



**ПСИХОЛОГІЯ І ПЕДАГОГІКА  
У ПРОТИДІ ПАНДЕМІЇ COVID-19**

**Інтернет-посібник**

**КИЇВ**  
**ТОВ «Юрка Любченка»**  
**2020**

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ  
ІМЕНІ ІВАНА ЗЯЗЮОНА  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА  
УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ  
ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ  
ІНСТИТУТ ПІДГОТОВКИ КАДРІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ  
ЗАЙНЯТОСТІ УКРАЇНИ**

## **ПСИХОЛОГІЯ І ПЕДАГОГІКА У ПРОТИДІІ ПАНДЕМІЇ COVID-19**

**Інтернет - посібник**

За науковою редакцією  
Президента НАПН України  
**В.Г. Кременя**

**КИЇВ  
ТОВ «Юрка Любченка»  
2020**

*Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України 21 квітня 2020 року (протокол №4); Бюро Відділення професійної освіти і освіти дорослих НАПН України 24 квітня 2020 року (протокол №4)*

**Рецензенти:**

**І.Д. Пасічник** – доктор психологічних наук, професор, ректор Національного університету «Острозька академія», Герой України;

**Л.О. Хомич** – доктор педагогічних наук, професор, заступник директора з наукової роботи Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

**Науковий редактор: В.Г. Кремень** – доктор філософських наук, професор, дійсний член (академік) НАН України і НАПН України, Президент НАПН України.

**Координатор інтернет-посібника:**

**В.В. Рибалка** – доктор психологічних наук, професор, Почесний академік НАПН України, провідний науковий співробітник Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

П86 **Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19:** Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.

ISBN 978-617-7221-44-8

*В інтернет-посібнику представлено праці психологів, педагогів, освітян-практиків, зміст яких спрямовано на збереження психологічної стабільності українського суспільства в умовах глобальної дестабілізації соціально-економічної реальності, спричиненою пандемією COVID-19. Наголошено, що психологічна неготовність і тривожність громадян у сприйнятті такої інтенсивності інформаційного потоку в умовах соціально-економічних змін, динамічної перебудови звичного способу й ритму життя і зростання тотальної нестабільності, підтвердили необхідність проведення ґрунтовної психологічної і педагогічної роботи з різними категоріями населення України.*

*Адресовано педагогічним працівникам, науковцям, практичним психологам, соціальним педагогам, керівникам закладів освіти, фахівцям Державної служби зайнятості України, соціальним працівникам, психотерапевтам, консультантам, працівникам телефонної служби довіри, а також батькам, волонтерам, студентам й усім громадянам, які зацікавлені у збереженні та зміцненні здоров'я в екстремальній пандемічній ситуації.*

ISBN 978-617-7221-44-8

## ЗМІСТ

<b>ВСТУПНЕ СЛОВО.</b> <i>Кремень В.Г.</i> .....	5
<b>ПЕРЕДМОВА.</b> <i>Рибалка В.В.</i> .....	7
<b>ЧАСТИНА 1. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА І ГІГІЄНА ОСОБИСТОСТІ У ПРОТИДІІ ПАНДЕМІЇ COVID-19</b> .....	9
НООСФЕРНО-ОСОБИСТІСНИЙ ПІДХІД У РОЗУМІННІ ПРИРОДИ ГЛОБАЛЬНОЇ КОРОНАВІРУСНОЇ ПАНДЕМІЇ ТА ШЛЯХІВ ЇЇ ПОДОЛАННЯ. <i>Рибалка В. В.</i> .....	9
СТРАТЕГІЯ І ТАКТИКА СВІДОМОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОТИДІІ ЛЮДСТВА ВІРУСНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ. <i>Помиткін Е. О.</i> .....	17
КАРАНТИННИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ І СУСПІЛЬСТВА ЯК СТИМУЛ ДО РАЦІОНАЛЬНОЇ САНОГЕННОЇ ПЕРЕБУДОВИ СВІДОМОСТІ, ПОВЕДІНКИ ТА ДІЯЛЬНОСТІ. <i>Рибалка В. В.</i> .....	31
САНОГЕННЕ ПАНДЕМІЙНЕ МИСЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ: ЯК БУТИ ВНУТРІШНЬО СТАБІЛЬНИМ ПІД ЧАС КОРОНАВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ. <i>Іванова О. В.</i> .....	35
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ОСОБИСТІСТЮ ІМУННОЇ СИСТЕМИ СВОГО ОРГАНІЗМУ ПІД ЧАС КОРОНАВІРУСНОЇ ПАНДЕМІЇ. <i>Рибалка В. В.</i> .....	40
ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ПАНІКИ ТА ЗАСОБИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ. <i>Ігнатович О. М.</i> .....	50
ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ ТА ЕПІДЕМІЧНОЇ ЗАГРОЗИ В СУСПІЛЬСТВІ. <i>Павлик Н. В.</i> .....	54
ПОВЕДІНКА САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ ПАНДЕМІЧНОЇ ТРИВОГИ. <i>Становських З. Л.</i> .....	62
ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ДОРОСЛИХ З ДІТЬМИ В УМОВАХ ПЕРЕБУВАННЯ В ЗОНІ ПАНДЕМІЇ. <i>Радзімовська О. В.</i> .....	64
ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНА ПОВЕДІНКА УРАЗЛИВОЇ КАТЕГОРІЇ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ (ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ) В УМОВАХ КОРОНАВІРУСНОЇ ПАНДЕМІЇ. <i>Рибалка В. В.</i> .....	71
РОЛЬ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ У ПРОТИДІІ ПАНДЕМІЧНОЇ ЗАГРОЗИ. <i>Панок В. Г.</i> .....	75
ЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОНЦЕПЦІЇ РАЦІОГУМАНІЗМУ Г. О. БАЛЛА В ДОСЛІДЖЕННЯХ ПРОБЛЕМНИХ ПИТАНЬ ПАНДЕМІЇ COVID-19. <i>Рибалка В. В.</i> .....	76
ПСИХОЛОГІЧНА СПРЯМОВАНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ ВОЛОНТЕРІВ З НАДАННЯ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ТА ГІГІЄНИЧНОЇ ДОПОМОГИ НАСЕЛЕННЮ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ. <i>Кабши-Рибалка Т. В.</i> .....	80
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ УМІННЯ ВИХОДУ ОСОБИСТОСТІ ІЗ СТРЕСОВОГО СТАНУ. <i>Калюжна Є. М.</i> .....	82
<b>ЧАСТИНА 2. НАУКОВІ ПРАЦІ УЧАСНИКІВ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПСИХОПЕДАГОГІЧНОЇ ІНТЕРНЕТ-АКЦІЇ «ТОЛОКА АНТИ-КОВІД-19»</b> .....	88
СОЦІАЛЬНІ ТА ПРИРОДНІ ЕКСТРЕМАЛЬНІ ВИКЛИКИ - ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ НАСЕЛЕННЯ. <i>Максименко С. Д.</i> .....	88
НООСФЕРНИЙ ПРОРИВ У НАУЦІ ТА ОСВІТІ – УМОВА ПОДОЛАННЯ ГЛОБАЛЬНИХ КАТАСТРОФ. <i>Самодурин А. П.</i> .....	100
МОБІЛІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ. <i>Завгородня О. В.</i> .....	108
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ – ФУНДАМЕНТАЛЬНИЙ ЧИННИК, УМОВА ЗАПОБІГАННЯ COVID-19. <i>Вознюк О. В.</i> .....	116
ІДЕНТИЧНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19. <i>Злишков В. Л.</i> .....	123

ЯКІ СУСПІЛЬНІ ПРОБЛЕМИ УВИРАЗНИЛА ЕПІДЕМІЯ КОРОНАВІРУСУ? І ЯК З НИМИ БОРОТИСЯ НА ДУМКУ АМЕРИКАНСЬКИХ ПСИХОЛОГІВ (ПСИХОЛОГІЯ СУСПІЛЬНОЇ КРИЗИ). <i>Пилинський Я. М.</i> ...	131
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСІБ ВІКУ ПІЗНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ. <i>Коваленко О. Г.</i> .....	139
ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ - ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ ДО КРИЗИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19. <i>Лукомська С. О., Мельник О. В.</i> .....	145
ЖИТТЯ «ДО» І «ПІСЛЯ» ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ: ЯК ПРАВИЛЬНО НАЛАШТУВАТИСЯ І СПРИЙМАТИ ЗМІНИ, ЩО ВІДБУВАЮТЬСЯ. <i>Луценко Т. М.</i> .....	151
ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПАНДЕМІЙНОЇ КРИЗИ ЯК КОНФЛІКТУ МІЖ ЛЮДИНОЮ ТА КОРОНАВІРУСОМ. <i>Павелко І. І.</i> .....	160
ЖИТТЯ ПІСЛЯ КОРОНАВІРУСУ: БАТЬКИ ТА ДІТИ ВЖЕ НЕ БУДУТЬ ТАКИМИ, ЯК РАНІШЕ. <i>Шептак Н. А.</i> .....	168
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ КРИЗОВИХ СТАНІВ. <i>Мороз Р. А.</i> .....	172
ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ – ЗАСІБ НОРМАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ. <i>Гніда Т. Б.</i> .....	182
ПСИХОГІГІЄНА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА В УМОВАХ КАРАНТИНУ. <i>Байдик В. В.</i> ....	185
ПСИХОЛОГІЧНІ ПОРАДИ БАТЬКАМ: ЯК ЗБЕРЕГТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ. <i>Романовська Д. Д.</i> .....	190
ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ВІРУСУ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ. <i>Моргун В. Ф.</i> .....	194
ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЯХ ПОРУШЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ. <i>Калюжна Є. М.</i> .....	203
НЕСТАНДАРТНІ ЗАПИТАННЯ ПРО COVID-19. <i>Маковський А. М.</i> .....	209
<b>ЧАСТИНА 3. ПРАКТИЧНИЙ ПОРАДНИК ДЛЯ ФАХІВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ ЗАЙНЯТОСТІ У РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ В УМОВАХ ЗАГРОЗЛИВОЇ ЕПІДЕМІОЛОГІЧНОЇ СИТУАЦІЇ В УКРАЇНІ: СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ</b> .....	212
ВИКЛИКИ ЕПІДЕМІОЛОГІЧНОЇ СИТУАЦІЇ В УКРАЇНІ. <i>Пріб Г. А.</i> .....	212
ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ НАСЛІДКИ ЗАГРОЗЛИВОЇ ЕПІДЕМІОЛОГІЧНОЇ СИТУАЦІЇ В УКРАЇНІ. <i>Дорожкін В. Р., Пріб Г. А., Ткалич М. Г.</i> .....	214
ЕТИЧНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ФАХІВЦЯ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ ЗАЙНЯТОСТІ З КЛІЄНТАМИ. <i>Смирнова О. П., Ярошенко Є. В.</i> .....	218
ПОРАДИ ДЛЯ ВСТАНОВЛЕННЯ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ З КЛІЄНТАМИ. <i>Бегеза Л. Є., Калюжна Є. М., Пріб Г. А.</i> .....	219
ПРАВИЛА НАДАННЯ ПОСЛУГ КЛІЄНТАМ. <i>Матвієнко Л. І., Нежинська О. О.</i> .....	222
ДІЇ ФАХІВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ ЗАЙНЯТОСТІ ПРИ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВАХ ПОВЕДІНКИ КЛІЄНТА. <i>Дорожкін В. Р., Ткалич М. Г., Циганенко Г. В.</i> .....	224
ДОДАТКИ. <i>Євтушенко І. В., Калюжна Є. М., Нежинська О. О.</i> .....	228
<b>ПІСЛЯМОВА «НЕМАЄ ЧАСУ НА ПОРАЗКУ...».</b> <i>Ничкало Н. Г., Лук'янова Л. Б.</i> .....	237
<b>АВТОРИ ІНТЕРНЕТ-ПОСІБНИКА</b> .....	239

## ВСТУПНЕ СЛОВО

Проблема пандемії COVID-19 у 2020 р. є найбільш актуальною у сучасному світі. Вона хвилює всіх державних лідерів, політичних діячів, чиновників, лікарів, науковців, учителів, загалом всі категорії населення різних країн світу. Походження коронавірусу невідоме. Світова спільнота дискутує з цього приводу. Існують різні версії й теорії, якими люди намагаються дати відповіді на запитання про цей вірус на кшталт: «звідки?», «як?», «чому?», «за що?», «що робити?».

Надважливою позитивною тенденцією є те, що, не маючи однозначних відповідей на ці запитання, медичні працівники та політики багатьох країн об'єдналися й визначили єдину систему поведінкових нормативів: дотримання правил гігієни, соціальної дистанції, самоізоляції в потрібних випадках, використання засобів захисту (масок і рукавичок), дотримання режиму карантину тощо. Ефективний досвід країн, де визначені заходи безпеки спрацювали й сприяли спаду епідемії, надихають громадян різних країн поводитися обачно й свідомо для того, щоб запобігти неконтрольованому поширенню коронавірусу.

Однак виникає питання: чи достатньо констатації успішного подолання епідемії в окремих країнах на фоні щоденної безперервної декларації в ЗМІ інформації щодо значної швидкості поширення вірусу, зростання рівня смертності й пропаганди ідеї мутації вірусу, і як наслідок – загрози нової хвилі пандемії восени 2020 року чи пізніше із ще більшими втратами, аніж зараз?

Психологічна неготовність громадян до сприйняття такої інтенсивності та загрозовості інформаційного потоку в умовах швидкої перебудови звичного способу й ритму життя, соціально-економічних змін і зростання тотальної нестабільності підтвердила необхідність проведення ґрунтовної психологічної та педагогічної роботи серед населення України. У цьому контексті особливо цінною є ініціатива Почесного академіка НАПН України, доктора психологічних наук, професора Валентина Васильовича Рибалки, академіка-секретаря відділення професійної освіти і освіти дорослих НАПН України, доктора педагогічних наук, професора, академіка НАПН України Неллі Григорівни Ничкало та науковців Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України на чолі з директором, членом-кореспондентом НАПН України, доктором педагогічних наук, професором Ларисою Борисівною Лук'яною щодо підготовки наукового видання «Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19».

Ураховуючи визначені тенденції, автори розглядають проблему пандемії COVID-19 у соціально-психологічному й індивідуально-психологічному контекстах її переживання з метою зменшення проявів негативних наслідків цієї надзвичайної ситуації, а саме: страху, паніки, невмотивованої агресії, недовіри, апатії, депресії та інших деструктивних станів.

Цінність цього видання полягає насамперед у тому, що його зміст орієнтований на різні категорії населення. Зокрема перша частина «Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19» та друга частина «Наукові праці учасників Всеукраїнської психопедагогічної інтернет-акції «ТОЛОКА АНТИ-КОВІД-19» адресовані педагогам, соціальним працівникам, практичним психологам,

психотерапевтам, консультантам і працівникам телефонної служби довіри, а також волонтерам, студентам та всім зацікавленим у збереженні та зміцненні здоров'я в екстремальній пандемічній ситуації. «Практичний poradnik для фахівців Державної служби зайнятості у роботі з клієнтами в умовах загрозової епідеміологічної ситуації в Україні» (частина 3) розроблено для навчання фахівців базових центрів зайнятості, філій регіональних центрів зайнятості, працівників центрів професійно-технічної освіти Державної служби зайнятості з подальшим використанням у практичній роботі з клієнтами в умовах загрозової епідеміологічної ситуації в Україні. Наукові праці, опубліковані в цій частині, будуть корисними також і для працівників психологічної служби освіти України.

Перспективними та своєчасними є, наприклад, такі рекомендації, як: дотримання принципів особистісно-ноосферного підходу (солідарності та самоорганізованості, розумної свободи й раціонального самообмеження, індивідуальної культури та полікультурності, універсального міжособистісного та внутрішнього діалогу, індивідуальної і соборної особистості, особистісної та суспільної надійності, особистісної та суспільної безпеки тощо); зосередження зусиль на розвитку екологічної свідомості людства, актуалізації духовного потенціалу особистості, досягнення емоційної рівноваги та опанування новими траєкторіями емоційного реагування та дотримання тактики свідомої психологічної протидії вірусним захворюванням; практичне опанування тактики застосування саногенного мислення, яке зменшує інтенсивність негативної дії руйнівних емоцій і забезпечує оздоровлення особистості та збільшення тривалості життя людини.

Водночас, читачі можуть знайти цінні поради щодо захисту своєї імунної системи від можливого зараження коронавірусом, гармонізації психологічного стану в умовах психічного напруження в суспільстві, правильного спілкування з дітьми в цих умовах, запобігання паніці та збереження себе в ситуації пандемічної коронавірусної тривоги.

Від імені Національної академії педагогічних наук України висловлюю глибоку вдячність і повагу авторському колективу, психологам і педагогам, усім фахівцям і науковцям, які долучилися до створення надзвичайно потрібного, практико орієнтованого видання, спрямованого на протидію пандемії COVID-19.

Видання «Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19» є результатом прояву високого професіоналізму, гуманізму й активної соціальної позиції українських науковців, практичних психологів і педагогів, котрі творчо реалізують принципи демократії, єдності та любові, своєю копіткою працею сприяють збереженню психологічної стійкості особистості в умовах глобальної дестабілізації соціально-економічної реальності, спричиненою пандемією COVID-19.

*Кремень В. Г.,  
Президент НАПН України,  
доктор філософських наук, професор,  
дійсний член (академік) НАН України і  
НАПН України*

## ПЕРЕДМОВА

Спільна робота авторського колективу над посібником розпочалася 12 березня 2020 року, коли в Україні був оголошений карантин у відповідь на всесвітню пандемію COVID-19. Саме тоді співробітники відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України вирішили підготувати методичні рекомендації «Психологічна профілактика і гігієна у протидії пандемії COVID-19». 23 березня рекомендації були вже майже готові, але ще не укомплектовані та відредаговані повністю. За пропозицією директора Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, члена-кореспондента НАПН України, доктора педагогічних наук, професора Л.Б.Лук'янової їх було опубліковано і розміщено на сайтах НАПН України й Інституту. Водночас зазначено, що від науково-педагогічної громадськості надходили нові матеріали, а тому методичні рекомендації трансформувалися в інтернет-посібник «Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19». Президент НАПН України В.Г. Кремень підтримав пропозицію щодо видання інтернет-посібника.

Відповідно було прийнято рішення щодо початку Всеукраїнської психопедагогічної інтернет-акції «ТОЛОКА АНТИ-КОВІД-19», до участі в якій були запрошені вчителі, психологи, працівники психологічної служби з різних регіонів України, які у відповідь на запрошення долучитися до Всеукраїнської інтернет-акції й відразу ж почали надсилати свої матеріали й рекомендації. Їх опубліковано в другій частині інтернет-посібника.

Одними з перших учасників інтернет-акції «ТОЛОКИ» стали викладачі кафедри психології Інституту підготовки кадрів Державної служби зайнятості України, які за декілька днів підготували «Практичний порадник для фахівців Державної служби зайнятості у роботі з клієнтами в умовах загрозової епідеміологічної ситуації в Україні: соціально-психологічний аспект». Вони запропонували цей порадник як компонент нашої спільної праці, усвідомлюючи, що загальне лихо можна подолати лише разом, як це здавна робили наші пращури. Цей порадник опублікований у третій частині інтернет-посібника.

Варто зазначити, що до змісту другої частини інтернет-посібника включено матеріали, підготовлені співробітниками Інституту психології імені Г.С.Костюка, а також Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України.

Автори посібника працювали в режимі особливого онлайн-дослідження, для якого були використовували специфічні методи. Це передусім спостереження за подіями і перебігом пандемії та самоспостереження за власними, більш ускладненими уявленнями про її природу. Важливими стали також методи теоретичного аналізу та узагальнення численних психологічних фактів, зокрема, статистичних даних і даних соціологічних опитувань з урахуванням особистісних і професійних переживань перебігу пандемії.

Методи дослідження авторів не завжди збігалися з традиційними методологічними та експериментальними канонами. Оскільки ситуація була надзвичайною, тому виникла потреба забезпечити надання своєчасної допомоги



різними категоріями населення країни. За таких умов виникла необхідність використання нових методів, зокрема таких: актуалізація відповідних знань колег та самоактуалізація власного досвіду авторів, набутого в ході консультативної та психотерапевтичної роботи до і після початку пандемії. Здійснюючи підготовку інтернет-посібника, ми враховували зарубіжний і вітчизняний досвід вирішення проблем пандемії.

Нині важливим для дослідників психологічних проблем пандемії COVID-19 є питання дієвості та ефективності отриманих попередніх даних. В цьому аспекті ми йдемо тим же шляхом, що і наші героїчні медики, які забезпечують одужання значної частини хворих на коронавірус в ситуації, коли немає ані вакцини, ані безпосередніх ліків проти цієї хвороби. Відповідно психологи і педагоги мають спрямовувати свої зусилля на надання психопрофілактичної та психогігієнічної допомоги людині, яка під час епідемічної загрози може переживати стрес, депресії, відчувати тривогу, панікувати, виявляти деструкції, неадекватності, розлади, а також в деяких випадках – примітивізм, аморальність поведінки у складних умовах карантину тощо. У цьому процесі доцільно активізувати численні позитивні ресурси особистості, її розвитку, діяльності, творчості. Це також стосується соціальних працівників, психологів і педагогів, які покликані концентрувати свою професійну увагу на формуванні у молоді та дорослих відповідних якостей особистості та етичних засад поведінки з урахуванням вимог дотримання карантину та якнайшвидшого подолання пандемії. В інтернет-посібнику запропоновано результати унікального онлайн-дослідження та відповідні форми їх інноваційного впровадження.

Як координатор інтернет-посібника щиро дякую всім авторам надісланих науково-методичних матеріалів, без яких видання цієї праці було б неможливим.

***Рибалка В. В. ,***

*доктор психологічних наук, професор,*

*Почесний академік НАПН України,*

*провідний науковий співробітник*

*Інституту педагогічної освіти і освіти*

*дорослих імені Івана Зязюна*

*НАПН України*

## ЧАСТИНА 1

# ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА І ГІГІЄНА ОСОБИСТОСТІ У ПРОТИДІІ ПАНДЕМІЇ COVID-19

## НООСФЕРНО-ОСОБИСТІСНИЙ ПІДХІД У РОЗУМІННІ ПРИРОДИ ГЛОБАЛЬНОЇ КОРОНАВІРУСНОЇ ПАНДЕМІЇ ТА ШЛЯХІВ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

*Рибалка В. В.*

Глобальна коронавірусна пандемія COVID-19 зумовлює необхідність осмислення наукових позицій у розумінні природи цього явища, пошук нового концептуально-поняттєвого апарату, що має відповідати докорінній зміні способу життя людства та функціонування соціальних інституцій. За таких умов очевидною є недостатність традиційних підходів і постає гостра потреба формування нового наукового розуміння напрямів трансформації поведінки людини під час коронавірусної пандемії як глобального явища. Це стосується зміни як загальних філософських принципів пізнання, так і парадигми конкретних досліджень різних наук. Відбувається пошук нових теоретико-методологічних засад наукового розуміння світу і це стосується, передусім діалектики, системного аналізу, особистісного підходу, законів і принципів природничих, технічних та гуманітарних наук, зокрема психології і педагогіки, причетних до розв'язання цієї проблеми.

Упродовж останнього століття неперервно ускладнюються світові демографічні та суспільні процеси, бурхливо збільшується кількість населення планети, що сягає зараз понад семи мільярдів осіб, майже вдвічі за цей же період зростає тривалість життя, яка тепер становить в середньому приблизно 65, а в деяких країнах 80 і більше років. Відбувається бурхливий науково-технічний прогрес, який зумовив докорінні зміни в житті людства і кожної людини. Безумовно, ці зміни носять позитивний характер. Проте не обминули цивілізацію і негативні події – лише за одне ХХ століття відбулися дві світові війни, низка революцій, масові терористичні атаки, екологічні катастрофи, епідемії та пандемії тощо. Неперервна масова загибель людей внаслідок війн, голоду, хвороб, суїцидів, природних і штучних, зокрема, технічних, транспортних аварій, кримінальних злочинів, і особливо – потенційна загроза знищення людства у пеклі ядерної катастрофи – все це начебто закономірно супроводжує цивілізаційний розвиток.

З цих та інших причин відчувається гостра недостатність обґрунтування фундаментальних наукових засад пізнання глобальних проблем і науково обґрунтованого практикування у сфері підтримки і збереження життя людства як космічного феномену. Виникає потреба принципового удосконалення філософських основ пізнання життя, в першу чергу, діалектики. Вчені вже давно наголошують на необхідності створення нової діалектики, так званої неодиалектики, діалектики діалектик тощо. При цьому закони діалектики – єдності та боротьби протилежностей,

заперечення заперечення, переходу кількісних змін у якісні – не відкидаються, а піддаються спробам модернізації. Вони зберігають своє універсальне значення, проте набувають певних специфічних ознак у розумінні глобальних природних, масових соціальних процесів, принципово нових популяційних і цивілізаційних подій. У цих законах протилежності, суперечності, взаємозв'язки між всесвітніми подіями відбуваються у різних масштабах – від макрокосмічного до мікроскопічного, а явища протистоять одне одному не у форматі прямого зовнішнього протистояння, а діють одне в одному за своєрідним концентричним (доцентровим і відцентровим) принципом. Об'єкти такого протистояння виступають при цьому справжніми суб'єктами взаємодії, взаємної агресії, яка йде не на життя, а на смерть, як це відбувається під час вірусних пандемій. Віруси діють в тілі популяції як особливі живі істоти, що підпорядковуються складним законам життя, зокрема обміну речовинами за рахунок одне одного задля власного розвитку, масового розмноження та бурхливої експансії у просторі та часі. Такою може бути орієнтовна неодіалектична модель того, що відбувається зараз в ситуації коронавірусної інфекції в тілі цивілізації. Така схематизація постає ще більш зрозумілою, якщо так само неодіалектично використовуватимуться закони переходу кількісних змін у якісні у масових вірусних і людських явищах та життєвого заперечення заперечення смертю життя і навпаки.

Теж саме стосується когнітивних і практичних можливостей системного аналізу і синтезу, який продемонстрував свої величезні можливості й разом з тим обмеження у численних спробах пояснення та удосконалення процесів життя. Можна згадати в цьому плані фізіологічні дослідження вищої нервової діяльності І.П. Павловим на початку ХХ століття. Саме він наполягав на необхідності розглядати вищу нервову систему як «систему систем». До такого ж мультиплікативного розуміння системного підходу дійшли генетик М.П. Дубінін, фізіолог М.О. Бернштейн, психолог Г.С. Костюк. Онтологізація наук про живе вимагає виходу за межі системного аналізу та синтезу, створення певного онтологічного системно-системного, онтосистемного підходу зі збереженням звичайно його вихідних принципів засад. Цього вимагає сама історія біології, генетики, фізіології, психології, медицини і нинішня ситуація коронавірусної пандемії.

Не можна не торкнутися можливостей розроблюваного у психології особистісного підходу. В останні роки відбулися процеси його удосконалення та ефективного використання також у філософії, педагогіці, медицині, інженерній практиці. Проте, працюючи з цим поняттям, спеціалісти часто спрощують його і тим самим зменшують ефективність застосування. Поняття особистості між тим є одним із найскладніших у світі, що розуміють персонологи. Адже природа начебто подвоюється у самосвідомості особистості. Це розумів великий дослідник природи В.І. Вернадський, який поставив поняття особистості в центр свого учення про ноосферу. Він говорив про понадособистість вченого, яка домінує в ноосфері, розуміючи під цим фактично соціальну, соборну, солідарну у великій місії пізнання природи особистість світового наукового товариства. В умовах коронавірусної пандемії на авансцену боротьби з нею виходить саме така соборна со-особистість вченого – біолога, генетика, вірусолога, лікаря, психолога, соціолога, а також – науково підготовленого політика, менеджера, економіста, інженера, громадянина.

Визначаючи найбільш адекватний підход, необхідний для розуміння глобальної коронавірусної проблеми, вважаємо за доцільне спиратися на ноосферно-особистісний підхід. Адже він інтегрує ознаки розглянутих вище фундаментальних уявлень про неодіалектику, онтосистемний аналіз і синтез, оновлений со-особистісний підхід в контексті учення про ноосферу.

Категорія ноосфери виникла в науці у першій половині ХХ століття і використовувалася переважно такими вченими, як Е. Леруа, П. Тейяр де Шарден, В.І. Вернадський. Вона сприймалася вченими спочатку як суто теоретичне, філософське, абстрактне поняття. З плином часу ця категорія все більше привертає увагу науковців, оскільки реальні ознаки ноосфери все відчутніше виявляються у житті людства. Атрибути цієї категорії пояснюють явища цивілізаційного буття і набувають практичного значення. Про це свідчить сама ноосферна реальність, що бурхливо розвивається і перебудовується у глобальних масштабах, структурується, і тим самим висуває нові вимоги до науки, освіти, організації життєдіяльності кожної людини і людства на планеті Земля.

Розглянемо структуру цієї ноосферної реальності, у пізнання та технологічне перетворення якої включається в масовому порядку світове наукове та інженерне товариство. Для кращого розуміння процесу визнання цієї категорії доцільно використовувати, на наш погляд, поняття теоретичної та практичної ноосферології.

Сучасна наука і технологія призводять внаслідок своєї неперервної творчої роботи до створення особливого ноосферного світу, в який В.І. Вернадський включав космос, життя на планеті Земля і мікросвіт. Тобто Володимир Іванович виділяв у ноосфері в ході її наукового аналізу **як** реальності **космічний, життєвий та мікрокосмічний компоненти**.

*Щодо космічного компонента*, то він виявляється в тому, що у розвинутих країнах вже функціонує спеціальна космологічна наука, існує потужна наукоємна космічна промисловість, працюють сотні обсерваторій і телескопів, національні космічні агентства, які планують експедиції в різні пункти Всесвіту, створюються новітні технології, функціонує реальна космічно-ноосферна індустрія. Внаслідок цього і значною мірою заради цього все відчутніше діє освіта, збагачується культура і сама особистість. Тому сучасна людина створює, живе, існує не просто у космічну еру, але і сама поступово постає, за висловом українського філософа О.А. Базалука, *планетарно-космічною особистістю*, якщо термін *космічне* розуміти у макро- та мікро- масштабі. Така *особистість* неперервно теоретично і практично включається у макро- та мікро- космічну реальність, перетворює її в процесі своєї науково-технічної діяльності на космічну дійсність. А як інакше говорити про це, якщо численні представники населення планети спостерігають за польотами на космічних орбітах множини супутників і пілотованих орбітальних станцій, професійно, практично виробляють їх на землі, стають космонавтами, пасажирами космічних апаратів, навіть космічними туристами. Така планетарно-космічна особистість має можливість безпосередньо з орбіти або через засоби масової інформації спостерігати рідну планету та її довкілля, переживати її красу в реальному часі з багатокілометрової височини та ін. А, з іншого боку, ця особистість вже створила квантову фізику, молекулярну хімію, нанотехнології, генну інженерію та медицину тощо. Особистість вченого, інженера, громадянина реально існує у планетарному та космічному вимірі

життя. Ми розглядаємо космос у традиційному широкому сенсі, хоча точніше буде говорити саме про макро- та мікро- його складові

*Життєва реальність* як онтологічний компонент ноосфери складає саму сутність людини, її, так би мовити, приватне повсякдення як в умовах сім'ї, так і в складі різноманітних соціальних інститутів, в обіймах всієї людської спільноти – цивілізації і включає перебіг різнорівневих процесів організації та самоорганізації життя, її інформаційного, енергетичного та речовинного забезпечення. Для цього компоненту важливим є врахування екологічних умов існування людини, її сім'ї, малої групи (частіше професійної), взаємостосунків між людиною та природою – першою та другою, між особистістю та суспільством, гармонізація в людині культурологічних цінностей життя тощо. Підкреслимо, що саме В.І. Вернадський наполягав у свій час на забезпеченні наукою «мирного світового співжиття народів».

Говорячи докладніше про *мікрোকосмічний компонент ноосфери*, згадаємо ще раз відкриту і досліджувану вченими за допомогою примноженої електронним мікроскопом та комп'ютером наукової думки нанореальність, розвинуту квантову фізику, атомну енергетику, мікробіологію, генетику, вірусологію, медичні галузі, що захищають людство від різноманітних пандемій та епідемій, про періодично здійснювану світову мобілізацію спеціалістів на боротьбу з новими небезпечними мікроорганізмами, що діють із глибин внутрішнього світу людини тощо. Слід згадати при цьому нещодавно здійснений міжнародний проєкт «Геном людини», інтернаціональні наукові програми вивчення мікросвіту, колайдери тощо. Практична ноосферологія на цьому мікрোকосмічному рівні все більше торкається не тільки наукового товариства, але і кожної людини та усієї людської цивілізації.

Нами спеціально окревлено й схарактеризовано саме ці три компоненти або «реальності» ноосфери, про які писав у першій половині ХХ століття великий учений і гуманіст В.І. Вернадський. У наш час доцільно мати на увазі похідні від них – десятки інших складових субкомпонентів або рівнів ноосфери, на яких реально здійснюється життя людини і в яких вона має орієнтуватися, вміти ефективно існувати відповідно до конкретних вимог, здійснювати ноосферно відповідний спосіб життя.

Кожний з визначених рівнів у своїх вихідних елементах починав формуватися в глибинах історії цивілізації, а зараз, завдяки дії всепланетної науки і «суми технологій», набуває розвинутих складних та іноді суперечливих форм, які слід враховувати ноосферно, всесвітньо, що можливо тільки на основі розвинутого «ноосу», тобто наукової думки, розуму, інтелекту, освіти, які дозволяють людині успішно діяти, виходячи за вузькі рамки сприйняття лише найближчого середовища, прориваючись у безмежну височінь макропростору і часу Всесвіту та у глибочінь мікропростору і миттєвостей життя. При цьому і стане в нагоді ноосферно-особистісний підхід, який науково означає життя у ноосфері, тобто сфері розуму, особистості homo sapiens, тобто людини розумної!

У контексті такого підходу важливо зрозуміти, що відбувається всебічний, багаторівневий, різномасштабний процес взаємодії людства з Всесвітом через ноосферу, якщо трактувати її як складне і суперечливе макро-мікроутворення. З одного боку, відбувається опосередкований ноосферою взаємозв'язок між людством та Всесвітом у процесі неперервного розвитку, тобто побудови ноосфери людством і розвитку людства через ноосферу. З іншого боку, відбувається використання

людством ноосфери як гігантського структурованого засобу, як планетарної «суми наук і технологій» у своїх цілях. Цивілізація і кожна людина через ноосферу опосередковує своє зростання та існування. *Тому одна з найважливіших місій ноосфери – це забезпечувати цілеспрямованого зростання та існування цивілізації та кожної людини!*

Як відомо, в основу сучасної теоретичної та практичної ноосферології покладено ноосферну науку і технології, оволодіння якими надає людині безмежні можливості в її як позитивному, так і негативному впливі на інших людей, на природу і саму себе. Ось чому найбільш характерною складовою ноосфери є *єдиний науковий і технологічний простір*, представлений взаємопов'язаними між собою природничими, технічними і гуманітарними науками та їх носіями – міжнародними науковими товариствами, асоціаціями, творчими союзами, різноманітними національними та інтернаціональними науковими школами і окремими вченими. Водночас, науково-технологічна ємність ноосфери сама по собі розглядається як чинник зростання, формування наукового потенціалу людства у масовому масштабі, без чого людство в усіх свої проявах не може існувати.

Взаємозв'язок різних рівнів ноосфери значно ускладнюється, коли розглядати її у біологічному та психологічному вимірах. Адже головним серед рівнів ноосфери є сфера життя, яка має зокрема такі атрибути, як обмін речовин, енергії та інформації, відтворення, розмноження та експансія у глобальному просторі й часі. Це особливо виявляється в ситуації пандемії, коли у дисгармонічну взаємодію вступають дві масові популяції – вірусна та людська, одна з яких існує в другій, живиться за її рахунок, переноситься нею у планетарному масштабі.

Одним із найважливіших слід визнати в цьому плані *транспортний сегмент або рівень ноосфери*, який забезпечує територіальну експансію життя цих двох популяцій по поверхні планети. У своїх елементарних формах така експансія у людства мала колись лише локомоторне вираження (рухове переміщення за допомогою власних м'язів, ніг), забезпечуючи пересування первісної людини в обмеженому просторі. Цей спосіб територіальної експансії людини поступово ускладнювався шляхом використання рухової сили тварин, потім енергією простих транспортних механізмів, а в останні десятиліття – функціонуванням розвинутої транспортної системи глобального масштабу, що безмежним маршрутним павутинням пронизує всю планету – проникаючи в її надра, покриваючи поверхню, злітаючи до неба та ближнього і далекого космосу тощо. До неї відносяться зараз автомобільні, залізничні, корабельні, авіаційні, космічні транспортні мережі у складі систем континентального та глобального типу, що потребує значної інтелектуальної ноопідготовки, зокрема розвинутого географічного мислення, масштабної геополітичної уяви особистості тощо. Завдяки цьому повсякденними стають не лише стихійні місцеві подорожі і мандри, а і наукові експедиції й освітні місіонерські переміщення людей у глобальному масштабі. З'являється реальна можливість рятівного переселення цілих народів з одного континенту в інший під час, скажімо, природних катастроф або гарячих політичних конфліктів. Набуває планетарного масштабу масовий міжнародний туризм, професійна міграція, еміграція етнічних груп і громадян з однієї країни в іншу тощо.

Водночас наголошено, що коронавірусна пандемія різко обмежує транспортну експансію людства, вводить територіальну ізоляцію людства та кожної людини межами її країни, місця проживання в ній, помешканням. Глобальні транспортні процеси включилися у глобальну динаміку розповсюдження коронавірусної пандемії у двох формах – відцентрованих та доцентрованих, забезпечуючи її, так звану, децентралізацію (відносно центрів виникнення пандемії) та концентрацію (локалізацію пандемії у національних і особистих межах). Щоб вирішити складну проблему пандемії, треба її дезінтегрувати, поділити і розв'язувати по частинам («розділай і володарюй»). Звичайно, що транспортна система планети потребує своєї ноосферної реорганізації, яка б включала специфічні профілактичні та гігієнічні елементи.

Важливим є *інформаційний сегмент ноосфери*, основу якої складають національні та інтернаціональні засоби масової інформації – ТБ, радіо, преса, телеграф, телефон, а в останні десятиліття – Інтернет як всесвітнє комунікаційне павутиння, що може практично інформаційно зв'язати кожну людини з будь-якою іншою людиною на планеті. Цей рівень, сегмент ноосфери гостро поставив проблему єдиної та адекватної за своєю науковою, гуманістичною, моральною основою глобальної комунікації. Мається на увазі і проблема світової мови, в якості якої в медицині вже століттями використовується латинська, певний час пропонувалася штучна мова есперанто, але практично утвердилася в останнє століття англійська мова. Важливе значення має формування системи єдиних науково виважених, етично перевірених смислів, значень всесвітнього тезаурусу, який би сприяв скоординованій поведінці населення планети у протидії різним загрозам, зокрема і коронавірусній інфекції, протистояв дезінформації, фейкам і відвертій брехні. Адже, як відмічають спеціалісти, разом з пандемією відбувається не менш небезпечна інфомедія. Вона виявляється у діяльності хакерів, що створюють спеціальні вірусні програми, які нищать або утруднюють роботу комп'ютерів і яким протидіють відомі користувачам антивірусні програми.

Якщо *транспортний сегмент* ноосфери відчув в ситуації пандемії значну реорганізацію і тотальні функціональні обмеження, то інформаційний компонент, навпаки, виходить на перший план і постає як планетарний онтосистемний чинник інтеграції людства.

*Політичний сегмент або рівень ноосфери* характеризується наявністю всесвітніх або регіональних міжнародних інституцій – ООН, ЮНЕСКО, ЄС, НАТО, ЄАК, ВООЗ, які виступають глобальними механізмами регуляції мирних і здорових взаєностосунків народів. Закономірним є те, що відомі міжнародні механізми інтеграції людства створювалися внаслідок двох світових війн, які відбулися у ХХ столітті. Так, після першої світової війни виникла Ліга націй, а після другої світової війни – ООН. Таким чином здійснилася мрія В.І. Вернадського про «світову організацію людства». Провідним типом політичного устрою людства постала, що також передбачав вчений, демократія як головний світовий принцип соціального устрою, як світогляд, як філософія і як практична психологія громадянської поведінки кожної особистості. Доречно зазначити, що В.І. Вернадський особливо наголошував на притаманній саме науці демократичній організації спільної праці вчених. Хоча в умовах коронавірусної пандемії реальна демократія в умовах ринкової економіки

демонструє недостатню спроможність у протидії загрозі, і тому виникає необхідність в її вдосконаленні і трансформації у ноодемократію. Вірогідно, що наслідками коронавірусної пандемії стануть нові планетарні політичні та суспільні утворення, суттєва реорганізація традиційних світових, міжнародних утворень профілактичного і гігієнічного типу.

Негативні аспекти перебігу пандемії загострюють питання щодо формування *ноосферовідповідної етики*, тобто кодексу адекватних моральних правил поведінки у світовому просторі й часі в екстремальних ситуаціях людського існування. Адже останні століття і десятиліття історії цивілізації породжують низку екстремальних суперечностей, криз, конфліктів, для осягнення і протидії яким дійсно необхідна теорія гуманітарних катастроф і методика їх упередження та подолання. Інтелект, ноос планетарно-космічної, ноосферної особистості з необхідністю вимагає формування таких рис, як глобальна чутливість, адекватне сприймання, ноосферна увага, пам'ять, мислення, уява, їх всесвітність, всезагальність, полімасштабність, онтосистемність, екологічність, взаємність, недіалектичність, ієрархічність, солідарність, соціальна організованість та самоорганізованість, відповідальність тощо. І мабуть, найважливішим слід вважати глобальний гуманізм, доброчинність творчої пізнавальної діяльності ноосферного вченого і наукового товариства, всіх членів цивілізації. Виникає потреба у ноосферному самовихованні та самонавчанні планетарно-космічної особистості за спеціальною програмою.

У цьому контексті постає як найактуальніша у наявному суперечливому світі «Педагогіка добра, миру, справедливості і духовності» І.А. Зязюна, «Демократична педагогічна система» А.С. Макаренка, «Педагогіка гуманізму» В.О. Сухомлинського, «Рациональний гуманізм» Г.О. Балла тощо. Ключову роль у гармонійному існуванні особистості та суспільства в умовах перманентної пандемії різноманітних загроз має відігравати освіта, програми і методи якої повинні мати ноосферну спрямованість. У перспективі, безумовно, з'явиться така справжня *ноосферна освіта* з її всесвітньою дидактикою, спеціальними методами, ноосферно-особистісно спрямованими технологіями навчання і виховання громадянина, суспільства та цивілізації в цілому. Передумови для цього створюють деякі новітні варіанти освіти, зокрема, контекстна освіта академіка А.О. Вербицького, яка вже включає в себе макрокосмічний та мікрокосмічний зміст [2], архітектоніка профільної освіти професора А.П. Самодрина [16]. Духу ноосферної освіти відповідає і взаємне навчання, запропоноване професором Г.Л. Ільїним [5].

Людську цивілізацію має ноосферно інтегрувати *справедлива світова економіка, міжнародний торговельний обмін між країнами*, наявність єдиної світової валюти. Ноосфера прокладе дорогу до стану, коли справжньою валютою на планеті стануть не стільки енергія та інформація, скільки духовні, моральні цінності. Про дезінтегрованість світової економіки свідчать неперервні й майже фатальні світові економічні кризи та підйоми, в чому щоденно має орієнтуватися кожна доросла особистість. Економічні елементи ноосфери включаються у сімейне та особисте господарювання кожної людини. Інтегративна роль світової економіки буде більш значущою та стабілізуючою за умов дотримання усіма суб'єктами глобальної підприємницької діяльності єдиної *ноосферної етики* як основи нової *соціальної філософії життя*, в основі якої лежать чесність, гідність, справедливість, гуманізм,



досягнення щастя кожної людини і всіх членів справедливого економічного співтовариства і всієї людської цивілізації.

Світова цивілізація стане в умовах ноосферно обґрунтованого цивілізаційного і приватного життя все більш духовно інтегрованою, передусім, завдяки дії ноосферних цінностей *світової культури*, властивих для неї загальноприйнятних естетичних цінностей, які утворюють світовий культурний простір.

Це потребує не тільки загальної орієнтації кожної особистості в цінностях цивілізації, але і практичної навігації поведінки у просторі та часі з урахуванням ціннісних орієнтирів різних народів планети, висока вчинкова ноосферна культура руху особистості у складному глобальному культурному просторі та часі. Глобальний світ врятує Добро, Краса та Істина, коли в душі кожного пануватимуть Віра, Надія та Любов!

Прикладом ноосферно відповідної поведінки, безумовно, є *спорт* – в його масових формах, таких як олімпійські ігри, світові чемпіонати, міжнародні змагання як глобальний чинник інтеграції цивілізації.

Всі компоненти ноосфери мають бути пронизані особливим розумним гуманізмом, одним із проявів якого є раціогуманізм, запропонований українським психологом Г.О. Баллом [1]. Для раціонального гуманізму в ноосферному контексті мають бути притаманні такі неодіалектичні, антиномічні риси, як: солідарність та самоорганізованість; розумна свобода та раціональне самообмеження; індивідуальна культура і полікультурність; універсальний міжособистісний та внутрішній діалог; індивідуальна і соборна особистість; особистісна та суспільна надійність; ноосферний світогляд і духовність; особистісна та суспільна безпека.

Отже, відповідно до ноосферно-особистісного підходу людство покликане утворювати в масштабах планети онтологічну цілісність, єдність, а кожна особистість – відчувати себе невід'ємною складовою цієї єдності. Вона має бути при цьому не лише об'єктом, але і суб'єктом ноосферно спрямованої діяльності, здатним бути не тільки користувачем цінностей ноосфери, але і її творцем. Мають бути сформовані та актуалізовані нові ноосферні цінності, почуття, ноосферне мислення, доцільна ноосферно організована життєдіяльність, психологічна діяльність, етика, освіта, практичні знання, уміння та навички ноосферної поведінки особистості, суспільства та цивілізації. Сама ідея, життєва філософія кожної людини як суб'єкта ноосфери, має ставати все більш необхідною, життєво значущою, популярною, омріяною, цікавою, здійснюваною, переживаною людиною у величі та безмежності свого просторово-часового змісту і життєвого сенсу.

## Література

1. Балл Г. О. Психология в рациогуманистической перспективе: избранные работы. Киев: Основа, 2006. 408 с.
2. Вербицкий А. А. Контекстное образование в России и США: монография. Москва; Санкт-Петербург: Нестор-История, 2020. 316 с.
3. Вернадский В. И. Начало и вечность жизни. Москва: Сов. Россия, 1989. 704 с.
4. Вернадский В. И. Философские мысли натуралиста. Москва: Наука, 1988. 520 с.

5. Ильин Г. Л. Взаимное обучение и взаимное образование. Школьные технологии. 2011. №3. С. 23–29.
6. Лещенко А. В., Лещенко М. П. Володимир Вернадський і його просвітницько-педагогічна діяльність. Київ: Техсервіс. 2003. 292 с.
7. Моргун В. Ф. «Психозойська ера» В.І. Вернадського: кінець світу чи гармонія людини і довкілля? Пост Методика. 2001. № 5–6. С. 16–19.
8. Моргун Ф. Т. Доля Прометея з України. Полтава: Полтавський літератор, 2003. 36 с.
9. Рибалка В. В. Методологічні проблеми наукової психології: посібник. Київ: Талком, 2017. 245 с.
10. Рибалка В. В. Перспективи розвитку психологічної культури творчої особистості у психозойську еру. Імідж сучасного педагога. 2003. № 5–6(34–35). С. 93–96.
11. Рибалка В. В. Психологія розвитку творчої особистості: навчальний посібник. Київ: ІЗМН, 1996. 236 с.
12. Рибалка В. В., Самодрин А. П., Моргун В. Ф. В. І. Вернадський: ноосферний вимір освіти, життя особистості, суспільства і цивілізації. До 157-річчя від дня народження і 75-річчя від дня смерті академіка В. І. Вернадського / За наук. ред. А. П. Самодрин. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2020. 116 с.
13. Русяєва А. С., Супруненко А. Б. Исторические личности эллино-скифской эпохи (культурно-политические контакты и взаимовлияние): монография. Киев-Комсомольск: Археология, 2003. 320 с.
14. Самодрин А.П. Архітектоніка профільної освіти: навчально-методичний посібник. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2019. 504 с.
15. Шарден П. Тейяр де. Феномен человека. Москва: Наука, 1987. 240 с.

## СТРАТЕГІЯ І ТАКТИКА СВІДОМОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОТИДІЇ ЛЮДСТВА ВІРУСНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ

*Помиткін Е. О.*

XXI століття принесло людині не тільки культурні, наукові та технологічні здобутки, але й чимало викликів, серед яких боротьба з новими мікроорганізмами за фізичне виживання на планеті. Успішність протидії у цій боротьбі залежить від усвідомлення своїх помилок у процесі еволюції та швидкого реагування на загрози. Організована боротьба з пандемією вимагає розробки науково обґрунтованої стратегії і тактики.

**Якими є причини пандемії?** Термін «пандемія» використовується, коли нове захворювання поширюється на увесь світ. До причин спалаху інфекційних хвороб на планеті за різних часів вчені відносять низький імунітет людини, недотримання

правил гігієни, перенаселення тощо. З появою біологічної зброї додають цілеспрямовану бактеріальну війну проти окремих соціальних груп чи народів.

У XXI столітті набула актуальності ще одна причина: споживацьке ставлення людини до ресурсів планети. За останнє століття людина стала суттєвою загрозою існуванню життя на Землі. Справа не тільки в тому, що кількість ядерної зброї є такою, що може знищити нашу планету понад 50 разів. Спустошення земних надр, знищення лісів, тотальне забруднення ґрунтів пестицидами та радіаційними відходами АЕС є агресивними діями людини по відношенню до Землі. Розмір сміттєвих плям з пластику в Тихому океані дорівнює території Франції або України. Заради їжі людина вбиває на рік понад 70 млрд. живих істот. Викиди вуглекислого газу в повітря є однією з вагомих причин зміни клімату, а отже активізації нових мікроорганізмів, які вступили в боротьбу з людством.

З цієї позиції вірусні атаки можна розглядати як захисну реакцію природи на людську поведінку. Відомо, що різні види мікроорганізмів постійно конкурують між собою за виживання і цим підтримується біологічна рівновага. Антибіотики, створені людиною для боротьби з одними мікроорганізмами, є продуктом діяльності інших. Потрапивши до людини чи тварини, вірус спочатку знищує організм свого носія, а надалі гине сам. Так само людина тривалий час активно знищувала природне середовище, а тепер опинилася перед реакцією самозахисту природи. Таким чином ми маємо справу з наслідками «вірусної поведінки» самої людини.

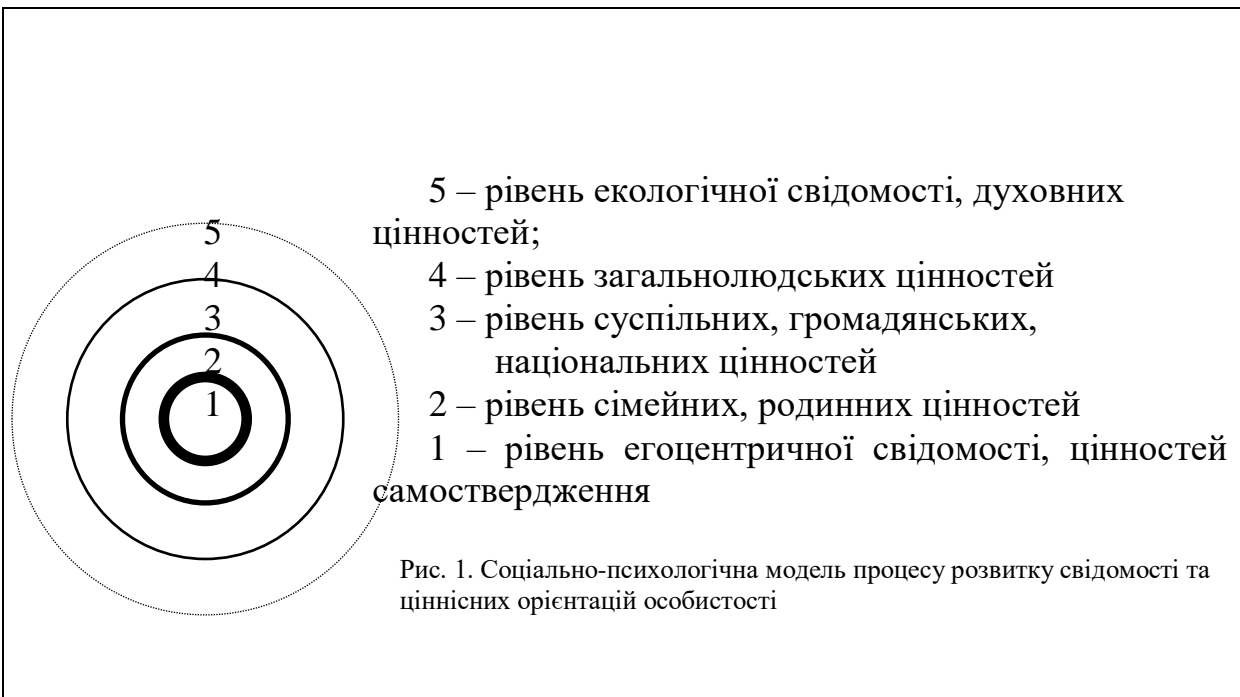
Чим зумовлена «вірусна поведінка» людини по відношенню до власної планети? Передусім, низьким рівнем свідомості, психологією споживацтва, отримання надприбутків за будь-яку ціну. Це хибне ставлення пов'язано з уявленнями про те, що людина є «володарем світу», «вінцем природи», є розумнішою і досконалішою за неї. Однак навряд чи творіння може бути досконалішим за свого Творця. Зникнення людини на планеті Земля для Природи зовсім не означає зникнення життя. Але збереження життя на Землі потребує зміни людства.

Усвідомлення причин спалахів пандемії і виправлення помилок є ознакою високого рівня свідомості. Слід розуміти, що чим раніше ми усунемо причини, які зумовлюють вірусні атаки, тим меншими будуть їх наслідки.

Свідома психологічна протидія вірусним захворюванням вимагає розробки та дотримання обґрунтованої стратегії і тактики. Їхня реалізація залежить від рівня свідомості як окремих громадян, так і людства в цілому. Організація об'єднаних націй, ЮНЕСКО та інші міжнародні асоціації мають терміново реагувати на загрози людству, реалізуючи стратегічні та тактичні заходи, до яких можуть увійти ті, що подані нижче.

**Стратегія 1. Розвиток екологічної свідомості людства, актуалізація духовного потенціалу особистості.**

**Як формується високий рівень екологічної свідомості особистості?** Рівень свідомості є найбільш узагальненою характеристикою, яка поєднує ціннісні орієнтації, особливості світогляду, моральність і відповідальність особистості [7]. Його можна розподілити від 1-го, найнижчого до 5-го, вищого, як зображено на рис. 1.



Упродовж життя особистість, яка перебуває у розвитку, опановує рівні свідомості від нижчого до вищого. Перший рівень розвитку свідомості – егоцентризм – характерний для дитини, яка потребує від зовнішнього світу уваги, піклування, любові. Найактуальнішими для неї є слова: "Я", "Мені", "Я сам". Якщо протягом подальшого життя людина залишається на першому рівні свідомості, її називають егоїстичною, нездатною до відповідальності перед іншими. Мислення, дії і вчинки людини з 1-м рівнем свідомості спрямовані на себе, власне самозабезпечення, оскільки дефіцитарні потреби видаються увесь час не задоволеними. Інстинкти впливають на поведінку, зумовлюючи жадібність, бажання мати все найкраще, що існує у світі: захоплювати ресурси і чужу власність, принижувати слабких для підвищення власної самооцінки тощо. Притаманними цінностями 1-го рівня є задоволення, безпека, автономність тощо. Екологічні цінності, порозуміння між людьми, здоров'я планети для такої людини видаються цілковитими абстракціями.

У процесі переходу на другий рівень свідомості зростає значення турботи про найближчих людей – батьків, рідних, а надалі – чоловіка, дружини, дітей, родичів. Для цього рівня свідомості пріоритетні цінності та потреби – це цінності та потреби власної сім'ї. Людина готова жертвувати власним добробутом, а іноді – і життям заради своєї родини. Провідними життєвими цінностями стають сімейна єдність, гармонія стосунків, сімейний добробут тощо.

Подальший розвиток свідомості людини сприяє розумінню того, що її особисте життя, життя сім'ї тісно пов'язане з життям суспільства, нації, народу. Отже, покращення суспільного життя позитивно відзначиться також на житті сімей, із яких складається суспільство. Завдяки усвідомленню цього факту людина переходить на третій рівень – до громадянської активності, державного патріотизму, національної свідомості. Її не перестають хвилювати сімейні чи особисті проблеми, однак у разі потреби людина може відсунути їх на другий план, жертвуючи власним заради спільного. Притаманними цінностями для цього рівня є любов до рідного краю, народу, відповідальність за суспільство, суспільна єдність.

Наступний, четвертий рівень – загальнолюдських цінностей – це рівень прийняття та розуміння іншої людини незалежно від її національних ознак чи віри, визнання права кожного на власні переконання, усвідомлення факту, що людство – єдиний взаємопов'язаний організм, у якому кожний виконує свою важливу роль. Цей рівень свідомості визволяє людину із замкнутого кола "моє – чуже", "друзі – вороги". Основним принципом, що притаманний світогляду четвертого рівня, є так зване "золоте правило" Ісуса Христа: "Не роби іншим того, чого не хочеш собі". Відповідальність реалізується не тільки в сімейних та громадських взаєминах, але й на рівні людства в цілому. Війни, міжетнічні конфлікти з позиції 4-го рівня є абсурдними, оскільки збільшення нещастя людства не може зробити щасливою окрему психічно здорову людину. Провідними цінностями, якими керується людина, стають міжнародна взаємодія, порозуміння, єдність людства тощо.

Однак людина не відокремлена від природи, космосу, планетарного життя. Усі космічні процеси безпосередньо впливають на людство, і розуміння та переживання цього факту розширює свідомість до космічного масштабу. П'ятий рівень свідомості людини характеризується розумінням, що Всесвіт – теж єдиний організм, а Земля з усіма істотами – його невід'ємна частина. З цього випливає і відповідне ставлення до буття, до всіх живих істот як до самого себе, відповідальність за світ, у якому ми живемо. Серед загальнолюдських духовних цінностей провідними є вірність, доброзичливість, допомога потребуючим, служіння світу та гармонія з природою, а в релігійному аспекті – єдність з Богом.

Отже, сутнісна відмінність між приведеними на рис. 1 рівнями свідомості полягає у пріоритеті цінностей, у спрямованості прагнень та потреб людини. На першому рівні потреби спрямовуються на себе, незважаючи на запити інших (інстинкт самозбереження), а на вищих – людина отримує природну радість і задоволення від самовіддачі, служіння, що складає сенс її життя. Людина з високим рівнем свідомості може з легкістю зрозуміти тих, чий рівень свідомості є нижчим, оскільки для неї цей шлях вже пройдений.

Безумовно, здатність людства протистояти вірусним загрозам залежить від реалізації стратегії розвитку екологічної свідомості (п'ятий рівень).

**Якими засобами сприяти розвитку екологічної свідомості людства та актуалізації духовного потенціалу особистості?** Цей розвиток має розпочинатися в колі сім'ї, а надалі продовжуватися в усіх ланках освіти. Система освіти має бути підпорядкована передусім розвитку свідомості, а не заповненню голови знаннями, які ніколи не знадобляться. Саме тоді на планеті переважатимуть громадяни з екологічною свідомістю, здатні відповідально ставитися до свого життя в гармонії з природою. Прикладом освітньої технології, спрямованої передусім на розвиток свідомості дитини, є інтегративний курс «Людина. Родина. Світ», який обрали для вивчення близько 80 загальноосвітніх навчальних закладів в Україні, США та Туреччині [6]. Впровадження цієї та подібних навчальних програм допоможе розвитку екологічної свідомості людства.

## **Стратегія 2. Усунення ціннісно-сміслових дисонансів.**

Опиняючись перед вірусною загрозою, людина нерідко наче втрачає тверде підґрунтя під ногами. Руйнується піраміда усталених цінностей, втрачаються смисли, які тривалий час були провідними.

Невідповідність між ідеалами, цінностями та смислами може породжувати ціннісно-сміслові дисонанси – внутрішні конфлікти, зумовлені дією декількох суперечливих установок особистості, що формувалися одночасно або на різних вікових етапах життя. Як правило, ціннісно-сміслові дисонанси усвідомлюються, переважно, за їх наслідками – відчуттям фрустрації, вгасанням інтересу, поганим настроєм, зниженням емоційної та фізичної активності, нестачею мотивації до діяльності тощо.

В умовах карантину людина по-іншому розподіляє час, змінюються її можливості, значно зростає цінність життя і здоров'я, а отже інші цінності та смисли відходять на другий план. Так для людини, якій подобалось постійно подорожувати, важко змиритися з необхідністю перебувати в одному помешканні. Для тих, хто звик відвідувати театри та концертні зали, безпосередньо спілкуватися з багатьма людьми або вечеряти в ресторані, необхідність перебувати у вимушеній ізоляції спричиняє значний дискомфорт. Також не всі, залишаючись дома, можуть повноцінно виконувати професійні обов'язки. Отже, те, що було раніше цінним, може протирічити життєвим смислам, ідеальним уявленням і здоровому глузду.

Таким чином, замість упорядкованості ідеалів, цінностей і смислів (рис. 2 а) у людини може спостерігатися ціннісно-смісловий дисонанс (рис. 2 б).



а) упорядкована ціннісно-сміслова сфера особистості    б) ціннісно-смісловий дисонанс особистості

*Рис. 2. Взаємодія векторів «ідеали-смисли-цінності» у внутрішньому світі особистості*

**Як усунути ці та інші ціннісно-сміслові дисонанси?** Людське життя не обмежується соціальною взаємодією, а гармонія внутрішнього світу людини є не менш важливою, ніж стосунки з оточуючими. Отже, час, який раніше призначався на пересування, можна використати для ревізії власних цінностей і смислів.

Ви маєте можливість більш глибоко усвідомити свої здібності та нахили, життєві і професійні цілі, найбільш важливі потреби самореалізації. Неактуальні смисли і цінності можна замінити на більш конструктивні. Здійснення загублених дитячих мрій, пізнання себе і дивовижного світу може зробити Вас більш цілісною і щасливою людиною. Використовуйте цю можливість!

### **Стратегія 3. Подолання негативного впливу фантомного мислення.**

З початком пандемії людина опиняється у новій інформаційній реальності. Поява Інтернету зробила миттєвим поширення новин на всій території планети. Позитивний бік цього явища пов'язаний з можливістю швидкого реагування на події, оперативного прийняття рішень і узгодження дій. Негативний бік полягає у загрозі постійного мисленнєвого включення особистості в тематику захворюваності та смертності. Людина сприймає деструктивну інформацію не тільки з Інтернет ресурсів, але й від рідних, друзів, колег по роботі та знайомих.

Опиняючись у цій інформаційній блокаді, вона намагається «переключитися на позитив», однак значна частина з 30000 мозкових імпульсів стають циклічними, доповнюються новою негативною інформацією та повторюються з певною періодичністю. Саме так виникають нав'язливі думки, які ми намагаємося відганяти від себе. Найбільш травматичні з них ті, які ми тривалий час не допускаємо до свідомості та які важко відслідкувати. Вони і є основою «фантомного мислення».

Фантоми – нелогічні для свідомості уривки образів з минулого. Фантомне мислення є неусвідомленим. Воно проявляється як фон по відношенню до усвідомлених особистістю думок і почуттів. Людина зітхає, а на питання «чому?» не може дати об'єктивної відповіді. Фантомні думки позбавляють особистість життєвої енергії, оскільки постійно «обробляються» підсвідомістю, тобто обмірковуються і переживаються без участі нашої свідомості. Це породжує напруження та постійне занурення в себе.

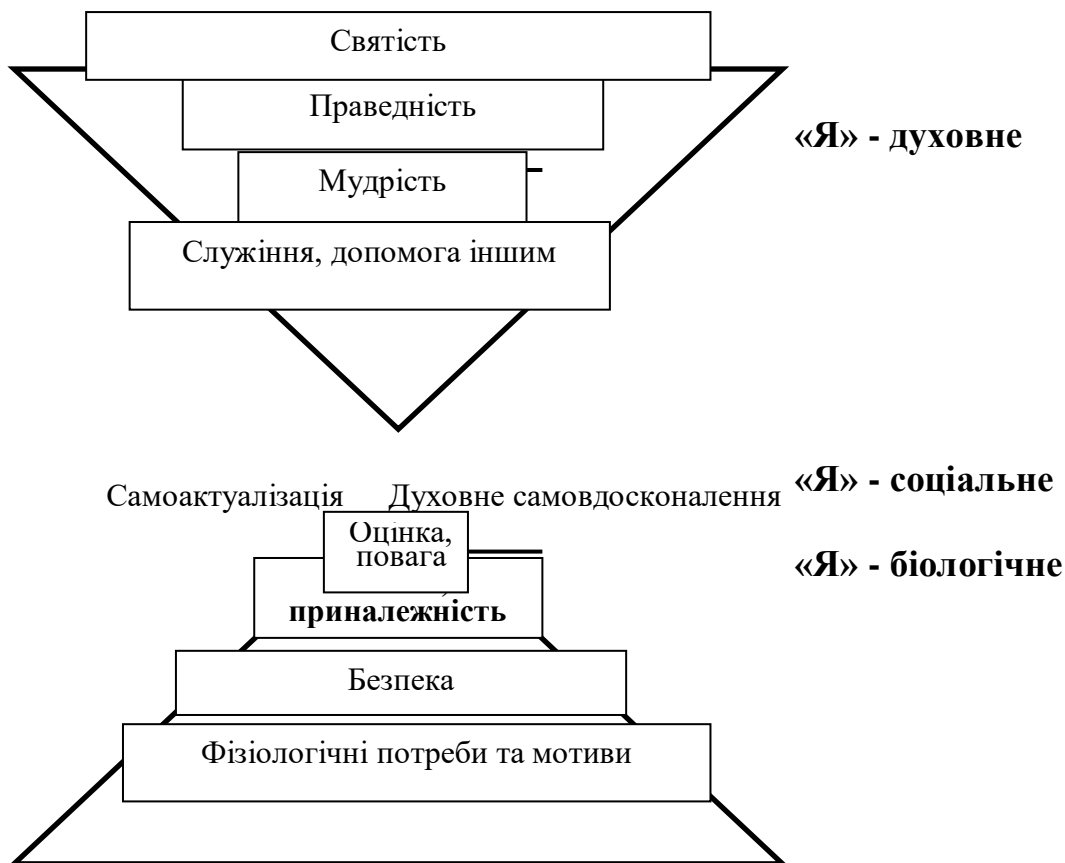
Під час перебування людини у вирії інформації про пандемію надлишок неусвідомленої інформації може стати причиною виникнення фантомного мислення. Це проявлятиметься у зниженні активності, зацикленості на проблемах, які вона не може розв'язати, пригніченості, зниженні апетиту тощо.

**Як протидіяти негативному впливу фантомного мислення?** Передусім слід нейтралізувати причини його виникнення. Не дозволяйте надлишковій інформації оволодівати Вашою увагою. Свідомо обирайте ті повідомлення, які Вам дійсно потрібні. Використовуйте критичне мислення, звертаючи увагу на достовірність джерела інформації і можливі приховані мотиви пропаганди.

Якщо ж Ви зафіксували у себе прояви фантомного мислення, зупиніться. Проаналізуйте причину Ваших зітхань чи поганого настрою. З'ясуйте, з якою періодичністю вони виникають. Нарешті, спробуйте визначити, коли вони почалися вперше і з якими інформаційними повідомленнями це може бути пов'язано.

Слід пам'ятати, що думки безпосередньо пов'язані з людськими потребами (рис 3). Задоволення дефіцитарних потреб (голод, безпека, відпочинок, сон) є підґрунтям для подальшого розвитку в бік людяності. Більш високі рівні потреб зумовлюють мислення, переживання та поведінку людини, що відповідають духовним цінностям – краси, добра, істини, досконалості.

Проаналізуйте зміст Ваших думок протягом дня. Додайте до цього ще сюжети, які повторюються у сновидіннях. Відокремлюйте конструктивні думки від деструктивних. Звичайно, абсолютно природньо думати про загрозу, про тих людей, які від неї постраждали. Однак від надлишку цих думок не стане краще ні постраждалим, ні Вам. Навпаки, неконструктивні думки позбавляють енергії та перешкоджають реальним діям.



**Рис 3. Дзеркальна піраміда потреб особистості, побудована на основі теорії мотивації А.Маслоу**

Задоволення дефіцитарних потреб (голод, біль, страх) є підґрунтям для подальшого розвитку в бік людяності. Більш високі рівні потреб зумовлюють мислення, переживання та поведінку людини, що відповідають духовним цінностям – краси, добра, істини, досконалості.

Проаналізуйте зміст Ваших думок упродовж дня. Додайте до цього ще сюжети, які повторюються у сновидіннях. Відокремлюйте конструктивні думки від деструктивних. Звичайно, абсолютно природньо думати про загрозу, про тих людей, які від неї постраждали. Однак від надлишку цих думок не стане краще ані постраждалим, ані Вам. Навпаки, неконструктивні думки позбавляють енергії та перешкоджають реальним діям.

Набагато корисніше зосередитися на тому, що дійсно від Вас залежить, замінити неконструктивні думки планами самореалізації, ідеями самовдосконалення, духовного розвитку та допомоги потребуючим. Для підтримки позитивного мислення Ви можете використовувати психологічне налаштування Д.Карнегі «Саме сьогодні» [4].

#### **«Саме сьогодні»**

1. Саме сьогодні я буду щасливим. Щастя в мені самому; воно не є результатом зовнішніх обставин. Я щасливий настільки, наскільки прагну бути щасливим.

2. Саме сьогодні я спробую пристосуватися до життя, яке мене оточує, і не буду намагатися пристосувати все до моїх бажань; я сприйматиму мою сім'ю, мою роботу,



моє навчання, обставини мого життя такими, якими вони є насправді, і намагатимуся повністю з ними погоджуватися.

3. Саме сьогодні я потурбуюсь про свій організм. Я зроблю зарядку, доглядатиму за своїм тілом, позбудуся шкідливих для здоров'я впливів і думок. Мій організм хоче виконувати всі мої вимоги і установки.

4. Саме сьогодні я намагатимуся приділити увагу розвитку свого розуму. Я осягну щось корисне. У мене немає лінощів до розумової роботи. Я прочитаю з інтересом те, що потребує зусиль, роздумів, зосередженості.

5. Саме сьогодні я приділю увагу духовному самовдосконаленню. Для цього я зроблю людям щось корисне і виконаю дві справи, які мені не хочеться робити, але зроблю це для тренування сили волі.

6. Саме сьогодні я буду до всіх доброзичливим. Я буду прагнути виглядати якнайкраще, буду люб'язним і щедрим на похвалу, не чіплятимуся до людей і не намагатимуся їх виправити.

7. Саме сьогодні я спробую жити лише прийдешнім днем, не прагнучи вирішити всі проблеми мого життя одразу. Я легко виконуватиму будь-яку, навіть рутинну роботу.

8. Саме сьогодні я визначу програму своїх справ, я запишу, що збираюся робити кожної години. Ця програма позбавить мене поспіху і нерішучості навіть у тому разі, якщо я не зможу її вчасно виконати.

9. Саме сьогодні я не боятимуся життя і власного щастя. Я любитиму і віритиму, що ті, кого я люблю, люблять мене.

Чим більшої уваги Ви будете приділяти процесу упорядкування власного мислення, тим ефективнішими будуть Ваші рішення в боротьбі з пандемією.

#### **Стратегія 4. Досягнення емоційної рівноваги та опанування новими траєкторіями емоційного реагування.**

Складні ситуації у людському житті нерідко виводять з емоційної рівноваги та зумовлюють посилення переживань. Однак кожний виклик – це і можливість розвитку та самопізнання. Щоб використати цю можливість, слід спиратися на існуючі психологічні знання щодо природи емоцій і почуттів та долучитися до практики самовдосконалення.

**Які знання нам потрібні передусім?** За впливом на сприйняття емоції розподіляють на позитивні та негативні. За впливом на організм їх класифікують як стенічні, що підвищують активність, енергію, збільшують глибину дихання, сприяють оздоровленню, а також астеничні, які пригнічують людину. При цьому слід зважати на те, що одна й та ж сама емоція може для однієї людини бути стенічною, а для іншої – астеничною. Наприклад, страх може одну людину пригнічувати, позбавляти активності, а іншу – активізувати до дій, додавати їй бажаних «гострих» вражень. Як наслідок, для певних людей фільми жахів є неприйнятними, а іншим - приносять задоволення.

Як розвиваються емоції? Для аналогії можемо використовувати образ морської хвилі. Як правило, спочатку з'являється короткочасна емоція, надалі у разі неконтрольованості вона може посилитися, перетворитися в певний настрій, а згодом – у глибинне почуття. Так, прокидаючись вранці з невдоволенням, людина може підсилювати цей стан протягом дня. Зважаючи на це, легше керувати своїм станом на

початку його виникнення, ніж потім, коли «емоційна хвиля» набуває сили та інтенсивності.

Кожна людина має індивідуальний «набір» емоцій і почуттів, перебіг яких здійснюється за конкретною траєкторією. Так, для однієї людини притаманні, переважно, стеничні емоції і почуття радості, піднесеності, оптимізму, тоді як для іншої домінують є розгубленість, невпевненість, сумніви. Траєкторія емоційного реагування також є індивідуальною: одна людина у складній ситуації впадає у розпач, інша – реагує агресивно або ж стримано. Тип реагування залежить не тільки від темпераменту, але й від рівня розвитку рефлексії, ступеня усвідомлення власних станів.

Психологічна протидія вірусним захворюванням передбачає контроль власних емоційно-почуттєвих станів і допомогу в цьому процесі іншим. Під час пандемії емоційна реакція значної частини населення проявляється в інтервалі від занурення в переживання (через паніку, розгубленість, провину перед постраждалими) до заперечення (через відчуження, іронію, сарказм, звинувачення постраждалих). Однак ні перше, ні друге ставлення не є конструктивним, оскільки людина не перебуває в стані емоційної рівноважності, спокою. Отже її рішення та дії можуть бути хибними.

**Як досягти емоційної рівноваги та опанувати новими траєкторіями емоційного реагування?** Для цього слід оволодіти знаннями про психологічні закономірності перебігу емоційно-почуттєвих станів особистості і, зокрема, такі явища як, емоційний перенос, резонанс, дисонанс та інерція. Розуміння цих процесів допоможе Вам не долучатися до емоційних станів інших, якщо Ви не вважаєте це за потрібне.

Явище емоційного переносу характеризується тим, що емоційно-почуттєві стани однієї людини (або групи) стають надбанням інших. При цьому інші люди можуть навіть не знати тієї причини, яка викликала сміх, печаль, страх перших. Так, страх однієї людини перед загрозою зараження може миттєво передаватися іншим, а піднесення від подолання хвороб може охоплювати значну кількість людей.

Емоційний резонанс проявляється тоді, коли схожі емоційні стани різних людей значно посилюються, що може мати як позитивне, так і негативне забарвлення (масовий героїзм або песимізм, колективне трудове зав'язання або зневіра).

Явище емоційного дисонансу виникає тоді, коли взаємодіють протилежні або мало сумісні емоційні стани. Різне емоційне ставлення до тих самих подій може віддаляти людей, ставати значним бар'єром у спілкуванні, спонукати до уникнення (відчуження) або агресії. Наприклад, песимізм по відношенню до майбутнього людства може сприйматися як загроза для оптимістичних громадян.

Емоційна інерція характеризується тим, що певний емоційний стан не припиняється одномоментно. Для переходу в стан спокою або в інший стан людині потрібен час. Це особливо важливо використовувати при загрозі конфліктних ситуацій у родині або в суспільстві. Мудра людина проявляє терпіння, поки емоційна реакція досягне рівноважності.

Першим кроком на шляху керування власними емоційно-почуттєвими станами є пізнання своїх емоційних траєкторій, особливостей їх перебігу. Це завдання значно полегшується з використанням типової диференціальної шкали емоційно-почуттєвих станів особистості, у якій здійснено їх розподіл на позитивні та негативні в межах 4-х модальностей: естетичної, морально-гуманістичної, інтелектуально-творчої та інтимно-особистісної. Виокремлені модальності окреслюють перебіг емоційно-почуттєвих станів у 4 межах: «Захоплення – відраза»; «Єдність – самотність»; «Натхнення – відчай»; «Любов – ненависть» (табл. 1).

Таблиця 1.

### Типова диференціальна шкала емоційно-почуттєвих станів особистості

	Рі- вень	Естетичні	Бал	Морально- гуманістичні	Бал	Інтелектуально-творчі	Бал	Інтимно-особистісні	Бал
<b>П</b>	+10	Захоплення		Єдність		Натхнення		Любов	
<b>О</b>	+9	Естет.насолюда		Самовідданість		Впевненість		Ніжність	
<b>З</b>	+8	Благоговіння		Великодушність		Осяяння		Відданість	
<b>И</b>	+7	Гармонія		Співчуття		Передчуття		Прив'язаність	
<b>Т</b>	+6	Співзвучність		Вдячність		Зосередженість		Закоханість	
<b>И</b>	+5	Піднесення		Гідність		Ентузіазм		Дружба	
<b>В</b>	+4	Краса		Відповідальність		Інтерес		Повага	
<b>Н</b>	+3	Урочистість		Справедливість		Зацікавлення		Довіра	
<b>І</b>	+2	Милування		Доброчливість		Здивування		Симпатія	
	+1	Задоволеність							
	<b>0</b>	<b>Спокій</b>	<b>0</b>	<b>Врівноваженість</b>	<b>0</b>	<b>Врівноваженість</b>	<b>0</b>	<b>Спокій</b>	
	-1	Невдоволення							
<b>Н</b>	-2	Упередженість		Неприязнь		Сумнів		Роздратування	
<b>Е</b>	-3	Буденність		Провина		Байдужість		Обурення	
<b>Г</b>	-4	Потворність		Сором		Нудьга		Засудження	
<b>А</b>	-5	Низькість		Приниження		Смуток		Образа	
<b>Т</b>	-6	Дисонанс		Нехтування		Розгубленість		Суперництво	
<b>И</b>	-7	Дисгармонія		Зловтіха		Жаль		Ревнощі	
<b>В</b>	-8	Цинізм		Заздрість		Апатія		Помста	
<b>Н</b>	-9	Огида		Страх		Приреченість		Лють	
<b>І</b>	-10	Відраза		Самотність		Відчай		Ненависть	

Відповідно до розробленої шкали, стан спокою особистості змінюється під дією зовнішніх впливів емоційною реакцією, яка в загальному вигляді коливається у координатах «задоволеність (позитивні стани) – незадоволеність (негативні стани)». Активність проявів задоволеності чи незадоволеності за наведеними модальностями може коливатися за шкалою від 1 до 10 балів. Для визначення власних емоційних станів Ви можете скористатися методикою, наведеною нижче.

#### Методика дослідження емоційно-почуттєвих станів особистості [7].

**Інструкція.** Вам пропонується шкала емоційно-почуттєвих станів особистості, яка містить естетичні, морально-гуманістичні, інтелектуально-творчі та інтимно-особистісні переживання. Ознайомтеся з її змістом та оцініть частоту прояву наведених емоційно-почуттєвих станів: 0 балів – дуже рідко, ніколи; 1 бал – іноді; 2 бали – часто.

#### Обробка результатів.

Підрахуйте загальну суму балів у верхній частині шкали за 4 модальностями (позитивні стани) та порівняйте її із загальною сумою балів, отриманих за 4 модальностями у нижній частині (негативні стани). Переважання позитивних

емоційно-почуттєвих станів свідчить про емоційну стійкість особистості. Переважання негативних емоційно-почуттєвих станів може свідчити про незадоволеність життям, психосоматичні розлади.

Загальна кількість балів у верхній частині шкали інтерпретується так:

51-72 бали - духовна зрілість особистості, естетична, моральна та творча спрямованість, емоційна сила, оптимізм, здатність отримувати задоволення від життя;

21-50 балів - часткове переважання позитивних емоційно-почуттєвих станів, епізодичність прояву піднесених почуттів і емоцій;

від 0 до 20 балів - недостатність позитивних емоцій і почуттів у житті людини, обмежений спектр емоційного реагування (що може бути пов'язано з домінантністю одного негативного стану), незадоволення власним становищем або взаєминами з близькими.

Визначте, в якій модальності у Вас переважають позитивні емоційно-почуттєві стани, а в якій негативні. Проаналізуйте, з чим це пов'язано та в разі потреби накресліть шляхи досягнення емоційної рівноваги, зміни власних траєкторій емоційного реагування. Якими засобами для цього користуватися: через спілкування, музику, кіно, віртуальні подорожі або роботу з психологом – обирати Вам. Важливо пам'ятати, що позитивні емоційні стани сприяють підвищенню імунітету, а отже є дієвим засобом протидії пандемії.

**Стратегія 5. Встановлення оптимальної комунікації в умовах фізичної і соціальної ізоляції.**

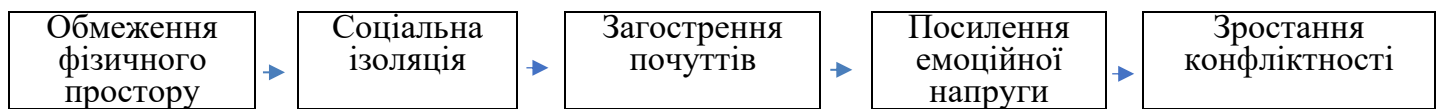
В умовах карантину більшість людей опиняються в незвичних для них умовах ізоляції. Це стосується як комунікації з близькими, рідними, друзями, так і професійних контактів. Вимушене усамітнення не завжди слід розцінювати як негативне явище. В історії людства чимало прикладів, коли самотність сприяла розкриттю творчого потенціалу особистості, її самопізнанню та самовдосконаленню. Саме в умовах усамітнення були написані найкращі літературні та музичні твори, зроблені видатні наукові відкриття.

Звичайно, здатність легко переносити самотність залежить від типу особистості. Для інтровертів обмеження кола спілкування не є проблематичним. Вони більшою мірою занурені у свій внутрішній світ і не потребують постійної взаємодії з іншими. Натомість для екстравертів фізична ізоляція може сприйматися як обмеження свободи.

**Як досягти оптимальної комунікації в умовах фізичної і соціальної ізоляції?**

Здавалося б в епоху Інтернету заміна фізичних контактів віртуальними не є складною. Однак інтернет-спілкування може тільки на певний час компенсувати відчуття самотності, не замінюючи повною мірою повноцінні людські стосунки. Крім того, в умовах тривалого карантину люди вимушено перебувають в обмеженому просторі не тільки на самоті, але й сім'ями. Здавалося б разом легше долати труднощі, але це не завжди так. Зокрема, статистика свідчить, що введення комендантської години в Китаї спричинило зростання сімейних розлучень. Нерідко в одному приміщенні вимушені перебувати представники різних поколінь, які і в умовах відсутності карантину важко знаходять спільну мову.

Вчені довели, що вимушена індивідуальна чи групова ізоляція негативно впливає на самопочуття та емоційний стан людини [5]. При цьому виникає така послідовність психологічних реакцій:



Успішність комунікації у сімейному просторі може підвищуватися через розвиток:

- уваги один до одного, бажання і вміння ставати на позицію іншого;
- здатності узгоджувати погляди і плани проведення часу;
- підтримки традиції спільного підведення підсумків дня.

Використання віртуального доступу до концертних і виставкових залів, театрів, електронних бібліотек, вивчення мов, оволодіння грою на музичних інструментах, колекціонування – усе це допоможе приділити увагу саморозвитку, покращити емоційний стан та зменшити напруження і конфлікти у родині.

Професійна діяльність багатьох людей також останнім часом носить значною мірою віртуальний характер і може здійснюватися дистанційно. Звичайно, безпосередня емоційна підтримка колег і спільне натхнення краще досягаються, коли людина знаходиться поряд, і ми можемо сприймати її сигнали усіма органами почуттів. Однак ефективність дистанційної роботи може іноді перевищувати безпосередні контакти, і не потребує витрат часу на переїзд до місця праці.

Мінуси дистанційної роботи можуть проявлятися у двох площинах. По-перше, не кожна людина має розвинену силу волі і може організувати себе на виконання професійних завдань. По-друге, працівники, які схильні до трудоголізму, втрачають відчуття часу і не дотримуються режиму праці і відпочинку.

Створення віртуального простору, електронна система платежів, використання індивідуальних цифрових пристроїв – усе це дає можливість людству значно зменшити ризик безпосереднього контакту з потенційними носіями вірусу. Однак в умовах посиленого занурення до Інтернет-простору з використанням комп'ютерів, планшетів і мобільних телефонів особлива важливо дотримуватися правил збереження зору. Справа в тому, що природа не розраховувала на ці прилади, і створила зір людини непристосованим для напруженого споглядання на таких коротких дистанціях. Щоб в умовах переходу до віртуальної взаємодії не втратити зір, людина має вчасно робити перерви, свідомо переключатися між різними видами активності.

Загалом досягнення оптимальної комунікації в умовах фізичної ізоляції потребує об'єднання людства на якісно новому рівні, що забезпечить миттєву комунікацію, обмін новітніми досягненнями та відкриттями, узгодження та прийняття життєво важливих колективних рішень.

### **Тактика свідомої психологічної протидії людства вірусним захворюванням**

Тактика медико-профілактичної протидії передбачає діагностику потенційних носіїв захворювання, їхню ізоляцію, періодичну дезінфекцію приміщень, використання засобів підвищення імунітету, розробку ефективних медичних препаратів тощо.

Тактика психологічної протидії передбачає, передусім, зміну звичок і поведінки особистості. Оскільки людство вже не вперше протидіє вірусним атакам, необхідно використовувати віковий досвід наших попередників, який був ефективним. Зокрема, найбільш ефективною була тактика уникнення, коли з міст і великих поселень люди емігрували у найменш заселені райони. Вони селилися ближче до природи - в лісах і в горах, намагались усамітнитися у своїх оселях і перечекати спалах захворювання.

Як і в давнину, нам доведеться замінювати старі негативні звички новими, більш конструктивними. Справа не тільки в тому, що тактика посилення гігієни потребує частішого миття рук, обличчя та дотримання фізичної дистанції з іншими. І навіть не в тому, що нам доведеться відмовитися від багатьох звичок, серед яких потискання руки, обійми і поцілунки при зустрічі. Нам слід звикнути до того, щоб це сприймалося не як образа, а скоріше, як турбота один про одного.

В режимі карантину також доцільно, щоб при необхідності тільки одна людина з сім'ї контактувала з продавцями в магазинах чи аптекарями. Так ризик зараження інших членів сім'ї буде меншим. При цьому, виходячи з дому, ця людина має максимально захистити свій одяг та тіло від можливої інфекції. Повертаючись, вона також має здійснити самодезинфекцію. В умовах, коли в аптеках традиційно зникають захисні маски та антисептики, на допомогу приходять народна мудрість і творчий підхід.

У давнину для протидії вірусним захворюванням лікарі радили носити із собою і часто нюхати букети квітів, пляшечки з духами, запашні трави і ладан. Сьогодні в широкому доступі маємо ароматичні масла та ароматичні палички з антибактеріальним ефектом. Замість етилового спирту як правило використовують розчин горілки, а також перекису водню.

Посилення особистої гігієни та гігієни приміщень вимагає використання новітніх технологій, які не були доступними ще 100 років тому. Зокрема, в усіх приміщеннях громадського користування – магазинах, автозаправках і аптеках мають бути встановлені бактеріальні лампи нового покоління, які не шкодять здоров'ю. Особливої обережності маємо дотримуватися у малих за площею приміщеннях - ліфтах, парадних.

Фізичне самовдосконалення також стає важливим чинником профілактики та подолання вірусних захворювань. Здоровий спосіб життя, рухова активність, прогулянки на природі, фізичні та дихальні вправи, йога, водолікування за С. Кнейпом, система оздоровлення П. Іванова, система харчування П. Брегга – ці та багато інших апробованих людством засобів можуть стати Вам у нагоді.

Підсумовуючи, слід зазначити, що успішна психологічна протидія людства вірусним захворюванням можлива за умов:

- розвитку екологічної свідомості людства, актуалізації духовного потенціалу особистості;
- усунення ціннісно-сміслових дисонансів, усвідомлення власних здібностей та нахилів, життєвих і професійних цілей, найбільш важливих потреб самореалізації;
- подолання негативного впливу фантомного мислення, прийняття ефективних рішень у боротьбі з пандемією;
- досягнення емоційної рівноваги та опанування новими траєкторіями емоційного реагування;

- встановлення оптимальної комунікації в умовах фізичної і соціальної ізольованості;

- дотримання тактики свідомої психологічної протидії вірусним захворюванням.

Оскільки поширення інфекційних захворювань у сучасному світі має глобалізований характер, ефективність протидії залежить також від свідомого об'єднання зусиль різних країн. Людство має усвідомити себе як єдиний цілісний організм, в якому кожна частина залежить від іншої. Показником цього усвідомлення є не тільки ефективність протидії захворюванням, але й гуманне ставлення до хворих. Водночас суспільство має забезпечити блискавичну відсіч мародерам і шахраям, які наживаються на людському горі. Найменша кількість втрачених людських життів, найскоріші терміни подолання пандемії стануть свідченням нашої зрілості та гідності.

### Література

1. Вернадский В. И. Дневники 1917–1921: январь 1920 – март 1921. Київ: Наукова думка, 1997. 328 с.
2. Вернадский В. И. Начало и вечность жизни. Москва: Сов. Россия, 1989. 704 с.
3. Гуманістична психологія: антологія: в 3-х т. / упоряд.: Г. Балл, Р. Трач. Київ: ПУЛЬСАРИ, 2005. Т. 2. 279 с.
4. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: наук.-метод. посіб. Київ: МАУП, 2000. 321 с.
5. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях. Москва: Политиздат, 1989. 304 с.
6. Алієв О.К., Москальова Л.Ю., Помиткін Е.О. Людина. Родина. Світ: навч. посіб. інтегр. курсу для учнів 1-4 кл. загальноосвіт. навч. закл. Київ: Майстер книг, 2018. 100 с.
7. Помиткін Е.О. Духовний потенціал особистості: психологічна діагностика, актуалізація та розвиток: посібник. Київ: Внутрішній світ, 2015. 96 с.
8. Помиткін Е. Виклики сьогодення та пріоритети сучасної освіти. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій*: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М. Ічанської. Київ: ТОВ «Альфа-ПК», 2020. С.212–216.
9. Помиткін Е.О. Філософсько-психологічні засади розробки психологічного супроводу навчання дорослих. Психологічний супровід навчання різних категорій дорослого населення: монографія. Київ, 2019. С. 7–15.
10. Тейяр де Шарден П. Феномен человека. Москва: Наука, 1987. 262 с.

## КАРАНТИННИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ І СУСПІЛЬСТВА ЯК СТИМУЛ ДО РАЦІОНАЛЬНОЇ САНОГЕННОЇ ПЕРЕБУДОВИ СВІДОМОСТІ, ПОВЕДІНКИ ТА ДІЯЛЬНОСТІ

*Рибалка В. В.*

Важливість знання особливостей карантину і правильного використання відповідних знань про нього впливає з того, що він визнається головним засобом попередження коронавірусної інфекції COVID-19. На момент написання цього методичного посібника, тобто наприкінці березня 2020 року, в світі налічувалося біля трьох мільярдів карантантів, тобто в екстремальній ситуації опинилася майже половина мешканців планети. «Карантинні мільярди» потребують допомоги з боку спеціалістів, оскільки ця екстремальна ситуація докорінно змінює спосіб життя людей і змушує адекватно адаптуватися до нових умов існування.

Карантин визначається як комплекс адміністративно-санітарних заходів для попередження поширення інфекційних хвороб, який полягає в ізоляції та захисті впродовж певного терміну хворих та осіб, що контактують з ними, у призупиненні пересування людей, тварин, товарів із заражених місць. Карантином називають також пункт для огляду осіб, транспорту і товарів із заражених місць, де існує епідемія інфекційних хвороб.

З цього впливають принципові ознаки карантину, до числа яких відносяться:

- обґрунтоване визначення осіб, які піддаються карантину;
- види карантинної ізоляції: індивідуальна чи групова, лікарняна чи домашня, за місцем проживання, примусова чи добровільна, контрольована чи самоізоляція, медично забезпечена чи побутова тощо;
- обов'язкова часова визначеність карантину, яка відповідає характеру епідемії чи пандемії;
- доцільна організація та самоорганізація безпечної поведінки людини в період карантину;
- матеріальне, інформаційне, психологічне забезпечення учасників карантину;
- принцип перетворення мінусів карантину на плюси нового способу життя тощо.

Ізоляція, як головна ознака карантину в період пандемії, може відбуватися в межах країни, міста, вулиці, двора, квартири, лікарні, палати, власного тіла (психосоматична ізоляція), особистості та Я-простору.

У будь-якому випадку карантин різко змінює весь устрій буття особистості й призводить до формування карантинного способу життя. Проте карантин не є чимось надзвичайним у житті людини. Фактично карантинним можна вважати спосіб життя космонавтів в орбітальному та міжпланетному польоті, моряків під час багатомісячного походу корабля в океані або занурення під воду протягом кількох тижнів на підводному човні. В цьому сенсі карантин – це космічне, планетарне явище. Як таке, саме життя на планеті Земля обмежене певними фізичними, хімічними, ноосферними умовами. Своєрідним карантинном обмежуються піддослідні під час перебування у спеціальних лабораторних приміщеннях, експериментальних



барокамерах, боксах з дослідницькими цілями. Разом з тим є і такі карантинні форми життя людей, як монастирське життя, проживання монахів у келіях і печерах, тюремне покарання в'язнів тощо. Певні карантинні обмеження накладають спеціальні правила, ритуали, приміром, релігійні, зокрема під час посту тощо.

Отже, під час всесвітньої пандемії карантин стає планетарним явищем, загальної характеристики якого відповідають слова Едуарда Помиткіна:

Ми всі такі є різними  
На кораблі Земля,  
Давай політ відзначимо  
Всім гуртом – Ти і Я!

У цих рядках висловлені суттєві ознаки карантину – люди по-різному сприймають накладені ним обмеження, але їх можна подолати разом, на основі розумних заходів.

Найбільш відомими психологічними ознаками карантину, як форми ізоляції, є сенсорна депривація, монотонія, одноманітність інтер'єру приміщення, дозвільний характер, гіподинамія, нудьга, похідними від яких може стати певний душевний дискомфорт і навіть депресія.

На нашу думку, необхідною є продумана система заходів, передусім психологічних, щодо налагодження оптимального способу життя в екологічно доцільному карантинному середовищі. Особливо важливими елементами карантинного способу життя є режим бадьорості та сну, доцільний підбір занять, налагодження стосунків з оточуючим світом – все те, що непокоїть в умовах коронавірусної пандемії як учасників карантину, так і їх організаторів. Під час карантину важливі такі якості особистості, як дисциплінованість та відповідальність за дотримання режиму, спостережливість, самоорганізованість, адаптивність, акуратність, аскетизм, креативність, винахідливість тощо.

Доцільно також враховувати те, що не всі люди добре переносять режим перебування в обмеженому приміщенні. Психологам і психіатрам добре відома, так звана, клаустрофобія, тобто досить поширений психічний розлад, фобія, несвідомий страх перед замкненим приміщенням, зачиненим або тісним, начебто вакуумним простором.

Деякі люди погано переносять самотність, соціальну депривацію, монотонію, бездіяльність, байдужість з боку оточуючих, саму тривожну атмосферу пандемії з її невизначеними наслідками тощо. Таким людям може бути гостро потрібна своєчасна психологічна допомога спеціалістів, зокрема тих, хто працює з аутизмом. Іноді для подібних людей актуальною стає зміна режиму карантину. В таких випадках доцільною може стати також зміна самих понять, якими описується карантин. Ми пропонуємо в цьому аспекті говорити не про ізоляцію як головну для медиків ознаку карантину, а про автономність, про автономний спосіб життя людини, коли вона може бути фізично відірваною від інших людей, але зберігати при цьому важливі психологічні, суспільні, економічні, інформаційні та інші зв'язки зі світом.

Зупинимося на конкретних питаннях організації доцільного карантинного способу життя. Їх слід ретельно заздалегідь продумати та зафіксувати самому учаснику в індивідуальному плані проведення карантину. Особливо важливим є забезпечення особисто доцільних гігієнічних умов життя – температури, чистого і

свіжого повітря (через природну вентиляцію або кондиціонер), чистоти і порядку в квартирі, створення належної екології приміщення. Цьому сприятимуть визначені гігієнічні знання, уміння, навички та риси характеру – передусім акуратність, здатність до порядку, певного естетизму, дизайну та створення аудіовізуального фону приміщення, інтер'єру тощо. До цього слід додати, що наведення порядку у квартирі, у своєму способі життя, режимі занять має викликати порядок у власній душі та духовному світі. В умовах карантину по-новому постають питання прийому їжі, споживання води, самообслуговування, оволодіння новими стравами і рецептами, мистецтвом ведення домашнього господарства. Можна підняти їх до рівня кулінарної, господарчої, медичної, педагогічної, моральної, психологічної майстерності.

Важливу роль у заняттях під час карантину відіграє фізична активність і передусім – заняття фізичною культурою, що важливо для подолання гіподинамії. Фізична культура організму має бути забезпечена підбором індивідуально доцільних спортивних вправ, бажано – фізичних комплексів. Треба обдумувати режим рухової активності, відпочинку і сну, маршрути руху по приміщенню або вправи на тренажері. Для подолання гіподинамії можна змінити деякі звички, наприклад – здійснювати читання не сидячи і лежачи, а стоячи за спеціальною конторкою або настінною дошкою для стоячого читання. З метою подолання гіподинамії можна використовувати прибирання, ручне вироблення різних речей, приміром, тих же захисних масок із марлі та бинтів, гру на музичних інструментах тощо.

Перелік занять, які можуть розвіяти монотонію, досить великий. Це перечитування улюблених літературних творів та віршів, колекціювання, наведення порядку у паперах, документах, постановка домашньої архівної справи тощо.

Під час карантину у людини з'являється чимало зайвого часу, який можна продуктивно використати на себе, для розвитку власної особистості та удосконалення навичок. Це час, коли можна зайнятися самоосвітою – медичною, психологічною, педагогічною, філософською тощо. Тому треба оволодіти здібностями до самонавчання і самовиховання, щоб вийти з карантину сильнішим духовно, душевно та тілесно. Це дозволить краще оволодіти комп'ютером, ноутбуком, смартфоном, мобільним телефоном, інформаційними технологіями, використовуючи різноманітні підручники і самовчителі, розміщені також в інтернеті. Ви зможете значно розширити свій внутрішній світ – за рахунок, скажімо, інтернет-експедицій, місцевих, по країні, планетарних чи космічних екскурсій і мандрів, відвідування театрів та музеїв, відповідних телевізійних програм тощо. Інтернет дозволяє переходити з однієї цікавої дійсності до іншої. При цьому не забувайте про доцільний режим роботи на комп'ютері та відпочинку.

Ви можете нарешті реалізувати за допомогою інтернету свою давню мрію або плани минулих часів щодо оволодіння грою на улюблених музичних інструментах, у шахи, шашки тощо. Можна у часи дозвілля поглибити контакти зі службовцями, друзями, родичами та знайомими. Корисним буде звернутися до думок видатних діячів науки, мистецтва, культури, до історичних постатей – зокрема Конфуція, Платона, Арістотеля, Г. Сковороди, Т. Шевченка, А. Ейнштейна, В. Вернадського тощо. Варто вступити в уявний діалог з літературними персонажами, які знаходили вихід з різних ситуацій самотності – з Робінзоном Крузо, графом Монте-Крісто, з

письменниками, мемуаристами, які створювали свої літературні твори в умовах особливого творчого карантину тощо.

Можна також розпочати писати свої мемуари, спогади про минуле свого роду, повернутися до інтимного епістолярного жанру – листування, зайнятися творчістю – літературною, поетичною, образотворчою, музичною, монументальною, декоративною, конструктивно-технічною, народною тощо. Під час карантину корисно переосмислювати свій життєвий досвід, переоцінювати деякі життєві події.

Йдеться про обдумування сенсу життя на даному етапі, пізнання, нарешті, себе і відкриття в собі нових здібностей, обдарувань і талантів. Для цього треба краще вслухатися в самого себе, почути мелодії власної душі й тіла, відчути стукіт свого серця, усвідомити значущість для себе духовних цінностей оновлюваного світогляду, нових принципів життя, здоров'я, людини, її віри, надії, любові, добра, краси та істини. У самоспостереженні та уявному експерименті можна краще побачити своє Я і свою самосвідомість, що розширюється і разом з тим концентрується на значущих речах.

Якщо ви під час карантину перебуваєте разом з родичами, то скористайтеся цим часом для встановлення більш змістовних стосунків з ними. Сімейний карантин дає нові можливості для встановлення кращої психологічної сумісності на більш високому рівні, для здійснення взаємного навчання і виховання, для кращої реалізації планів на додаткову освіту – медичну, психологічну, педагогічну, філософську, очну, заочну, дистанційну. Треба тільки демократично об'єднати груповий, громадянський інтелектуальний потенціал сім'ї, поколінь, роду. В такому разі доречним постає звернення до колективних форм діяльності, зокрема ігрової. Гра у шахи, шашки, лото, доміно та, навіть у карти, можуть не тільки «скоротити» час, але і підтримати на належному рівні настрій, інтелект, оптимізм тощо. Невичерпний заряд бадьорості може дати в цьому плані камерний домашній театр, співи в дуеті або тріо, голосне читання улюблених літературних творів, віршів, притч, веселих анекдотів, змагання в цих жанрах з сусідами, родичами та друзями по скайпу тощо.

Не слід забувати і про свої професійні справи, адже серед карантинного контингенту є багато тих, хто переведений на дистанційну форму роботи. Скористайтеся своїм автономним станом для виконання доручень керівництва, складання технічної документації, написання статей і звітів, для розробки нових рішень, підготовки проєктів тощо. При цьому наявність смартфона, ноутбуку, підключення до інтернету, фейсбуку та інших соцмереж, уможливило професійне спілкування з колегами.

## САНОГЕННЕ ПАНДЕМІЙНЕ МИСЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ: ЯК БУТИ ВНУТРІШНЬО СТАБІЛЬНИМ ПІД ЧАС КОРОНАВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ

*Іванова О. В.*

Хотілося б почати цю статтю словами, які збігаються з назвою книги Еріха Фромма «Мати чи Бути» [3]. І поставити поки-що три крапки...

Нині настав воістину унікальний час для всього людства. Це час неконтрольованих змін, випробувань, переоцінки цінностей, час усім нам дати відповідь на питання «хто ми?», і кожному – «хто я?». Куди ми йшли, куди прийшли, до якого результату, і куди будемо рухатися далі, а головне – як?! Его-свідомість людини ХХ-ХХІ століть зіграла з нею злий жарт. Ми думали, що контролюємо цей світ. Ми використовували природу, Землю і всі її ресурси, ігноруючи той факт, що ми – одна система, один організм, який виник і досі існує за розумним задумом, тільки не нашим! То чому ж ми вирішили, що закони Всесвіту для нас не діють? Людство стало на шлях науково-технічного прогресу. На жаль, при усіх зручностях, які ми маємо, цей прогрес став виявом жадоби до влади і до грошей. Більшість бажань людей зводилися: у одних – до бажання просто вижити в цьому жорстокому світі, заробити копійку на життя і не померти від хвороб, а в інших – до того, що потрібно зробити і робити, щоб споживати блага цього світу більше, краще і якісніше. Наче нічого дивного. Все зрозуміло. Утім, що відбувається зараз, коли нова вірусна інфекція розповсюджується надшвидко? Надшвидко для того, щоб людство могло це зупинити. І неважливо, багатий ти чи бідний, ти просто не можеш це контролювати. Ти можеш бути надобережним, але стовідсоткової гарантії твоєї безпеки ніхто тобі не дасть.

Настав час, коли всім нам потрібно зупинитися для того, щоб зустрітися з собою, зі своїми страхами, пізнати свої істинні цінності на глибинному внутрішньо-чуттєвому рівні, переоцінивши колишні, і врешті-решт зрозуміти, що означає бути Людиною й відкрити для себе такий простий сенс життя.

Ситуація коронавірусної пандемії небезпечна не тільки для фізичного здоров'я і життя людей, а й для здоров'я психічного, психологічного. Психо-емоційна дестабілізація особистості призводить до втрати базового відчуття безпеки. Це відбувається в результаті цілеспрямованого одночасного багатоканального інформаційного впливу з метою висвітлення швидкості розповсюдження вірусу, наслідків зараження, кількості померлих, економічних втрат, а також правил поведінки, обмежень, прогнозів і т.д. Внаслідок цього настає психічне перевантаження, яке виявляється в фоновому стані підвищеної тривожності з хвилеподібними «стрибками» відчуття страху й паніки, а також – у витіснених страхах, підсвідомих намаганнях контролювати ситуацію більше, ніж здається на свідомому рівні. Тому сьогодні надзвичайно важливим є емоційний інтелект і особливий стиль мислення людини, які поєдналися в запропонованому психологом Ю.М. Орловим понятті «саногенне мислення».

Термін «саногенне» означає «здоров'я» (від лат. «sanitas») і «походження» (від грец. «genesis»). Саногенне мислення по праву можна назвати «антивірусним» або «оздоровлювальним» мисленням. Воно спрямоване на протидію й подолання

деструктивних емоційних станів і психічне оздоровлення людини. Основоположник концепції саногенного мислення Ю.М. Орлов дійшов висновку про взаємозв'язок емоцій та процесу мислення людини: за допомогою свідомого використання певних розумових схем можливо регулювати свій емоційний стан, запобігати виникненню негативних емоцій і таким чином впливати на соматичне здоров'я [2].

Саногенне мислення є антиподом патогенного мислення. Останнє означає наявність розумових автоматизмів, коли людина думає автоматично, без усвідомлення, звичним і часто нав'язаним із зовні чином. Внаслідок цього її дії та реакції стають стереотипними і, як правило, призводять до негативних наслідків, а саме – складних і напружених життєвих ситуацій, що запускають новий виток спіралі автоматизованих патогенних думок-реакцій.

Саногенне мислення, навпаки, передбачає усвідомлений контроль над думками і мисленнєву рефлексію. Це уможливує відстежування негативного змісту мислення та свідому зупинку деструктивної розумової схеми, що, своєю чергою, дає людині можливість створити з мета-позиції (позиції «спостерігача») конструктивну, корисну мисле-форму (думку) та виробити відповідні нові поведінкові реакції.

Важлива роль саногенного мислення, на думку Ю.М. Орлова, полягає у створенні умов для самовдосконалення, гармонізації рис характеру, контролю емоцій, подолання внутрішнього конфлікту, досягнення злагоди з самим собою та з іншими [1]. Людина, яка прагне оволодіти саногенним мисленням, вчиться розпізнавати й усвідомлювати природу різних психічних станів, диференціювати емоції, зберігати внутрішній спокій, бути гнучкою у сприйнятті інформації і рефлексивною у визначенні свого ставлення до неї.

Отже, саногенне мислення є ніщо інше як процес свідомого мислетворення. Усі звичні нам розумові схеми, наші думки-висновки й думки-реакції вироблялися роками, формуючись під впливом батьківської сім'ї, соціального середовища й власного життєвого досвіду. В мозку вони фіксуються сформованими нейронними зв'язками, які «вмикаються» автоматично, і ми так само автоматично думаємо і приймаємо рішення. Будь-яка наша думка-реакція, в якій закладене раніше сформоване ставлення, виражається в певному емоційному стані. Цей стан неминуче впливає на перебіг біохімічних процесів в організмі і функціонування органів (що доводить наука психосоматика). Стрес спричинює зниження імунітету, тому організм гірше захищає себе від різноманітних інфекцій. Переживання, пов'язані з розповсюдженням коронавірусної інфекції, посилюють стрес в організмі й відповідно ослаблюють його захисні функції. Усвідомлення цього процесу особистістю і бажання вижити, яке закладене в людей на рівні ДНК й виявляється в інстинкті самозбереження, – перший крок до опанування практики саногенного мислення.

Мислення працює з поняттями і категоріями, за допомогою яких прогнозує краще майбутнє, визначає оптимістичні перспективи життя. Мислителі таким чином начебто додають до здоров'я нові сили, а до свого життя додаткові роки і, можливо, тому живуть довше. Мислення допомагає виявляти глибинні проблеми здоров'я і довголіття, причини хвороб, ставити конкретні завдання на оздоровлення, переформулювати і вирішувати їх, перевизначати хворобливі ситуації свого минулого і позбавлятися його патогенного впливу. Тому впливи на здоров'я мислення людини може бути свідомо позитивним, саногенним. Добре відомий патогенний

вплив на стан організму таких емоцій, як страх, заздрість, гнів, злість тощо. Якщо таким емоціям не чинити опір, не оперувати належним чином з ними, то вони можуть викликати відхилення у функціонуванні та здоров'ї людини. Подібному патогенному процесові має протистояти саногенне мислення, яке передбачає здійснення певних операцій із патогенними емоціями.

На рівні технології Ю.М. Орлов показав, як слід інтелектуально поводитися із патогенними емоціями тривоги, провини, образи, злоби, агресії тощо. Саногенне мислення у роботі з такими емоціями набуває рис емоційного інтелекту. Воно передбачає:

1. Рефлексію або інтроспекцію негативних образів або емоцій, через що вони одразу ж відділяються від суб'єкта, і тоді він начебто відсторонюється від них і тому вони втрачають або послаблюють свою силу і свій негативний вплив на особистість.

2. Така інтроспекція має здійснюватися на фоні глибокого внутрішнього спокою, релаксації внаслідок аутогенного тренування, коли дія негативних емоцій помітно згасає, вони втрачають гостроту свого впливу на суб'єкта.

3. Саногенне мислення передбачає конкретизацію уявлення про будову негативних емоційних станів, завдяки чому невизначені страхітливі почуття стають більш визначеними, більш знайомими і тому безпечнішими.

4. Саногенне мислення шукає походження уразливої емоції, її причини, що також її послаблює.

5. Саногенне мислення потребує високого рівня концентрації уваги на предметі переживання, через що суб'єкт оволодіває ним, контролює його, обмежує його, що також призводить до згасання сили його негативного впливу.

Отже, саногенне мислення зменшує інтенсивність негативної дії вказаних руйнівних емоцій і забезпечує оздоровлення особистості і збільшення тривалості життя людини. Безумовно, таке мислення поєднується із саногенною уявою, саногенним сприйняттям і відчуттям, саногенною увагою та пам'яттю, що разом визначають саногенний інтелект та саногенну особистість.

Хворому можуть також допомогти психологічний аналіз підсвідомості, сповідь у церкві, раціональна психотерапія. Допомагає також творчість як психотерапевтичний чинник. Творче самовираження через віршування, написання картин, складання музичних мелодій і композицій, технічну творчість тощо, виступає іноді дієвим лікувальним чинником.

Розглянемо приклад практичного застосування саногенного мислення по відношенню до такої негативної емоції, як страх. Ви сидите вдома на карантині. Уявіть, що Ваше життя до пандемії було відносно стабільним. На життя вистачало, однак, фінансових заощаджень Ви не маєте. Крім цього, у Вас старенькі батьки, які живуть далеко. Вони іноді не слухаються Вас і виходять по хліб самостійно, не зважаючи на те, що продукти Ви їм привозите двічі на тиждень. І Ви знаєте, що вони себе не контролюють на сто відсотків, можуть руками торкатися обличчя тощо. І ось Ви перед телевізором, дивитесь третій раз новини, в яких цифри інфікованих, хворих й померлих від вірусу тільки зростають. Це Вас лякає. Ще й економічна криза. Ви починаєте боятися. Боятися померти, боятися втратити батьків, або боятися вижити, втративши батьків і роботу. Ви відчуваєте, як всередині наростають паніка, відчай з

одночасним відчуттям роздратування й злості через власну безпорадність. Що потрібно зробити:

1. Відчути свій негативний стан і сказати йому «Стоп!».

2. Усвідомити, які саме емоції Ви відчуваєте і назвати їх: «я відчуваю страх, роздратування, відчай, паніку» і знову сказати «Стоп!», глибоко вдихнути і видихнути декілька разів.

3. Внутрішнім голосом звертаючись до страху, сказати: «Страх, ти мені не потрібний! Йди геть! Я заміною тебе внутрішнім спокоєм».

4. Зосередитися на своєму диханні і постаратися досягти стану внутрішньої тиші, уявивши, як під час видоху страх виходить з Вас, а спокій наповнює Вашу суть.

5. Після цього в спокійному стані розберіться, чого саме ви боїтеся, коли вперше цей страх з'явився, усвідомте деструктивні наслідки Ваших можливих дій у стані страху і відчаю.

6. Проаналізуйте, наскільки страх і відчай можуть завадити «грамотно» й виважено пережити коронавірусну пандемію, дотримуючись прийнятих у суспільстві нових правил.

7. Змодельуйте в уяві той емоційний стан, який є найбільш конструктивним і найбільш ресурсним у цій життєвій ситуації для Вас і Ваших близьких.

8. Ідентифікуйте для себе і проговоріть, які саме позитивні почуття складають цей ресурсний стан.

9. Постарайтеся відчути цей стан на спокійному емоційно-почуттєвому рівні і максимально зафіксуйте його всередині себе.

10. Зверніть увагу на зміну фізичного самопочуття у Вашому тілі.

Проговоріть намір перебувати в стані внутрішнього спокою, стійкості, зосередженості й вчасно та адекватно реагуйте на кожний життєвий виклик чи проблему.

Наведений приклад самостійної практики саногенного мислення наочно демонструє, як саме це мислення зупиняє негативну дію патогенних розумових автоматизмів. Завдяки розумінню перебігу власних психічних процесів людина формує навик керування своїми емоціями й свідомого формування бажаного ресурсного стану, завдяки чому організм зберігає свої сили і акумулює захисні функції імунної системи. Таким чином, саногенне мислення забезпечує психологічне, а отже – й соматичне здоров'я особистості.

Здійснивши аналіз суті й розглянувши переваги саногенного мислення, приходимо до висновку, що зараз особливий час, коли в кожного з нас є можливість усвідомити на всіх рівнях: тіла, думок і почуттів, – як сильно ми взаємопов'язані і взаємозалежні, відповідальні не тільки за свій особистий світ, а й за весь наш Світ в цілому. Критикувати, засуджувати, скаржитися і нити – це небезпечно! Це руйнівна енергія, яка ґрунтується на емоціях і почуттях низького порядку: страху, гніву, дратівливості, невдоволення, злості, агресії від того, що руйнується звичний комфорт, від повної невизначеності і втрати контролю. Єдине, що ми можемо контролювати – це наші думки і реакції! І зараз, як ніколи, важливо вибирати дорогу любові і творення у своєму серці, зберігати внутрішній спокій і допомагати в цьому іншим.

Вірус вчить нас любові (хоча на перший погляд це здається парадоксальним!), він вже показує те, що насправді цінне!!! Ми зараз усі рівні! Не важливі ні соціальний

статус, ані гроші. Адже Сонце світить для всіх однаково. А нам обов'язково були потрібні віп-зони в аеропортах і преміум-зони в спортзалах. Ми не хочемо робити всім однаково добре, навіть коли реально можемо. Нам важливо виділити того, хто багатший, і самим було важливо бути такими виділеними, особливими, кращими та важливішими за інших. Виділяючи, ми себе обділяли. Це є побічний ефект его-свідомості.

А тепер важливо тільки те, яка ти людина, як ти живеш і скільки в тебе любові. Нам нічого не належить, навіть це земне життя. Все, що ми можемо, це просто жити і цінувати своє життя, нарешті почати піклуватися про всіх і все, що його наповнює, піклуватися про свою душу. Зараз неважливо – на машині ти, без машини, з червоним дипломом, без диплома, з престижною роботою і чи модно одягнений. Все це – просто мішура, фантики, папірці, наклейки, ярлики... І зараз у кожного є унікальна можливість подивитися: «А що ж у мене всередині? Що у мене всередині без усього цього? Хто я без моїх «фантиків»? ..».

Сумно, що велика частина людства живе, виживаючи, часто не маючи можливості заробити на хліб і дах над головою. Інша частина заробляє, щоб споживати більше, ніж потрібно, частіше, ніж потрібно, ледве встигати за новими гаджетами. А насправді нам потрібні сонечко над головою, чиста вода, чиста планета, тварини, рослини, краса навколо, здорові щасливі люди і дитячий сміх.

Так, ми споживаємо більше, ніж достатньо. Зараз деякі купують туалетного паперу більше, ніж треба на сьогодні і завтра. Потрібно «затаритися» наперед, а то ж потім не вистачить, і ніхто не поділиться. А не вистачить тому, що ніхто не поділиться... Тому одні люди змінюють нові айфони на ще більш нові, а цілі країни живуть за межею бідності. Не кажу про те, що життя в достатку це щось погане і неправильне. Говорю про те, що перекося і перегини – небезпечні речі.

У сучасних умовах увесь світ починає «виживати». У багатьох зупинився бізнес. Люди опинилися без роботи... Нас зараз намагаються збалансувати і вирівняти. Ніхто ні від кого не кращий. Ми всі – люди «з одного тіста». Прийшли на Землю і підємо з неї. Тільки чомусь ми не дбаємо про свій Дім. Ми його ділили, бруднили кров'ю, захаращували сміттям, труїли відходами виробництва, підривали бомбами, мучили, знущалися над ним, як могли. Тож давайте будемо вдячними за те, що ще є чисте повітря, вода, зелені дерева і птахи в небі!

Отже, як ніколи, зараз необхідно: бути максимально усвідомленими; виконувати правила, прийняті суспільством; припинити критикувати, засуджувати, скаржитися і нити; якщо є страхи, визнати їх, чесно відповівши собі на питання «чого я боюся?» (Ви здивуєтеся, адже зрозумієте, що ці страхи були у Вас, скоріше за все завжди); почати кожного дня приймати думку про те, що Вам нічого не належить і Ви нічого не контролюєте на 100% , бо «всі ми ходимо під Богом».

Це усвідомлення дасть Вам відчуття щирої вдячності за життя, за все, що у Вас є, за кожний прожитий день. Тому наповнюйте свої дні приємними моментами, корисними справами, радістю або просто тишею – для самопізнання і відкриття нового в собі, а також у своїх близьких.

Як тільки підступають думки, що активують страхи і паніку, говоріть їм «СТОП!» і згадайте все, за що ви вдячні. Коронавірусна пандемія для кожного з нас дає можливість очиститися від мішури, від неважливого, стати кращими, чистішими,



більш вдячними, щасливішими, почати любити без умовностей (нав'язаних суспільством), стати ближчими до себе справжніх, до своїх сімей, близьких і рідних, і до кожної людини. Сьогодні ми переживаємо на всіх одну ситуацію, проходимо її разом. Кордони між країнами закрилися, а між душами – відкрилися, «стерлися». Зараз усі ми, люди, громадяни однієї країни – Земля.

### Література

1. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. Москва: Просвещение, 1991. 287 с.
2. Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышление. Серия: Управление поведением. Кн. 1. (2-е изд. исправленное) / составитель А.В. Ребенок. Москва: Слайдинг, 2006. 96 с.
3. Фромм Е. Мати чи бути / пер. з нім. О. Михайлова та А. Буряк. Київ: Український письменник, 2010. 222 с.

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ОСОБИСТІСТЮ ІМУННОЇ СИСТЕМИ СВОГО ОРГАНІЗМУ ПІД ЧАС КОРОНАВІРУСНОЇ ПАНДЕМІЇ

*Рибалка В. В.*

Слід одразу ж зазначити, що поняття захисту набуває в останні десятиліття універсального, глобального характеру, оскільки розглядається у соціальному, політичному, біологічному, медичному й навіть генетичному аспектах, що суттєво поглиблює його значення і має враховуватися у розумінні власне психологічного захисту.

Так, зараз широко використовуються поняття екологічного захисту природи, правового захисту людини. В основу розуміння останнього покладено, зокрема сукупність юридичних засобів захисту прав, свобод і обов'язків громадянина, введення зокрема фінансового страхування на випадок виникнення гострих кризових ситуацій, тобто мова йде про власне захист життя людини. Зрозумілим є також поняття дипломатичного захисту, імунітету працівників посольств однієї держави на території інших. Або політичної недоторканності в деяких країнах парламентаріїв і політичних лідерів, які звільняються від судової відповідальності і притягаються до неї тільки за згодою суду чи парламенту. Поняття захисту набуває в останні роки також глобального військового характеру – як засобу договірного стримування ядерних потенціалів деяких країн, приміром, відповідно до ДОСНО між США і колишнім СРСР, завдяки якому через обмеження протиракетних систем захисту від ядерного нападу встановлюється стратегічний паритет, світова стабільність і мир на планеті. Відбувається своєрідне прищеплення вакцини страху смерті до дерева цивілізаційного життя, яке триває саме на цій основі. В цьому контексті, який ми ні в якому разі не

претендуємо охарактеризувати вичерпним чином, слід намагатися зрозуміти власне психологічний захист особистості. Відмітимо, що деякі питання біологічного захисту, генетичного імунітету людини та медичні аспекти останнього ми спробуємо розглянути після надання характеристики психологічного захисту, порівнюючи їх між собою як такі, що мають і схожі, і відмінні ознаки, що в цілому може бути корисним для встановлення цілісної характеристики захисту особистістю свого здоров'я.

Отже, розглядаючи специфічні ознаки психологічного захисту, ми вважаємо, що він багато в чому схожий з соціальним та біологічним захистом і має бути ізоморфно зіставлений з ними. Психологічний захист особистості, специфічні імунологічні ознаки її мотиваційної сфери, характеру, свідомості, самосвідомості, підсвідомості, інтелекту тощо, ми розглядаємо, в цілому, так само, як і провідні спеціалісти в цьому питанні – З. Фрейд, А. Фрейд, М. Джекобс, І.С. Кон, В.С. Ротенберг, В.В. Аршавський, Г.С. Абрамова, В.Ф. Моргун, К.В. Седих та ін. [1; 2]. Спільною для них є думка, що головною функцією цього психологічного утворення є захист від тривоги, стресу Я особистості та усіх її ресурсів, що концентруються навколо нього. А зменшення стресу, тривоги й інших негативних проявів зменшує вірогідність наступу функціональних відхилень і хвороб. Звичайно, що слід взяти до уваги думки деяких спеціалістів щодо наявності неоднозначних за своєю ефективністю і наслідками ознак психологічних захистів, але визнаємо їх величезну, хай іноді і не визначену до кінця, роль в адаптації особистості до гострих суперечок, конфліктів, агресивних, руйнівних впливів, стабілізації особистості тощо. Деяким розглянутим раніше захистам можна навчати, що вже і робиться у професійній підготовці студентів психологічних факультетів. Нерідко викладачі сподіваються на досягнення значного ефекту від застосування психологічних захистів у збереженні цілісності, ефективного функціонування, передусім, таких сторін особистості, як самосвідомість, інтелект, досвід, характер, смислова сфера тощо. Щоб краще зрозуміти це, треба розглянути класифікацію психологічних захистів і потім порівняти їх з іншими типами захисту, передусім біологічним, імунологічним. З цією метою наведемо список, що охоплює 36 психологічних захистів у психоаналізі, систематизованих В.Ф. Моргуном [2]. Після цього додамо до нього (див. курсивом) інші захисти і дані про переваги і недоліки деяких психологічних захистів за Г.С. Абрамовою (П. Лейстером) [1]. Як бачимо, окремі психологічні захисти, спільні для наведених вище класифікацій, включені у загальний список, а ті психологічні захисти, що не збігаються у цих авторів, продовжують список і розширюють його з 36 до 44 одиниць. Це такі її види, як:

1. Проекція, що виявляється у приписуванні особистістю собі неприйнятних для неї думок, бажань, тенденцій мотивів, станів і якостей; вбачання причини своїх невдач в інших людях, в «об'єктивній» ситуації. Завдяки таким діям, людина тимчасово відходить від визнання ряду власних негативних явищ, що дозволяє їй зберігати почуття своєї цілісності, високу самоповагу і не дезорганізовуватись.

Перевагою проекції є те, що вона дозволяє боротися з власними помилками, нічого не роблячи із самим собою. Недолік полягає в тім, що утруднюється самопізнання та дозрівання особистості, стає неможливим об'єктивне сприймання нею зовнішнього світу, проекція важко вирізняється особистістю, що позбавляє її реалістичності [тут і далі курсивом по 1, с.141-144]

2. Витіснення (репресія) – проявляється у факті зміщення, усунення особистістю неприйнятних переживань, тенденцій, спонукань зі сфери усвідомлення переживань на рівень неусвідомлюваної психічної діяльності, що, як правило, супроводжується функціональною амнезією.

До переваг витіснення відноситься те, що невиконувані бажання та неприйнятні уявлення витискуються із свідомості заради спокою і це приносить миттєве звільнення від них. А до недоліків – що витіснення потребує енергії для його підтримки, але проблема не вирішується, а залишається і це становить загрозу для психічного здоров'я.

3. Регресія – це: а) повернення особистості у важкій ситуації до колишніх поведінкових шаблонів, які в минулому були адекватні для вирішення труднощів, але в даний час вже не є адекватними ситуації, віку особистості, рівню її розвитку тощо; б) прагнення замінити важкі завдання більш легкими; в) процес повернення особистості до більш раннього етапу її розвитку. За своїми проявами регресія може бути парціальною і тотальною.

4. Раціоналізація (захисне мотивування) характеризується тим, що особистість усвідомлено чи несвідомо висуває не істинну, а помилкову причину своїх бажань, намірів і вчинків з метою виправдати себе перед собою та перед оточуючими; знищення цінності бажаних об'єктів, досягнень, якостей, якими особистість не може володіти (або володіє незначною мірою).

Перевагою є знаходження обґрунтувань своїх дій, що приховують справжні мотиви. Раціоналізація слугує збереженню самоповаги та самоствердженню проти зовнішньої критики. Недоліком є усунення ділового і конструктивного обговорення проблеми, створення людиною самому собі перешкод, щоб з точки зору інших виглядати краще.

5. Утворення реакції (реакція формації) – вироблення особистістю поведінки або властивості, підкреслено протилежної по відношенню до тих якостей особистості та форм поведінки, які у неї стійко існують, але розцінюються самою особистістю (або суспільством) як неприйнятні.

Як позитив відбувається маскування вже існуючих почуттів, зменшення напруги за рахунок нових видів взаємодії. А як негатив – те, що утворення реакцій призводить до брехні, котра втягує в себе і саму людину й оточуючих її людей.

6. Ідентифікація (імітація) – наслідування або ототожнення особистістю себе з реальними або уявними людьми, «гідною справою», соціальною мікрогрупою тощо, тобто з тими, хто має якості, якими вона не наділена, але які прагне мати. Ототожнення здійснюється шляхом наслідування і копіювання манери поведінки, поглядів, суджень, настанов авторитетних для особистості осіб. Ідентифікація сприяє піднесенню почуття впевненості, безпеки і надійності у важких для особистості ситуаціях.

Завдяки ідентифікації, інтроекції, формування Понад-Я, людина сприймає та засвоює норми, які приносять звільнення від конфліктів, проте Контролер (Понад-Я) стає внутрішнім тираном, а людина – рабом інтроекційованих норм і тому несвободною. Через ідентифікацію з агресором і авторитетом далі розповсюджується принцип «що мені роблять, то і я роблю іншим».

7. Ізоляція (уникнення) – механізм, який проявляється у декількох видах: а) відділення хворобливих переживань від власного «Я»; б) уникнення, відгородження від контактів, які можуть вивести особистість зі стану рівноваги.

8. Компенсація – це психологічне зусилля, дія особистості, спрямована на заповнення свого реального або уявного недоліку. Компенсація здійснюється двома шляхами: а) розвитком «сили» в одній області діяльності (або однієї якоїсь якості) для заміщення «слабкості» в іншій (заміщені види діяльності); б) вдосконалення тієї риси, виду діяльності, в якій проявляється «слабкість» особистості.

9. Фантазія (мрії) – спосіб уявного вирішення проблем, конфліктів, що використовується особистістю для пом'якшення невдач і розчарувань, зняття напруги, тимчасового заспокоєння і підтримки надій. Завдяки цьому особистість отримує можливість мобілізуватися для подальшого більш ефективного вирішення своїх труднощів.

10. Сублимація – своєрідне переключення неприйнятних для особистості і суспільства імпульсів і тенденцій на суспільно-схвалювані види діяльності, форми вчинків.

Перевагою сублимації є те, що енергія напруги повністю відреаговується в соціально-корисній діяльності – творчості, спорті тощо. А до недоліків відноситься упущення причини напруження, оскільки сублимоване напруження не зникає і тому виникає більш менш усвідомлюваний стан фрустрації.

11. Зсув (заміщення, заміна) – задоволення, дозвіл спонукань особистості за рахунок «нейтрального» об'єкта, при неможливості їх прямого задоволення. Зсув проявляється в різноманітних вербальних, емоційних, рухових реакціях особистості, які спрямовані не на об'єкт, що викликає напругу, а на зовсім нейтральний, випадковий об'єкт.

Заміщення є більш «здоровий» захисний механізм, ніж, приміром, утворення симптомів, оскільки здійснюється не на власному тілі, а переноситься на замінюваний об'єкт. Його недоліком вважається те, що відредагований відчуває звільнення, а замінюваний об'єкт часто страждає. Заміщення може мати соціально-негативні наслідки, коли відредагований отримує нову фрустрацію – коло замикається і бумеранг повертається до нього.

12. Агресія – пряма атака на об'єкт, який викликає важку ситуацію, з метою убезпечити себе і подолати ускладнення. Варіантом агресії є реакція інверсії, коли агресія людини йде на себе, що сприяє мобілізації адаптивних можливостей особистості.

13. Інтроекція (асиміляція, інкорпорація) – ухвалення індивідом поглядів, ідей, мотивів, настанов оточуючих людей, що сприяє узгодженості у взаємодіях з оточуючими, підвищує почуття «власної сили» внутрішньої стійкості та самоповаги.

14. Знищення – це механізм, близький за своєю суттю до утворення реакцій, але в цьому випадку він набуває характеру символічних жестів, що часто проявляються у вигляді різних ритуалів.

15. Пригнічення – зміщення особистістю на периферію усвідомлення неприйнятних тенденцій, бажань, імпульсів і уявлень, які відносно легко можуть бути знову усвідомлені.

16. Заперечення – активне неприйняття особистістю болючих для себе реальних фактів, що часто супроводжується брехнею і фантазією. Заперечення розглядається як один із первинних способів психологічного захисту.

17. Обмеження «Я», що виявляється у вигляді уникнення людиною ситуацій, в яких можуть бути реалізовані її негативні якості та спонукання або виявлені слабкі сторони.

18. Дисоціація – процес збереження особистістю своїх суперечливих мотивів і якостей, які, з одного боку, не можуть бути відкинуті (через набуття ними певної значущості), а з іншого – не можуть бути інтегровані (через притаманну їм суперечливість). Дисоціація дозволяє особистості зберігати до певного часу зовні взаємовиключні форми поведінки без істотної шкоди для власної діяльності та почуття самоповаги.

19. Інтелектуалізація: спосіб активної інтелектуальної переробки емоційних конфліктів; активне переховування особистістю своїх справжніх тенденцій і думок за допомогою інтелектуальної активності.

20. Символізація – психологічна операція, за допомогою якої значимий та «болючий» для особистості об'єкт може бути замінений іншим, менш значущим, за рахунок наявності у них загальних рис.

21. Перенос: поширення, переадресація думок і почуттів пацієнта на лікаря (психолога), при цьому перенос може бути позитивним – як прихильність до лікаря (психолога) та негативним – як необґрунтована агресія до лікаря (психолога), перенос занепокоєння на нього; формування психологічного зв'язку між лікарем (психологом) і пацієнтом, який заповнює дефіцит спілкування хворої особистості з навколишнім світом; своєрідне опертя особистості на лікаря (іншу авторитетну особу) як на регулятор її поведінки у важких ситуаціях і станах, коли різко падає здатність до саморегуляції, можливість прийняття самостійних рішень. У цьому випадку інша особистість стає опорою, здійснює керівництво поведінкою суб'єкта. Завдяки цьому процес адаптації значно полегшується.

22. Симпатизм, що виявляється у таких діях особистості у важких ситуаціях і станах, які спрямовані на привертання уваги до неї і залучення почуття жалості, співчуття оточуючих до особи. Завдяки цьому особистість отримує санкціоноване вибачення, поблажливості до себе і своїх спонукань, що знімає внутрішнє напруження і полегшує подальшу поведінку.

23. Втеча від себе, яка полягає в тому, що людина безпосередньо уникає складної ситуації, або внутрішньо відмовляється від її психічної переробки (це виявляється у розвитку своєрідного апатичного стану), або за допомогою наркотиків і алкоголю намагається «піти» від своїх внутрішніх і зовнішніх труднощів і конфліктів. Перевагою є те, що людина уникає критики і завдяки цьому фрустрації. А недоліком – що позиція спостерігача зменшує продуктивність й активність людини, у майбутньому виникають проблеми із саморегуляцією.

24. Конденсація – це процес, коли одна ідея містить в собі всю «енергію» переживань, пов'язаних з групою ідей; злиття споріднених переживань в одну думку, в одне слово.

25. Ідеалізація – переоцінка людиною своїх або чужих особистісних якостей, які явно такій оцінці не відповідають. Ідеалізація сприяє підвищенню почуття самоповаги, почуття міжособистісної надійності при загрозі їх порушення.

26. Конверсія – спосіб неусвідомленого звільнення особистості від негативних, конфліктних переживань, через символічні прояви психологічного, сенсорного характеру, через соматичні прояви.

27. Негативізм – це сталі зусилля особистості протистояти спробам інших людей спрямовувати її поведінку чи керувати нею. Негативізм має тенденцію до консервативного збереження особистісної незалежності в ситуаціях, які дійсно або уявно загрожують і почуттю самоповаги.

28. Перцептуальний захист (вибіркова неухвалність) – здатність особистості до певної межі «не помічати» проявів несхвалення її з боку оточуючих. За рахунок цього людина оберігає себе від можливих внутрішніх конфліктів і підтримує стан внутрішньої рівноваги та зовнішньої узгодженості.

29. Вербальна реформуляція – своєрідний спосіб словесної кваліфікації особистістю своїх негідних спонукань та вчинків, коли застосовуються «пом'якшувальні» вислови та визначення.

30. Захисні маски – це наявність своєрідних шаблонів поведінки, прийняття певних «ролей», манер підлецування, бравада, манірність позицій, спрямованих на приховування від оточуючих своїх справжніх намірів, властивостей, своєї «справжньої сутності». Це охороняє особистість від несприятливих зовнішніх факторів і полегшує їй процес міжособистісного спілкування.

31. Егоцентризм – спроби особистості перебільшити, посилити значущість свого «Я» шляхом постійних прагнень звернути увагу оточуючих, підкреслюючи водночас свою значущість й цінність. Цей механізм спрямований на підвищення почуття самоповаги, але є примітивним, тривіальним і навіть шкідливим.

32. Відтермінування афектів – зміщення проявів афектів у часі по відношенню до ситуації, яка безпосередньо їх викликала. Завдяки цьому, особистість не дезорганізується у «відповідальні» моменти і має можливість у подальшому прийняти негативні переживання до раціональної переробки. Наявність такого механізму характеризує емоційну стійкість особистості до різних факторів психологічного стресу.

33. Еквіваленти афектів, що виявляються у своєрідній заміні неприйнятних для особистості афективних переживань іншими переживаннями. Особистість нібито «обманює» себе щодо характеру власних негативних переживань.

34. Зміна якості афектів – це трансформація неприйнятної для особистості модальності переживань в іншу (наприклад – провини в агресію).

35. Захисна класифікація (прирівнювання) – наявність у особистості стандартних уявлень відносно низки якостей і характеристик людей за формально близькими ознаками (соціальними, психічними). Цей механізм полегшує початкову психічну адаптацію особистості до різних людей.

36. Деперсоналізація інших – це спосіб поведінки особистості стосовно інших, побудований таким чином, нібито особистість має справу з «бездушними схемами ролей», а не реальними живими людьми, що звільняє від переживань докорів

сумління, внутрішніх конфліктів у тому випадку, коли вона спричиняє неприємності для оточуючих [1, с. 76-83].

37. Утворення симптомів: перевагою цього виду психологічного захисту визнається агресія проти самого себе – самоагресія, котра веде до викривлення власного життя та пошуку співчуття. Недоліком є те, що вироблені таким чином симптоми стають хронічними, а це є повільне вмирання.

38. Оглушення, коли завдяки алкоголю або наркотикам тимчасово усуваються конфлікти, фрустрації, страхи, провини, досягається відчуття сили. Це спасіння від лякливої дійсності. На відміну від цих сумнівних переваг, пізніше з'являються справжні недоліки – залежність від алкоголю та наркотиків та зміни органічних структур, хвороба.

39. Екранування – відгороджування від психічних навантажень, депресивних настроїв, страхів, непокоєння, що відбувається в короткий термін. Виникає тимчасове почуття спокою, стабільності, розслаблення, врівноваженості і як наслідок – задовільне тимчасове звільнення. Але, на противагу цьому – симптоми щезають без усунення причин, що призводить до накопичення негативних переживань.

40. Виправдовування власного безсилля – коли людина уникає вирішення проблем поясненням самому собі: «Я нічого не можу зробити – такі обставини». Це короткочасне пояснення діє тимчасово і нічого не змінює – психологічні проблеми не усуваються, а розповсюджуються далі, з'являється небезпека маніпуляцій.

41. Відігравання ролей, коли маска ролі начебто приносить безпеку, адже потреба у безпеці сильніша, ніж заблокована свобода самовираження індивідуальності. Насправді ж за одягнутою, запрограмованою роллю стоїть нездатність знайти себе.

42. Окаменіння, притуплення почуттів, коли надягається ділова маска, створюється картина повної беземоційності та психічної незворушності, Своєрідний панцир на почуттях не дозволяє їм проявлятися зовні і потрапляти усередину. Людина начебто орієнтується на поведінку автомата. Як недолік збіднюються міжособистісні контакти, придушені почуття кладуться тягарем на органи і м'язи. Але той, хто не дозволяє собі бути емоційним, стає хворим тілесно та психічно.

43. Фіксація як важливий механізм самозахисту (за Г.С. Абрамовою), тобто затримка розвитку, провокаційна поведінка, тобто поведження себе таким чином, щоб людина була змушена знайти в собі почуття, на котрі нездатний сам провокуючий, наприклад, виразити гнів або любов визнає також [1, с.140-144].

Використання психологічних захистів слід здійснювати обережно, оскільки це може призводити до неоднозначних наслідків, тому вони поділяються ними на адекватні, які сприяють особистісному зростанню індивіда та його успішній адаптації до труднощів та неадекватні, що закріплюють існуючі в індивіда зовнішні та внутрішні конфлікти і дезадаптують особистість і навіть призводять, особливо у підлітковому віці, до ризику виникнення делінквентності й акцентуацій [2, с. 84]. К.В. Седих зіставляє в цьому плані типи деяких психологічних захистів з відомими типами акцентуацій, адже надмірна вираженість, ригідність та стереотипність їх може призвести до межі між нормою та хворобою клієнта, тобто саме до відповідних акцентуацій характеру.

Психологічні захисти таких типів, як заперечення, регресія, витіснення, егоцентризм, перцептуальний захист, пов'язані з можливістю появи і закріплення істероїдної акцентуації; перенос, компенсація, інтелектуалізм, фіксація – психастенічної; перенос, зміна якості афектів – епілептоїдної; перенос, симпатизм – лабільної; перенос, відхід від себе – нестійкої; регресія – сенситивної, інтроєкція, асиміляція – конформної; конверсія – астено-невротичної; негативізм, раціоналізація – шизоїдної; заперечення, витіснення – гіпертимної акцентуації характеру. Тому слід обережно й помірно використовувати вказані психологічні захисти, а у випадку виникнення негативних наслідків застосовувати додаткові психокорекційні методи, рекомендовані відповідно до кожного типу акцентуації, які можна розглядати як психологічні захисти другого порядку. Разом з тим, може бути висловлене припущення, що дія акцентуації, як межового стану між нормою і хворобою, дещо нагадує функцію вакцини, коли виникає певна недо-хвороба, яка дає шанси особистості виробити здатність організму до спротиву самій хворобі.

Розглянемо більш докладно поняття біологічного імунітету, захисту організму від несприятливих факторів життя, які вже давно відомі в медицині, тобто мають величезне значення для лікування багатьох хвороб, згадаємо в цьому плані лише СНІД. Упродовж багатьох років імунологія досліджує захисні механізми організму, зокрема не тільки від вторгнення мікробів, але й усіх чужорідних, токсичних та інших речовин [3, с. 3]. Поряд із специфічною функцією імунної системи у боротьбі організму з шкідливими впливами захисту організму допомагають численні неспецифічні чинники, які діють спільно і доповнюють одне одного. Матеріальною основою імунітету є спеціалізована ієрархічна система центральних і периферійних лімфоїдних органів, так званих лімфоцитів та їх продуктів, включаючи антитіла, що циркулюють в організмі. До периферійних органів імунітету відносять лімфатичні вузли, селезінку, скупчення тифоїдних клітинок, що розкидані по всіх органах, а також насичують кров. Головним центральним органом імунітету, основним регулятором імунної системи визнається тимус, інакше кажучи – вилочкова заліза, яка впливає на діяльність імунокомпетентних клітин, «навчаючи ствольні клітини і виділяючи гормони, котрі здійснюють таке навчання у периферійних органах» [3, с. 8].

Виявлено декілька типів Т-лімфоцитів – як головних «захисників» організму від зовнішньої небезпеки: знищуючі ворога – Т-кіллери; помічники – Т-хелпери; регулятори імунної системи – Т-супресори. Останні доцільно придушують імунітет, коли імунна відповідь сягає апогею і тим самим запобігають ускладнення гіперімунізації. Разом з тим, виявлено Т-лімфоцити ще одного типу – Т-контрсупресори, які можуть подавляти функцію Т-супресорів і стимулювати імуногенез. Взагалі, взаємостосунки між самими Т-лімфоцитами та між ними і організмом та його ворогами мають значно складніший характер. Так, Т-супресори відіграють важливу роль в регуляції різних функцій імунної системи, зокрема запобігають її нападу на власні клітини-антигени організму, що відомо під назвою імунологічної толерантності [3, с. 9-11].

Спеціалісти виокремлюють різні функції імунної системи, зокрема так звану імунологічну пам'ять, що пов'язана із лімфоцитами, які діють по відношенню до того чи іншого визначеного антигену («свій – чужий») за принципом «замок – ключ», зберігаючи цю здатність роками, навіть все життя. Вважається, що імунітет виявляється у розпізнаванні «чужого» і нетерпимості до нього, а імунологічна



толерантність – у впізнаванні «чужого» та специфічній терпимості до нього. Взагалі імунна система відіграє важливу роль у рості, розмноженні та дозріванні клітин організму, у розвитку вагітності, у процесах репродукції, у нервовій трофіці, у відтворювальних та регенеративних процесах, у регуляції метаболізму тощо.

Важливим є взаємозв'язок імунної системи з ендокринною, а через неї – з нервовою системою, на що вказували ще І.М. Сеченов, І.І. Мечников, І.П. Павлов. Вони підкреслювали залежність ефективності роботи імунної системи від стану нервової системи, зокрема від неврозів. Так, І.М. Сеченов вважав, що нервова система також діє всупереч руйнівним і виснажуючим силам організму й мобілізує його захисні механізми при патологіях. За цим стоїть імунологічна сила психіки людини. С цього виростають психологічні захисти особистості як особливого органу людини [3, с.12-15].

Продовжуючи тему функцій імунної системи, зазначимо, що імунологам відомі такі форми специфічних реакцій, тобто імунологічної реактивності, як: вироблення антитіл, гіперчутливість миттєвого типу, імунологічна пам'ять, імунологічна толерантність, ідіотипова чи антиідіотипова взаємодія, імунологічний нагляд тощо. Поряд зі специфічними, діють також неспецифічні фактори захисту організму, до яких відносять, зокрема, фагоцити, здатні до перетравлення, знищення мікробів тощо. Слід визнати цікавим імунний статус організму, який характеризується дією внутрішнього і зовнішнього факторів. До внутрішнього фактору відноситься передусім спадковий тобто імуногенетичний. Гени визначають усі сторони життєдіяльності організму людини, в тому числі і його імунний статус. Нормальний імунний статус визначається домінуванням наявних інформаційних і мобільних генів, яких разом значно більше, надшкідливими та онкогенами, яких значно менше і вони у нормальному стані подавлені цими генами. Картина змінюється, коли кількість шкідливих онкогенів починає різко збільшуватися і тоді утворюється аномальний імунний статус. Взагалі картина генної регуляції дії захисних механізмів дуже складна. Тому торкнемося лише одного з найважливіших у практичному відношенні питань – усуненню імунодефіцитних станів та вікових особливостей імунної системи. Відомо, що з віком знижується імунна відповідь організму на дію небезпечних факторів, що має свої індивідуальні особливості для кожної людини. Існує також імунологічна теорія старіння, відповідно до якої імунна система визнається абсолютно необхідною для підтримання здоров'я і довголіття людини. Процес старіння як такий може відображати генетично запрограмований спад імунної функції. В ході старіння організму послаблюється як клітинний, так і гуморальний імунітет, а також неспецифічні реакції захисту [3, с. 30]. Ось чому люди похилого віку утворюють групу ризику в умовах пандемії COVID-19. При цьому психологічний фактор може стримувати падіння захисних імунологічних функцій, уповільнювати їх хід, а можливо і консервувати наростання імунної недостатності організму за рахунок дії психологічних, особистісних ресурсів.

Тобто виникає проблема особистісного управління імунною системою через правильне використання психологічних захистів. Це визнається спеціалістами однією з основних задач педіатрії і геронтології [3]. Наш досвід геронтопсихологічного спостереження та консультування свідчить про те, що слід по-новому переосмислити імунологічну та саногенну функцію деяких видів психологічного захисту, зокрема

таких, як раціоналізація (інтелектуалізація) в екстремальних ситуаціях (екстремуляція), агресія, зниження, пригнічення, заперечення, обмеження, втеча від себе, негативізм, оглушення, окаменіння тощо. Саме ці види психологічного захисту у певних індивідуально визначених розмірах актуалізуються в екстремальних (бойових, конфліктних, хворобливих тощо) ситуаціях, починають взаємодіяти з імунологічними механізмами і породжують певного роду онтологічні вакцини, зміцнюють, загартовують психосоматичний стан людини, забезпечують її здоров'я і довголіття. Про це свідчать наступні приклади.

Так, нещодавно на 93 році пішов з життя відомий український філософ В. О. Кудін, який розповідав колись, що в юнацькому віці, під час Другої світової війни, він перебував на окупованій вермахтом території України і потрапив під час облави до числа молоді, що була відправлена до Німеччини на трудові роботи. Коли ешелон перебував на території Чехословаччини, йому разом з другом вдалося втекти з вагону потягу. Впродовж декількох тижнів вони пішки, ночами, голодуючи і поневіряючись, пройшли увесь зворотній шлях і повернулися додому, де переховувалися тривалий час аж до звільнення від окупантів. Це величезне напруження призвело до суттєвої трансформації особистості загартованого таким чином юнака – на основі підсвідомого включення таких видів психологічного захисту, як сублимація, інтелектуалізація, відігрівання ролей, захисні маски, зміна якості афектів, еквіваленти афектів, ідеалізація, фантазія, гумор. В його особистості пізніше з'явилися такі риси характеру, як оптимізм, щирість у спілкуванні, усміхненість (SMILE!), генеративність тощо. Добре знаючи цього чоловіка, ми з розумінням поставилися до таких епізодів з його життя та творчих досягнень, як закінчення філософського факультету Київського державного університету імені Т.Г. Шевченка, захист кандидатської та докторської дисертацій з естетики, викладання філософських дисциплін в університеті, керівництво відповідними кафедрами. Він також був ректором Київського державного інститут театрального мистецтва імені І. К. Карпенка-Карого. Наше покоління пам'ятає його блискучі виступи перед вітчизняною та зарубіжною аудиторією, а також дискусії з відомим американським мільярдером Біллом Гейтсом.

Ще один приклад стосується 96-річної жінки О.І., яка юною дівчиною пройшла усю війну зенітницею, командиром гармати – для неї жах війни був пов'язаний з неперервною втратою бойових подруг та із завиванням й обстрілами позицій німецькими літаками, які пікірували на батареї і намагалися ліквідувати обслуговуючий персонал. Чудом залишившись живою, вона була нагороджена орденами і медалями, особисто знала командуючих арміями, штаби яких вона прикривала від обстрілів та бомбардувань німецькими літаками. Для неї властивий особливий комплекс психологічних захистів, що був тотожний попередньому прикладу, з акцентом на спілкування і раціональність, принциповість характеру. При аналізі наведених та численних інших подібних прикладів згадується думка Г. Сельє про доцільність і навіть корисність помірних стресів (на відміну від надмірних дистресів та еустресів) для нормального життя індивідів. Обидва випадки підтверджують висловлену вище думку про те, що існує спільний імунопсихологічний механізм захисту здоров'я, життя та довголіття людини, важливим елементом якого виступає у певних випадках прищеплення до

біографічного стовбура життя людини визначених доз смертельної загрози, що діють як своєрідні психосоматичні вакцини.

Можна продовжити наведення подібних прикладів. Їх узагальнення в означеному вище контексті дозволяє дійти висновку, що психологічний захист за певних умов може стати важливим чинником такої несвідомої та свідомої трансформації особистості, що виконує імунологічні, саногенні та геронтологічні функції при збереженні та пролонгації життєдіяльності людини. Це припущення та узагальнення доцільно вивчати глибше і використовувати у консультативній та психотерапевтичній практиці.

### **Література**

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. Москва: Международная педагогическая академия, 1995. 264 с.

2. Седих К.В., Моргун В.Ф. Делінквентний підліток: навчальний посібник з психопрофілактики, діагностики та корекції протиправної поведінки підлітків для студентів психологічних, педагогічних, соціальних, юридичних спеціальностей та інтернів-психіатрів (2-ге вид., доп.). Київ: Видавничий Дім «Слово», 2015. 272 с.

3. Тагдиси Алиев Д.Г., Мамедов Я.Д., Алиев С.Д. Старая новая наука. Москва: Знание, 1989. 64 с.

### **ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ПАНІКИ ТА ЗАСОБИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ**

#### ***Ігнатович О. М.***

У зв'язку з пандемією коронавірусу на усіх континентах планети, а також в Україні життя піддається суттєвій трансформації. Значна кількість людей відчувають зрозумілу тривогу, а деякі з них піддаються паніці. Тому виникає потреба у попередженні та подоланні панічних станів. Коронавірус – це не тільки медична, але і психологічна хвороба, яка потребує свого вивчення і формування на цій основі адекватної поведінки щодо себе і оточуючих людей, які заслуговують на підтримку і співчуття. Для уникнення панічних настроїв не варто зациклюватися на ситуації карантину, зведіть до мінімуму споживання новин, які викликають у вас почуття тривоги, і користуйтеся тільки перевіреними джерелами. Наприклад, спробуйте підключатися до надійного джерела новин два рази в день у встановлений час, щоб перебувати в курсі подій, але не піддавати себе спонтанним інформаційним атакам. Намагайтеся триматися подалі від чуток і приймати до відома лише факти – це допоможе подолати почуття страху та не панікувати. Піклуйтеся один про одного.

Діти відчувають дискомфорт, тривогу, навіть страх тоді, коли закриваються школи і не можна зустрічатися з друзями. Наше завдання – допомогти їм висловити свої емоції. Кожна дитина потребує індивідуального підходу, але фахівці згодні з тим, що багатьом допомагають ігри, малювання та інші види творчих занять. Діти

відчувають велике полегшення, коли у них є можливість поділитися своїми побоюваннями в атмосфері доброзичливості. Проводьте з дітьми більше часу. А якщо батьки і близькі змушені в силу обставин передоручити турботу про дітей іншим, то необхідно забезпечити регулярне спілкування з рідними не менше двох разів на день, по можливості з використанням каналів звукового або ще краще – відеозв'язку.

Бажано підтримувати звичний режим дня або за потреби встановити новий. Головне – це регулярна поінформованість і передбачуваність. Обговорюйте з дитиною поточні новини про поширення інфекції, роз'яснюючи інформацію з урахуванням вікових особливостей. І врахуйте, багато дітей пильно спостерігають за реакцією дорослих на кризу! Якщо ви занадто схвильовані, дитині передається ваше хвилювання.

Не меншої уваги вимагають і літні люди. Порушення звичайного графіку, ізоляція і карантинний спосіб життя можуть підвищити рівень стресу і викликати дратівливість і відчуття тривоги. Рекомендується розповідати людям похилого віку про те, що відбувається і про засоби захисту від інфекції. У разі необхідності слід знову і знову повторювати ці факти в доступній формі, виявляючи при цьому терпіння і повагу.

На сьогоднішній день, у зв'язку з пандемією, ми спостерігаємо зростання негативних наслідків, зокрема появу панічних настроїв серед населення. Наслідки панічних настроїв і панічної поведінки у суспільстві можуть виражатися у масовій депресії, підвищенні рівня смертності та зниженні народжуваності. Звідси виникає потреба у висвітленні закономірностей виникнення панічної поведінки у людей, а також шляхів її запобігання та припинення. Важливість та актуальність цього питання зумовлена незнанням людей шляхів подолання паніки та невмінням контролювати себе. Адже, як свідчить практика, лише 12-15 % осіб знають, що робити, а решта зазвичай виявляють розгубленість, панікують, плачуть або впадають у ступор.

Феномен паніки має складний характер, що зумовлений раптовістю її виникнення, а також складністю в ситуації паніки залишитися спостерігачем, самотнім, беззахисним, оскільки будь-яка людина, яка опинилася «всередині» групової паніки, в тій або іншій мірі піддається їй.

Під поняттям паніка слід розуміти один з видів поведінки натовпу, який знаходиться в умовах поведінкової невизначеності, в підвищеному емоційному збудженні від безконтрольного почуття страху. Згідно з думкою вченого В.М. Бехтерева [2], паніка нерозривно пов'язана з інстинктом самозбереження, який проявляється у особистості незалежно від її інтелектуального рівня та є сигналом тривоги в небезпечній ситуації. В основі паніки знаходиться страх – тривога, що виникає як результат переживання безпорадності перед реальною чи уявною небезпекою, породження некерованої, нерегульованої поведінки людей, іноді з повною втратою самоконтролю, нездатністю реагувати на заклики, з втратою почуття обов'язку і честі. Варто відзначити, що страх, який охоплює натовп в хвилини дійсної або уявної небезпеки, має заразливий характер.

Це явище є проявом групового афекту страху. При цьому первинним є індивідуальний страх, який виступає передумовою, підґрунтям для групового страху. Враховуючи це, варто розрізняти індивідуальну та групову паніку. Незважаючи на форму паніки (індивідуальна чи групова), вона може бути різною за глибиною,

ступенем панічного зараження свідомості: легка (людина зберігає майже повне самовладання і критичність, при цьому спостерігається легкий подив, заклопотаність, напруга), середня (характеризується значною деформацією свідомих оцінок того, що відбувається, зниженням критичності, зростанням страху, схильністю до зовнішніх впливів) та повна паніка (паніка з відключенням свідомості, що характеризується повною неосудністю та втратою свідомого контролю своєї поведінки).

Паніка – це певний емоційний стан, що є наслідком дефіциту інформації про яку-небудь новину, або надлишку цієї інформації [1]. Виникнення панічних станів пов'язане з різними характеристиками людей. Жінки і діти частіше піддаються паніці, так само як і люди з низьким соціальним та майновим статусом. Водночас, високий рівень освіченості та інформованості людини сприяє гальмуванню розвитку панічних станів і навпаки.

Серед передумов виникнення паніки визначають такі, як: фізіологічні причини (депресія, втома, голод, безсоння, стрес, наркотичне сп'яніння, які роблять людей слабкими фізично і психічно, знижують їх здатність швидко і правильно оцінити ситуацію), психологічні передумови (відчуття болю, здивування, невпевненість, страх, жах, почуття ізольованості, безсилля), соціально-психологічні передумови (загальна напруженість в суспільстві, відсутність групової солідарності, цілісності, єдності групи, втрата довіри до керівництва, дефіцит інформації, панічні чутки).

Розглянемо динаміку виникнення та розгортання паніки. Спершу для виникнення паніки необхідний стимул, який повинен бути досить інтенсивним, тривалим та повторюваним, щоб привернути увагу людей до себе і викликати емоційний стан страху. На шокуючий стимул починають реагувати окремі індивіди, присутні в конкретній соціальній групі людей, найчастіше це діти та жінки. Саме вони стають джерелом страху, який передається іншим, відбувається взаємна індукція і нагнітання емоційної напруги. Після цього люди остаточно втрачають самоконтроль і починається панічна атака. Кульмінація настає в момент психічного перенапруження у людей. Отже, спочатку шокуючий стимул, потім – різкий переляк, відчуття сильної несподіваності та шоку, що і викликає хаотичні індивідуальні, абсолютно безладні спроби якимось зрозуміти, проінтерпретувати подію. Все це посилює інтенсивність страху за психологічним механізмом циркулярної реакції [3].

У стані паніки відбувається гальмування великих ділянок кори головного мозку, що зумовлює зниження свідомої активності. Внаслідок цього спостерігається неадекватність мислення, викривлена емоційність сприйняття, гіперболізація небезпеки. На виникнення та перебіг панічного стану в людини впливають такі чинники, як: інтенсивність і особливості дії подразника; психологічна надійність (стійкість до перенапруження, небезпеки, оптимальний рівень тривожності, стриманість в емоціях, врівноваженість, розвиненість певних психофізіологічних якостей та особливостей психічних пізнавальних процесів; психологічна підготовленість (тренуваність); функціонально-психологічний стан організму (соматичних захворювань та психічні травми). Паніка може виражатися в різних формах:

- масова втеча (утікання людей від небезпеки, що їх лякає; люди не усвідомлюють куди й чому вони тікають, їх миттєво охоплює сильне почуттями жаху і страху, хаотичні, безладні дії, здійснення неадекватних вчинків);

- панічні настрої (психологічний стан за якого емоційне бере гору над раціональним, дії не завжди адекватні загрозі, рухи та вчинки в такому стані непередбачувані або слабо піддаються прогнозуванню).

Паніка пов'язана з інстинктом самозбереження, тому цілком природно, що у момент небезпеки у людини виникає природне відчуття – відчуття страху. На його основі з'являються неспокій, нервування, слабкість, безсилля, нерухомість, виникає прискорене серцебиття, пульсація в животі, задишка і пітливість. Цей стан супроводжується істеричною реакцією, нездатністю до дій, відмову людини від опору.

Можна навести загальні засоби поведінки людини в таких ситуаціях: імпульсивність, пасивність та активність.

При імпульсивному способі реагування людина бурхливо, емоційно переживає, реагує на ситуацію неадекватно і, як правило, зазнає фіаско. При пасивному способі реагування людина немов би відключається, відсторонюється від ситуації, впадає в емоційно заморожений стан. При активному способі реагування поведінка людини характеризується ініціативністю, пошуком виходу з такого становища, прагненням подолати наявні труднощі, знайти точку опори в собі та в інших.

З урахуванням викладеного вище, назвемо основні зміни в психічних процесах та поведінці людини, яка перебуває в паніці:

- когнітивна сфера: відбувається порушення відчуттів, уваги, мислення, пам'яті, сприйняття; знижується критичність мислення; порушується координація рухів; погіршується сприйняття оточуючої дійсності; з'являються порушення процесів ухвалення рішення, контролю, регуляції станів;

- соматовегетативні прояви: порушення сну, апетиту; головокружіння; зниження ваги (чи підвищення), енергетичного тону; збліднення або почервоніння особи; потовиділення; сухість у роті; напруга в м'язах; тремтіння кінцівок та голосу; млявість;

- емоційна сфера: тривога; страх, крайнім вираженням якого є жах; панічний стан; необґрунтована агресія; гнів; відчуття провини; туга, пригніченість, апатія; втрата довіри до людей та до світу.

Важливим для людини у подоланні паніки є здатність: розрізняти справжню й уявну небезпеку, приймати швидкі рішення, оцінювати людей, постійно і безперервно контролювати себе, правильно визначати свої можливості і намагатися знайти вихід, навіть, з безнадійної ситуації. Спершу потрібно спробувати заспокоїтися самому та зорієнтуватися в ситуації, яка виникла. Насамперед слід з'ясувати, наскільки ця загроза реальна і чи можливо її уникнути. Після оцінки ситуації потрібно спробувати знайти раціональний вихід із неї. В ситуації паніки людині доцільно спробувати вжити заходи, які будуть спрямовані на допомогу собі, власне виживання, виживання близьких їй людей та докласти максимальних зусиль щоб допомогти іншим. Дуже важливо контролювати дихання, що дасть можливість людині заспокоїтися й мобілізувати свої сили. При цьому необхідно також бути твердим і рішучим; проявляти наполегливість і працездатність; проявляти вміння підкоритись вимогам групи або зовнішнім обставинам; не поспішати, давати собі час на відпочинок; не здаватись завчасно.

Для подолання паніки можна використовувати: переконання (якщо є час), категоричний наказ, пояснення неістотності небезпеки. Найголовніше для подолання паніки серед людей – знизити загальну інтенсивність емоційного зараження, вивести

людей з-під гіпнотичного впливу стану і раціоналізувати, індивідуалізувати психічну діяльність.

Отже, з метою збереження психічного здоров'я та запобігання наслідків впливу стрес-факторів у карантинних умовах доречним є навчання людей прийомам психічної саморегуляції, психологічної самодопомоги. Це дозволить уникнути чи зменшити прояв негативних психічних станів, панічних настроїв, а також допоможе зробити більш контрольованими поведінкові реакції серед різних верств населення.

### **Література**

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений. Москва: Аспект Пресс, 2001. 384 с.

2. Бехтерев В.М. Избранные работы по социальной психологии. Москва: Наука, 1994 г. 400 с.

3. Слюсар А. В. Соціально-психологічні дослідження панічних станів. URL: <http://www.tpal.com.ua/spase/psyhsl/doc/info/4.pdf>

## **ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ ТА ЕПІДЕМІЧНОЇ ЗАГРОЗИ В СУСПІЛЬСТВІ**

*Павлик Н. В.*

В усі часи своєї історії людство переживало значні випробування: війни, кризи, хвороби, техногенні й інші катастрофи, які охоплювали певну частину світу. Ще в Євангелії від Луки прогнозувалося, що «будуть сильні землетруси, епідемії, голод, нещастя й численні знамення» [1; Лк 21:11]. Все це – ніби виклик долі, який вимагає від суспільства й від кожної окремої людини певної відповіді, яка ґрунтується на гідній моральній позиції.

Сьогодні в усьому світі спостерігається психічне напруження в суспільстві, пов'язане з пандемією коронавірусу. Щоб відповідати вимогам сьогодення і бути спроможним до конструктивної самореалізації, людина повинна бути тілесно і психологічно здоровою, мати духовний імунітет для протистояння руйнівним зовнішнім факторам.

Останнім часом відбулися помітні зміни у соціокультурній ситуації, в екологічному, економічному житті, що безумовно впливає на психологічний клімат і здоров'я громадян. Психіка сучасної людини відчуває потужні негативні впливи соціального, природного, побутового, політичного характеру, що вимагає спеціальних заходів для охорони і зміцнення психологічного здоров'я.

Загальне визначення здоров'я, що було запропоновано Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), включає такий стан людини, при якому:

1) збережені структурні і функціональні характеристики організму; 2) мається висока здатність пристосовуватись до змін у звичному природному й соціальному середовищі; 3) зберігається емоційне і соціальне благополуччя людини.

Говорячи про психологічне здоров'я, С.Л. Рубінштейн пропонує трьохрівневу структуру особистості: психофізіологічний, індивідуально-психологічний та особистісно-смысловий рівні [11]. Повноцінна сформованість конструктивних особистісних якостей на цих рівнях визначає відповідні типи психологічного здоров'я особистості: психосоматичне, психічне й духовне здоров'я. Б.С. Братусь розширює 3-х рівневу модель С.Л. Рубінштейна, додаючи до неї вищій (IV-й) – *екзистенційний* рівень – рівень *життєтворчості*, що досягається через здійснення особистісного вибору, знаходження сенсу життя, керування смисловою регуляцією. Він відзначає, що критерієм психологічного здоров'я особистості служить її *моральна орієнтація*, підкреслюючи при цьому, що людина може бути психічно здоровою, але особистісно хворою [2].

Категорії *психічного, психологічного й духовного* здоров'я С.Д. Максименко розглядає як рівні особистісного розвитку [5, с. 4]. Духовне здоров'я розглядається ним як прояв індивідуально-смыслового (за С.Л. Рубінштейном) та екзистенційного (за Б.С. Братусем) рівнів. Критеріями психологічного здоров'я С.Д. Максименко визначає: сформованість моральних ціннісних ставлень особистості до себе, до навколишніх, до світу (довіра, любов), уміння справлятися з життєвими проблемами, стресостійкість, здатність до ефективної, творчої діяльності. Він зазначає, що конструктивна реалізація людиною позитивних ставлень до навколишніх створює відчуття щастя й духовного спокою. Психологічно здорові особистості здатні самостійно ставити цілі, приймати рішення, нести відповідальність.

Як зазначає Т. Митник, що психічне здоров'я (відповідає індивідуально-психологічному рівню) – це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності [6]. До критеріїв психічного здоров'я вона виділяє: безумовне прийняття, визнання самоцінності кожної людини, адекватне вираження своїх думок, почуттів, природність, конгруентність, відповідальність, оптимізм, врівноваженість, адекватний рівень домагань, впевненість, адекватна самооцінка, незалежність, відповідальність; почуття гумору, толерантність, самоповага тощо. Психологічними детермінантами гармонізації психологічного здоров'я є: позитивне мислення, емоційна стійкість, толерантність до стресових факторів, врівноваженість у стосунках з іншими людьми.

Відтак, *психологічне* здоров'я – це складне, багаторівневе утворення. Особистісно-смысловий та екзистенційний рівні (*духовне* здоров'я) визначається якістю смыслових ставлень людини; рівень індивідуально-психологічного (*психічне* здоров'я) залежить від здібностей людини побудувати адекватні способи реалізації смыслових прагнень, спираючись на психічні функції (мислення, уяву, почуття, волю); психофізіологічний рівень (психосоматичне здоров'я) визначається особливостями внутрішньої, нейрофізіологічної організації психічної діяльності й фізичним станом людини. Психологічне здоров'я є підґрунтям особистісної стійкості та психологічного імунітету людини в ситуаціях соціально-економічних, політичних, екологічних тощо криз.



Феномен пандемії – як своєрідна епідеміологічна криза – це поширення нового захворювання в світових масштабах. За даними ВООЗ, пандемію оголошують, коли нова хвороба, в якій у людини немає імунітету, непередбачувано шириться усім світом [12]. Сьогодні ми маємо справу з коронавірусом COVID-19. ЗМІ нагнітають масове психічне напруження щодо карантину та жахливих наслідків зазначеної пандемії. Люди, заражені страхом перед хворобою, вороже ставляться до хворих та до інших людей в цілому (як потенційних носіїв вірусу). Відтак, коронавірус став своєрідним моральним тестом на людяність, на любов до ближніх. Як гідно відповісти на цей виклик долі?

Розмірковуючи в соціальних мережах над проблемою пандемії коронавірусу, Г. І. Онищенко дійшла таких висновків:

1. Пандемія має початок, розвиток, кризу і... спад.
2. Вона збирає врожай людських життів і насичується.
3. Внаслідок пандемії постраждають слабкі (старі, хворі, з послабленим імунітетом). Звідси витікає моральний план ситуації пандемії: фізично сильні люди матимуть змогу допомагати слабким: рятувати, полегшувати їх участь.
4. Ритм життя під час карантину сповільнюється, людина може зупинитися і зустрітися з собою, своїми близькими. Висновок: може і планета трохи відпочине від зайвої людської «двіжухи».
5. В цей час у «мутній водичці» хтось «наловить рибки».
6. Зараз я зрозуміла, що життя має свій смак, і я належу до групи ризику. Тож слід бути обачною і додержуватися особливих правил гігієни
7. Час карантину - час Посту, час переосмислення цінностей.
8. Господь над усіма [3].

Отже, головне під час пандемії не панікувати, а, застосовуючи засоби особистої гігієни, перебувати у спокої, молитві, спогляданні, втримувати емоційну рівновагу, рефлексуючи своє життя, переосмислювати цінності, знаходити нові сенси.

Розкриваючи таємницю сили спокою, О. Раджниш радить: «Спробуйте протягом доби спокійно *приймати* все, що трапляється у житті. Коли трапляється щось погане, ви відчуваєте слабкість і втрачаєте спокій. *Прийміть* це, не реагуючи, і спостерігайте, що відбувається. Раптово ви відчуєте потік енергії, який ніколи раніше не відчували» [10]. Щоб знайти спокій, потрібно виробити звичку щодня давати собі відпочинок, споглядати красу, гармонію навколо й в собі. Душевний спокій – це стан гармонії зі світом та із собою. Але насамперед, спокій – це баланс внутрішнього світу. Ви можете цілий день бродити (онлайн) в лісі й відчувати приплив сил. Або провести ранок у віртуальному торговому центрі й відчути себе стомленим. Від усього навколо виходить вібрація: від трави, бетону, пластика тощо. Вібрація бетонних торгових центрів й прокурених барів висмоктує з людини енергію, позбавляє її життєвої сили. У садів і лісів вібрація цілюща – вони відновлюють нашу життєву енергію. Вібрація церков і кафедральних соборів з'єднує людину з духовним світом, насичує духовною силою [10].

Отже, спокій, молитва, споглядання краси природи, переосмислення цінностей мають стати нашими основними психічними станами під час перебування у психічно напруженому середовищі.

Ще один аспект, пов'язаний з пандемією. Йдеться про інформаційний стрес, який буває двох типів: інформаційна недостатність та інформаційна надмірність. Обидва типи інформаційного стресу суттєво негативно впливають на психологічне здоров'я людини. У разі інформаційної недостатності особистість нервує, відчуває тривогу, занепокоєння. А при інформаційній надмірності (особливо при надлишкової інформації про жахливі події, впливи, наслідки) людиною оволодіває страх, розум починає сприймати увесь інформаційний потік некритично, увага концентрується навколо «болючої» проблеми, що, безумовно, виснажує психічно, сприяє розвитку хворобливої ригідності (фіксації на проблемі), знижує імунітет.

Отже, під час пандемії слід оптимально користуватися інформаційними ресурсами: черпати інформацію з авторитетних й достовірних джерел і в жодному разі не «накручувати» себе зайвою емоційно-руйнівною інформацією з випусків теленовин або соціальних мереж.

Аналогічну думку висловлює Д. Подгорбунський, який вважає, що пандемія – це, насамперед, інформаційна, психологічна війна проти Людини, спрямована на її психологічне поневолення [4]. У відповідь на запитання «Що робити?» дослідник радить: Охоронятися від вірусів потрібно, як у звичайні періоди поширення грипу. Але головне, щоб страх не залишався в розумі людей. Він закликає: «Не реагуйте на зайву інформацію, прислухайтеся до свого серця, будьте більше під Сонцем, на природі, у моря. Перебувайте у спокої. Будьте терпимі один до одного. Ця ситуація може згуртувати нас. Тож використаємо її у благо .

Наступним напрямом гармонізації психологічного здоров'я особистості є розширення її свідомості. Не слід зосереджуватися лише на конкретній проблемі, адже життя доволі різноманітне, й у ньому є багато інших проблем. Наприклад, вірус голоду щодня вбиває 8500 дітей, а вакцина від нього існує, це – їжа (але це не покажуть по телевізору). У кожного з нас є багато особистих важливих проблем.

Тож не варто концентрувати увагу саме на коронавірусі, блокуючи свої особистісні ресурси, а слід розширювати свідомість, доволіно силою волі перемикаючи негативні думки на інші не менш важливі життєві явища.

У зв'язку з цим, варто згадати про розвиток позитивного мислення й саногенних почуттів (здивування, прощення, любові).

Цар Соломон у Книзі Притч говорить: «Серце радісне добре лікує, а пригнічений дух сушить кості» [1; Притч. 17:22] Саме ця цитата пояснює прямий зв'язок між позитивною психологією та психологічним здоров'ям людей. Ю.Пронь зазначає, що існує три основних розділи позитивної психології: психологія «чеснот»; психологія суб'єктивного відчуття щастя (позитивні емоції – насолода, задоволення життям, відчуття близькості, конструктивні думки про себе і своє майбутнє, оптимізм, впевненість, наповненість енергією, «життєвою силою») й психологія позитивних соціальних інститутів (здорової сім'ї, вільних засобів масової інформації, здорового середовища на робочому місці, здорових локальних соціальних спільнот) [9; с. 323]

Сутність позитивного мислення в умовах пандемії полягає в тому, що поки всі соціальні мережі вирують ненавистю й негативом, людина прагне розбавити це приємними екологічними новинами й фактами. Світ не такий поганий, погляньте [7]:

1. У Норвегії прийняли рішення не бурити нафтові свердловини на Лофотенских островах, щоб зберегти екосистему островів.

2. Завдяки закону «Про захист зникаючих видів» майже щезаюча популяція морських черепах зросла на 980%.

3. Таїландські супермаркети відмовилися від пластикових пакетів і почали загортати покупки в бананові листи.

4. Голландія стала першою країною без бродячих собак і засіває дахи автобусних зупинок квітами й рослинами – спеціально для бджіл.

5. Каліфорнія обмежує продаж собак, кішок і кроликів у магазинах, щоб люди брали свійських тварин із притулків.

6. Рисові фермери в усьому світі починають використати на полях качок замість пестицидів: качки їдять комах і щипають бур'яни, не пошкоджуючи рис.

7. Канада прийняла закон, що забороняє використовувати дельфінів в індустрії розваг.

Для стимулювання позитивного мислення також доцільно використовувати надихаючі фото й позитивні афірмації для покращення настрою! Афірмація – це позитивна фраза або речення, яку ми використовуємо для перепрограмування нашої підсвідомості. Ми використовуємо її, щоб змінити на краще наші власні негативні або обмежити уявлення про себе, щоб вони більше нас не гальмували. Це допомагає нам налаштуватися на позитивне мислення. Ми також можемо використовувати афірмації, щоб зміцнити нашу впевненість, самоповагу [8].

Наведемо декілька позитивних афірмацій, які є потужним способом змінити наші внутрішні переконання на більш позитивні.

Я впускаю любов у своє життя.

Я сам пишу власну історію.

Я вірю у своє майбутнє.

Я позбуваюся шкідливих звичок, які не дають мені розвиватися.

Я більше не дам страху контролювати мої думки.

Моє щастя перебуває усередині мене.

Я вдячний за те, що мене оточують близькі мені люди.

Я більше не бачу перешкод на своєму шляху, я бачу тільки можливості.

Я відкидаю негативні думки, які виникають у моїй свідомості.

Я не буду надумувати собі гірші сценарії у будь-якій ситуації.

Я вмю чекати і знаю, що можу досягти своїх цілей.

Я залишаюся оптимістом й героєм у моєму житті.

Далі представлено декілька позитивних фотографій, які допомагають долати тривогу й відчувати позитивні емоції.





**Висновки.** До напрямів гармонізації психологічного здоров'я особистості в умовах психічного напруження в суспільстві, пов'язаного з пандемією нами віднесено:

1. Завжди слід пам'ятати, що будь-яка пандемія має початок, розвиток, кризу і спад.

2. Пандемія актуалізує моральні й духовні якості особистості: фізично сильні люди матимуть змогу допомагати слабким (старим, хворим, з послабленим імунітетом), рятувати, полегшувати їх участь.

3. Ритм життя під час карантину сповільнюється, людина може зупинитися і зустрітися з собою, своїми близькими, подумати над своїм життям.

4. Під час пандемії не слід панікувати, а бути обачнішим, додержуватися особливих правил особистої гігієни, перебувати у спокої, молитві, спогляданні, втримувати емоційну рівновагу, рефлексуючи своє життя, знаходити нові сенси.

5. Необхідно оптимально користуватися інформаційними ресурсами: черпати інформацію з авторитетних й достовірних джерел і не «накручувати» себе зайвою емоційно-руйнівною інформацією з випусків теленовин або соціальних мереж.

6. Доцільно практикувати розширення свідомості, розвиток позитивного мислення й саногенних почуттів (здивування, прощення, любові).

7. Час карантину – це час переосмислення цінностей.

## Література

1. 1. Біблія. Книги Святого Письма Старого та Нового Завіту : [Пер. Р. Турконяк]. – К. : Українське Біблійне Товариство, 2013. 1152 с.
2. Братусь Б.С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии. *Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии* / под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. Москва: Смысл, 1997. С. 67–91.
3. Галина Онищенко. *Facebook*: веб-сайт. URL: [https://www.facebook.com/profile.php?id=100007941576414&fref=profile\\_friend\\_list&hc\\_location=tab](https://www.facebook.com/profile.php?id=100007941576414&fref=profile_friend_list&hc_location=tab)
4. Дмитрий Подгорбунский. *Facebook*: веб-сайт. URL: [https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=219097379494752&id=100041834748693](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=219097379494752&id=100041834748693)
5. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей. *Авторські програми з психології* / упор. О. Главник. Київ: Шкільний світ, Психол. б-ка, 2002. С. 4–10.
6. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269–271.
7. Позитивна психологія. *Психологіс: Енциклопедія практичної психології*: веб-сайт. URL: [http://psychologis.com.ua/pozitivnaya\\_psihologiya-1.htm](http://psychologis.com.ua/pozitivnaya_psihologiya-1.htm)
8. Позитивні афірмації і прощення. *Global Forgiveness Initiative*: веб-сайт. URL: <https://globalforgivenessinitiative.com/world/chomu-slid-probachati/pozitivni-afirmaciyi-i-proshennya?gclid=EAI>
9. Пронь Ю. Позитивна психологія як чинник психічного здоров'я людини. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 322–326.
10. Раджниш Ошо. Спокойствие, только спокойствие: секрет силы. URL: <https://emosurf.com/post/2683>
11. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. Санкт-Петербург: Питер Ком, 1999. 720 с.
12. Чи спричинив новий коронавірус пандемію. *TCH*: веб-сайт. URL: <https://tsn.ua/svit/chi-sprichiniv-noviy-koronavirus-pandemiyu-chomu-zayavi-vooz-ta-inshih-fahivciv-ne-zbigayutsya-1499766.html>

## ПОВЕДІНКА САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ ПАНДЕМІЧНОЇ ТРИВОГИ

*Становських З. Л.*

Сучасні процеси в природі за останні десятиліття розвиваються непередбачувано: зміни клімату, флори, фауни, атмосфери, забруднення сміттям людської життєдіяльності, виснаження надр, перенаселення певних регіонів – все це ставить складні виклики перед людством. Менш очевидними є зміни мікросвіту – грибів, вірусів, мікробів та інших живих організмів, які дружні або недружні до людини. Проте, як показує ситуація, що склалась у світі в зв'язку з поширенням коронавірусу COVID-19, невидимі істоти мікросвіту можуть раптово ставити людство на межу виживання. Наукові та практичні розробки для боротьби з цим вірусом в медицині ще потрібно вирішити. В найближчій перспективі на це буде спрямовано кращі інтелектуальні ресурси людства. А от завдання адекватних змін у психології та поведінці людей нагально необхідні зараз, адже саме від цього залежить і загальна стратегія мінімізації пандемії в нашій країні і світі в цілому. Саме з метою сприяння психологічній допомозі населенню в орієнтації в кризових, загрозливих обставинах життя, нами розроблені наступні рекомендації. Вони узагальнюють наукове розуміння психології кризових станів та процесів, оперативну наявну на даний момент інформацію про профілактику поширення епідемії коронавірусу COVID-19 та практичні навички психологічної роботи щодо самовладання, самоопанування, самозбереження особистості.

**Рекомендація 1.** Відбирайте інформацію, яку ви читаете, прослуховуєте кожного дня. Наш сучасний світ перенасичений інформацією, зараз – про пандемію коронавірусу. Для психологічного і фізичного самозбереження дуже важливо вчитися інформацію швидко оцінювати і відбирати, інакше вона сама по собі стає чинником, що народжує і підтримує стрес. Рекомендуємо обмежити знайомство з новинами про ситуацію в країні щодо коронавірусу (одні-два рази на день, оберавши канал новин, якому ви довіряєте). Все, що є важливим для вашого життя, ви дізнаєтеся. Засоби масової інформації працюють цілодобово, інформація таким чином повторюється. Постійний перегляд (прослуховування) опису картин тривожних подій поглиблює рівень тривоги, відбираючи значний психічний ресурс. Спробуйте узагальнити те, що ви знаєте про цю інфекцію на сьогодні і поставте в цьому процесі пізнання якусь (нехай тимчасову) крапку. Наприклад, ця інформація може бути такою: у світі чергова щорічна хвиля сезонних вірусів (ГРВІ, грип), серед яких з'явився новий вид – COVID-19. Коронавірус дуже контактний, швидко передається, шлях повітряно-краплинний і контактний (передається через руки, поцілунки тощо.) – звідси заходи захисту, які вже відомі всім: використання масок, миття, дезинфекція рук, термічна обробка продуктів, мінімізація (виключення) соціальних контактів. Вірус мало вивчений, тому щодня аналізувати нинішню інформацію – тільки виснажувати себе. Десь через півроку, аналіз клінічних випадків дасть медицині більш-менш ясну картину. От на цій актуальній інформації можна поставити відносну крапку і не проводити години в інтернеті, перечитуючи те, що ви вже багато разів бачили й чули.

Інформаційна дієта – важлива стратегія самозбереження психічного і фізичного ресурсу.

**Рекомендація 2.** Розробіть власний алгоритм безпеки. У ситуаціях кризи найскладнішими переживаннями для людини є відчуття втрати контролю і безпеки, а також почуття невизначеності: «Чи торкнеться це мене?», «Чи зможуть мені допомогти?», «Коли це все закінчиться?» та ін. Для того, щоб знизити стрес, необхідно старатись по-перше, повернути собі відчуття контролю; по-друге – створити свою власну визначеність. Пропоную реалізувати це через розробку свого власного алгоритму безпеки. Оберіть доступні вам заходи безпеки і зробіть це вашими новими правилами поведінки на час пандемії:

1) Носіть захисні медичні маски в приміщеннях і транспорті, де є інші люди (якщо їх немає в продажу – самостійно шийте багаторазові, це може зробити людина навіть без навичок шиття);

2) Дезинфікуйте руки згідно з правилами антисептиком або мийте їх не менше 30 секунд; після повернення додому вмивайтеся і промивайте ніс та рот водою;

3) Працюйте дистанційно;

4) Зведіть до мінімуму відвідування магазинів, аптек (закупуйте продукти та необхідне на тиждень – тільки не на півроку, панічні закупівлі ніколи себе не виправдовують);

5) Скасуйте поїздки, відрядження – краще втратити в грошах, ніж ризикувати здоров'ям своїм та оточуючих;

6) Серйозно підготуйтеся і до випадку, якщо ви раптом захворієте: а) дізнайтесь і збережіть телефони свого лікаря, служб екстренної медичної допомоги, лікарень, які проводять тестування на коронавірус, поговоріть з близькими чи іншими знайомими, хто з них зможе вам допомогти в разі потреби та іншу цінну інформацію. Важливо, щоб у вас з'явилося відчуття, що ви робите для свого захисту все, що у ваших можливостях, це істотно знижує стрес і повертає контроль і почуття безпеки.

**Рекомендація 3.** Структуруйте час. Плануйте ваш день, максимально зберігаючи звичний режим зайнятості. Криза відчувається тим більше, чим більше порушений звичний уклад життя людини, її звичний плин, розклад. На період карантину, бажано створити собі, членам родини, дітям тимчасовий розклад роботи, занять та відпочинку в домашньому режимі, з урахуванням обмеження перебування поза помешканням і дійте за цим розкладом. Обов'язково включіть в нього провітрювання приміщень, прогулянки на свіжому повітрі у безлюдних місцях або хоч перебування на балконі. Можливо, це буде виглядати дещо незвично, але для психіки збереження сформованого ритму життя, безумовно, великий плюс. До того ж, це дасть відчуття продуктивності вашого життя, що теж дуже важливо в кризових ситуаціях. Таким чином, ваша психічна енергія буде спрямована на практичну діяльність, її результат, а не на роботу тривоги.

**Рекомендація 4.** Використовуйте час для особистісно-професійного розвитку. Ситуація загального карантину має і свій безумовний позитивний бік – звільняється час, який до цього займали поїздки, походи по громадських місцях, різні справи. Пропонований режим самоізоляції в домашніх умовах дає багато можливості зайнятися тим, що давно хотілося б зробити, проте не вистачало часу. Наприклад, можна виспатися, подивитися улюблений фільм, зробити генеральне прибирання у



ванній, прибити давно зламані дверцята, приділити увагу дітям, дов'язати занедбане рукоділля, почитати, поспілкуватися в соціальних мережах... Кожен з вас може використати цей час на свій розсуд відповідно до своїх потреб. Цей період дає прекрасну можливість попрацювати над своїм освітнім рівнем, ознайомитись з різними джерелами з метою підвищення фахового рівня. Така робота над собою знімає драматизацію кризового періоду життя, переводить поведінку людини в конструктивну площину.

**Рекомендація 5.** Приділіть час духовному та фізичному розвитку. На період зменшення життєвого темпу через запобіжні заходи через пандемію, у вас з'являється можливість, вийшовши із звичного темпу життя, подивитися рефлексивно на себе зі сторони. Запитайте себе: «Чи всім я задоволений? Чи все в житті йде так, як хотілося б? Можливо, потрібно щось змінити, додати – зменшити?»... Використовуйте цей момент життя для усвідомлення себе, свого життя, планів, завдань. Помрійте, визначте нові цілі, плани і ваше життя наповниться позитивом, новими смислами. Дуже важливо приділяти увагу вашому фізичному стану. Мова йде про те, що стресові стани обов'язково відображаються у тілі м'язовими спазмами, зажимами. Це відбувається рефлекторно, тіло пам'ятає, що в ситуації загрози потрібно чинити опір чи бігти, от наші м'язи і мобілізуються, напружуються. Але вірус той ворог, від якого не рятують древні тілесні реакції. Від цього в стані стресу ми можемо відчувати головний біль, підвищену втому. Допоможіть своєму тілу: зробіть зарядку, фізичні вправи; включіть онлайн курс йоги чи медитації, спробуйте самомасаж, контрастний душ та інші засоби, що допоможуть вам розслабитись, а потім додадуть фізичного тонусу і, безперечно, більш бадьорого настрою. Все це дуже корисно для імунітету, здоров'я.

**Рекомендація 6.** Знайдіть місце для гумору і позитиву в ситуації, що склалася. Коли пройшов перший шок, люди для зниження стресу стали «гуморити» тему коронавірусу, карантину. І це, безумовно, гарний спосіб уникнення драматизації такої ситуації, що призводить до депресії. Якщо вам такий гумор подобається, веселить і допомагає бути в хорошому настрої – це дуже добре. Інша справа, якщо для вас в цих «веселих картинках» – перебір. Знайдіть для себе інший спосіб бути в позитиві. Це можуть бути комедії, улюблена музика, хобі. Якою б драматичною стороною не поверталось наше життя – це реальне теперішнє наше життя і воно цінне саме по собі. Важливо наповнювати його тим змістом, який дає відчуття щастя, задоволення – незважаючи ні на що. І це реально залежить від кожного з нас.

## ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ДОРОСЛИХ З ДІТЬМИ В УМОВАХ ПЕРЕБУВАННЯ В ЗОНІ ПАНДЕМІЇ

*Радзімовська О. В.*

«Не розмовляй з незнайомцями!», «Будь обережним на дорозі!», «Не сідай до незнайомця у авто!», «Не гуляй у темряві один» тощо. Хто не знає таких настанов? Батьки, зазвичай, намагаються максимально уберегти своїх дітей від небезпечних

ситуацій, прагнуть навчити їх не потрапляти у небезпечні ситуації та надають поради, як найкраще поводитися в складних обставинах.

Але чи всі батьки розповідають? Чи всі з них самі знають оптимальні способи попередження небезпеки та шляхи виходу з неї або її вирішення із мінімальними втратами. Якою є відповідальність держави, батьків, власне дітей в критичних для життя та здоров'я обставинах, зокрема, у разі неочікуваної у ХХІ столітті для більшості жителів планети, ситуації пандемії? Чи всі батьки можуть критично оцінити ситуацію, інформацію, що надходить із ЗМІ, від друзів та знайомих? Чи всі батьки володіють достатнім рівнем саморегуляції, щоб не впасти у паніку? Це важливо, перш за все тому, що існує прямий зв'язок між емоційним станом батьків та почуттям внутрішнього комфорту їх дітей.

У зв'язку із оголошеним національним карантинном, все більше зростають вимоги до кожного із нас. Ставлення до прийнятих владою заходів викликає неоднозначну реакцію у різних верств населення.

Пропонуємо зупинитися і подумати, що ми отримуємо під час карантину? Спробуємо помітити в цій ситуації не тільки мінуси, а й можливі плюси. Більшість із нас вже відчули зміни у нашому звичному житті. Впроваджені обмеження зумовили переформатування робочого графіка/режиму життєдіяльності як батьків так і дітей та молоді (для частини з них – робота перейшла в дистанційний формат, в інших – тимчасово призупинена, що змусило працівників звільнитися або піти у відпустку без збереження заробітної плати). За таких умов більшість українців вже не відвідують підприємства, офіси, не можуть зустрітися з друзями у ресторані, піти до салону краси або спортивної зали. Необхідність дотримуватися карантину змушує багатьох повному побачити своє життя, більше пізнати своїх близьких. Тепер батьки зможуть побачити зблизька очі своїх дітей, провести з рідними 24 години (і для багатьох з них це буде великим випробуванням, оскільки більшість не знатимуть, що робити, як проводити цей час разом і поруч. Наступив час кожному зрозуміти, хто ми передусім, економісти, менеджери... або батьки, матері, чоловіки, дружини, сини, дочки.

Дистанціюючись від оточуючого, світу батьки зможуть більше часу, уваги приділити своїм дітям, створити родинне коло близькості. Взаємодіючи із дітьми, батькам варто здійснити декілька важливих кроків: надати психологічну підтримку тим, хто її потребує; допомогти дитині ефективно організувати вільний час в період карантину; використати шанс покращити стосунки з дітьми (якщо вони раніше були втрачені через певні причини).

Важливо підтримати тих дітей, які бояться й почувать себе невпевнено або безпорадно. Як саме це можна зробити? В безпечних дозах надати дітям інформацію про нові поняття, що з'явилися в інформаційному просторі, наприклад, «карантин», «пандемія», «вірус», «коронавірус», «COVID-19» та ін., виявити джерело страху та використовуючи різноманітні арт-терапевтичні прийоми (наприклад, розглянути зображення коронавірусу, намалювати (або зліпити) свій страх та подумати разом із батьками, як можна його перемогти (додати потрібні елементи); намалювати засоби, які допоможуть уберегтися від вірусу (медичну маску, мило тощо); подивитися, як люди захищаються від вірусу на вулиці, у магазинах; намалювати людину із маскою та обличчі, у рукавичках тощо). Важливо пояснити дітям, що боятися – це нормально, особливо в ситуації невизначеності. Перебуваючи під впливом страху, людина може

накоїти безліч нелогічних дій. Саме тому, проговоріть ситуацію, в якій опинилися, напишіть разом із дитиною, що варто зробити (що робимо, якщо захворіємо, кому телефонуємо, за якими телефонами, в яких випадках це потрібно робити тощо), намалуйте (роздрукуйте плакати з рекомендаціями МОЗ України). С. Ройз пропонує свій погляд, як саме краще розказати дитині про ситуацію, що виникла в світі: «Зараз багато людей в різних країнах захворіли. Пам'ятаєш, коли ми хворіли, то, щоб не заразити інших і швидше відновитися, ми залишалися вдома. І навіть не ходили ні до кого на день народження. І в кіно. Щоб вірус не поширювався, щоб люди менше хворіли, особливо, щоб не хворіли діти, вирішили тимчасово закрити школи і садочки. Щоб про вас подбати. Ми в безпеці. Ти будеш вдома і ми придумаємо, чим займатися цими днями» [1]. Важливо поговорити із дитиною, особливо, з маленькою, що батьки її люблять і те, що через дитину мамі потрібно залишитися вдома – це не провина дитини. Якщо батьки мають навички створення презентацій, відеороликів, мультфільмів і ваші діти досить дорослі для того, щоб створити творчий продукт такого формату, створіть його разом. Одним із дієвих методів є прописування плану дій, що «допоможе думки структурувати і в тіло повернутися» [1].

Батьки також можуть разом із дітьми виконувати дихальні вправи та техніки релаксації. Наступну вправу краще робити перед сном. Вона допоможе заспокоїти вегетативну нервову систему.

1. Сядьте прямо на стільці.

2. Підніміть кінчик язика до піднебіння.

3. Тримайте його там впродовж всього процесу дихання.

4. Вдихаючи мовчки через ніс, повільно рахуйте до 4.

5. Затримайте дихання, продовжуйте рахувати до 7.

6. Видихніть повітря через рот, рахуючи від 1 до 8, закінчивши видих невеликим звуком.

7. Тричі повторіть вправи 4-6.

У тих осіб, які поводять себе *безпечно*, не дослухаються до порад, варто розвивати *критичне мислення*, а саме, удосконалювати навички аналізу, синтезу, оцінювання достовірності/цінності інформації; вчити знаходити причини і альтернативи; генерувати чи змінювати свою позицію на основі фактів й аргументів, коректно застосовувати отримані результати до проблем і приймати зважені рішення – чому довіряти та що робити далі.

З цією метою, зібравшись у родинному колі, можна використовувати різноманітні методи, як то «Асоціативний куш», «Дерево передбачень», «Риб'яча кістка» тощо. Як приклад, пропонуємо вправу «Правило 7 W». В англійській мові на літеру «W» починаються питальні слова «Навіщо?» і «Чому?». Щоб усвідомити причини проблеми, потрібно сім разів сформулювати питання, що починаються із зазначених слів.

Ми пропонуємо використовувати це правило на прикладі фольклору:—

Куди, Фома, ідеш?

— Сіно косити.

— Навіщо тобі сіно?

— Корівок годувати.

— Навіщо тобі корови?

— Молоко доїти.

— Навіщо тобі молоко?

— Діточок пригощати.

— Нащо тобі діточки?

— Розуму вчити.

— Навіщо вчити?

— Щоб на світі могли жити та людям користь приносити.

— Чому Марічко ти вдома ?

— Тому що відмінили навчання.

— Чому відмінили навчання?

— Тому що карантин.

— Навіщо запровадили карантин?

— Щоб запобігти розповсюдженню хвороби.

— Навіщо тобі потрібно бути вдома?

— Ізолюватися від носіїв коронавірусу.

— Навіщо, прийшовши додому, потрібно мити руки з милом?

— Щоб не занести інфекцію у приміщення.

— Чому цей вірус небезпечний?

— Руйнує легені та викликає проблеми з диханням.

— Чому всі люди мають дотримуватися цих правил?

— Щоб в Україні і на всій Землі було менше хворих людей, а більше здорових.

Ще одне питання, яке тривожить батьків, – відставання дітей у навчанні. Шановні батьки, змістіть акценти. Не витрачайте своє здоров'я, примушуючи дітей через силу. Можливо, через певний час, вони самі відчують «нудьгу» від бездіяльності та потребу в знаннях. Ви можете стати прикладом для своїх дітей, виконуючи робочі завдання, займаючись самоосвітою.

В умовах пандемії COVID – 19 формат навчання змінився. Він став дистанційним, і багатьом учням середніх та вищих навчальних закладах іноді важко впоратися з необхідністю зосередитися на навчанні без повсякденного безпосереднього впливу вчителів / викладачів, в ситуації, коли «розплата» ще далеко й незрозуміло, чи взагалі буде...

Водночас, карантин – це можливість для підлітків підтягти «хвости», підготуватися до заліків, контрольних, ЗНО, і навіть, допомогти самотнім сусідам похилого віку. Онлайн-платформи пропонують безліч навчальних курсів, спрямованих як на підвищення рівня підготовки зі шкільних предметів, так і з напрямів, які ми можемо віднести до категорії «хобі».

Далі наведемо лише деякі онлайн-курсів, якими можуть скористатися як діти, так і їхні батьки:

1) Prometheus – український громадський проєкт масових відкритих онлайн-курсів та EdEra – студія онлайн-освіти;

2) Khan Academy — безкоштовна освітня платформа для школярів з математики, фізики, хімії, історії, фінансів, економіки, біології, мистецтва, комп'ютерних наук та інші; всі курси розділені на уроки, з можливістю перегляду відео і виконання практичних завдань;

3) Coursera (пропонує 4 000 різноманітних курсів); навчальний контент для старшокласників, студентів, тих, хто цікавиться бізнесом та психологією розміщують провідні топ-компанії (Google, IBM) та навчальні заклади світу; деякі курси мають українські субтитри;

4) **Lingualo** — всеохоплюючий сервіс вивчення англійської, що одночасно пропонує навчальні тексти, відео, інтерактивні вправи з відкладеним повторенням, індивідуальний словник та ще безліч інших можливостей;

5) **Memrise** — сервіс для інтерактивного вивчення мов на основі технік мнемонічного запам'ятовування (шляхом утворення асоціацій) та відкладеного повторення лексики;

6) [hourofcode.com/ua/learn](http://hourofcode.com/ua/learn) — сайт для дітей і підлітків, які бажають спробувати навчитися програмувати; сервіс пропонує одногодинні цікаві інтерактивні проекти на 45 мовах, зокрема і українською;

7) **Playmagnus** — допоможе навчитися грати в шахи, виконуючи цікаві інтерактивні вправи;

8) **Yousician** — ваш власний вчитель гри на гітарі, піаніно чи іншому музичному інструменті та інші.



З метою ефективного використання вільного часу доцільною може бути візуалізація режиму дня. Пандемія в багатьох країнах світу зумовила перебудову вже звичних правил навчання не тільки в Україні, а й в інших державах. Наведемо один із прикладів співпраці адміністрації школи з учнями молодших класів однієї із шкіл Каталонії (ці матеріали були надіслані на телефони).

1. Скажи «Доброго ранку!» всім тим людям, які живуть з тобою.
2. Прокидайся в один і той же час.
3. Прийми душ, зроби свої звичайні гігієнічні процедури та одягнись.
4. Вдома разом з усіма займайся настільними іграми, переглядай фільми, правильно харчуйся.
5. Займайся спортом, йогою або розтяжкою.

6. Спілкуйся з членами родини та друзями.

7. Бери участь у домашніх справах: прибери кімнату, стіл та інше.

8. Встанови щоденний проміжок часу, коли ти не будеш використовувати мобільні телефони, інші девайси.

9. Перед сном усім членам родини побажай «Доброї ночі!»

Можна також рекомендувати батькам узгодити з дітьми режим дня під час карантину та візуалізувати його, додатково вказавши проміжки часу, передбаченого для тієї чи іншої діяльності.

Вважаємо за доцільне зупинитися на питанні щодо групової ізоляції в обмеженому просторі на тривалий час. Відсутність можливості змінити оточення, «фон», відсутність нових вражень, необхідність вирішувати щоденні справи,

виконувати свої робочі (або навчальні) завдання, розподіляти певні ресурси... Кожен із чинників окремо і всі разом можуть призвести (за умови невдалого використання простору, порушення правил спілкування) до емоційного напруження, поступового зростання у членів сім'ї агресивних проявів один до одного (наприклад, образ, звинувачень та ін.), ознакою яких є виплиск енергії, що накопичувалася тривалий час.

Батькам бажано пояснювати дітям, що, під час перебування вдома, вони мають працювати, щоб забезпечити фінансове благополуччя родини. Саме тому необхідно створити дві зони взаємодії: «я на роботі», «я вдома». Попросіть дітей не турбувати вас в певний час без зайвих потреб. Водночас буде чудово, якщо ви (батьки), у невеличких перервах між виконанням виробничих завдань знайдете час, щоб зайвий раз обійняти дитину й висловити їй добрі слова підтримки.

Як в умовах обмеженого простору об'єднатися, стати командою, щоб з честю подолати складну ситуацію? Якщо ви, батьки, готові до активних творчих дій, то можете запропонувати дітям зіграти у гру «Космонавти на орбіті». Розподіліть ролі: командир корабля, космонавт-випробувач, космонавт-інженер, космонавти-дослідники (біолог-еколог, фізик, фахівець з ІТ), рятувальник, фотограф, лікар тощо. Розпишіть функціональні обов'язки, пропишіть особистісні якості, які повинен мати кожний «фахівець», зробіть обмундирування (або його елементи), підготуйте засоби для фотографування, аптечку, книги, аудіозаписи тощо; проговоріть правила взаємодії на «космічному кораблі» та наслідки їх порушення.

Для прикладу, наведемо короткий опис деяких ролей. *Командир корабля* – сміливий, спокійний, впевнений. Обов'язки – спрямовує космічний корабель у потрібному напрямі, бере на себе відповідальність за життя команди, остаточно затверджує важливі рішення (після колегіального обговорення з членами команди), повідомляє потрібні служби про ситуацію на космічному кораблі, про результати зроблених досліджень, про події, що відбуваються. *Лікар* – відповідальний, уважний, емоційно стійкий тощо. Обов'язки – перевірка рівня фізичної підготовки членів екіпажу корабля, проведення систематичного огляду членів команди, надання першої допомоги; за потребою, встановлення зв'язку із медичними закладами та переміщення хворих до лікарні. *Дослідник еколог-біолог* – самостійний, відповідальний, акуратний, спостережливий. Обов'язки – вивчення джерел забруднення; контроль за дотриманням норм чистоти, організація заходів щодо охорони представників живої природи, що перебувають на кораблі; вирощування дослідних зразків рослинної продукції (пророщування насіння квасолі, помідорів тощо), очищення питної води тощо.

З метою розвитку взаємодії «команди корабля» в обмеженому просторі можна використати сім способів покращення комунікації, запропонованих Говардом Перлмуттером.

1. *Подолання*, що передбачає повагу, усвідомлення і подолання відмінностей. Потребує терпіння.

2. *Побудова зв'язків* – заохочення діяльності, яка стимулює формування взаємної довіри і поваги. Ваша мета — дружні почуття і душевні розмови. Тут важливо довіряти, поважати членів своєї «команди», приймати їх індивідуальні особливості.

3. *Об'єднання* – робіть акцент на «ми», а не на «я» і «ти», підтримуйте командну атмосферу. Це – дорога до плідних діалогів, продуктивної взаємозалежності і навіть спільної ідентичності.

4. *Комбінування* – комбінуйте ідеї різних людей, стимулюйте спільні творчі процеси. Використовуйте сильні сторони членів команди і переваги спільної роботи. Розвивайте ідеї інших, допомагайте їх реалізувати.

5. *Обмеження* – колективну енергію, як найбільш цінний ресурс, не витрачався даремно, направляйте на виконання найбільш значущих завдань, обмінюючись при цьому знаннями та вміннями.

6. *Закріплення* – формуйте відповідальність за роботу над «проектом», виділяючи учасникам частку в кінцевому результаті. Так ви збільшите взаємну довіру всередині команди та підсилите орієнтованість кожного на майбутній успіх.

7. *Побудова* – успішна реалізація проекту. Тут важливо використовувати всю палітру вмінь і культурних особливостей команди для досягнення спільної мети [2].

Коротко про особистий простір... Важливо також, щоб кожний із членів «команди корабля» (сім'ї) мав свій відсік, простір в квартирі, будинку, де міг би певний час побути на самоті, відпочити від зайвого галасу, зосередитись на своїх думках та задачах, відновити внутрішній баланс. Якщо дехто із сім'ї відчуває таку потребу, важливо повідомити її іншим: «Я хочу побути сам», іншим важливо поставитися до цього запиту з повагою та надати таку можливість (наприклад, випити каву на балконі або послухати музику у навушниках). Без цього буде важко вижити...

Період карантину може стати для вашої сім'ї одним із шляхів олюднення світу в цілому. Пригадаймо притчу «Про рай і пекло». Правовірний прийшов до пророка Іллі з проханням показати Рай і Пекло. Вони прийшли до великої зали, де навколо великого казана з киплячим супом тіснилося безліч народу. У кожного в руках була величезна металева ложка з людський зріст, дуже гаряча, і лише кінчик ручки був дерев'яний. Худі, жадібні, голодні люди жадібно занурювали ложки в казан, насилу виймаючи звідти суп і намагаючись дотягтися ротом до чашечки ополоника. При цьому вони обпікалися, лаялися, билися. Пророк сказав: «Це Пекло», – і повів до іншої зали. Там було тихо, стояв такий самий казан і такі ж ложки, але майже всі були ситі. Тому що об'єдналися у пари та по черзі годували одне одного. Пророк сказав: «Це Рай». У ваших силах зробити цей вибір: бути разом чи окремо.

Отже, змінивши себе, взаєностунки в своїй родині, ми можемо покращити світ, в якому живемо, й зберегти його.

## Література

1. Ройз С. Адаптація до нової реальності. Як пережити карантин з дітьми. *HB-STYLE*: Веб-сайт. URL: <https://nv.ua/adaptaciya-k-novoy-realnosti-kak-perezhit-karantin-s-detmi-50075321.html>.

2. 7 Ways to Improve Your Team's Communication. *INC*: Веб-сайт. URL: <http://www.inc.com/paul-schoemaker/how-to-foster-deep-dialog-in-teams.html>.

## ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНА ПОВЕДІНКА УРАЗЛИВОЇ КАТЕГОРІЇ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ (ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ) В УМОВАХ КОРОНАВІРУСНОЇ ПАНДЕМІЇ

*Рибалка В. В.*

В умовах національного карантину доцільно приділяти особливу увагу людям похилого віку, як це роблять соціальні геронтологи і геронтопсихологи. Загальна думка цих спеціалістів полягає в тому, що люди похилого віку потребують спеціального геронтопсихологічного супроводу. Тому наведемо актуальні проблеми геронтопсихології, які доцільно вирішувати психологам і дорослим під час геронтопсихологічного супроводу, зокрема:

а) проблема усвідомлення життєвої значущості довголіття для особистості та суспільства;

б) проблема розуміння взаємозв'язку здоров'я і тривалості життя дорослої особистості в цьому віці та його впливу на здоров'я самого суспільства і людської популяції;

г) проблема мотивації здоров'я, довголіття та вічності особистості на якість життя і доголіття людини;

д) проблема узагальнення досвіду довгожителів та його використання особистістю молодого та зрілого віку у боротьбі з коронавірусною пандемією;

е) проблема психологічного захисту молодих поколінь від хвороб на основі досвіду загартовування імунної системи людьми похилого віку;

ж) актуальними для людей похилого віку є такі питання, як гігієна, профілактика психосоматичного здоров'я, набуваність, придатність до праці, що зближує соціальну геронтологію з психологією, педагогікою та медициною;

з) проблема взаємозалежності у взаємостосунках між поколіннями молодих і людьми похилого віку. Важливим ресурсом старшого покоління спеціалісти визнають такі вікові новоутворення особистості, як автобіографічна пам'ять, мудрість як система експертних знань і життєва та професійна компетентність. Дослідниками соціального інтелекту та життєвої мудрості «були описані дві основні сфери, в яких можуть спостерігатися позитивні зміни у предметно-змістовому інтелекті другої половини життя: практичний розум і сфера знань про фундаментальні життєві закони і реалії. Передусім, мудрість була виокремлена як така форма предметно-змістовного інтелекту, котра може продовжувати вдосконалюватися або навіть вперше виникати у дорослому віці. В межах одного з підходів мудрість визначається як «експертні знання про фундаментальні життєві закони і реалії» [8, с. 142]. Експериментальні дані свідчать про те, що люди похилого віку володіють також добре розвинутими системами знань про ситуації, які вимагають планування життя. Вони демонструють високий рівень виконавчої культури тощо. В наш час складається психологічна теорія мудрості, про що свідчать праці таких психологів, як Л.І. Анциферова, П.Б. Балтес, [3; 8] та ін.

и) проблема геронтопсихології щодо досягнення смислу свого життя, визначення смислового стрижня життя, без чого людина не тільки похилого віку, але і молода, приречена на інтенсивне старіння, депресію і тому потребує психотерапевтичної,



психогігієнічної допомоги. В. Франкл, як психотерапевт, впевнений, що «свідоме буття людей похилого віку, наповнене вирішенням різнобічних конкретних задач і особливо вищою мірою особистісних проблем, не тільки справляє вкрай сприятливий вплив на психічний стан таких людей, але і дозволяє ним позбутися багатьох захворювань, що, звичайно же, набагато збільшує термін їх життя».

В умовах пандемічної загрози важливе значення має відомий закон геронтології і геронтопсихології щодо оптимізму та оптимізації життєдіяльності. І.І. Мечников у книзі «Етюди оптимізму» намагався дати відповідь на питання «Бути чи не бути?», наголошував на тому, що «слід виховувати в собі життєрадісність для спокою душі та оптимістичне світобачення життя, перемагати в собі пристрасті та нервові занепокоєння. Також, зазначав вчений, необхідна «...сильна воля, яка дозволила б людині охороняти своє здоров'я та уникати» шкідливих звичок [13, с. 134]. І.І. Мечников звертав увагу на роль еволюції «почуття життя в розвитку людини, яке складає справжню основу філософії оптимізму. Воно, це почуття, має величезне значення і тому повинно бути по можливості ретельно вивчене» [13, с. 220]. «Почуття життя» піддається розвитку, тому слід у цьому сенсі направляти і його виховання – так само, як ми намагаємось у сліпих удосконалювати почуття, що замінюють зір» [13, с. 223.] Як приклад, вчений наводить біографію Гете, його шлях від песимізму до оптимізму, потяг до «найвищого рівня існування», інтерес до «найвищих завдань людського існування» і неперервних намагань вирішити їх. Поетична творчість, праця, любов, страх перед смертю слугували для нього ліками проти наступів поганого настрою і песимізму. Все це призводить до реалізації так званого «ортобіозу, тобто найбільш повного циклу людського життя, що повинно призвести до глибокої старості» [13, с. 185]. Поняття ортобіозу означає, «що велике щастя полягає у нормальній еволюції почуття життя, що призводить до спокійної старості і, нарешті, до почуття насичення життям» [13, с. 266].

І.І. Мечников писав про важливість правил ортобіозу, до яких відносяться певні моральні принципи, теоретичні і практичні знання тощо [13, с. 272]. Одне з таких правил полягає у необхідності здійснювати досконалу, довершену, перфектну діяльність, для якої характерне, зокрема, досягнення людиною намічених на початку діяльності мотивів, цілей і планів – в отриманих на її завершальному етапі результатах і продуктах. Адже їх недосягнення призводить до незадоволення потреб людини, до фрустрації, до хронічних стресів, хвороб, а іноді і до смерті. Мова йде і про окремих людей, і про суспільства та держави.

З вищеназваними положеннями пов'язані такі принципи геронтопсихологічного супроводу, як:

- принцип цивілізаційної, суспільної та особистісної значущості довголіття, тривалості життя для кожної людини – як одного із головних показників його якості, розвитку людини та країни, прийнятого ООН;

- принцип актуальності, доцільності геронтопсихологічного супроводу для особистості будь-якого віку – дитячого, юного, молодого, зрілого, похилого та старечого;

- принцип паралельності та інтеграції з основними, провідними видами діяльності людини: грою, навчанням, особистісним, громадянським і професійним

самовизначенням, працею, громадянською поведінкою, творчістю, генеративною діяльністю, самообслуговуванням тощо;

- принцип науково обґрунтованого вибору доцільної форми геронтопсихологічного супроводу – інформологічної, психодіагностичної, психопрогностичної, просвітницької, профорієнтаційної, консультативної, дорадчої, навчальної, корекційної, психотерапевтичної, психореабілітаційної тощо;

- принцип доцільності локального чи тотального, епізодичного чи неперервного, внутрішнього та зовнішнього, геронтопсихологічного супроводу навчання особистості, зокрема педагогічних працівників різного віку та учнівської молоді;

- принцип рефлексивного розширення самосвідомості педагогічних працівників і учнів та їх занурення у геронтопсихологічний процес постановки і вирішення проблем власного життя в ході їх супроводу;

- принцип результативності, продуктивності та інноваційності геронтопсихологічного супроводу навчання особистості похилого віку;

- принцип неперервності розвитку, навчання і праці особистості впродовж усього її життя як геронтопсихологічний чинник і спосіб самогеронтопсихологічного супроводу власного життя;

- принцип суб'єктності при здійсненні геронтопсихологічного супроводу та підключення ресурсів особистості як факторів гальмування старіння, її омолодження та духовного увічнення.

Складність проблеми розвитку особистості похилого віку зумовлює активний пошук можливих шляхів їх розв'язання, зокрема способів гальмування старіння, омолодження організму, душі і духу людини, щодо довголіття людини тощо. Все це утворює значний, але мало використовуваний ресурс збереження здоров'я і життя всією цивілізацією під час екстремальних подій, таких як пандемія COVID-19. Тому принципи соціальної геронтології та геронтопсихології стають вихідними положеннями для розробки спеціальних інноваційних програм і проєктів практичної геронтопсихології дорослої особистості. До їх числа відносяться:

1. Розробка геронтопсихологічних інновацій та інноваційних геронтопсихологічних продуктів із врахуванням індивідуальних особливостей та віку особистості.

2. Створення інноваційних геронтопсихологічних програм, планів і проєктів оздоровлення та продовження життя особистості.

3. Формування інноваційної геронтопсихологічної інфраструктури життя на основі інтеграції індивідуальних та інституціональних медичних, геронтологічних та геронтопсихологічних заходів в умовах індивідуального житла та спеціалізованих організацій, установ та об'єднань, що надають послуги оздоровчого і довголітнього характеру.

Отже, психологічний супровід людей похилого віку є необхідним в умовах всесвітнього антивірусного карантину.

## Література

1. Александрова М. Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. Ленинград: ЛГУ, 1974.135 с.

2. Ананьев Б. Г. Возрастание роли билатерального регулирования в онтогенетической эволюции человека. *Человек как предмет познания*. Санкт-Петербург: Питер, 2001. С. 112–128, 135–137, 173–187.
3. Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии (изд. 2-е, испр. и доп.). Москва: Институт психологии РАН, 2006. 512 с.
4. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). Київ; Рівне: Видавець Олег Зень, 2007. 172 с.
5. Балтес Б. П. Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъемов и спадов на протяжении жизни / пер. с англ. И. Ариевича. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15, №1. С. 63.
6. Бех І. Д. Від волі до особистості. Київ: Україна-Віта, 1995. 202 с.
7. Дзюба Т.М., Коваленко О.Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посіб. / авт. вступу, додатку і ред. В.Ф. Моргун. Київ: Слово, 2013. 264 с.
8. Долинська Л. В., Співак Л. М. Геронтопсихологія: Практикум. Хрестоматія: навч. посібн. Київ: Каравелла, 2012. 240 с.
9. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: наук.-метод. посіб. Київ: МАУП, 2000. 312 с.
10. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / за ред. Л. М. Проколієнко; Упоряд. В. В. Андрієвська, Г. О. Балл, О. Т. Губко, О. В. Проскура. Київ: Рад. шк., 1989. 609 с.
11. Кульчицкая Е. И., Моляко В. А. Сирень одаренности в саду творчества. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. 316 с.
12. Максименко С. Д. Развитие психики в онтогенезі: в 2 т. Т. 1. Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. Київ: Форум, 2002. 319 с.
13. Мечников И. И. Этюды оптимизма. Москва: Наука, 1988. 328 с.
14. Моргун В. Ф. Інобуття особистості після смерті та апробація методики соціометричного контент-аналізу ставлення нащадків до видатного діяча. *Психологія і особистість*. 2018. № 2. С. 208–226.
15. Панок В. Г. Психологічна служба: навчально-методичний посібник для студентів і викладачів. Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута, 2012. 488 с.
16. Психологія старости. Хрестоматія. Учебное пособие по психологии старости. Для факультетов: психологических, медицинских и социальной работы. Самара: БАХРАХ-М, 2004. 736 с.
17. Психологічний супровід формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків / упоряд. Романовська Д. Д. Чернівці, 2008. 248 с.
18. Рибалка В. В. Методологічні проблеми наукової психології: посібник. Київ: Талком, 2017. 245 с.
19. Роменець В. А. Життя і смерть: досягнення розумом і вірою (вид. 2-ге). Київ: Либідь, 2003. 232 с.
20. Рыбалка В. В. Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике: пособие. Житомир: Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2015. 872 с.
21. Султанов М. Н. Азербайджан – страна долгожителей. Образ жизни, особенности питания, состояние здоровья, причины долголетия и вопросы клинической гериатрии. Баку: Азербайджанское гос. издательство, 1981. 196 с.

22. Фролькис В. В. Старение и увеличение продолжительности жизни. Ленинград: Наука, 1988. 239 с.
23. Эфроимсон В. П. Педагогическая генетика. Москва: Тайдекс Ко, 2003. 240 с.

## **РОЛЬ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ У ПРОТИДІЇ ПАНДЕМІЧНІЙ ЗАГРОЗІ**

*Панок В. Г.*

Проблеми пандемії COVID-19 доцільно розглядати як складне суспільне явище. У зв'язку з цим прагнення авторів інтернет-посібника долучитися вирішення питань зниження негативних наслідків пандемії є виявом професійної і громадянської відповідальності та гуманізму, що притаманне вітчизняній психології та педагогіці. Необхідно зазначити, що різноаспектний психолого-педагогічний аналіз цих проблем а різних рівнях їх переживання – індивідуально-психологічного та соціально-психологічного. Тематика запропонованих матеріалів свідчить про системність наукового аналізу в контексті ноосферно-особистісного підходу, стратегії і тактики психологічної протидії, попередження паніки; організації адекватної психопрофілактичної поведінки в умовах карантину; психогігієнічна спрямованість діяльності волонтерів; саногенне пандемічне мислення тощо.

Важливе значення мають практичні рекомендації, спрямовані на підвищення ефективності саморегуляції особистості та регуляцію соціальної взаємодії в умовах високого ризику виникнення внутрішніх та міжособистісних конфліктів – спеціальні оздоровлювальні настрої, психопрофілактичні та гігієнічні заходи у вихованні дітей дошкільного та шкільного віку, а також поради літнім людям як найбільш уразливої категорії населення та ін. Усяка надзвичайна ситуація завжди викликає безліч інтерпретацій у суспільній свідомості, що функціонують у вигляді чуток, версій, міфів та ін. Як свідчать результати досліджень соціально-психологічних наслідків Чорнобильської катастрофи та інших катастроф, інформаційний вплив на поведінку людей подекуди є більш значущим, ніж самі фізичні наслідки. Соціально-психологічні та індивідуально-психологічні наслідки надзвичайних ситуацій зазвичай бувають негативними – паніка, немотивована агресія, обмеження соціальних контактів, депресія, недовіра та ін. Усе це стосується непродуктивних форм поведінки у такій ситуації, які власне тільки посилюють усі негативні процеси.

Під час перебігу екстремальної ситуації спостерігаються й інші, діаметрально протилежні, поведінкові паттерни – згуртування спільнот та окремих груп людей, взаємна підтримка і співчуття, взаємодопомога, як це було, наприклад під час Революції гідності. У таких випадках подолання негативних наслідків відбувається набагато швидше. Наслідки, про які йде мова, відчуються на рівні кожного індивіда, кожної особистості. Вони можуть бути як короткотривалими, так і довготривалими. Одним із найсуттєвіших негативних довготривалих наслідків може бути стигматизація. Остання являє собою суттєву зміну самооцінки людини, прийняття на

себе ролі жертви, причини ускладнень і негараздів, які переживають інші. Стигматизація часто призводить до соматизації – виникнення тілесних розладів, що спричинені психологічними факторами. У таких випадках можуть загострюватися хронічні хвороби або виникати нові (виразка, гіпертензія, розлади травлення, зниження імунного статусу, що підвищує ризик інфекційних захворювань). Негативний емоційний фон і негативна конотація в ситуаціях паніки або психоемоційного напруження часто обумовлюють дискримінацію певної особи або певної групи людей, які часто безпідставно звинувачуються у різного роду проблемах. Дискримінаційна поведінка іноді спостерігається в закладах освіти відносно дітей з особливими освітніми потребами, вимушених переселенців, дітей, які мали або мають інфекційні захворювання і т. п. Дискримінація зазвичай полягає у ворожому, агресивному ставленні до людини (згадаємо Нові Санжари, Львів), ізоляцію її в колективі (бойкот), булінг, цькування, принизливі прізвиська і т. п.

Слід зазначити, що явища дискримінації і стигматизації не зникають одночасно із закінченням надзвичайної ситуації. У багатьох випадках вони мають місце впродовж місяців і років: цькування конкретної особи продовжуються, принизливі прізвиська залишаються, «комплекс жертви» стає частиною особистості, деякі соматичні розлади перетворюються у хронічні хвороби. У найближчі місяці і навіть роки нам, психологам, доведеться працювати з цих питань. Нині можемо назвати найбільш гострі проблеми: булінг, психосоматичні розлади, конфлікти в учнівських колективах, бойкот, вияви агресивної поведінки, алкоголізація і наркотизація і та ін. Для профілактики названих явищ необхідно широко застосовувати такі програми як «Мирна школа», «Трансформація конфліктів», медіацію, інші відновні практики. Досвід подолання негативних наслідків надзвичайних ситуацій і катастроф однозначно свідчить: перемагають тільки ті нації, спільноти, групи людей, які в складних умовах виявляють згуртованість, солідарність, взаємну підтримку, співчуття, а спеціалісти, які займаються ліквідацією наслідків – виявляють високий професіоналізм, професійну відповідальність і етику.

## **ЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОНЦЕПЦІЇ РАЦІОГУМАНІЗМУ Г. О. БАЛЛА В ДОСЛІДЖЕННЯХ ПРОБЛЕМНИХ ПИТАНЬ ПАНДЕМІЇ COVID-19**

*Рибалка В. В.*

Оцінюючи інформаційні потоки під час коронавірусної пандемії, можна зробити висновок, що причини її появи значною мірою пов'язані зі станом світової моралі, з порушенням етичних норм поведінки громадянами і відповідальними особами різних країн світу. Тому наслідком цієї пандемії скоріше за все стануть принципові зміни в міжнародному етичному кодексі цивілізації. Не претендуючи на остаточне вирішення цієї проблеми, ми пропонуємо звернутися до думки спеціалістів, які серйозно займалися проблемами етики і запропонували деякі шляхи розв'язання етичних

завдань. До їх числа відноситься духовний наставник автора цих строк, доктор психологічних наук, професор, завідувач відділу методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, член-кореспондент НАПН України Георгій Олексійович Балл (1936-2016), який розробив концепцію раціогуманістичного підходу в психології. Положення цього підходу можуть служити основою етики раціогуманізму, що доцільно розглянути в контексті подій, які розгортаються під час світових катастроф, зокрема і пандемії COVID-19.

Г.О. Балл особливо підкреслював, що раціональний гуманізм актуальний для запобігання саме суспільних та інших конфліктів у світовій цивілізації. Він потребує для обґрунтування суспільної ідеології реалізації так званих діалогічних універсалій. В центрі раціогуманізму стоїть проблема «особистості і культури», розв'язання якої відбувається через гуманізацію, одухотворення передусім освіти, науки і професійної праці. Вона можлива лише через розвиток професійної, психологічної культури особистості. Великого значення при цьому набуває особистісна свобода у гармонійному співвідношенні з особистісною надійністю, що забезпечує оптимальний з точки зору прогресу цивілізації вибір типу соціальної поведінки та професійної діяльності. Раціогуманізм виступає методологічною основою формування світогляду особистості та людської цивілізації.

Наведемо далі наступні ідеї раціогуманістичного підходу Г.О.Балла [1]. Цей підхід вимагає:

1. Конструктивістського (на противагу фаталістичному) ставлення до цивілізаційного, суспільного та індивідуального буття – у поєднанні з повагою до інтересів і позицій суб'єктів різного рівня, з якими здійснюється взаємодія, й ширше, до закономірностей функціонування і тенденцій розвитку органічних цілісностей.

2. Якнайповнішого спирання, у здійсненні діяльності гуманістичного спрямування, на досягнення і можливості інтелектуальної культури (як невід'ємної складової цілісної людської культури) і, зокрема, науки – як її (інтелектуальної культури) найчіткішого втілення.

3. Розуміння серйозних небезпек дисгармонійного раціоналізму і водночас усвідомлення того, що шляхом його подолання є гармонійний інтелект (мудрість), ознаками якого є вихід за межі часових, просторових і змістових уявлень у сприйманні світу, творча налаштованість на опрацювання суперечностей і прилученість до найвищих культурних цінностей у їхній цілісності.

4. Визнання, в якості головних вимог наукової раціональності, забезпечення адекватності пропонованих моделей досліджуваних об'єктів (коли йдеться про дослідження людської психіки, такі моделі мають, зокрема, відображати притаманний їй ірраціоналізм) і узгодженості цих моделей (і методів дослідження загалом) із особливостями розв'язуваних пізнавальних чи практичних задач.

5. Визнання цінності (зокрема, у психологічному пізнанні) як природничо-наукової, так і гуманітарної методологічних традицій, із розумінням того, що, при спільній налаштованості на щойно вказані головні вимоги, вони розрізняються наданням переваги або точності й доказовості отримуваних знань, або повноті охоплення властивостей складних об'єктів – і тому для успішного пізнання таких об'єктів є необхідною взаємодія зазначених традицій.

6. Медіаційного опрацювання суперечливих змістів за допомогою міжсуб'єктних і внутрішніх діалогів з уникненням крайнощів догматичного монізму й «ледачого», байдужого до цінностей плюралізму, орієнтацією на досягнення системного синтезу (хоча б на метарівні) та допущенням еkleктичної квазімедитації лише як перехідного, кризового феномену, що готує поле для нової системності.

7. Обґрунтування часткових принципів гуманістично орієнтованої соціальної поведінки, що підтвердили свою сутність у тій чи тій її сфері, і поширення цих принципів (за наявності раціональних підстав до того) на ширший діапазон застосувань.

8. З'ясування актуальності психологічних чинників, які або перешкоджають, або допомагають внесенню раціогуманістичних засад у різні види соціальної поведінки (зокрема, й у поведінку психологів – науковців і практиків).

Сформульована у цих положеннях великого теоретика і методолога психології етика раціогуманізму дозволяє правильно організувати дослідження такої складної проблеми, якою є пандемія COVID-19 і знайти шляхи її теоретичного і практичного розв'язання.

Викладемо рекомендації щодо поведінки особистості в умовах коронавірусної пандемії COVID-19:

1. Пандемія COVID-19 має настільки складний характер, що важливо правильно зрозуміти її сутність. Тому треба звертатись до наукової інформації про її перебіг, що викладається у виступах представників таких наук, як біологія, медицина, в таких їх розділах, як генетика, вірусологія, епідеміологія тощо. Для кращого з'ясування проблеми нами наведено стартовий варіант ноосферно-особистісного підходу у розумінні природи глобальної коронавірусної пандемії та шляхів її подолання, що розробляється на основі вчення В.І.Вернадського про ноосферу та особистісного підходу, що запропонований у психології. Доцільно враховувати рекомендації фахівців про те, що для успішного проведення заходів з протидії пандемічній загрозі мають поєднуватися зусилля всіх наук і передусім – медицини і психології. Тому такого значення надається спеціалістами практичній психології і соціальній роботі.

2. Необхідно формувати індивідуальні стратегії і тактики свідомої психологічної протидії загрозі коронавірусного зараження і захворювання, розробляти і оновлювати щоденно і щотижнево плани зміцнення свого імунітету і здоров'я – відповідно до нарощування вітчизняного і світового досвіду боротьби з цією загрозою. Завдяки цьому людина постає не беззахисним пасивним об'єктом впливу з боку пандемії, а суб'єктом, активно діючим за певною програмою з метою самозахисту, протидії пандемічній загрозі.

3. Треба використовувати карантинний спосіб життя особистості і суспільства як стимул до раціональної саногенної перебудови свідомості, повсякденного буття, солідарної громадянської поведінки та персональної професійної діяльності, перетворюючи мінуси незручностей карантину на плюси зміцнення здоров'я і життя.

4. Для збереження внутрішньої стабільності в період глобальної коронавірусної інфекції корисно оволодіти технікою саногенного пандемійного мислення, свідомості особистості, технологією роботи з негативними емоціями. При цьому зростатиме спроможність інтелекту, рефлексивної сфери, всієї особистості у протистоянні

руйнівним емоціям, які зменшують імунітет і здоров'я; така робота є конче необхідною для збереження життя під час пандемії.

5. Важливу роль своєрідної вакцини проти коронавірусної хвороби може відіграти психологічний захист особистістю імунної системи свого організму. Використання цього відомого науковій психології ще з часів З. Фрейда та А. Фрейд інструменту можна здійснювати під контролем професійного психолога.

6. Необхідно знаходити причини виникнення панічних настроїв і вміти психопрофілактично протистояти їх появі такими засобами, як цілеспрямована свідома активність, користування перевіреною науковою інформацією, впровадження ідей солідарності та самоорганізації у найближчому соціальному оточенні тощо.

7. В умовах психічного напруження у суспільстві, пов'язаного з коронавірусною пандемією, з метою гармонізації психологічного стану і здоров'я особистості, доречно застосовувати перевірені наукові, культурні і релігійні засоби самопереконавання в тому, що будь-яка пандемія має початок і кінець і проміжок часу між ними, його скорочення, залежить особисто від вас і вашого оточення.

8. У формуванні своєї поведінки самозбереження в ситуації пандемійної коронавірусної тривоги доцільно враховувати поради спеціалістів психологічної служби, зокрема телефонної служби довіри. При цьому корисними будуть поради з використання усіх особистісних ресурсів людини духовних, соціальних, мотиваційно-смыслових, характерологічних, рефлексивних, інтелектуальних та інших.

9. Можуть стати в нагоді настрої самонавіювання академіка Г.М.Ситіна на зміцнення, оздоровлення системи дихання та знищення інфекцій і зміцнення імунної системи та усього організму. Адже відомо, що об'єктом негативного впливу з боку коронавірусної інфекції є передусім легенева та імунна системи людини.

10. Оскільки стрес визнається одним із факторів зниження рівня функціонування імунної системи та здоров'я взагалі, корисним є психологічний тренінг уміння виходу особистості із стресового стану. Його можна використовувати після певної самопідготовки і як самотренінг в умовах карантину.

11. У карантинній ситуації дуже важливо налагодити взаємодію батьків і дітей в сім'ї, для чого існує безліч творчих занять, ігор, навчальних вправ, виховуючи вчинків, сценаріїв поведінки тощо.

12. Особливої уваги потребують в ситуації перебування у зоні коронавірусної пандемії літні люди як найбільш уразлива категорія дорослого населення. Адже з віком послаблюється імунітет, з'являється функціональна недостатність ряду органів, але, разом з тим – накопичується унікальний життєвий досвід, з'являється мудрість, здатність до виживання у складних умовах. Тому люди похилого віку мають отримувати особливу психологічну допомогу і водночас – виступати мудрим експертами з питань подолання труднощів, пов'язаних із коронавірусною пандемією.

13. Частина населення, особливо молодь, незважаючи на пандемічну загрозу, може і бажає брати участь у заходах з надання необхідної психопрофілактичної і психогігієнічної допомоги населенню. Тому важливе значення має психологічна підготовка до особистості волонтерської діяльності.

14. Для організації оптимальної поведінки особистості в умовах пандемії COVID-19 важливо спиратися на етичні засади раціонального гуманізму, основи якого закладені в концепції відомого українського психолога Г.О. Балла. До їх числа



відносяться раціональна свобода і надійність особистості, володіння здатністю до гуманістичного міжособистісного та внутрішнього діалогу на основі певних універсалій, спрямованість на громадянську, професійну та наукову культуру тощо.

### **Література**

1. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах) (Вид. 2-ге, доп.). Житомир: Волинь, 2008.232 с.

### **ПСИХОЛОГІЧНА СПРЯМОВАНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ ВОЛОНТЕРІВ З НАДАННЯ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ТА ГІГІЄНІЧНОЇ ДОПОМОГИ НАСЕЛЕННЮ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ**

*Кабиш-Рибалка Т. В.*

В умовах коронавірусної пандемії відбувається помітна активізація волонтерського руху в світі, зокрема в європейських країнах. Учасниками цього руху стає переважно молодь, але непоодинокі випадки участі в ньому людей зрілого та похилого віку. В умовах пандемії волонтерські групи комплектуються на добровільних засадах переважно з числа студентів, молодих фахівців, безробітних, адже в умовах карантину підприємства переходять на інший режим роботи, навчання у вищих медичних, педагогічних, технічних та інших закладах освіти здійснюється в режимі онлайн. Волонтери допомагають знизити перевантаження медичних, правоохоронних органів. Вони надають допомогу різним категоріям населення, забезпечують доступний соціальний захист певних верств населення, особливо з груп ризику – пенсіонерів, самотніх людей, людей із так званими супутніми хворобами, інвалідністю тощо. Тому виникає гостра потреба у наданні добровольцями своєчасної регулярної допомоги цим людям.

Волонтерська допомога в умовах коронавірусної інфекції має бути строго адресною, кваліфікованою, безпечною для самих волонтерів. Тобто вони мають бути достатньо організованими й підготовленими до цієї діяльності, відповідно оснащені та захищені. Враховуючи можливість появи певної протидії, навіть агресії з боку окремих громадян, волонтери мають діяти невеликими групами, бажано у супроводі правоохоронців та службовців МНС.

Волонтери повинні бути добре підготовлені для виконання різних функцій, зокрема: інформаційної, дорадчої, консультативної, допоміжної, терапевтичної тощо. Особливе місце в цій підготовці має займати психологічна підготовка, що здійснюється на спеціальних курсах, або в пунктах проведення попереднього інструктажу. Психологічна підготовка охоплює такі складові:

1. Формування у волонтера необхідних якостей, таких як гуманізм, співчуття, уважність, шанобливе ставлення до людини, спостережливість, оперативне мислення, здатність до прийняття адекватних рішень в екстремальній ситуації тощо.

2. Розвиток спостережливості, тобто здатності помічати у швидкоплинній обстановці, на перший погляд непомітні, але досить важливі «дрібниці», зокрема «читати» по обличчю й поставі людини її потреби, стани, риси характеру, що необхідно для надання допомоги.

3. Володіння засобами визначення стану здоров'я людини та надання їй першої медичної та психологічної допомоги.

4. Здатність встановлювати перший контакт з незнайомою людиною, використовуючи при цьому прийоми емпатійного ставлення, техніку рапорта, налагодження робочого настрою тощо.

5. Вміння проводити стисле усне опитування з метою визначення стану здоров'я, нагальних потреб, необхідної допомоги.

6. Навички діалогу з незнайомою людиною, таких як: повага до партнера спілкування; його прийняття таким, яким він є; поєднання поваги до партнера з повагою до себе; конкордантність; толерантність; принцип діалогічної взаємодії (Г.О. Балл), активності у збагаченні культурного поля діалогу; ефективність спілкування між волонтером і людиною.

7. Здатність до проведення тренінгу, взаємного навчання, саморозвитку.

Відповідно до цього волонтери мають сформувати в себе компетенції в галузі медичної та психологічної профілактики і гігієни, превентивної педагогіки, а також обізнаність із ситуацією в місті, області, країні, світі. Вони також повинні вміти навчити людину, скажімо, зробити маску, вміти прибирати приміщення, сходити в крамницю за товарами першої необхідності, приготувати їжу тощо.

Головними методами роботи волонтера є інформування, бесіда, діалог. Його діяльність має впливати на покращення стану психічного здоров'я людини, її готовність до адекватного виконання усіх рекомендацій в умовах карантину.

Волонтеру слід дотримуватися певних правил власної безпечної та ефективної поведінки, добре знати, що потрібно робити самому для себе в умовах пандемії. Це:

1. Дбати про власну безпеку, фізичне, соціальне та психічне здоров'я і тим самим подавати приклад оточуючим.

2. Уникати панічних настроїв і проявів, що негативно впливають на діяльність волонтера.

3. Визначати та рекомендувати людям ті джерела, зокрема засоби масової інформації, яким можна довіряти – це передусім офіційні джерела – Всесвітньої організації охорони здоров'я, Міністерства охорони здоров'я України, прес-служби органів влади та державного управління України.

4. Доцільно виробити алгоритм власної поведінки в екстремальній ситуації щодо того, куди звертатись у разі виникнення симптомів захворювання, як правильно задавати запитання представникам різних служб і пунктуально виконувати їх поради.

5. Вміти практично знижувати напругу, тривогу й підвищувати свою активність та інших людей. Можна записати список дій, які можуть реально заспокоювати і знижувати стрес. Це можуть бути заняття творчістю (малювання, музика, написання творів і віршів, проектування дизайну, шиття тощо), читання, розмова з близькою людиною, якій ви довіряєте, психотерапія, медитація, заняття фізичною культурою.

6. Приділяти увагу власним потребам і почуттям. За таких умов природньо відчувати стурбованість, хвилювання, невизначеність. Особливу увагу необхідно

приділити врахуванню рекомендацій ВООЗ щодо психічного здоров'я в період пандемії:[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2))

7. Доцільно свідомо обмежити соціальні контакти: якщо ви вийшли на двір, тримайте при цьому безпечну дистанцію в 1-2 метри. Подумайте про те, як можна стати ще більш корисними в умовах карантину – які волонтерські ініціативи можна додатково висунути і реалізувати, щоб допомогти людям з груп ризику (хронічно хворим, людям з інвалідністю, представникам старшого віку), щоб вона стала ще більш відчутною – можливо прочитати для цього їм стислу очну або онлайн-лекцію і поділитися своїм досвідом волонтерської діяльності.

8. Важливо наповнити своє життя новим сенсом, для чого, зокрема, згадати, які плани ви відклали раніше на потім – зараз найкращий час дочитати книгу, вчити іноземну мову, навести порядок вдома.

9. Ретельніше доглядати за власним тілом, стежити за режимом сну, відпочинку, харчування.

10. Доцільно використовувати уяву, актуалізувати навички гейміфікації, для чого застосовувати ігрові практики та механізми.

11. Рекомендуйте іншим різні заняття в умовах обмеженого простору. Дайте місце гумору як способу знизити стрес у цій ситуації.

12. Використовуйте конструктивну функцію планування. Напишіть, зокрема, список того, що ви зробите, коли закінчиться карантин і наступить нормальне життя.

Поширюйте цю інформацію серед учасників і клієнтів волонтерської діяльності, а також родичів, близьких та друзів.

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ УМІННЯ ВИХОДУ ОСОБИСТОСТІ ІЗ СТРЕСОВОГО СТАНУ

*Калюжна Є. М.*

**Мета тренінгу:** набуття знань і навичок управління стрес-реакціями та психофізичної фасилітації.

### **Завдання тренінгу:**

- формування уявлення про сутність стресу і його психофізіологічний механізм;
- самодослідження рівня стресостійкості;
- ознайомлення з механізмом «керованого стресу» саморегуляції;
- опанування конструктивних реакцій і моделей поведінки у стресових ситуаціях;
- навчання прийомів фасилітації психофізичного напруження.

**Очікувані результати:** набуття учасниками тренінгу досвіду, умінь і навичок:

- попередження та конструктивного подолання стресових ситуацій;
- нормалізації психофізичного стану у стресових ситуаціях;

- «безпечного» психофізичного розвантаження.

#### Структура тренінгу

### **Лекція «стрес і стресостійкість»**

Чинниками стресових ситуацій у нашому повсякденному житті часто стають зовсім несподівані речі. Стреси наздоганяють кожного з нас. У житті трапляються всілякі негаразди, особливо нині. Стреси бувають різні: гострі і хронічні. На перший погляд може здатися, що другий вид менш шкідливий, але це не так. Гострий стрес робить нас сильнішими, викликаючи реакцію в організмі, що дає змогу активізувати життєві сили і адаптуватися до нової ситуації. А хронічний стрес, який зазвичай не здається нам серйозною проблемою, призводить не до адаптації, а до накопичення психічного напруження. Кожний із нас повсякчас продукує енергію (психічну та фізичну) і дуже важливим є те, як ми її використовуємо – конструктивно (виявляючи активність, наполегливість у досягненні мети, ініціативність, завзятість, цілеспрямованість) чи деструктивно (руйнуючи, знищуючи, демонструючи самому собі та оточуючим свою імпульсивність і некерованість).

Інша річ, що найчастіше ми не стільки аналізуємо «якісність» прояву власної психічної енергії, скільки спостерігаємо її безпосередньо «в дії та наслідках». До того ж, справжні мотиви нашої поведінки навіть для нас самих не завжди є очевидними, що вже казати про тих, хто мимоволі опинились у ролі свідків. Гніваючись чи дратуючись з якогось приводу, ми не завжди усвідомлюємо справжні причини свого реагування. Тож коли нам все ж таки вдається усвідомити причину «виходу з себе» і з'ясувати мету, якій цей «вихід» слугує, ми отримуємо можливість керувати своїми імпульсами та проявами.

Наступного разу, коли ви відчуєте роздратування, зробіть наступне: пробіжіться навколо вашого будинку (а в умовах карантину пройдіться кімнатою чи на велотренажері, якщо він є), десь так приблизно п'ять разів, а потім присядьте перепочити й подивіться, що сталося з вашими почуттями. Ви їх не пригнічували, не стримували і, що вкрай важливо, ні на кого не виплескали.

То що ж таке «стресостійкість»? Стресостійкість – це здатність зберігати холодний розум в екстремальних ситуаціях, а також уміння відкинути особисті емоції у критичний момент і діяти, керуючись здоровим глуздом, не панікувати. Протилежний погляд: стресостійкість – це уміння функціонувати у напруженому темпі, вирішувати одночасно декілька завдань у жорстких часових межах, оперативно і грамотно організувати процес їх виконання.

Канадський лікар Ганс Сельє писав: «Ми не можемо уникнути стресу, але можемо його використовувати, якщо краще дізнаємося його механізми і виробимо адекватну філософію життя».

### **Тест «Рівень стресостійкості»**

*Інструкція:* Цей тест допоможе оцінити ступінь вашої нервозності, дратівливості та здатності контролювати ці якості. На запропонований список запитань відповідайте одним із трьох варіантів «так, безумовно», «так, але не дуже» чи «ні, у жодному разі».

*Питання тесту:*

Чи дратує вас:

1. Зім'ята сторінка газети, яку ви хочете прочитати?

2. Жінка поважного віку, одягнена, як дівчина?
3. Надмірна близькість співрозмовника під час розмови?
4. Жінка, що курить на вулиці або у громадському місці?
5. Людина, що кашляє у ваш бік?
6. Коли хтось гризе нігті?
7. Коли хтось недоречно сміється?
8. Коли хтось намагається учити вас, що і як робити?
9. Коли хтось зі знайомих, друзів чи колег постійно спізнюється на зустріч?
10. Коли в кінотеатрі той, хто сидить перед вами, обговорює фільм?
11. Коли вам переказують зміст книги, яку ви маєте намір прочитати?
12. Коли вам дарують непотрібні речі?
13. Гучна розмова у громадському транспорті?
14. Дуже сильний запах парфумів?
15. Людина, що жестикулює під час розмови?
16. Колега, який часто вживає іноземні слова?

*Ключ:*

За кожну відповідь нараховуємо:

- «так, безумовно» – 3 бали;
- «так, але не дуже» – 1 бал;
- «ні, у жодному разі» – 0 балів.

Максимально можлива кількість – 48 балів.

*Інтерпретація результатів:*

*Менше 13 балів* Ви досить спокійна людина, яка реально сприймає життя. Вас не просто вивести з рівноваги. А це гарантія проти стресів.

*Від 13 до 36 балів* – Ви належите до найпоширенішої групи людей. Вас дратують тільки дуже неприємні речі. Не драматизуючи повсякденні негаразди, ви здатні легко забувати про них.

*Більше 36 балів* – Ви не є терплячою і спокійною людиною. Вас дратує майже все, навіть найнезначніше. Ви запальні і легко втрачаєте рівновагу. Це розхитує вашу нервову систему, посилюючи тертя з оточенням.

### ***Вправа «Я маю роздратування, коли...»***

*Інструкція:* «Кожна людина знайома з цим відчуттям. Зазвичай, роздратування виникає тоді, коли дії та вчинки інших людей по відношенню до нас самих чи до оточуючих не збігаються з нашими уявленнями та очікуваннями стосовно того, як вони мали вчинити.

Давайте всі по черзі вголос завершимо речення: «*Я маю роздратування, коли...*». У цей час підіймають руки вгору ті, у кого подібні ситуації також викликають обурення. Як бачимо, одна й та сама ситуація в одних людей викликає роздратування, а в інших – ні. Це означає, що ви самі можете вирішувати – дратуватись вам у якійсь ситуації та переживати з цього приводу, чи ні».

### ***Вправа «Як я «вийшов із себе...»***

*Інструкція:* «Іноді, перебуваючи «не в гуморі», людина «виходить із себе» і втрачає контроль над собою та ситуацією. Пропоную кожному згадати і розповісти один реальний випадок з вашого життя, коли ви втратили «рівновагу», та як, на вашу думку, можна було натомість у тій ситуації вчинити».

### ***Притча «Некерованийий характер»***

Один учень прийшов до Майстра з такими словами:

– Майстре, в мене зовсім некерований характер! Що мені робити, як впоратись із цим?

– То вияви свій характер, аби я зміг на нього подивитись, – відповів на це Майстер.

– Я не можу це зробити наразі, – сказав учень. – Я не готовий показати його тобі просто зараз.

– Ну гаразд, покажеш потім, – посміхнувся Майстер. – Прийдеш до мене як тільки це проявиться знову.

– Але я не зможу показати тобі це одразу ж, – заперечив учень. – Це завжди трапляється несподівано, і я не певен, що не втрачу цього, доки буду йти до тебе.

– У такому разі, це не може бути твоєю невід'ємною частиною. Якщо в тобі щось дійсно є, ти можеш показати це будь-кому й будь-коли. Коли ти народився, ти не мав цього, отже, це прийшло до тебе ззовні. Я раджу тобі, щоразу як твій нестримний характер дошкулятиме тобі, бий себе палицею, аж доки він не покине тебе, – посміхаючись, порекомендував Майстер.

### ***Прийоми «Стрес-фасилітація»***

#### ***Перша допомога у гострій стресовій ситуації***

1. У гострій ситуації не слід приймати ніяких рішень, навіть намагатися.

2. Порахуйте до десяти.

3. Повільно вдихніть повітря носом і на деякий час затримайте дихання.

Видих здійснюйте поступово, також через ніс. Зосередьтесь на відчуттях, пов'язаних із вашим диханням.

#### ***Якщо стресова ситуація застала вас у приміщенні***

1. Встаньте і, якщо це потрібно, вибачившись, вийдіть із приміщення.

2. Скористайтесь будь якою можливістю, щоб змочити чоло, скроні й артерії на руках холодною водою.

3. Повільно огляньтесь навкруги, переводячи погляд з одного предмета на інший, подумки опишіть їх зовнішній вигляд.

4. Подивіться у вікно на небо, зосередьтесь на тому, що бачите. Коли ви в останній раз так дивились на небо? Хіба світ не чудовий?

5. Набравши води в склянку, повільно й зосереджено випийте її. Сконцентруйте свою увагу на відчуттях, коли вода тектиме по горлу.

6. Випрямтесь, поставте ноги на ширину плечей і на видиху нахиліться, розслабивши шию і плечі так, щоб голова і руки вільно звисали до підлоги. Дихайте глибше, слідуйте за диханням. Продовжуйте вправу протягом 1-2 хв., потім повільно випрямтесь (дійте повільно, щоб не запаморочилась голова).

#### ***Якщо стресова ситуація застала вас поза приміщенням***

1. Огляньтесь навколо. Спробуйте поглянути на оточуючі вас предмети з різних позицій, подумки називаючи все, що бачите.

2. Детально роздивіться небо, описуючи все, що бачите.

3. Знайдіть який-небудь дрібний предмет (листочок, гілку, камінь) і уважно розгляньте його. Розглядайте його не менше 3 хв., – його форму, колір, структуру таким чином, щоб зуміти чітко уявити його із заплющеними очима.

4. Якщо є можливість – випийте води; пийте повільно, зосередившись на тому, як вода повільно тече по вашому горлу.

5. Ще раз прослідкуйте за своїм диханням. Дихайте повільно, через ніс. Вдихнувши, на деякий час затримайте дихання, потім повільно, через ніс видихніть повітря. Приємне відчуття, чи не так? Насолоджуйтеся ним!

#### *Довгострокове подолання стресових ситуацій*

Техніки довгострокового подолання стресу будуються на попередженні, плануванні, перспективі, практиці та самоуправлінні.

- *Попередження* означає розуміння різниці між збудженням і стресом.
- *Планування* означає знання своїх болючих і вразливих місць, а також володіння прийомами їх захисту.
- *Перспектива* означає, що ви знаєте, коли і як слід зробити вибір та проконтролювати себе, і знаєте, коли і як послабити контроль.
- *Практика* означає, що недостатньо все це тільки зрозуміти.
- *Самоуправління* має стати частиною вашого повсякденного життя.

#### **Вправа «Мова стресу»**

*Інструкція:* «Пригадайте і запишіть відомі вам фразеологізми і метафори, які пов'язані з тілесним переживанням стану стресу, тривоги, напруження, хвилювання. Наприклад: «серце калатає», «клубок у горлі застряг», «коліна тремтять», «дихання завмерло» тощо.

Через 5 хвилин кожен з учасників має можливість поділитися з присутніми своїм списком. Переможцем вважається той, у кого список виявився найрізноманітнішим.

#### **Притча «Вибачення»**

Один простий сільський парубок уперше потрапив у велике місто. На станції метро хтось наступив йому на ногу і сказав: «Вибачте!». Потім він пішов до готелю, але там хтось знову штовхнув його і сказав: «Вибачте!». Потім він зайшов до магазину, і там на вході хтось майже збив його з ніг зі словами: «Вибачте!». Тоді цей хлопець у серцях вигукнув: «Як же все-таки здорово придумано, а ми в селі ніколи не знали цього виверту. Роби все, що завгодно, кому завгодно, і просто вибачайся!» І він вдарив уявно кулаком людину, що проходила мимо, і сказав: «Вибачте!».

#### **Вправа «Галасуйте, не соромтесь!»**

*Інструкція:* «Заплющуємо очі. За сигналом: «Починаємо!», – всі разом, одночасно і голосно, висловлюємо своє незадоволення з якогось приводу (сучасною модою, високими цінами, кольором шпалер у кімнаті, погодою тощо). Після сигналу: «Розплющуємо очі!», – повторюємо свої слова, дивлячись один одному у вічі». Після закінчення вправи визначаються спільні скарги і відбувається обговорення.

#### **Вправа «Цивільна оборона»**

Ведучий тренінгу голосно оголошує: «Увага! На нас напали (слова-паразити, сумніви, докори сумління, безпідставні звинувачення, звіриний апетит тощо). Після оголошення про «небезпеку», присутні усі разом мають голосно та впевнено сказати: «Даєш опір (словам-паразитам, сумнівам, докори сумління, звіриному апетиту...)». Завдання всім – зберігати серйозний вираз обличчя – якщо, звичайно, вдасться.

#### **Прийоми «Випускаємо пар»**

- ☑ На початок, усвідомте наявність того чи іншого почуття. Коли ви засмучені, розлючені чи відчуваєте якість інше неприємне почуття, спробуйте проаналізувати, чому так сталося і в чому це виражається.
- ☑ Дозвольте собі й іншим розкіш – іноді бути розлюченими.
- ☑ Спрямуйте енергію на якусь корисну активність – підіть до спортзали (спорт кімнати), позбавтесь пилу в дивані, побігайте навколо будинку (столу), – доки не відчуєте втому.
- ☑ Не зациклюйтесь, не «застрягайте» на переживаннях, відкладіть сплеск почуттів «на потім», але й не пригнічуйте їх зовсім.
- ☑ Напишіть кривднику «обуреного листа», в якому висловіть все те, що ви про нього думаєте (надсилати не треба!!!).
- ☑ Підсмажте «злий» омлет зі «злісних» яєць і викиньте його у смітник.
- ☑ Вимістіть гнів на подушці або «відлупцюйте» боксерську грушу.
- ☑ Заздалегідь приготуйте папір, який можна буде при нагоді «пошматувати».
- ☑ Розділіть із ким-небудь свої почуття.
- ☑ Подивіться на ситуацію під іншим кутом зору – спробуйте віднайти в ній позитивний бік (такий завжди присутній).
- ☑ Подивіться на ситуацію з кумедного боку, оскільки гумор не сумісний із гнівом.
- ☑ Уявіть себе на місці людини, яка вас скривдила і запитайте в себе, «чому» й «навіщо» вона саме так з вами вчинила (відповіді може і не бути).
- ☑ Підстава для гніву часто обумовлена ураженням самолюбством. Усвідомте для себе, що ж вас насправді так зачепило?
- ☑ За кожний неконтрольований спалах гніву накладіть на себе особисто встановлене стягнення, як-от позачергове генеральне прибирання.
- ☑ Якщо вдалось втамувати руйнівні дії – нагородіть себе (чим-небудь особливо приємним).

### ***Вправа «Сипучий пісок»***

*Інструкція:* «Коли ви засмучені, розгнівані, роздратовані, постарайтеся усвідомити, чому так сталося і в чому це виявляється. Наприклад: *«Я серджуся, тому що він знову взяв мою річ без дозволу. Я відчуваю злість у грудях»*. Змініть свою звичайну реакцію (втрачаєш терпіння, виходиш із себе) і скажи: *«Сипучий пісок»*. Ці слова виражають застрявання, зациклювання на емоції.

Якщо ми зациклилися на якомусь почутті, ми не можемо з нього вибратися, як із сипучого піску. Коли ми кажемо: *«Сипучий пісок»*, – ми нагадуємо собі про це й усвідомлюємо, що треба щось змінити. Щось змінити – означає подивитися збоку на те, що відбувається. Ви можете розказати людині, яка викликала у вас негативні емоції, про те, що відчуваєте: *«Коли ти так робиш, я почувуюся...»* Це буде виявом влади над собою, а не демонстрацією власної вразливості. Якщо для вас це важко, глибоко вдихніть і скажіть собі: *«Я піднімаюсь над цим почуттям (треба назвати почуття). Я покидаю його, а не «застрягаю» в ньому»*.

***Підсумки. Рефлексія. Узагальнення отриманого досвіду.***



## ЧАСТИНА 2

### НАУКОВІ ПРАЦІ УЧАСНИКІВ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПСИХОПЕДАГОГІЧНОЇ ІНТЕРНЕТ-АКЦІЇ «ТОЛОКА АНТИ-КОВІД-19»

#### СОЦІАЛЬНІ ТА ПРИРОДНІ ЕКСТРЕМАЛЬНІ ВИКЛИКИ - ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ НАСЕЛЕННЯ

*Максименко С. Д.*

Україна нині проживає складний і суперечливий, позначений багатьма драматичними колізіями період суспільних трансформацій та системних викликів. В числі найнагальніших для психологічної науки завдань наразі актуалізувалася проблема теоретичного осмислення та практичного забезпечення психологічних вимірів соціальної ситуації епідемії та карантину.

Сучасні виклики практики є серйозними й непередбачуваними, оскільки людство вступило у новий, складний і неоднозначний період, який характеризується постійними кризами різного змісту і ступеня глибини, пов'язаними у тому числі з людським чинником, стосунками між державами і людьми, глибинним нерозумінням одне одного. Гібридні та інформаційні війни, суспільно-економічні кризи та пандемії виводять на перший план соціально-психологічні та психологічні проблеми, що також зумовлюють надзвичайно високу значущість психологічної науки, її вирішальну роль у забезпеченні розвитку держави і суспільства. Відтак сучасна українська психологія переживає особливий період свого розвитку, зумовлений, двома взаємопов'язаними чинниками. З одного боку, відбуваються значні і неочікувані зміни у життєдіяльності суспільства і людини, які недостатньо пов'язані з історичними традиціями та вимагають креативного підходу, нових, нетрадиційних рішень і поворотів життя. Це відбивається на житті кожної людини. При цьому, вказані зміни, на жаль, (відносно існування особистості) за незначними винятками слід вважати негативними. Так, свобода, яка так приваблювала, обертається фінансовою залежністю, розгубленістю, неготовністю формувати і здійснювати відповідні рішення. Ми відмічаємо більш жорстку раціональність у стосунках, різке зниження емпатійності, формування особистісних квазіцінностей, різке зниження духовного потенціалу людини.

Українські психологи, зокрема колективу Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, з перших днів виникнення пандемії відповіли практичною участю в забезпеченні населення України напрацюваннями психологічного знання в проживанні особливостей соціальної ситуації. На сьогоднішній день зусиллями працівників Інституту здійснюється психологічна допомога за такими напрямками.

1. Психологічний захист медичних працівників, які працюють на передовій лінії епідемії, кожен день ведуть боротьбу з коронавірусом, ризикують життям, переповнені співчуттями і переживаннями, піддаються тривалому травматичному стресу. Для вирішення цієї задачі використовується успішний досвід роботи

Кризового центру медико-психологічної допомоги, який був створений в Інституті психології імені Г. С. Костюка НАПН України ще в березні 2014 року. Наразі працює цілодобова телефонна лінія підтримки медпрацівників.

2. Продовжується робота Кризового центру (телефони, консультації); надається якісна психологічна безкоштовна і конфіденційна допомога близькому оточенню медичних працівників (чоловіку чи дружині, дітям, батькам), військовослужбовцям, ветеранам, населенню.

3. Психологічний захист та підтримка військових дій на Сході України, психологічний супровід та реабілітація військових, ветеранів, волонтерів.

4. Консультації з питань психологічного супроводу навчання в умовах карантину (лабораторія психології навчання імені І.О. Синиці).

5. Психологічне забезпечення роботи освітніх організацій в умовах карантину, проблем організації дистанційного навчання.

6. Психологічне забезпечення проблем побудови, використання віртуального освітнього простору.

7. Психологічний аналіз проблем захисту населення від дії ворожої пропаганди, побудови безпечного освітлогічного дискурсу.

Зроблено спробу окреслити психологічні виміри діяльності та спілкування людини в умовах переживання епідемічної ситуації в країні, намічено практичні напрямки психологічного супроводу актуальних проблем:

1. Визначення психологічних ресурсів подолання стресових станів, пов'язаних з умовами та обставинами карантину (ізоляція, обмеження, вимушене постійне коло спілкування). Мотивація перебування в карантині, переживання відповідальності.

2. Психологічні аспекти організації діяльності, роботи, занять, структурування часу в умовах карантину. Організація індивідуального простору, часу, траєкторії та форм діяльності.

3. Особливості переживання станів та почуттів тривоги та паніки, безпорадності, відчаю, роздратування, апатії. Емоційна підтримка, спрямована на підтримку та переживання почуттів оптимізму, захищеності, впевненості.

4. Форми взаємодії в умовах дистанціювання, ізоляції (учень-педагог, учень-учень, батьки-діти, педагог-група, тощо).

5. Збереження та підтримка розумової та фізичної активності.

6. Стосунки батьків з дітьми (забезпечення учіння дитини в умовах карантину, особливості виховання та спілкування, структурування часу дитини, організація розпорядку дня, створення та дотримання загальних правил), підтримка мотивації до навчання.

Психологічні проблеми організації педагогічної діяльності в умовах дистанційної роботи та навчання (гіперконтроль, тривога, відповідальність, недостатність зв'язку, деструктивна комунікація, агресія, непродуктивне спілкування, безпорадність, пасивність, тоталітаризм).

Професійна психологічна спільнота України, Товариство психологів України усвідомлюють важливість психологічної підтримки населення в умовах епідемії, спрямовують зусилля до оптимістичної та продуктивної праці.

Оскільки суспільні виклики потребують насамперед адекватної відповіді та розвитку людського потенціалу, ключову і дедалі важливу роль у їх здійсненні відіграє національна освіта – найбільша гуманітарна сфера суспільства. Ускладнення суспільного життя, нові виклики сьогодення актуалізували потребу у важливій соціальній практиці психологічного супроводу – практиці надання професійної допомоги (підтримки) особам, у яких виникає дефіцит власних компетентностей, необхідних для вирішення конкретних задач життєдіяльності (спілкування, взаємодії, організації), пов'язаних з актуалізацією психологічних здібностей та здатностей.

Для психологів України важливим напрямом роботи є психологічний супровід освітніх процесів на всіх рівнях. Особлива увага при цьому зосереджена на проблемах розвитку особистості. Зокрема, на основі розробленої в Інституті психології імені Г. С. Костюка концепції психічного розвитку особистості визначено вимоги до психологічного супроводу неперервної освіти та алгоритм його впровадження на всіх рівнях освітнього процесу. Розроблено критерії особистісного розвитку, визначення напрямку розвитку, суб'єктної готовності до діяльності, створено програму моніторингу психологічних проблем процесу розвитку особистості. Запити практики визначають зараз людиноцентричний (за В. Г. Кременем) контекст наукових педагогічних для психологотипу досліджень, вивчення переживань, відчуттів, рефлексії особового досвіду [6]. Формується дискурс співпереживання в освітньому просторі, в якому провідну роль відіграють розуміння, емоційна, особова включеність. Сьогодні ми говоримо не стільки про знання і шкільну успішність, скільки про формування в процесі навчання певних психічних новоутворень, психічних якостей. Сучасне суспільство розуміє цінність системи освіти, як «необхідну умову для особистісного самовираження, самоствердження людини, як можливість якомога повніше і адекватно відповідати природі людського «Я» [5, с.36].

Зрозуміти особистість – це відповісти на одне з ключових питань: «З чого ж починається життя?» «Що конститує саме по собі життя людини?». Саме так ми принципово ставимо питання, і саме з цієї позиції намагаємося рефлексувати науково-історичний досвід, накопичений у світовій психології, зрозуміти психологію особистості, саму логіку її виникнення, становлення та існування, відкрити психологічні механізми цього грандіозного явища, цього дива, яким є особистість людини, а зрозумівши, побудувати теоретичну парадигму особистості та метод її дослідження. Ми виходимо з визнання єдності людської природи, складної структурованості особистості. Істотним завдання є виявлення і визначення цієї структури. З іншого боку, нам необхідно виявити ту центральну, вихідну рушійну силу, яка спонукає динамізм і розвиток складно структурованої особистості. Зрозуміло, що ця індивідуально орієнтована, єдино правильна в практичній психології позиція повинна ґрунтуватися на об'єктивному науковому знанні саме про дану людину, її індивідуальність. Наукова психологія дуже довго розвивається за схемою природної науки – її об'єкт штучно відсторонюється і розглядається за логікою мети дослідження, а не за власною логікою самого об'єкта (психіки людини). Накопичуються маси окремих фактів про окремі (штучно виділені) явища, але їх сума ніколи не дає цілісності. І не може дати. Відбувається те, про що Р. Олпорт образно сказав: «Ми знаємо, як працює мислення більшості здорових людей, але це нічого нам не дає для того, щоб зрозуміти, про що і як думає конкретний представник цієї

більшості» [10]. В даному випадку мова йде про різницю предметів вивчення: предмет психолога-дослідника завжди дуже вузький (це може бути навіть не окремий процес, а його елементи – складові), і, з наукової точки зору, чим він вже, тим більш ефективним буде дослідження. А предмет психолога-практика завжди один і той же – психологічні особливості конкретної особистості, тієї, яка перед ним. От і виявляється, що практичний психолог не може прямо використовувати наукові знання, як би він їх не об'єднував, – заважає важливий нюанс: вони отримані за логікою дослідників. Не може він використовувати і способи отримання цих знань (з тієї ж причини). Таке протиріччя долається, якщо змінюється методологія наукових досліджень – вони повинні давати цілісні, а не розрізнено-елементні знання і відображати (відтворювати) логіку об'єкта, а не логіку дослідників. Нам здається, що мова повинна йти про інтеграцію предмета наукової психології – ним має стати психологія особистості як цілісності.

Необхідний новий науково осмислений погляд, нові методологічні позиції для подальшого результативного руху. До його створення нас спонукає і та очевидна обставина, що сучасна психологія підійшла до тієї межі, коли, на думку Л. С. Виготського, «подальше просування по прямій лінії, просте продовження тієї ж самої роботи, постійне накопичення матеріалу виявляється безплідним або навіть неможливим» [3, с. 115]. Психологічна наука вже вичерпала той період свого розвитку, коли відкриття робилися на підставі штучного розчленування цілісного суб'єкта на окремі частини і пізнанні кожної з них. Цілісність, унікальність особистості є першим найважливішим її атрибутом. Тому можливо в майбутньому наука про особистість повинна мати справу з самим істотним її властивістю – унікальністю її психологічної організації. Особистість є тим, що об'єднує і вибудовує психічний світ людини, утворюючи неповторний візерунок, властивий даному конкретному індивіду. Відзначимо, що «ранній» Г. С. Костюк [4] саме таким чином сформулював предмет психологічної науки. Центральним у нашому підході є генетичний аспект розвитку і функціонування особистості, адже існує сутнісний взаємозв'язок між генезисом становлення особистості і практичною реалізацією тих станів, що в них може знаходитись особистість у наступних періодах свого життєвого шляху. Вирішуючи завдання пізнання моменту зародження і моменту становлення психічного, ми прийшли до необхідності використання генетико-моделюючого методу, який ґрунтується на таких принципах, як: принцип єдності біологічного і соціального, принцип аналізу за одиницями, принцип системності, принцип проектування, принцип креативності як прояв акмеологічного аспекту того чи іншого сенситивного періоду в процесі присвоєння здібностей. В цілому, ми вважаємо, що на основі логіко-психологічного аналізу теорій особистості та на підставі попереднього вивчення відповідних емпіричних матеріалів нам вдалося підійти до виділення і вибудовування власного розуміння проблеми, побачити «відсутню ланку», недоопрацювання і неясність якої методологічно не дозволяє рухатися далі. І саме тому теорії особистості починають ніби повторювати один одного, не додаючи нічого істотного, а лише знаходячи нові тоненькі вузлики, які пояснюють деякі моменти в поведінці людини, його творчості та діяльності, але давно вже не відкривають істотних кардинальних явищ. [2, 11, 12]. Так, теорія діяльності, розглядаючи

діяльність як пояснювальний принцип психології людини, не доходить до самих витоків.

Прогрес у науковому пізнанні психології особистості ми пов'язуємо з необхідністю організації досліджень, які б фіксували особливості самого предмета вивчення (логіка об'єкта в його цілісності і унікально-специфічної складності). Природа особистості така, що вона існує як факт лише в русі, в розвитку. Отже, адекватним її вивчення буде або генетико-моделюючий підхід, або генетико-моделюючий метод. Ця теза означає, що ми повинні викласти наше бачення специфіки вивчення явища розвитку в генетичній психології, щоб довизначити і чітко відкрити свою позицію. Лише після цього доречно приступати до концептуального викладу нашого бачення проблем психології особистості.

Психічні явища людини не існують, насправді, окремо і розрізнено. У своїй сукупності вони складають унікальний і неповторний візерунок – психологічну цілісність (міжфункціональну психологічну систему). Тільки розуміння структурно-динамічних закономірностей даної цілісності може відкрити нам розуміння окремих її складових (психологічних функцій), так і усвідомлення сенсу існування людини і шляхів оптимізації цього існування. Ця цілісність і нерозривну єдність психіки людини і є те, що утворює особистість. Особистість – це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ. Г. С. Костюк підкреслював: « У прагненні до самовиховання та його здійсненні проявляються вищі форми розвитку особистості: її духовний саморух" сильного союзника." [4, с. 181]. Особистісність природи психіки людини означає, з іншого боку, що будь-який окремий психічний процес набуває дуже складного пристрою. Він має власні закономірності і якості, але поряд з цим у ньому відбивається вся цілісність особистості. Тому, коли вивчають окремо психічне явище (мислення, емоції, пам'ять тощо), тільки спеціальне штучне абстрагування дає змогу дослідникові робити висновки щодо нього в «чистому», так би мовити, вигляді. Насправді ж це завжди мислення даного конкретної людини, її емоції або будь-які інші явища. Це вплив цілісності (її проектування) на конкретне явище не є чимось «дріб'язкових», стороннім.

Наукове дослідження психології особистості як дійсного (а не уявного тільки) предмета вивчення, як унікальної, неповторної і цілісної системи, єдності, являє собою дуже велику проблему. Справа в тому, що сучасна наука не має головного – методу, який був би адекватним даного предмету. Метод виступає центральною ланкою всієї проблеми психології особистості, оскільки він є не тільки засобом отримання наукових емпіричних фактів. Метод представляє собою ще і засіб втілення наукового знання, спосіб його існування та зберігання.

У широкому узагальненому значенні ми розглядаємо метод як теоретично оформлений засіб і одночасно результат специфічного предметного і уявлення дослідника про предмет вивчення. Розпредметнення відбувається вже після того, як за допомогою даного методу дослідник отримає і усвідомлює наукову інформацію. Дане концептуальне розуміння методу дозволяє уявити собі логічно послідовну схему дослідження: уявлення дослідника про психологічну природу особистості, які виникли у нього на підставі життєвих фактів, засвоєних теоретичних знань і усвідомлення

власного життєвого досвіду, зустрічаючись з новими фактами і новим досвідом, породжують проблему. Її рішення вимагає нових наукових емпіричних фактів, і метод з'являється як, з одного боку, опредметнення уявлень, з іншого – як відображення проблеми, а ще з іншого – як ідеальна технологія, адекватна за своїм ключовим параметрам тій системі, яка повинна вивчатися – тобто особистості. Отримані під час застосування такого методу наукові (не житейські!) факти теоретично узагальнюються дослідником, порівнюються з попередніми уявленнями, результатами досліджень інших авторів, і тоді виникають нові уявлення і нові проблеми. Ця логічна схема, що чітко відображає концепцію методу як такого, майже зовсім не реалізується в дослідженнях особистості. Відсутність методу, адекватного вихідним уявленням і об'єкту дослідження, породжує скепсис і розчарування, і змушує дослідника добудувати свої вихідні позиції самому, тобто шукати відповіді на поставлені питання не в об'єкті дослідження.

Згідно нашої методологічної парадигми, застосування генетико-моделюючого методу дозволить, нарешті, «повернути людини в психологію», оскільки метод дає можливість проаналізувати і одночасно інтегрувати вихідний системоутворювальний початок особистості. Розробка методу, таким чином, є першочерговою і найбільш актуальною проблемою. На даному етапі нами розроблено основні принципи його побудови та застосування. Важливий принцип генетико-моделюючого методу дослідження особистості відображає її споконвічну природу. «Особистість, якщо Вона є, – підкреслює А. Ф. Лосєв, – взагалі мислиться завжди і незмінно впливає і діє» [7, с. 185]. Виразне існування, тобто, особистісне існування, за Лосєвим, є завжди синтез двох планів буття – внутрішнього і зовнішнього. Зовнішнє буття особистості – це її вид, лице, те, що сприймається іншими. Внутрішнє – це те сутнісне, що допускається. Ми сприймаємо особистість, але вже в цьому акті як-то охоплюємо і враховуємо те, чого не видно, але що виражається з глибини. «Термін «вислів» вказує на якесь активне напрямком внутрішнього в бік зовнішнього, на якесь активне самоперетворення внутрішнього на зовнішнє» [7].

Сутність цивілізаційних процесів зазнає трансформації, проходить різні етапи: від адміністративно-командної системи до особистісно-розвивальної як в державному управлінні, так і в освіті та сфері медицини. Від особистісно-розвивальної, на мою думку, треба переходити до генетико-креативної системи висвітлення усіх процесів та крізь її призму конструювати зміст освіти і науки. В основі культурних цінностей має бути увага до потенцій, задатків дитини, які можуть бути здійсненні. Тоді система освіти, зокрема, медичної та психологічної освіти, буде працювати на основі синхронізації з специфікою особистості та з врахуванням генетичних підвалин окремої людини, що сприятиме розвитку особистості.

Теоретичний рівень вивчення психічних процесів в експериментально-генетичному методі, на відміну від інших методів, спеціально задається досліднику через конструювання змістово-операціональних сторін предметної діяльності. Причому специфічною особливістю такого конструювання є те, що модель, створена дослідником з метою впізнавання, відповідає реальній внутрішньої структурі самого психічного процесу. Але даний метод не може охопити особистість як цілісність, що являє собою не суму окремих частин, а їх особливу організованість і рухливе взаємопроникнення. Цілісність, яка присутня у всій особистості і в кожній окремо, що

специфікується кожен раз у відповідності з конкретною частиною, залишаючись при цьому дорівнює собі самій.

Генетико-моделюючий метод, як уже сказано, не є, власне, аналізом. Разом з тим, він, як і будь-який науковий метод, обов'язково має аналітичну складову. Не на підставі тільки даних чуттєвого досвіду, і не на підставі лише емпіричного мислення, а в результаті поєднання цих двох складових з третьою – «точною фантазією» (або – креативністю), ми повинні виділити в цілісній особистості такі змістові одиниці, які були б самостійними і самодостатніми, несли в собі всю цілісність і забезпечували у своїй сукупності її (цілісності) саморозвиток і функціонування. Останнє – головне і суттєве: «одиниця» системи, що саморозвивається і саморегулюється, принципово відрізняється від тих «одиниць», які встановлювалися в експериментально-генетичному методі. Образно і, разом з тим, абсолютно точно кажучи – вона повинна бути живою. Дотримання цього і буде означати відхід від редукції.

Генетична психологія, нагадаємо, розглядає структуру особистості, враховуючи тезу про те, що структура виникає цілком логічно і цілком закономірно. Тут слід розрізняти: особистість як така не виникає, вона створюється – триває. Ми говоримо про рух особистості в межах покоління і переходах її від покоління до покоління. Отже, генетичної логіки говорити про виникнення особистості сенсу немає, вона є продовженням, вона є тим, що розвивається. У той же час, як було показано, структура особистості виникає як необхідність для забезпечення існування людини в цьому світі. Виходить, що чітка детермінованість цілісної структури і кожного її елемента йде від того, що на ранніх етапах онтогенезу особу вже є цілісною, недиференційованою, у неї немає складових частин. Це структура, але дуже спрощена, нерозчленована, і вона забезпечує, відповідно, найпростіші функції. Пізніше ці функції ускладнюються. Цей момент дуже важливий і суттєвий. Структура виникає, і це стосується кожної ланки і кожного елемента.

Отже, у висновку відзначимо, що дослідження таких складних систем, як особистість, їх справжнє розуміння вимагає застосування відповідного методу. Він повинен бути адекватним об'єкту, який вивчається. І, разом з тим, метод є втіленням і методологічно рефлексивним виразом основ теоретичної позиції. Генетико-психологічний погляд на особистість означає розуміння її як унікальної цілісності, що саморозвивається, саморегульована і є носієм довічного вселюдського духу. Ми впевнені, що психологію особистості слід ще довго і ретельно вивчати, та лише в контексті отриманих наукових знань, враховуючи власну методологічно відрефлексовану теоретичну позицію, аналізувати факти і положення, отримані іншими дослідниками. Дійсне і єдино виправдане завдання вченого – отримувати і розуміти наукові факти в їх власній логіці.

Означені методологічні настанови відкривають широкий продуктивний обрій практичних напрацювань, оскільки одним з пріоритетних напрямів наукових досліджень науковців Відділення психології, вікової фізіології та дефектології постають проблеми психічного розвитку особистості та психологічного супроводу освітніх процесів, що забезпечує оволодіння власною поведінкою, формування системи внутрішньої регуляції діяльності, здатність людини до саморозвитку та самореалізації. Дослідження цієї проблематики відкриває дієві шляхи до поєднання теоретичних здобутків психології із соціальними запитами на модернізацію системи

освіти в контексті нових реалій, зокрема психологічного забезпечення реалізації концепції Нової української школи, що дозволяє досягти мети побудови системи психологічної підтримки особистісного розвитку.

Варто сказати, що завдяки систематичній взаємодії науковців та практиків на основі розробленої концепції психічного розвитку особистості визначено вимоги до психологічного супроводу неперервної освіти та алгоритм його впровадження на усіх рівнях освітнього процесу. Розроблено критерії особистісного розвитку, створено програму моніторингу психологічних проблем процесу розвитку особистості в сучасних соціокультурних умовах, визначено напрям розвитку суб'єктної готовності до діяльності в освітньому просторі.

Важливою складовою психологічного супроводу освітнього процесу є сприяння інтелектуальному розвитку дітей, молоді та дорослих. Основним джерелом цього є створення інтелектуально насиченого освітнього середовища. В Інституті психології розробляються та впроваджуються відповідні технології розвитку інтелекту на всіх вікових рівнях, зокрема, у широко розповсюдженій нині дистанційній формі з використанням Інтернету та соціальних мереж. Спеціальні дослідження спрямовано на формування психологічних механізмів сприймання, обробки, фільтрування, засвоєння та використання інформації різної модальності, перетворення її на засоби вирішення завдань (професійних, особистісних та ін.). Створено також систему безкоштовних дистанційних навчально-розвивальних курсів для інтелектуально-творчого розвитку, формування комунікаційної компетентності і вирішення конфліктів, розвитку суб'єктності та проектного мислення усіх учасників освітнього процесу.

З метою гарантування права дитини навчатись в безпечному освітньому просторі, забезпечення успішної взаємодії всіх суб'єктів освітнього процесу запобігання руйнівному впливові різних форм деструктивної взаємодії, таких як залякування, психологічне насилля, знущання та цькування (булінг) на психологічний клімат освітнього простору, розробляються методи подолання проявів деструктивних стратегій взаємодії учасників освітнього простору в усіх його сегментах та різних рівнях соціальних контактів; здійснюється напрацювання стратегій та інструментів протидії деструктивним впливам.

У межах напряму досліджень, спрямованих загалом на розвиток особистості в освітньому та суспільному просторі, науковцями Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, розробляються та запроваджуються нові діагностичні та корекційні методики, технології, тренінгові програми.

Зокрема, розроблено концептуальні засади та технології проектування дистанційного курсу навчання «Успіх», спрямованого на розвиток психологічних компетенцій життєвої успішності. Запроваджено методику психодіагностичного обстеження обдарованих дітей та молоді на різних етапах онтогенезу. Розроблено та модифіковано критеріально-орієнтовані діагностичні методики, спрямовані на виявлення особливостей критичного мислення старшокласників та їхнього когнітивного розвитку в умовах малих груп. Запропоновано концепцію дистанційної професійної психодіагностики та здійснено її практичне втілення шляхом розробки психодіагностичного Інтернет-сайту. Створено систему методик діагностики



когнітивних тенденцій розвитку сучасних школярів, що пов'язані з інформаційно-комунікаційними технологіями.

Розроблено технології професійного самоздійснення та життєстійкості працівників освітньої галузі з урахуванням психологічних та психофізіологічних засад професійного становлення педагогів і соціальних працівників, програму психологічної підготовки персоналу освітніх закладів до розвитку організаційної культури в умовах соціальної напруженості. Розроблено технології психологічної підготовки персоналу освітніх закладів до роботи в умовах соціального напруження, забезпечення психологічного здоров'я керівників та педагогічних працівників, попередження та подолання професійного стресу та синдрому професійного вигорання, програму розвитку організаційної культури в умовах соціальної напруженості.

Серед сучасних світових тенденцій, успішно реалізованих в українській психологічній науці, слід згадати також проблему розвитку упродовж усього життя, і, відповідно, зацікавленість психологією дорослих і, особливо, літніх людей. Життя, на щастя, стає поступово більш довготривалим. Це викликає, з одного боку, наслідки, які не завжди радісно зустрічаються суспільством, наприклад, збільшення віку виходу на пенсію (це теж світова тенденція). З іншого боку, подовжується також і період активної діяльності, коли немолода людина робить успішний внесок у загальний результат діяльності, вкладаючи туди свій багаторічний досвід і багаж знань. У дослідженнях, проведених в Інституті психології імені Г.С. Костюка НАПН України, переконливо доведено значні результати інтелектуально-творчої синергії мудрості людей похилого віку і динамічної інтелектуальної активності молодих. У той же час, існують беззаперечні психофізіологічні закони, відповідно до яких старість несе не тільки соматичні проблеми зі здоров'ям, зором, слухом, витривалістю тощо, але й послаблення пам'яті, подекуди уваги, зменшення швидкості мисленневих процесів. Сучасна українська психологія успішно працює над психологічними проблемами збереження і підтримки інтелекту людей похилого віку. Для цього використовуються не тільки очні тренінги та індивідуальні заняття, але й безмежні можливості віртуального простору, зокрема, дистанційного навчання. В Інституті психології створений і уже кілька років успішно працює дистанційний курс інтелектуальної підтримки людей похилого віку, в якому об'єднані завдання на збереження і підтримку пам'яті, причому як короткочасної, так і довготривалої, уваги і уяви, розв'язування задач, вербальної активності тощо. У цьому курсі увага приділена також і так званим метакогніціям, зокрема, рефлексії, стратегічності мислення, вмінням пошуку і самостійної постановки задачі, децентрації, тобто повазі до іншої точки зору та умінню її приймати. Децентрація набуває в старості великого значення, оскільки всім нам відома, скажімо так, м'яко, певна ригідність старих людей та їх неготовність до прийняття нового, змін, зокрема, на жаль, і суспільних.

Сучасний етап суспільних та освітніх трансформацій обтяжений російською агресією проти України, що поглиблює соціально-економічну кризу та призводить до масової психотравматизації військовослужбовців і цивільного населення. Учасники бойових дій, сім'ї загиблих, тимчасово переміщенні особи та їхні діти – усі вони потребують психологічного супроводу, дієвої психологічної допомоги. Участь у супроводженні трансформаційних процесів, у психологічній підтримці героїв і жертв війни на сході стала тестом на професійну спроможність і громадянську зрілість для

членів та наукових установ Відділення психології, вікової фізіології і дефектології НАПН України. Цей тест вони з гідністю проходять, долучаючись до практичних та теоретичних досліджень сучасних проблем.

Наразі в Україні здійснюється професійна підтримка фахівців (практичних психологів, соціальних працівників, шкільних психологів), які працюють з постраждалими в зоні ООС; профілактика травматизації та емоційного вигорання психологів-волонтерів та представників інших «допоміжних» професій; розроблення програм, методичного інструментарію, методичних рекомендацій і посібників; психологічне просвітництво населення через ЗМІ; проводиться робота з групами вимушених переселенців; виїзні консультації для поранених; телефонне консультування; індивідуальна робота з дітьми біженців, сім'ями загиблих, тощо. Яскравим прикладом такої роботи психологів науковців та практиків, згідно нагальних викликів часу, є в останні п'ять років масштабна діяльність по всій Україні, спрямована на психологічне забезпечення воїнів та волонтерів ООС. Зростання ролі психологічних чинників у сучасних війнах та локальних конфліктах, службово-бойовій діяльності правоохоронних підрозділів засвідчує необхідність психологічного супроводу людей, які задіяні в цих сферах. Існують різні підходи до вирішення цієї проблеми в процесуальному аспекті. Це психологічний відбір учасників ООС, супровід та психологічне відновлення особового складу та психологічної підтримки членів їх сімей.

Особливість бойової обстановки для кожного бійця без винятку полягає в появі негативних психічних станів, які виникають внаслідок впливу бойових умов на психіку. Вони характеризують домінуванням гострих або хронічних негативних емоційних переживань (тривоги, шоку, страху, депресії, дратівливості, агресії, дискомфорту). У відповідь на бойовий стрес у бійця виникає стан тривоги і сум'яття, що є автоматичною підготовкою організму людини до наступної активної дії - атакуючої або захисної.

Реакція на бойовий стрес є стійкою, і вона зберігається у людини й після того, як вона повернулася в мирне життя. Можна виокремити три типи станів у бійців, які повернулися з ООС: психологічний посттравматичний стрес, реакція; невротичні стані, гострі затяжні невротичні розлади; реактивні психози різних видів. Якщо борець не пройшов психологічну реабілітацію впродовж трьох-шести тижнів (через відмову чи з інших причин), то це призводить до глибоких стійких депресій та самогубства. Тому своєчасне звернення за допомогою рідних і близьких може сприяти поліпшенню стану здоров'я бійця.

При наявності розгалуженої системи психологічної реабілітації, як вона планується, можна сподіватися, що цей процес буде найменш болісним. Проте випадки, пов'язані з самогубством, будуть повторюватися постійно, оскільки психіка трохи надломлена у тих людей, вони потребують доброзичливого твердого і позитивного ставлення.

Спільно з Державною службою України з надзвичайних ситуацій започатковано експеримент усеукраїнського рівня з підвищення психологічної готовності суб'єктів освітнього процесу до реагування на надзвичайні ситуації. Сьогодні також, за ініціативи Товариства психологів України на неформальній основі створена Міжвідомча координаційна рада державних психологічних служб. До неї увійшли

представники психологічної служби системи освіти, ДСНС, Збройних сил, Національної гвардії, Державної прикордонної служби, Національної поліції, які у свій час були побудовані за методичної підтримки і з використанням нормативної бази психологів-освітян. Координаційна рада займається розробкою проекту Закону України «Про надання психологічної допомоги», стандартів діяльності практичних психологів і стандартів професійної підготовки, багатьма іншими важливими для нашої держави питаннями.

Надзвичайно важливим питанням також в умовах тривалої агресії з боку Російської Федерації є захист нашого населення від ворожої пропаганди. Адже, з преси, телебачення та Інтернету ллються мегабайти інформації і що з цього - правда, а що маніпуляція - розібратися пересічній людині важко. Сьогодні пропаганда не дає прямих конкретних відповідей, а тільки підштовхує людей до потрібних пропагандистам висновків так, щоб люди думали, що прийшли до них самі. Інформаційна пропаганда здійснюється через усі ЗМІ і соціальні мережі. Але найбільше для цього використовують телебачення, яке дає ефект присутності та співучасті успішніше, ніж Інтернет або преса. Прийомів інформаційної пропаганди багато. Ось тільки деякі з них:

- Деформація, приховування, виділення не тих головних новин. З метою маніпуляції свідомістю з усього ряду подій журналісти чи політики вибирають тільки найбільш важливі і зручні для них.

- Залякування «найгіршим сценарієм». Практика «зараз погано, але могло бути ще гірше» сьогодні працює, як ніколи.

- Зомбування звуком. На телебаченні ця практика вдало прижилася. Звуковий і відеоряд можуть присипляти або порушувати свідомість, як результат – людина перестає критично сприймати інформацію або навпаки – проявляє лють і обурення.

- Маніпуляція статистикою. За допомогою статистичних даних можна маніпулювати, звинувачувати і аргументувати. Не всі можуть швидко оцінювати і аналізувати цифри. Тому, грізна зброя пропагандиста – брехливі соціологічні дані і псевдо-опитування.

Як вберегти себе від інформаційної пропаганди?

1. Варто більше читати, а не слухати або дивитися. Коли людина читає, вона мислить критичніше, і їй не так легко ввести в оману.

2. 15-20 хвилин новин на день достатньо, щоб бути в курсі подій і не потрапити під вплив пропаганди. Шкідливо жити політикою і приймати близько до серця заяви політиків і чиновників.

3. Нікому не варто вірити на 100%. Всю отриману важливу для вас інформацію потрібно перевіряти ще раз, а також здійснювати самоаналіз. Усвідомити важливість або другорядність отриманої інформації. Потрібно пам'ятати прийоми маніпулювання і помічати їх у житті.

Безмежні можливості віртуального простору психологи використовують також і в дослідженнях по інтелектуальному розвитку дорослих людей. Всі ми живемо у соціумі, який динамічно змінюється і вимагає від кожного з нас такого самого динамічного розвитку. І, замість подекуди безцільного спілкування у соціальних мережах або блукання по сайтах, перевантажених деструктивною і фейковою інформацією, ми пропонуємо розвивальний контент, який збагачує інтелектуально і

духовно, додає щось суттєве до картини світу людини, вдосконаливши і розвинувши її. Це, зокрема, дистанційні курси інтелектуально-творчого розвитку дорослих, комунікативної компетентності, розвитку суб'єктності, умінь проектування, продуктивного вирішення конфліктів та інші.

Наведемо й інші актуальні напрями роботи психологів у цьому контексті. Так, розроблено ефективну модель адаптації підлітків до умов сучасного соціокультурного середовища. Визначено психологічні засоби та прийоми зміни їх ставлення до суспільно значущих цінностей та формування соціально схвалюваної поведінки.

Визначено загальні закономірності вікової динаміки духовного розвитку особистості як утворення її свідомості і самосвідомості та важливої складової особистісного розвитку у різні вікові періоди. З'ясовано напрями впливу екологічно орієнтованого способу життя на розвиток особистості.

В цілому професійна допомога у набутті психологічної компетентності представників різних верств населення у вирішенні ними повсякденних завдань, побудові нової моделі життєдіяльності, поведінки, є запорукою повноцінного психічного і соціального розвитку, самореалізації кожного та побудови демократичного суспільства сталого розвитку.

## Література

1. Арсен'єв А. С. Проблема мети у вихованні та освіті. Мета у вихованні особистості // Філософсько-психологічні проблеми розвитку освіти / Під ред. Ст. Ст. Давидова. – М: Педагогіка, 1981. – С. 54-73.
2. Богоявленська Д. Б. Суб'єкт діяльності проблематики творчості // Питан. психол. – 1999. – №2.
3. Виготський Л. С. Історичний сенс психологічного кризи // Собр. соч. – М: Педагогіка, 1982. – Т. 1.
4. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості/ Під ред. К. М. Проколієнко; -К.: Рад.шк.,1989.
5. Кремень В. Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти. Стратегія. Реалізація. Результати. – К:Грамота, 2005. – 448с.
6. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в освітньому просторі / АПН України, 2-е вид. – К : Знання, 2010. – 520 с.
7. Лосев А. Ф. Діалектика міфу. – У кн. Філософія. Міфологія. Культура. – М: Политиздат, 1991. – 21 С.–185.
8. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі. — К., 2002.
9. Максименко С. Д. Основи генетичної психології. – К., 1998.
10. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості.: К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006, – 240 с.
11. Максименко С. Д. Психологія учіння людини: генетико-моделюючий підхід: монографія/ С. Д. Максименко. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2013, – 592 с.
12. Максименко С. Д., Системне мислення: формування і розвиток : навчальний посібник/ С. Д. Максименко, М. Й. Меєрович, Л. І. Шрагіна. – К. : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2020, – 251 с.

13. Українське лонгітюдне дослідження : Метод. рек. з використання психодіагност. інструментів першої хвили досліджень. / [Максименко С. Д., Даниленко Г. М., Лінський І. В. та ін..] ; НАПН України, Інститут психології імені Г. С. Костюка ; НАМН України, ДУ Ін-т охорони здоров'я дітей та підлітків, ДУ Ін-т неврології психіатрії та наркології ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ; Ун-т Вейна. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2019, – 68 с.

14. Оллпорт Р. Становлення особистості. – М: Сенс, 2002. – 461 с.

15. Папуча М. В. Успішність навчання як проблема становлення індивідуальності (на матеріалі старшого шкільного віку) // Освіта і виховання в Польщі: Матер. Міжнар. наук.-практ. конф. – Ніжин, 1998. – С. 140-148.

16. Папуча М. В., Кричківська Т. Д. Особистість: розвиток, соціалізація, виховання. – Ніжин: Редакційно-видавничий відділ НДПУ ім. Миколи Гоголя, 2001. – 146 с.

17. Франкл С. Людина в пошуках сенсу. – М: Прогрес, 1990. – 364 с.

## **НООСФЕРНИЙ ПРОРИВ У НАУЦІ ТА ОСВІТІ – УМОВА ПОДОЛАННЯ ГЛОБАЛЬНИХ КАТАСТРОФ**

*Самодрин А. П.*

*Для наукового розвитку необхідно визнання повної свободи особистості, особистісного духу, адже тільки за цієї умови може один науковий світогляд змінюватися іншим, створюваний свободою, незалежною роботою особистості.*

***В.І. Вернадський***

На глобальному рівні початок ХХІ ст. ознаменований найважливішою історичною подією в розвитку земної цивілізації – світова цивілізація перейшла до третього історичного суперциклу розвитку, характерною ознакою якого є процеси перетворення надбань фундаментальної науки та інноваційних інтелектуальних технологій у вирішальний чинник еволюції. Відомо – перший історичний суперцикл тривав з 8-го тис. до н. е. по 1-е тис. н. е., другий – з VI по ХХ ст. [6, с. 236].

У 1931 р. В.І. Вернадський написав: ми переживаємо не кризу, яка хвилює слабкі душі, а найвеличніший перелом наукової думки людства, що відбувається лише раз у тисячоліття, переживаємо наукові досягнення, яких не бачила низка поколінь наших предків [4].

Незадовго до завершення своєї життєво-космічної місії у 1944 р. (6.01.1945 р. геній Вернадського відійшов у Вічність) Володимир Іванович опублікував свої відомі

«Кілька рядків про ноосферу» й підсумував – історик і державний діяч лише підходять до охоплення явищ природи з цієї точки зору... – ноосфери. Ноосфера – останній із багатьох станів еволюції біосфери в геологічній історії – стан наших днів [3].

У 2018 році Римський клуб до свого піввікового ювілею підготував доповідь «Come On! Капіталізм, короткозорість, населення і руйнування планети». Е.У. Вайцеккер виступив співавтором цієї доповіді: основна наша ідея – це різниця між порожнім світом і повним миром. У період «порожнього світу» людство було нечисленним, а природи було багато. Цей період закінчився 70–80 років тому. Зараз у нас «повний мир», величезна кількість людей, нас в три рази більше, ніж було 1945 року. Але планета не більшає. Це одна з головних проблем, про які говорить Клуб [12].

У цій публікації робимо спробу крізь призму особистості В.І. Вернадського і його послідовників помітити світоглядні орієнтири і шляхи удосконалення освітніх механізмів формування особистісного потенціалу громадянина світу для успішності ефективних зрушень системи освіти і педагогічної теорії в напрямі ноосфери.

*Ноосфера* (грец. *νόος* – «розум» і *σφαῖρα* – «сфера») [2; 3], становлення якої на Землі відбулося через те, що людина свій простий труд доповнила розумом, тривало кілька десятків тисячоліть поспіль як досить неспішний підйом народного добробуту з придумуванням і використанням технік і технологій, з ХХ ст. – прискорилося, а нині переживає стрімкий розвиток – схожий на експансію Розуму у біосфері із-за вселеної у свою діяльність наукової мислі, помноженої інформаційними технологіями – вибух.

Загальнофілософське визначення ноосфери дав А.Д. Урсул: «гіпотетичний майбутній стан суспільства і його взаємодія з природою, в якому пріоритетне місце буде займати розум» [5].

Так само, як біосфера утворюється взаємодією всіх організмів на Землі, ноосфера складається усіма розумами на чолі з людським, що взаємодіють як одне ціле. При цьому розум слід розглядати в єдності з почуттями, без чого він стає «сліпим» і «аморальним». Тож реальним доповненням Розуму в Житті складає діяльнісна Любов як найвищий прояв життєвої рушійної сили. Зауважимо, при розумовій роботі відбувається лише перерозподіл, а не збільшення роботи. Любов при цьому є підсилювачем раціональності, виступає в якості каталізатора діяльнісної енергії, бажань і творчих здібностей. Розум прагне доцільності й зваженості вчинків, відчуття, опираючись на природу людини, опосередковують її рішення і навіюють гіпотези як спроби думки.

Принцип цефалізації (встановлений Дж. Дана; цефалізація – від грец. *κεφαλή* – голова) – утворювання голови; в соціології – очолювання, об'єднання розумом, володарювання) може бути застосованим як до окремого індивіду людини – для пояснення процесу цефалізації біосфери продукуванням ноосферної особистості, так і до суспільства планети в цілому. І якщо біосфера регіоналізується (друга природа «наздоганяє» першу), антропотизація прагне до антропологізації, то слід мати на увазі освіту та для наукового аналізу і проектування майбутнього людства клітину біосфери – ноосферу регіону.

Ноосферу можна помічати всіляко, в залежності від рівня і фаху освіти, але своє світобачення слід простирати як єдність «природи» і культури в найширшому її тлумаченні (з техносферою включно), особливо починаючи з того моменту, коли

«культура» досягає за силою впливу на біосферу та геосферу зокрема (оптимальне поле зору освіти) потужності небувалої до цього «геологічної сили» як результат звільненої енергії за участю науково мислячої особистості. Серед складових частин ноосфери виокремлюють антропосферу (сукупність людей як організмів), техносферу (сукупність штучних об'єктів, створених людиною, та природних об'єктів, змінених в результаті діяльності людства) та соціосферу (сукупність соціальних факторів, характерних для даного етапу розвитку суспільства і його взаємодії з природою, головний серед них – освітній канал людства). Розглядаючи означену єдність природи та культури (у їхній взаємодії) у розвитку ноосфери доцільно розрізнити дві стадії:

1. Ноосфера у стадії її становлення, в процесі стихійного розвитку, починаючи з моменту виникнення «людини розумної».

2. Ноосфера, що свідомо удосконалюється спільними зусиллями людей в інтересах як людства в цілому, так і кожної окремої людини – цей процес спостерігаємо нині.

Отже, час, у який нам доводиться існувати, наукою про життя має бути однозначно встановлений в усіх смислах як ноосфера. Час є самим життям, якщо не брати до уваги його зміст. Майже без змін цей вираз може бути застосований до наукової реальності, – за В.І. Вернадським [4].

Термін «ноосфера» В.І. Вернадський вживає в своєму науковому оточенні з 1936 р., хоча виношував його в собі 13 років. У 1944 р. Володимир Іванович по суті сформулював гіпотезу розвитку нинішньої всепланетної науки, створивши емпіричне узагальнення майбутнього на основі вивчення геологічного минулого [3].

Тож, в епоху ноосфери людство планети Земля стає і, головне, все більше усвідомлює себе потужною геологічною силою, тому що є озброєним науковою думкою як добром. Одночасно перед ним ставиться історією буття питання перебудови біосфери в інтересах цілісно-глобального, вільно мислячого людства. З точки зору сучасного природознавства походження ноосфери протікає як система: Всесвіт – Наша галактика – Сонце – Сонячна система – планета Земля – Біосфера (жива речовина) – Ноосфера (вмістилище розуму). Ми переживаємо зараз (надворі 2020-й) небувалий для спостерігача феномен – дієвий прорив ноосфери і становлення її в біосфері як образу Царства розуму, що стрімко змінює корінним чином її облік і будову. Пандемія вірусу COVID-19, яку б природу походження вона не мала – еволюційну чи штучну, є тим бар'єром, що змусив глобальний розум одночасно «схопитися за космос», вдивляючись різночинною душею в сутність Живої речовини, серед протікає її доля – Людини. Пауза, пов'язана з карантинними заходами, що проходять майже у всьому світі, є великим актом Педагогічної майстерності Майстра-розуму.

Найбільш продуктивно наукова думка (мисль) людства істинно і велично працює в біосфері лише в науково просвітленому демократичному суспільстві, де свобода творчості особистості діє незаперечно (адже сприяє цьому відповідний стан народних мас – учіння) і в ході свого прояву посередництвом особистості перетворює її в ноосферу. Створення ноосфери, що розпочалося кілька десятків тисяч років тому, є подією величезної ваги в історії нашої планети, пов'язаною перш за все з ростом наук у біосфері, їх диференціацією і прикладними аспектами. Ноосфера – зростає

вибухоподібно і при цьому неперервно розширюється в просторі й часі як сфера розуму і духа – розум відшукує і пізнає свій дух. Торкнемося поняття «дух».

Один з найкрупніших фізиків-теоретиків ХХ ст. В.Е. Паулі у 1950-х рр. здійснив унікальне як для вченого-натураліста історико-культурологічне осмислення досягнень свого видатного попередника Й.Ф. Кеплера, за участю якого в результаті колосальних духовних зусиль із материнського тіла магіко-анімістичного підходу до вивчення природи виросло у свій час (ХVІ ст.) абсолютно нове природниче мислення. Ідеї Й.Ф. Кеплера знаменують важливий проміжний етап (перехід – близько 250 років) поміж попереднім магіко-символістичним і сучасним кількісно-математичним описанням природи. Тож, по суті, богослов'я посередництвом особистості Й.Ф. Кеплера отримало наукове описання триєдиного Бога: Отця, Сина, Духа святого.

Далі, В.Е. Паулі, користуючись прогресивною методологією К.Г. Юнга, його вчення про архетипи [11], відшукує в міркуваннях Й.Ф. Кеплера першообрази світобудови як вроджені інстинкти, які надихнули вченого взятися за математичний апарат. Адже пізнання, за К.Г. Юнгом, включає в себе, поряд із раціональним, досвідоме відображення, передчуття ще непізнаного, символічне. Узагальнюючи, В.Е. Паулі визначив триєдиного Бога так: «Я» є по суті – Бог-отець, «моя Мета» – Бог-син, рух (шлях) у напрямі Мети – «Бог-дух святий». Тож, сила духу – вся робота душі як її свобода. І ця робота душі є по суті пізнанням власного духу – рух до звільнення, осягнення розумом своєї свободи з фіксуєчим й одночасно динамічним ефектом, що проникає Всесвіт, прагнучи «наздоганяти час» - розширювати світогляд спробами зайти за межу.

Думається, що таке розширення корелює поміж фізичним розширенням Всесвіту з розльотом галактик відносно єдиного центру (принцип Е. Хаббла) і розширенням Навчально-освітнього простору відносно Я, заданого генетичною програмою за підтримки системи «Вчитель». Нині через недолугість системи «Вчитель» земна цивілізація реально вступила в епоху антропогенно перевантаженої Землі з наслідками пришвидшеного зростання ноосфери. Тож вінцем нашої творчої роботи (реалізація творчого недороду людства) повинен ставати новий світогляд для педагогічної освіти, насамперед, спрямований у ноосферну епоху як антропологізація.

Наукова картина світу ХХІ ст., уточнюючи символічний образ Всесвіту – інтуїтивний канал свідомості, все глибше занурюється в світ людини, розробляючи її цілинний психозой, діалектично поновлюючи онтологію наукової реальності кожного носія знань і всіх разом – чинить вибух Розуму. Меткий ум та основні інстинкти людини (самозбереження, продовження роду, лідерства) ще активно управляють світом, але мудрість в якості наукової домінанти все більше набуває ознак достоїнства через синтез раціонального та ірраціонального для відкриття ноосфери в біосфері як речі в собі для кожного відповідального вченого – розуму просвітленого...

Тож, становлення ноосфери планети нагадує зростання молодого мозку: якщо початок становлення характеризує «внутрішня домінанта всепланетного організму людства», то під час розвитку середовище споріднено з певним набором і добором соціальних рефлексів поступово бере верх над генетичною програмою – націлюванням освітою як доповненням. Природа все більше «відчуває» посередництвом науково мислячої людини, які зміни слід уносити в процес розвитку в залежності від подій. Нові думки призводять до нового вибору, новий вибір веде до



нової поведінки, нова поведінка веде до нового досвіду, новий досвід веде до нових емоцій, які, разом з новою інформацією про навколишнє і всі разом починають змінювати наші гени епігенетично (тобто, вдруге). А потім ці нові емоції, в свою чергу, починають викликати нові думки і так ми розвиваємо самоповагу, впевненість в собі, вирощуємо в собі переконаність вчинків тощо. Таким чином, мисляча людина може вдосконалити себе і, відповідно, своє життя, «прочитуючи і прораховуючи перепони». Людський мозок – це не лише орган, а і проявник вихорів інтелекту, організатор самоорганізації в системі «людина» – «виробник творчості» – «фундатор часу». Більшість наших сьогоднішніх думок, що збуджує освіта – це ті думки, які були вчора. Ось тому «визнаним» лідерам для цілепокладання соціального розвитку так складно змінити своє сприйняття світу й видавати слухні поради масам. Нині потрібно буквально освітньо «прочистити» мозок і змусити його частіше реагувати на проблеми як позитив. Наука безперервно встановлює рівні реальності, формуючи домінантність у поглядах на людину і світ у майбутньому. Діалектика когнітивної сфери особистості як організаційна форма думки останню вивисує як множину мислимих спроб навколо найсильнішої спроби. Цим саме людське життя зумовлює сильна думка, спрямована в майбутнє. Саме вона (думка) наділена гіпотетичною здатністю «відчуття» на пряму раціональності й усвідомлення віри як змістом. Це і є канал освіти – процес розпізнання власного духу на траєкторії життя.

Вектор цього розпізнання, як на нас, спрямовується як час, стріла якого прочитує минуле, окреслюючи його словом, адресованим в майбутнє. Тож, попереду розпізнання наступного кроку в житті – завжди бар'єр, що зчитує наша віра, при цьому спрацьовує рефлекс мети, який і торує нашу освіту. Освіті належить виготовити дію й спрямувати її в житті задля користі людини, що своєю сутністю наповнює цей світ – олюднює. Освітній канал – зміст освіти, що протікає через певну рамку освіти в певний час; це освітній потік, що в даний історичний момент складає основу формування суспільства й умову колективно розподіленої праці в ньому задля «сталості» й передбачуваності розвитку.

На часі – ноосферний методологічний прорив, який треба вже давно розпочати в освітній практиці. Ми увійшли в такий період, коли діє ефект айсберга – 1/8 є реально діючою сферою освіти, а 7/8 – має становити проєктну сферу освіти, очолювану потужною методологією науки і освіти. Без такого наукового супроводу наступає схоластика пізнання, саме в цей час («мініфундаменталізму в освіті») стрімко відбуваються освітньо-суспільні розшарування і як демонстрація занепаду освіти – видова диференціація методу... Надалі утриматися в житті індивід зможе лише фундаментально «ухопившись освітою» особистісно за космос як світопорядок, пізнаючи його як всесвітній дух... Людині Землі неминуче належить зрозуміти вічну ноосферу життя і відобразити її своєю свідомістю – збудувати ноосферу в собі (в кожній особистості) й біосфері планети.

Проблема ноосферної освіти для нашого часу в тому, щоб по новому розібратися в людині, щоб посередництвом посилення діалогу людини і природи здійснити розширення зони особистісної свідомості людини в область готовності до соціального впливу світу на хід земного життя, щоб навчитись пілотувати біосферу. Нині, поряд з логічно-раціональним розумінням історії життя, стрімко проростає емоційно-образна практика існування людини зі звільненням технологіями життєдіяльності його розуму

від «надлишкової напруги», пов'язаною з конструюванням логосу життя і відкриваючи дорогу до нових горизонтів розуміння його чуттєвого досвіду, до цього невідомих (?) якостей людини ...

Наука про душу і її вплив на біосферу все більше входить в сучасний побут знання. Ми стали глибше наукою бачити Людину, об'єктивовану в довкіллі, розуміти її і, можливо, навчимося відчувати по-новому її внутрішній світ, просвічуючи себе, дістаючись психоконституцією індивіда соціального порядку, оволодіваючи цілісним простором Життя і його логікою організації як Космосом, що існує в хвилях часу і миттєвостях долі... Шлях до цього стану – тернистий. Зійти на нього відомим маршрутом осягнення істини стає все важче – потрібен маршрут новий, проект мети, інтегруючий освітній канал з комплексного виховання трансцендентного стану душі для усвідомлення нашого часу.

В.І. Вернадський стверджує, що в гущавині, в інтенсивності й у складності сучасного життя людина практично забуває, що вона сама і все людство, від якого вона не може бути відділеною, нерозривно пов'язані з біосферою – з певною частиною планети, на якій вона мешкає. Людина геологічно закономірно пов'язана з її матеріально-енергетичною структурою, будучи компонентами живої речовини [3, с. 2-3]. Адже, жоден живий організм у вільному стані на Землі не знаходиться. По суті організм є зовнішньою оболонкою певного сорту клітинного життя, що своїм епіцентром містить геном як трансакцію Життя. Організм людини еволюціонує в напрямі вироблення власного навігатора – особистості, самовдосконалюється нею, балансує між еволюціонізмом і функціоналізмом, удосконалює свою нервову функцію.

На часі – проектування шляху України через особистість, розвиток цивілізаційної культури і в її складі нової культури освіти, синергія Сходу і Заходу, Півночі і Півдня ..., прихована її геопростором і простором «соборного генома» спільно – вимога виховання в душі структури Хронопростору. Це найважливіша проблема української і не тільки науки – науковий супровід культурно-цивілізаційного перелому свідомості, що посилюється в Україні в 2014 році процесами битви розуму з кривавим результатом (Донбас). В епоху ноосфери людська свідомість створює континуум часів-антиномій, щоб існуючий антропоцентризм трансформувати в еволюціонуючий антропокосмізм:

- 1) особистісно-соціальне – соціально-особистісне;
- 2) особистісно-історичне – історико-особистісне;
- 3) особистісно-географічне – географічно-особистісне;
- 4) особистісно-космічне – космічно-особистісне, і ін.

У складі біоконституції України присутня психоконституція-ізоморфізм як закон щільності потоку часу – життя регіону біосфери.

Якщо людство під час реформ рухається по шляху самовдосконалення чуттєвого сприйняття часу на рівні кожного індивіду, то науці слід шукати можливості опинитися попереду безодні, куди може потрапити людське життя на планеті. Тоді, прислухаємося до ритмів Всесвіту спорідненістю наших сердець ... Картина масштабної симетрії Всесвіту стверджує результат – закон музичної гармонії. Виходить, людина – відображення симетрії Всесвіту творчим недородом (за М.О. Козирєвим) особистості як Часом. Нині з'являється проблиск красивої картини

світу – ноосфери, в якій людина займає не випадкове, а центральне положення. Цей центральний простір на чолі з людиною є центральним осередком життя у Всесвіті [8]. Це і є мета-ідеал для сучасної освіти. Щастя України – попереду, прокладається Космічним розумом за законами краси. Воно здійсниться в нас завданням управління свободою особистості в умовах сходження її інтелекту на нові горизонти реальності – до ноосфери творчістю народних мас за допомогою освіти, пізнанням власного духу з розумінням пульсації Життя.

Альтернативою глобалізації з утворенням монокультури світу (термін В.І. Вернадського) стає біосферна регіоналізація етнокультурного розвитку в складі полікультурної міжрегіональної кооперації освіти і праці – відбувається частково як етнокультурна кластеризація з утворенням ОТГ – об'єднаних територіальних громад. Попереду – формування територіальних округів або краще – земель... Проте регіональний компонент змісту освіти в Україні запізнюється до розробки і втілення.

Людина створила культуру як «другу природу» або «символічний всесвіт» [7; 10] – і в такому вигляді світ культури з'являється перед учнем як наслідок, а не як причина. А слід культурний доробок помічати, відштовхуючись від причин, які змусили його створення або виникнення – так мають починатися всі шкільні предмети. Поняття, смисли, артефакти і об'єднуючі їх культури є продуктом діяльності людської особистості в складі Живого речовини Вернадського – вихідний принцип відбору змісту освіти для побудови педагогічної свідомості.

Пред'явлення знання як і його сприйняття в ідеалі при побудові гуманітарних предметів у більшості випадків для сучасної школи поки що поставлене з ніг на голову – ключова проблема лінгводидактики. Освіта для підростаючого покоління має будуватися предметно, а головний метод пізнання становити проблемне навчання; освіта для дорослих формується за проблемами, а головний метод пізнання – предметне бачення: конкретне, системне, синергія, проєкт, ефект.

Реальним критерієм успіху педагога ХХІ с. стає не лише урок, його предмет, авторитет професіонала (категорія, звання, науковий ступінь тощо), а і наше життя, виміряне індексом людського розвитку – ІЛР (поєднує три показники: валовий внутрішній продукт – ВВП на душу населення, рівень грамотності й тривалість життя) в умовах регіону біосфери – може вживатися як показник ефективності педагогічної дії на переході до ноосферної педагогіки. Україна в 2019 році посіла 133-є місце у міжнародному рейтингу «щасливих» країн з 156 держав, які традиційно досліджує група науковців на замовлення ООН. Крім того, в Україні існує найбільша в Європі різниця в тривалості життя чоловіків і жінок – жінки тепер живуть в середньому 77 років, чоловіки – 67, а це на 12-15 років менше, ніж у країнах Західної Європи. Піднятися до рівня добробуту Швейцарії – чому б не національна ідея і мета освіти? І підйом цей відбудеться обов'язково, якщо розпочати його проєктно з демократизації школи як осередку громадянського суспільства, з виховання вчителя-громадянина як рушійної сили ноосферної доби, мудрого життєроба.

Нині без ноосферної філософії не мислимо діалог культур на планеті, сучасний розвиток фундаментальної науки, що як ніколи відчула гуманітарні береги – з одного боку, і невичерпну жагу пізнання на межі – з іншого. За П. Аго «філософія є активність, сенс якої – вправність у мудрості, але вправа ця по необхідності полягає не

тільки в тому, щоб говорити і міркувати певним чином, але і в тому, щоб певним чином діяти, дивлячись у світ» [1, с. 236].

Ще Августин Аврелій у IV ст. говорив: знання є благо і гідне любові, але воно не вище мудрості. Мудрість наступає як автаркія, рівновага мікро- і макросвіту, нірвана... А. Уайтхед писав: «Інтелектуальна діяльність розквітає за рахунок Мудрості. До певної міри розуміння є виключення причин протиріч в інтелекті. Але Мудрість прагне до глибшого розуміння, для якого важливі і прогалини в системах понять. Ці три складових духу – Інстинкт, Інтелект, Мудрість – не можуть бути відірвані одна від одної. Тут ціле як би проявляється в своїх частинах, а частини виникають з цілого» [9, с. 439.]. Мудрість – мистецтво вчинку на перетині дії інтелекту й інстинкту, коли недомір знання вирішують інстинкти під виглядом інтуїції (архів досвіду, історична правда). «Образ мудрості» це насамперед семіоавтопортрет – утримує свідомість. Свідомість є способом ставлення людини до світу через вироблену систему знань, закріплених семіотично – категорія насамперед соціальна, але носієм будь-якої соціальної ознаки в кожний історичний період є конкретна людина, сукупність людей (група чи групи), а також людство настільки, наскільки ця якість (свідомість) вихована в людині і її соціальному оточенні природою й попереднім людським досвідом. У свою чергу для цього людина (людство) виховує свою власну «науку виховання». Слід підкреслити, що свідомість є властивістю високоорганізованої матерії (мозку), що виявляється у властивості адекватно відображати (в формі ідеальних образів) оточуюче середовище і на основі цього відображення регулювати відношення індивіда і середовища. Людину від всього живого відрізняє саме свідома діяльність, що наповнює її як мудрість – якнайліпше доповнення до Цілого (світу, громади, роду, сім'ї, малої групи тощо). Науково просвітлена мудрість є вершиною індивідуальної ноосфери. Ноосферна свідомість і діяльність стають для людини взаємодоповнюючими (комплементарними) категоріями розвитку – виникає ноосферна діяльнісна домінанта.

Висновок. Щодо української нації – у неї є не тільки локальний географічний вимір (перетин фізичної і економічної географії) – Україна як країна і держава, але і глобальний, і космічний – її тіло, душа і дух. Точка перетину їх – свідома, мисляча людина. Щоб ставати нацією, етнос має засвоїти людяність як світогляд, а та пробудить його культуру і душевні старання в напрямі Ноосфери.

## Література

1. Адо П. Что такое античная философия? / пер. с франц. Москва: Изд-во гуманитарной литературы, 1999. 320 с.
2. Вернадский, В.И. Научная мысль как планетное явление / отв. ред. А.Л. Яншин. Москва: Наука, 1991. 270 с.
3. Вернадский В. И. Несколько слов о ноосфере. *Успехи современной биологии*. 1944. № 18, Вып. 2. С. 113–120.
4. Вернадский В.И. Проблема времени в современной науке. *Известия Академии наук СССР. VII серия. Отделение математических и естественных наук*, 1932. № 4. С. 511–541.

5. Глобалистика: энциклопедия / гл. ред. И. И. Мазур, А. Н. Чумаков. Москва: Радуга, 2003. С. 702.
6. Кузык Б. Н., Яковец Ю. В. Цивилизации: теория, история, диалог, будущее: у б т.. Т. I. Теория и история цивилизаций. Москва: Институт экономических стратегий, 2006. 768 с.
7. Лотман Ю. М. Статьи по семиотике культуры и искусства / предисловие С. М. Даниэля, сост. Р. Г. Григорьева. Санкт-Петербург: Академический проект, 2002. 543 с.
8. Сухонос С. И. Масштабная гармония Вселенной. Москва: София, 2000. 308 с.
9. Уайтхед А.Н. Избранные работы по философии / сост. И. Т. Касавин. Москва: Прогресс, 1990. 720 с.
10. Шеллинг Ф.И.Й. Сочинения: в 2-х т. / пер. с нем. Москва: Мысль, 1987. Т.1. 637 с.
11. Юнг К. Г. Психологические типы / пер. с нем. Москва: Университет. книга, АСТ, 1996. 718 с.
12. Weizsaecker E., Wijkman A. Come on! Capitalism, Short-termism, Population and the Destruction of the Planet. New York: Springer, 2018. 220 p.

## **МОБІЛІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ**

***Завгородня О. В.***

У грудні 2019 року вчені виявили коронавірус (COVID-2019), пов'язаний зі спалахом пневмонії в Ухані. Впродовж кількох тижнів у всьому світі було підтверджено понад 100 000 випадків і тисячі смертей, причому число щодня збільшується. Вчені працюють над з'ясуванням характеристик вірусу, в тому числі передавання, смертності і походження (Perlman, 2020). Коронавіруси – це родина одноланцюгових РНК-вірусів, що включає значну кількість різних видів вірусів, об'єднаних у дві підродини. Наявність «корони» з S-білків зумовлює порівняно низьку живучість вірусу у відкритому просторі. Самі по собі коронавіруси не є єдиною причиною смертності, а тільки провокують виникнення пневмонії. До виникнення пневмонії лікування антибіотиками марне, тому що вони не діють на шкідливі віруси. Після виникнення пневмонії антибіотики використовуються для знищення сателітів коронавірусів таких як бактерії і гриби. Спеціальні противірусні препарати проти всіх коронавірусів відсутні і до виникнення пневмонії захворювання протікає як типовий ГРВІ з типовими методами лікування такими як тепле питво, часте провітрювання приміщення, миття підлоги дезінфікуючими засобами, кварцування повітря, ізоляція від членів родини, забезпечення оптимальної температури повітря 16-20 °С, використання жарознижувальних і безпечних засобів на кшталт парацетамолу за необхідності.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ, 2020 г.) визначає спалах COVID-2019 як «надзвичайну ситуацію в галузі суспільної охорони здоров'я, що має міжнародне значення». COVID-2019 перевершив всі інші інфекції, спричинив масштабний спалах респіраторної хвороби, яка швидко перетворилася на глобальну пандемію з далекосяжними наслідками. Приблизно 2,6 мільярда осіб по всьому світу знаходяться в різних формах ізоляції. Відбувається масштабний «природний експеримент» (за О.Ф. Лазурським). Карантин не обмежується одним містом, регіоном чи країною; третина світового населення має справу з інтенсивними стресорами. Речники ВООЗ здійснюють роботу з розповсюдження важливої інформації для громадськості, щоб люди могли вдаватися до необхідних і належних запобіжних заходів, а уряди могли планувати і реагувати відповідним чином. Незважаючи на те, що представники громадської охорони здоров'я прагнуть стримати поширення вірусу і пом'якшувати згубні наслідки для здоров'я населення, в усьому світі зростає тривога, посилюється реакція на стрес.

Дослідження показали, що посилені реакції на стрес під час і відразу після загрозливих подій пов'язані з несприятливими та тривалими наслідками для фізичного і психічного здоров'я (Garfin, Thompson, & Holman, 2018). Крім того, ці стресові реакції можуть посилити в рази кількість необґрунтованих звертань до лікарів, перевантажуючи медичні установи і відволікаючи критично важливі ресурси. Наприклад, панічна покупка основних споживчих товарів, таких як туалетний папір, аптечки, вода в пляшках і дезінфікуючий засіб для рук, призвела до глобального дефіциту і зростання цін на предмети першої необхідності. Психологи відзначають, що треба діяти зараз, щоб пом'якшити тривалі токсичні наслідки пандемії щодо психічного здоров'я людей.

Важливу роль в зазначеному контексті відіграють засоби масової інформації, призначення яких передавати точну й актуальну інформацію для прийняття обґрунтованих рішень щодо захисту від інфікування. За часів невизначеності і кризи важливою є доступність надійних інформаційних джерел, що дає змогу адекватно оцінювати ризики (Lachlan, Spence, Lin, Najarian, & Del Greco, 2016). Дослідження прийняття рішень показало, що люди схильні формувати точне сприйняття ризику, коли факти відомі і ефективно доводяться до громадськості через засоби масової інформації (Fischhoff, Wong-Parodi, Garfin, Holman & Silver, 2018). За відсутності інформації – будь то через те, що інформація невідома посадовим особам або тому, що вона неефективно передана, – двозначність може привести до неадекватно завищеної оцінки загрози. Коли ця невизначеність поєднується з невидимою загрозою, такою як вірус, страх і занепокоєння зростають і можуть сприяти поширенню дезінформації.

Ці явища особливо актуальні для спалаху COVID-2019, оскільки люди схильні сприймати нові вірусні загрози як вищі за ризиком порівняно з більш звичними та поширеними сезонними захворюваннями (Hong & Collins, 2006). Під час постійної загрози нового спалаху COVID-2019 критично важливим є своєчасне оновлення інформації з надійних джерел. Без цього громадські страхи можуть загострюватися, що супроводжується появою та поширенням значної кількості «страшних» чуток, зростанням недоречної поведінки тощо. У нашому взаємозалежному суспільстві загрози охороні здоров'я можуть виходити далеко за рамки їх походження (Garfin, DR, Silver, RC, & Holman, EA (2020). Аналіз результатів попередніх криз громадської

охорони здоров'я (зокрема, спалахів лихоманки Ебола) та інших колективних травм (наприклад, терористичних атак), коли висвітлення подій у ЗМІ мало ненавмисні негативні наслідки для здоров'я людей, які були поза ризиком прямого впливу подій (Garfin, DR, Silver, RC, & Holman, EA (2020). Наприклад, під час спалаху 2014 року захворюваність на лихоманку Ебола в Сполучених Штатах була досить низькою, але дослідження жителів США (вибірка – 3447 особи) показало, що активний вплив засобів масової інформації з використанням яскравих образів та історій, пов'язаних з лихоманкою Ебола, спричинював додаткове зростання стресу, неспокою та порушення функціонування (Томпсон, Гарфін, Холман і Сільвер 2017).

Вивчався також психологічний вплив карантину на психічні стани та реакції в масштабах всієї спільноти. У грудні 2019 року під час спалаху коронавірусної хвороби в багатьох країнах просили людей, які потенційно могли контактувати з інфекцією, ізолювати себе вдома або в спеціальній карантинній установі. Аналіз впливу карантину свідчить про негативні психологічні ефекти; у людей, що знаходяться на карантині, ймовірний розвиток широкого спектра симптомів психологічного стресу і розладів (поганий настрій, безсоння, занепокоєння, гнів, дратівливість, емоційне виснаження, збентеження, сум'яття, симптоми депресії та посттравматичного стресу). Особливо часто зустрічаються зниження настрою та дратівливість (Brooks 2020).

Досвід епідемій у недавньому минулому (наприклад, лихоманка Ебола в Сполучених Штатах) засвідчив, що стресорами виступають такі чинники: страхи перед інфекцією, страхи захворіти, вмерти, втратити близьких, нудьга, міжособистісні проблеми, а також тривалий термін карантину, неадекватні поставки, фінансові труднощі та втрати, неадекватна інформація, стигматизація. Все це і багато інших наявні в нинішній пандемії. Припускається можливість довгострокових негативних психічних наслідків (посттравматичні ефекти). Крім впливу на фізичне здоров'я, викликаного посиленням реакції на стрес, люди в подібних емоційних станах можуть перевантажувати систему охорони здоров'я (зростання числа необґрунтованих відвідувань медичних установ, викликів невідкладної допомоги від осіб з відносно легкими симптомами, неадекватне накопичення споживачами медично важливих товарів, зокрема, захисних масок тощо).

За умов пандемії важливо активізувати усі ресурси не лише на суспільному, але й індивідуальному рівні задля збереження фізичного та психологічного здоров'я кожної людини. Одним із таких особистісних ресурсів ми вважаємо життєстійкість («Hardiness»).

«Hardiness» – якість особи, що допомагає їй ефективно протистояти стресу, розв'язувати проблеми, що водночас супроводжуються особистісним зростанням. Вперше це поняття з'явилося у 1979 р. в статті Сьюзен Кобаса (Kobasa 1979). Було запропоновано поняття *hardiness* – якість особи, що включає психологічну опірність щодо стресових впливів, стійкість, витривалість, які забезпечують успіх у професійній діяльності. Вважається, що *hardiness* є важливим чинником професійних досягнень. Особливо це стосується спеціалістів екстремальних видів діяльності. Існує також гіпотеза, що *hardiness* може стримувати прогресування професійного вигорання та стримувати накопичення професійного стресу.

С. Кобаса описала особистісні якості, що відрізняли менеджерів і керівників, які залишалися здоровими за стресових умов життя. порівняно з тими, у кого виникли

проблеми зі здоров'ям. У наступні роки концепція *hardiness* отримала подальший розвиток в дослідженнях С. Мадді, С. Кобаса та їх аспірантів із Чиказького університету.

В контексті концепції «*hardiness*» (є різні варіанти перекладу - сміливість, зухвалість, міцність і витривалість; ми будемо застосовувати «життестійкість») проблеми творчого потенціалу особи і регулювання стресу логічно пов'язуються, аналізуються та інтегруються. Через розвиток атитюдів залученості, контролю і прийняття виклику життя, що у сукупності складають «життестійкість», людина може збагачувати свій особистісний потенціал і долати життєві стреси. Розглянемо детальніше складові життестійкості. Залученість (*commitment*) – це схильність цілком віддаватися своїй справі (тобто повне занурення), здатність бути сильно включеним у ситуацію та тенденція до відмови легко здаватися при зіткненні з труднощами. Контроль – це переконаність у можливості впливати на хід подій власного життя. Прийняття ризиків, виклик – це значить сприймати будь-яку небезпеку чи стрес як задачу з зірочкою, яка хоч і складна, та все ж її абсолютно можливо вирішити. Таким чином, людина, для якої властива *hardiness*, схильна сприймати потенційні біди як задачі, які їй цілком під силу, і які вона з ентузіазмом береться розв'язувати. – це впевненість у тому, що зміни у житті є засобами особистісного зростання, а не перешкодами на шляху самореалізації.

Крім атитюдів, «*hardiness*» включає в себе такі базові цінності, як кооперація (*cooperation*), довіра (*credibility*) і креативність (*creativity*). Поняття життестійкості не тотожне поняттю копінг-стратегій, або стратегій подолання життєвих труднощів, оскільки, по-перше, копінг-стратегії – це прийоми, алгоритми, звичні і традиційні для особи дії, водночас «*hardiness*» – є рисою людини; по-друге, копінг-стратегії можуть бути як продуктивними, так і непродуктивними та навіть зумовлювати регрес, а «*hardiness*» дозволяє долати дистрес ефективно, із сприянням особистісному зростанню. Поняття життестійкості пов'язане зі збереженням психічного та фізичного здоров'я у стресових ситуаціях, подоланням труднощів, соціальною підтримкою і продуктивністю діяльності. Життестійкість фахівців екстремальних професій досліджували Р.Т. Bartone (у контексті профілактики ПТСР), В. Johnsen, А. М. Sandvik, А. Morken (життестійкість як запорука успіху), С. Мадді (організація тренінгів розвитку життестійкості учасників бойових дій). Згідно із дослідженнями Р.Т. Bartone [1991], життестійкість через соціальну підтримку підвищує опірність до розвитку ПТСР, тобто у тісному зв'язку із соціальним оточенням, людина з високим рівнем життестійкості здатна протистояти стресовим розладам, зберігаючи фізичне та психологічне здоров'я навіть у таких стресових умовах, як бойові дії.

Життестійкість, ймовірно, пов'язана з відмінностями в фізіологічному функціонуванні (або впливає на нього). Вважається, що життестійкість знижує здатність стресових подій викликати збудження симпатичної нервової системи (Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M. C., & Zola, M. A. 1985). Деяку підтримку цієї концепції можна знайти в дослідженнях, які демонструють, що в осіб з високими показниками життестійкості виявляється нижча серцево-судинна реактивність у відповідь на стрес (Contrada, R. J. 1989).

В іншому дослідженні вивчалася функціональна ефективність імунних клітин у учасників з низькою і високою життестійкістю. Вивчалася проліферація лімфоцитів in



vitro у відповідь на вторгнення мікроорганізмів (антигенів і мітогенів), процес, який, як вважають, імітує низку подій, які відбуваються in vivo після стимуляції вторгнення мікроорганізмів. Результати показали, що учасники з високими показниками життєстійкості мали значно вищий середній антиген і мітоген – індуковану проліферативну відповідь (Dolbier, C. L., Cocke, R. R., Leiferman, J. A., Steinhardt, M. A., Schapiro, S. J., Nehete, P. N.; et al. 2001).

Інші дослідження пов'язують життєстійкість із рівнем холестерину та гормональними коливаннями. Bartone і співавтори (Bartone, P. T., Spinosa, T., Robb, J., & Pastel, R. H. 2008) вивчали у досліджуваних ліпідний профіль включаючи ліпопротеїн у високій концентрації, який зазвичай вважається корисним типом холестерину. Було показано, що досліджувані з високою життєстійкістю мали в два рази більше шансів щодо високого рівня ліпопротеїнів високої щільності, порівняно з учасниками з низькою життєстійкістю (Barter, P. 2005). Також було виявлено тенденцію щодо зв'язку між життєстійкістю та вищими рівнями кортизолу - «гормону стресу» (Maddi, S. R. 1997).

Як показали дослідження С. Мадді, життєстійкість є не вродженою, а набутою якістю, яку можна розвинути шляхом застосування спеціальних тренінгових програм, які складаються із низки вправ, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій, зокрема, подолання травми, ефективних міжособистісних стосунків, що базуються на підтримці і довірі (Maddi S. R. 2006).

Слід зазначити, що у 80-х роках ХХ ст. дослідники травми наголошували на необхідності подолання думок, спогадів і емоцій, пов'язаних із травмою, однак вже у 90-х роках ХХ ст. основний акцент зміщено на оптимізм і емоційне уникнення як поведінкові реакції, що не просто допомагають подолати наслідки травми, а й убезпечують людину від її негативного впливу на психологічний стан (M.F. Scheier, C.S. Carver, M.W. Bridges 2001). Відповідно, життєстійкість визначається не лише психологічними захистами, а й здатністю гнучко використовувати різні види копінгів у відповідь на численні травматичні події (G.A. Bonanno, M. Westphal, A. D. Mancini 2012). Отже, життєстійкість опосередкована копінг-стратегіями, матеріальним станом, фізичним здоров'ям та якістю соціальних зв'язків.

У запропонованій С. Мадді моделі формування життєстійкості представлено такі складові: атитюди (залученість, контроль, прийняття викликів життя); копінг (когнітивні: розуміння ситуації та бачення перспективи, поведінкові – активні дії в реальному житті); соціальна підтримка (асистування і заохочення); турбота про соматичне і психічне здоров'я (вживання лікарських засобів, дієта, релаксація, медитація та фізичні вправи). Вправами на розвиток харді-копінгів є ситуаційна реконструкція (імагінативна техніка, спрямована на глибше розуміння стресової ситуації та можливостей виходу з неї з наступним створенням детального плану дій у даній та подібних життєвих ситуаціях), фокусування (фіксація тілесних сигналів у різних стресових ситуаціях) та компенсаторне самовдосконалення (набуття навичок усвідомлення досвіду, отриманого під час вирішення проблеми). Вправи блоку соціальної підтримки спрямовані на ефективне розв'язання конфліктів зі значущими особами, розвиток комунікативної вправності, навичок співпраці (на протипагу суперництва) з іншими. У блоці тренінгу, спрямованому на турботу про фізичне і психологічне здоров'я, учасники оволодівають навичками турботи про власне

соматичне та психологічне здоров'я, тобто навчаються фіксувати стани, які вимагають звернення за фаховою медичною і психологічною допомогою, розвивають вміння вчасної самодіагностики реакції та стресові ситуації і самопомоги у них (медитації, релаксації тощо). Першу версію тренінгу розроблено у 2001 р. (S. R. Maddi, D. M. Khoshaba) у вигляді посібника «HardiTraining» та однойменної інтернет-програми, в обидвох випадках учасникам тренінгу давалася інформація щодо компонентів життєстійкості, вправ на її розвиток із засобами самоперевірки отриманих навичок, згодом з'явилася можливість періодичного заочного консультування тренерами учасників щодо компонентів запропонованої програми (Maddi S. R., Harvey R. H., Khoshaba D. M. 2006).

Тренінг життєстійкості побудовано так, що учасники виконують вправи в присутності терапевта, отримують домашні завдання на застосування отриманих знань на практиці і діляться набутим досвідом із тренером, отримуючи зворотній зв'язок та рекомендації по подальшому закріпленню сформованих на тренінгу навичок. Зазвичай очні сеанси Hardi-тренінгу проводяться двічі на тиждень, що дозволяє засвоїти навички, закріпити їх вдома та обговорити результат із терапевтом. С. Мадді доводить, що тренінги життєстійкості сприяють покращенню психологічного здоров'я, ефективності діяльності, удосконаленню лідерських якостей і навичок у складних життєвих (у тому числі й професійних) ситуаціях. Крім того, тренінги життєстійкості є надійним засобом посттравмівної реабілітації, оскільки сприяють пошуку нових сенсів життя (зокрема після інвалідизації), мотивації до діяльності, що загалом позитивно впливає на лікування симптомів ПТСР, депресії чи панічних нападів.

**Орієнтовний зміст тренінгів життєстійкості (Hardi-тренінгу)**, можливою є дистанційна форма:

**Перша зустріч.** Короткий опис тренінгової програми, прийняття правил роботи в групі і зобов'язань щодо виконання домашніх завдань. Визначення понять «стрес», «копінг», «ресурси особистості». Виконання вправ на глибоке дихання і релаксацію.

**Друга зустріч.** Визначення думок, які негативно впливають на самопочуття людини. Обговорення копінг-стратегій (адаптивний і неадаптивних), окреслення можливостей використання адаптивних копінгів у різних ситуаціях. Оволодіння навичками м'язової релаксації.

**Третя зустріч.** Трансформація негативних думок у позитивні. Оволодіння навичками гнучкості у спілкуванні, розвиток навичок активного слухання.

**Четверта зустріч.** Оволодіння навичками здорового способу життя. Консультації стосовно гігієни сну та відпочинку, окреслення можливостей ефективного проведення дозвілля. Оволодіння фізичними методами вправління зі стресом.

**П'ята зустріч.** Оволодіння навичками безпечного виразу емоції гніву, вміннями контролювати свій гнів і запобігати фізичній агресії. Навчання особливостям поведінки із агресивними людьми. Тренування навичок ефективного використання часу (визначення пріоритетності у виконанні завдань, поділ завдань на невеликі логічні частини, делегування частини своїх обов'язків підлеглим).

**Шоста зустріч.** Окреслення важливості соціальної підтримки, комунікації з іншими людьми в контексті вправління зі стресом. Навчання навичкам ділитися своїми сумнівами, тривогами і позитивними емоціями із іншими людьми.

**Сьома зустріч.** Тренінг асертивності (впевненої поведінки). Оволодіння навичками емпатії.

**Восьма зустріч.** Підведення підсумків тренінгу.

Втім, одна тренінгова сесія впливає лише на стартовий розвиток життєстійкості учасників, вона позитивно позначається на їх суб'єктивному благополуччі і тим самим створює передумови для подальшого розвитку життєстійкості.

Отже, ймовірність інфікування коронавірусом є у всіх, так само як і іншими, не менш небезпечними хворобами на кшталт грипу чи туберкульозу, однак дотримання простих правил гігієни, як тіла, так і психіки, допоможе знизити ризик захворіти. Можна припустити, що висока життєстійкість особи може пом'якшувати протікання хвороби за тотожності інших змінних.

На офіційному рівні посадові особи мають надавати чітке обґрунтування карантину, його правил та термінів, забезпечувати підтримку вразливих верств. Час карантину може бути продуктивно використаний особою – для онлайн праці, самоосвіти, реалізації відкладених домашніх справ, спілкування із рідними людьми тощо. Вкрай важливо, щоб інформація про шляхи зараження, захист свого здоров'я, загрози для спільноти та окремої людини передавалася без сенсацій та з опорою на авторитетні джерела. Багато питань, що стосуються ризиків під час кризи у сфері охорони здоров'я потребують подальшого вивчення, зокрема щодо ефективного використання соціальних мереж та спеціальних веб-сайтів для психологічної підтримки людей.

## Література

1. Barter P. The role of HDL-cholesterol in preventing atherosclerotic disease. *European Heart Journal Supplements*. 2005. 7. F4–F8. [doi:10.1093/eurheartj/sui036](https://doi.org/10.1093/eurheartj/sui036).
2. Bartone P. T. Hardiness protects against war-related stress in Army Reserve forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1991. Vol. 51(2). P. 72–81.
3. Bartone P. T., Spinosa T., Robb J. Pastel R. H. Hardy-resilient style is associated with high-density lipoprotein cholesterol levels: Paper presented at the Association of Military Surgeons of the United States annual meeting. San Antonio, Texas, 2008.
4. Beatty T. K., Shimshack J. P., Volpe R. J. Disaster preparedness and disaster response: Evidence from sales of emergency supplies before and after hurricanes. *Journal of the Association of Environmental and Resource Economists*. 2019. Vol. 6, P. 633–668. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3208765>
5. Bonanno G.A., Westphal M., Mancini, A.D. Loss, trauma, and resilience in adulthood. *Annual review of gerontology and geriatrics*. Vol. 32. *Emerging perspectives on resilience in adulthood and later life* / Eds. Jr. B. Hayslip, G.C. Smith. Springer Publishing Co., 2012. P. 189–210.
6. Brooks S. K The psychological impact of quarantine and how to reduce it; Rapid Analysis of Evidence. *The Lancet*. 2020 .Vol. 395, Is.10227, P. 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).

7. Contrada R.J. Type A behavior, personality hardiness, and cardiovascular responses to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 5 (5). P. 895–903. [doi:10.1037/0022-3514.57.5.895](https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.895).
8. Dolbier C. L., Cocke R. R., Leiferman J. A., Steinhardt M. A., Schapiro S. J., Nehete P. N. Differences in functional immune responses of high vs. low hardy healthy individuals. *Journal of Behavioral Medicine*. 2001. Vol. 24 (3). P. 219–229. [doi:10.1023/A:1010762606006](https://doi.org/10.1023/A:1010762606006). [PMID 11436543](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11436543/).
9. Garfin D. R., Silver R. C., Holman E. A. The novel Coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences. *The psychology of health*. 2020. <http://dx.doi.org/10.1037/hea0000875>.
10. Garfin D. R., Silver R. C., Holman E. A. The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*. 2020. <http://dx.doi.org/10.1037/hea0000875>.
11. Garfin D. R., Holman E. A., Silver R. C. Cumulative exposure to prior collective trauma and acute stress responses to the Boston marathon bombings. *Psychological Science*. 2015. Vol. 26. P. 675–683. <https://doi.org/10.1177/0956797614561043>.
12. Garfin D. R., Thompson R., Holman E. A. Mental and physical health effects of acute stress following traumatic events: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*. 2018. Vol. 112. P. 107–113. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2018.05.017>
13. Holman E. A., Garfin D. R., Lubens P., Silver R. C. Media exposure to collective trauma, mental health, and functioning: Does it matter what you see? *Clinical Psychological Science*. 2020. Vol. 8. P. 111–124. <https://doi.org/10.1177/2167702619858300>.
14. Hong S., Collins A. Societal responses to familiar versus unfamiliar risk: Comparisons of influenza and SARS in Korea. *Risk Analysis*. 2006. Vol. 26. P. 1247–1257. <https://doi.org/10.1111/j.1539-6924.2006.00812.x>.
15. Fischhoff B., Wong-Parodi G., Garfin D.R., Holman E.A., Silver R.C. Public understanding of Ebola risks: Mastering an unfamiliar threat. *Risk Analysis*. 2018. Vol. 38. P. 71–83. <https://doi.org/10.1111/risa.1279>.
16. Johnsen B. P., Bartone A. M., Sandvik R., Gjeldnes A., Morken S., Hystad A. V. Psychological hardiness predicts success in a Norwegian armed forces border patrol selection course. *International Journal of Selection and Assessment*. 2013. Vol. 2(4). P. 368–375.
17. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37(1). P. 1–11.
18. Kobasa S. C., Maddi S. R., Puccetti M. C., Zola M. A. Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. *Journal of Psychosomatic Research*. 1985. Vol. 29(5). P. 525–533. [doi:10.1016/0022-3999\(85\)90086-8](https://doi.org/10.1016/0022-3999(85)90086-8). [PMID 4067890](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/4067890/).
19. Lachlan K. A., Spence P. R., Lin X., Najarian K., Del Greco M. Social media and crisis management: CERC, search strategies, and Twitter content. *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 54, P. 647–652. [doi: 10.1016/j.chb.2015.05.027](https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.027).
20. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1(3). P. 160-168.

21. Maddi S. R., Kobasa S. C. The hardy executive: Health under stress. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin, 1984. 131 p.
22. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M. The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of personality*. 2006. Vol. 74(2). P. 575–598.
23. 45 Maddi S. R. Personal views survey II: A measure of dispositional hardiness. *Evaluating stress: A book of resources*. / Eds. C.P. Zalaquett, R. J. Wood. Lanham, Md.: Scarecrow Press, Inc., 1997. P. 293–309.
24. McDonnell W. M., Nelson D. S., Schunk J. E. Should we fear “flu fear” itself? Effects of H1N1 influenza fear on ED use. *The American Journal of Emergency Medicine*. 2012. Vol. 30. P. 275–282. <https://doi.org/10.1016/j.ajem.2010.11.027>.
25. Perlman S. Another decade, another coronavirus. *The New England Journal of Medicine*. 2020. Vol. 382, P. 760–762. <https://doi.org/10.1056/NEJMe2001126>.
26. Silver R.C., Holman E.A., Andersen J.P., Poulin M., McIntosh D.N., Gil-Rivas V. Mental- and physical-health effects of acute exposure to media images of the September 11, 2001, attacks and the Iraq War. *Psychological Science*. 2013. Vol. 24. P. 1623–1634. <https://doi.org/10.1177/0956797612460406>.
27. Scheier M. F., Carver C. S., Bridges M. W. Optimism, pessimism, and psychological well-being. *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* / Ed. E.C. Chang. Washington, DC: American Psychological Association, 2001. P. 189–216.
28. Thompson R. R., Garfin D. R., Holman E. A., Silver R. C. Distress, worry, and functioning following a global health crisis: A national study of Americans’ responses to Ebola. *Clinical Psychological Science*. 2017. Vol. 5. P. 513–521. <https://doi.org/10.1177/2167702617692030>.
29. Thompson R. R., Jones N. M., Holman E. A., Silver R. C. Media exposure to mass violence events can fuel a cycle of distress. *Science Advances*. 2019. Vol. 5, Article eaav3502. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aav3502>.
30. Wiebe D. J. Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 60 (1). P. 89–99. doi:10.1037/0022-3514.60.1.89. PMID 1995836.

**ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ – ФУНДАМЕНТАЛЬНИЙ ЧИННИК,  
УМОВА ЗАПОБІГАННЯ COVID-19**

***Вознюк О. В.***

Здоров'я людини постає однією з основних цінностей її життя. При цьому існує більше сотні визначень здоров'я. Так, П.І. Калью розглянув кілька десятків таких визначень, сформульованих в різний час представниками різних народів і різних наукових дисциплін. При цьому здоров'я може розумітися, як: 1) нормальна функція

організму на всіх рівнях його організації; 2) нормальний хід біологічних процесів, що сприяють індивідуальному виживанню і відтворенню; 3) динамічна рівновага (гомеостаз) організму і його функцій з навколишнім середовищем; 4) участь людини у соціальній діяльності та суспільно корисній праці, здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій; 5) відсутність хвороби, хворобливих станів і змін; 6) адаптаційна здатність організму пристосовуватися до постійно змінюваних умов довкілля.

Згідно з П.І. Калью, характеристики здоров'я можуть бути зведені до таких концепцій, як *медична* (для визначень, що містять медичні ознаки і характеристики; здоров'я тут розуміється як відсутність хвороб і їх симптомів), *біомедична* (відсутність суб'єктивних відчуттів нездоров'я і органічних порушень), *біосоціальна* (у межах цієї концепції розглядаються в єдності медичні та соціальні ознаки, при цьому пріоритет віддається соціальним ознакам), *ціннісно-соціальна* (здоров'я розглядається як цінність людини) [6].

Аналіз наукової літератури щодо різних аспектів здоров'я дозволив дійти висновку, що має характер *постулату*: найбільш повно здоров'я людини як психофізіологічна сутність характеризує стан повноти і цілісності людського організму [1; 2].

Цілісність на психофізіологічному рівні передбачає такий стан, при якому всі органи і системи перебувають у функціональній єдності. При цьому цей гармонійний гомеостатичний стан має стійко підтримуватися не тільки в процесі взаємодії організму із зовнішнім середовищем, а й в ході природного росту організму, його еволюційних трансформацій.

Природничо-науковий аналіз феномена цілісності живих і неживих систем дозволив констатувати те, що цей феномен реалізується як енергія, виступає цілісно-континуальною сутністю, оскільки енергія як міра зміни, руху, виконаної роботи виражає здатність організму (системи) до змін. Саме зміни організму призводять до втрати їм свого дискретного статусу, що забезпечує інтеграцію організму в зовнішнє середовище. Мовою філософської рефлексії цей висновок набуває такого вигляду: для того, щоб двом окремим предметам злитися один з одним і стати єдиним цілим, кожному з них слід змінитися, перестати бути собою.

Серед категорій природознавства енергії як міру руху відповідає поле, яке не має маси спокою і є рухом в чистому вигляді. В цій своїй якості поле виступає функцією цілісності (континуальності) як здатності зв'язувати воедино розрізнені дискретні елементи системи, які постають в єдності в стані польового континууму – поля як цілісної континуальної сутності.

Ця інтегральна функція поля організму реалізується як процес когеренції (узгодження, синергії) полів окремих клітин, органів, систем, що має місце в результаті гармонійної (біоритмічної) взаємодії цих клітин, органів і систем (О.П. Дубров).

Зазначена когеренція передбачає відкритість організму зовнішньому середовищу, яка, говорячи мовою синергетики, розуміється як явище дисипації, що передбачає обмін системи з навколишнім середовищем речовиною, енергією, інформацією.

Таким чином, *енергія, відкритість і польова когеренція – три атрибути психофізіологічного аспекту здоров'я.*

Втрата здоров'я організму є втрата ним зазначеного вище стану когеренції / цілісності в результаті певних дій на організм з боку зовнішнього (або внутрішнього) середовища, що призводить до неузгодженості природних організменних біоритмів.

У результаті такої неузгодженості деякі поля клітин, органів і систем, задіяні в процесі когеренції, «*відриваються*» щодо один від одного і взаємодіють з полями зовнішнього середовища, що генеруються джерелами зовнішнього середовища. Цей відрив і називається втратою (віддачею) організмом енергії, що призводить до зниження життєвого тону – втрати здоров'я, тобто до хвороби.

Таким чином, можна постулювати таке положення: кожна клітина організму, кожен його орган, як і цілісний організм людини, крім речовинного субстрату характеризується і хвильовим його еквівалентом. При цьому речовинний субстрат і його хвильовий еквівалент складають, з одного боку, єдине ціле, а з іншого, можуть отримувати самотійне існування, діалектичним чином взаємодіючи один з одним. Ця подвійність організму людини виявляється у двох лікувальних парадигмах – *алопатії* (лікуванні противним, що реалізується на дискретно матеріальному, речовинному рівні організму за принципом негативного зворотного зв'язку) і *гомеопатії* (лікуванні подібним, що реалізується на континуально-польовому рівні за принципом позитивного зворотного зв'язку).

Тому всі функції і процеси людського організму, а також і патологічні хворобливі процеси, реалізуються як на матеріальному, так і на польовому рівнях. На польовому рівні ці процеси знаходять втілення в таких феноменах, як біологічне поле (О.Г. Гурвич, Б.В. Болотов, П. Вейс, Де Бер, Д. Гекслі й ін.), аура – когерентний стан біологічного поля, яка фіксується в тому числі і експериментами подружжя Кірліан (а також К.Г. Короткова, Г.Г. Гаряєва, В.Г. Адаменко, А.Ф. Охатріна й ін.) з газорозрядного фотографування живих об'єктів, що дозволяє зафіксувати їх ауру – енергоінформаційний кокон організму людини.

Відзначимо, що у контексті проблеми здоров'я цілісність людини проявляється також і в тому, що на будь-який негативний подразник зовнішнього середовища організм відповідає єдиною – цілісною – пристосувальною реакцією, що називають *стресом*, який призводить, за інтенсивного хронічного перебігу, до різних захворювань (Г. Сельє). Стрес постає *цілісним* станом тому, що він супроводжується стійким набором неспецифічних реакцій організму, загальних для всіх без винятку хвороб.

Цей феномен дозволяє припустити, що у витоків захворювань лежить вузький набір причин, або, краще сказати, – покладається *єдиний чинник*, який призводить до ослаблення життєвого тону організму і звужує його «життєвий простір». Надалі має місце порушення нормального режиму функціонування одного з «слабких» ланок цього організму, що і називається хворобою, яка перемагається єдиним же чинником/ресурсом – *імунітетом*, ослаблення якого нині розглядається головним чинником будь-якої хвороби, у тому числі й COVID-19.

Стрес, що постає, головним чином, інформаційним феноменом, є психофізіологічним "потрясінням" організму, обумовленим меншою мірою негативними/стрессорними чинниками зовнішнього середовища і більшою – психолого-світоглядним негативізмом самої людини. Тобто соматичні (організменні) реакції на той чи інший стимул (подразник) зовнішнього середовища, в силу наявності

практично невичерпних ресурсів механізму гомеостазу (що реалізує діалектичну усталеність внутрішнього середовища організму), принципово не можуть вилитися в хвороби (*тут ми не розглядаємо екстремальні умови існування людини*).

Хвороба виникає тоді, коли організм людини не може адекватно реагувати на зовнішні подразники саме в силу власної психолого-світоглядної деструкції, яка формує масу згубних психологічних установок, що генерують, в свою чергу, всілякі хвороби. Як писав А. Маслоу, зараз багато психологів і представників інших спеціальностей доходять висновку, що причина багатьох, якщо не всіх хвороб людини, пов'язана з її психікою, і, в кінцевому підсумку, з її світоглядом.

Процес лікування будь-якої хвороби при цьому виявляється надзвичайно простим. Він полягає в гармонізації духовного світу людини, в упорядкуванні її свідомості, оскільки, як писав ще бл.Августин, «страждання людини є наслідком неупорядкованого розуму». За таких умов хвороба може розумітися як позитивна пристосувальна реакцією організму (С. Давіденков, І. Давидовський, А. Маслоу, К. Леїнг, Р. Хамер і ін.) [3; 4; 12; 13], "важливими спеціальними біологічними програмами природи", створеними нею для надання індивіду допомоги в період переживання емоційного і психологічного дистресу (Р. Хамер), а негативні психосоціальні якості людини, що входять в загальне поле життєдіяльності організму, постають позитивними ресурсами її організму (гуманістична психологія – А. Маслоу, К. Роджерс).

Стрес на рівні основних психофізіологічних реакцій людини проявляється у вигляді *емоцій*, які виступають інтегральною характеристикою людського організму, про що свідчить *інформаційна теорія емоцій* П.В. Симонова, відповідно до якої емоція є реакція на дефіцит актуальної інформації. Іншими словами, якщо людина відчуває дефіцит інформації щодо тої чи іншої актуальної для неї події, то виникає емоційна (орієнтовна, пошукова, стресова) реакція. Таким чином, П.В. Симонов експериментально показав, що емоція це функція інформації, тобто емоція – реакція організму на брак інформації про ту чи іншу актуальну життєву ситуацію, пов'язану із процесом задоволення людських потреб [7].

Виходячи з інформаційної теорії емоцій, згідно з якою людські емоції є інформаційний феномен, можна стверджувати, що дефіцит інформації про зовнішній світ є виразом ситуативної невизначеності (що породжує у людини стан невпевненості в сьогоденному і завтрашньому дні). А ця невпевненість викликає емоційні реакції, що можуть породжувати фрустрації і стреси – головний бич нашого існування, якщо ці стреси набувають хронічного характеру, коли, як показали дослідження, хронічні стреси призводять до передчасного старіння організму. До цього ж результату призводить і злість/агресія як елемент стресу: вчені США і Великобританії встановили, що злоба і ворожість значно прискорюють процес старіння людського організму.

Експериментально доведено, що негативні емоційні реакції, а також пов'язані з ними психофізіологічні стани і поведінкові атитюди (такі, наприклад, як брехня, нещирість, злість, ненависть, заздрість та ін.), є наслідком стресогенної моделі поведінки і світогляду, що підриває здоров'я людини, оскільки знижує енергетичний тонус її організму [18; 16; 17].



При цьому, *стрес як основна причина хвороб реалізується не тільки у процесі емоційного реагування на подразники зовнішнього та внутрішнього середовища (що виявляє адаптивний аспект стресу), але й як процес неможливості/нездатності такого реагування (що постає чинником дезаптації)*: як засвідчують експериментальні дослідження, онкохворі люди не мають схильності до зовнішнього прояву роздратування та гніву, – вони, як правило, поступливі, такі, що підкорюються, не впевнені в собі і терплячі. Вони високочутливі до стресу і разом з тим менш здатні до розрядки негативних емоцій [11]. На думку деяких дослідників, цих людей може вивести з рівноваги наявність таких міжособистісних проблем, як заздрість і конкуренція, вони втрачають надію, стають безпорадними, впадають в депресію [14]. Депресія, до речі, теж є канцерогенним чинником: згідно лонгітюдному дослідженню, випробуваними в якому виступали 2000 виробничих робітників з Чикаго (США), депресія є детермінантою смерті від раку навіть у випадках наявності таких чинників, як куріння, зловживання алкоголем, вік і прецеденти ракових захворювань в сім'ї [15].

За таких умов, *психо-енерго-поведінковий чинник людського життя вирішальним чином впливає на здоров'я людини*.

Найбільш повно психо-енерго-поведінкова складова здоров'я була вивчена *Інститутом кинесіології* (США), результати досліджень якого наводить у своїй книзі «Десять заповідей творчої особистості» П. Вайнцвайг, а також директор цього інституту Д. Даймонт у своєму дослідженні [18; 10].

Експериментальні результати діяльності Інституту кинесіології засвідчують, що якщо людина позитивно ставиться до свого оточення, то вона значно підвищує тонус своєї життєдіяльності; і навпаки, негативне ставлення до навколишнього світу знижує енергетичний тонус людини. При цьому дослідження Інституту кинесіології показали, що щитовидна залоза, крім виконання головної функції імунологічного нагляду, постає основним «розподільником» живлющої, регенеруючої енергії організму. Ця залоза спрямовує й регулює потік електромагнітної енергії у всьому організмі, проводячи миттєву корекцію організменних процесів, яка необхідна для подолання певних відхилень у його життєдіяльності.

Було показано також, що негативні почуття й думки є джерелом стресу людини й відтоку її енергії. Любов, віра, відвага, подяка, довіра тощо активізують діяльність щитовидної залози й підвищують нашу життєву енергію. Ненависть, заздрість, підозра, страх, а також неприємні асоціації й спогади гальмують діяльність щитовидки й знижують життєвий тонус людського організму. Крім того, усе розмаїття поведінкових аспектів людини виявилось безпосередньо пов'язаним з процесами підвищення та зниження життєвого тону людини. Наприклад, стверджувальний кивок підсилює діяльність щитовидки й підвищує життєвий тонус людини, її енергію, а негативний жест – призводить до протилежного ефекту. Так званий жест вираження любові – «жест Мадонни» (розпростерті для обіймів руки) позитивно впливає на людину в стресовій ситуації, навіть якщо цей жест лише уявлюваний (але неодмінно глибоко емоційний). Усмішка також стимулює діяльність щитовидної залози не тільки людини, котра усміхається, але й людей, що сприймають цю емоцію.

На основі вивчення психофізіологічних показників організму людини в умовах її соціальної комунікації психологи дійшли висновку: якщо спілкуються дві людські

істоти, життєвий (енергетичний) тонус однієї з яких є вищим, ніж тонус іншої, то «життєва» енергія «перетікає» до цієї іншої істоти, оскільки прилади фіксують, що її життєвий тонус підвищується, а іншої людини – еквівалентним чином знижується. Дещо подібне має місце в електротехніці у вигляді «ефекту захоплення»: якщо в одну енергомережу ввімкнути два звукових генератори, що генерують коливання з близькими, але різними частотами, і якщо перший генератор характеризується більшою потужністю, ніж другий, то має місце ефект «захоплення», коли «сильний» генератор «поведе» за собою «слабкого» та примусить його працювати на своїй частоті.

Відтак, звертаючи увагу на обмін енергії між людьми, Д. Даймонд дійшов висновку, що різні прояви життєвої енергії взаємозалежні. Енергія «сильної» людини послаблюється при особистому контакті зі «слабкою», одночасно при цьому енергія останньої підсилюється. Під час особистого контакту порушення психічної рівноваги може передаватися від однієї людської істоти до іншої: настрої й думки вкрай заразливі.

Отже, позитивний настрій та позитивне ставлення до світу є чинником підвищення життєвого тону людини з усіма соціальними й медико-біологічними наслідками, що з цього випливають [18].

Зазначимо, що негативні психічні стани людини впливають із стресу: стрес як інформаційний феномен, що супроводжується зниженням енергетичного тону організму, реалізується у ситуації інформаційної невизначеності, на яку людина реагує стресогенними станами та моделями поведінки, що реалізуються у негативних психосоціальних реакціях – страху, злості, заздрості, агресії, брехні, нещирості, ненависті та ін.

За таким умов, велика невизначеність щодо подій зовнішнього середовища, як і світу в цілому, породжує, згідно В. Франклу, сенсогенний невроз (стрес), що викликає страждання людини через відсутність життєвого сенсу (який пов'язує речі в одне ціле і зменшує інформаційну невизначеність реальності через феномен емерджентності – системної властивості цілого). А серія малих невизначеностей породжує серію безперервних стресів, на які наш організм емоційним чином реагує віддачею енергії, що «знеструмлює» наше життя, робить його хворобливою «юдоллю» страждань.

І навпаки, позитивні емоційні стани, любов, прощення, оптимізм – сповнюють організм енергією. За таких умов можна говорити про гармонізуючий стан людини – фундаментальний оптимізм, що постає станом повної інформованості людини про світ, відсутність будь-якої невизначеності як в плані інформації, так і досвіду. Саме це дозволяє ставитись до оточуючого світу з повною довірою, щирістю та відкритістю, бути альтруїстом та одночасно усвідомлювати себе як дещо окреме та неповторне, тобто поєднувати дитину та дорослого.

**Висновки.** Здоров'я людини виявляється цілісною сутністю, яка охоплює характер і рівень інтегрованості організму в навколишнє середовище. Здоров'я визначається загальною енергетикою організму (рівнем його життєвого тону), що робить організм системним цілим, в якому все пов'язано зі всім. У цьому розумінні здоров'я організму визначається також його цілісністю і взаємною (хвиле-польовою) інтегрованістю всіх його органів і систем, що дозволяє досягати ефекту організмової когеренції.

Здоров'я – це також рівень мінімальної енергетичної самодостатності об'єкту (з кристалографії відомо, що цілісність об'єкту підтримується на рівні мінімальної енергії), при якій він та його органи і системи можуть працювати достатньо стабільно.

У цьому розумінні здоров'я (як фізичне, так і душевне) – це сукупність адаптаційних (присувальних) можливостей організму, достатній для того, щоб адаптація до напруги повсякденного існування відбувалася автоматично (без участі свідомості).

Таким чином, здоров'я – є змінна (функціональна) величина, що характеризує здатність організму відновлювати і підтримувати незмінною гомеостатичну рівновагу. За таких умов здоров'я може бути виражене кількісною величиною, зворотною кількості енергії, яку організм змушений буде витратити для відновлення гомеостазу після виведення його з рівноваги.

Хвороба виступає пристосувальною, отже, позитивною реакцією організму, коли потрібна організму хвороба може стимулюватися цим організмом, для чого він може "активізувати" (залучати, використовувати) патогенні мікроорганізми всередині організму і поза нього. Такий підхід до розуміння хвороби дозволяє розглядати людину і світ у гармонійній єдності.

Причина хвороби – зниження життєвого (енергетичного) тонусу людського організму, що здійснюється завдяки стресам, які постають інформаційною сутністю та впливають із ситуацій інформаційної невизначеності актуальних для людини подій.

Зниження енергетичного тонусу організму викликається стресами, які мають як зовнішні (погодні умови, інтенсивне фізичне навантаження, неправильне харчування та ін.), так і внутрішні причини. До внутрішніх причин (діалектичним чином пов'язаних із зовнішніми причинами) належить "негармонійний" світогляд і мислення людини, які можуть викликати її "негармонійне", "згублене" ж ставлення до життя, що, у свою чергу, призводить до падіння життєвої енергії: як показали експерименти, падіння життєвої енергії у людини має місце внаслідок її негативного ставлення до себе і навколишнього середовища, що підтверджується вивченням онкологічної та інших хвороб: причиною як раку, так і інших хвороб, є тривалі вкорінені негативні стресові стани людини (ненависть, гнів, образа, ревності та ін.). Навпаки, позитивне ставлення людини до життя підвищує енергетичний тонус її організму.

Отже, творча активність підвищує життєвий тонус людини, зміцнює її імунітет / здоров'я. Саме це постає головним чинником протидії COVID-19.

## Література

1. Вознюк А.В. Интегральная концепция соматического и духовного здоровья личности: монография. Житомир: Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2013. 716 с.
2. Вознюк А.В. Аксиоматика здоровья: монография. Житомир: Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2017. 119 с.
3. Давиденков С. Н. Эволюционно-генетические проблемы в невропатологии. Ленинград: Изд. Воен. мед. акад., 1947. 382 с.
4. Давыдовский И.В. Приспособительные процессы в патологии. *Вестник АМН СССР*. 1962. № 4. С. 27–37.
5. Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. Москва: Наука, 1993. 432 с.

6. Калью П.И. Сущностная характеристика понятия "здоровье" и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация. Москва: ВНИИМИ, 1988. 220 с.
7. Симонов П.В. Междисциплинарная концепция человек. Москва: Знание, 1989. 64 с.
8. Argyle M. The psychology of happiness. London; New York: Methuen & Co. LTD., 1987. 275 p.
9. Comstock G. W., Partridge K. B. (1972) Church attendance and health. *Journal of Chronic Diseases*. 1972. Vol. 25. P. 665–672.
10. Diamond J.M. Behavioral Kinesiology. How to Activate Your Thymus and Increase Your Life Energy (Hardcover). N. Y.: Harper and Row, 1979. 234 p.
11. Greer S., Watson M. Towards a psychobiological model of cancer: psychological considerations. *Social Science and Medicine*. 1985. Vol. 20. P. 773–777.
12. Laing R. D. The Voice of Experience. N. Y.: Pantheon, 1982. 344 p.
13. Maslow A.H. The Farther Reaches of Human Nature. N. Y.: Penguin Books, 1976. 407 p.
14. Ormont L. R. (1981) Aggression and cancer in group treatment. *Psychotherapeutic Treatment of Cancer Patients* / Ed. J. G. Goldberg. New York: Free Press, 1986. P. 226.
15. Shekelle R.B. Psychological depression and 17-year risk of death from cancer. *Psychosomatic Medicine*. 1981. Vol. 43. P. 117–125.
16. Voznyuk A. V. New paradigm of psychotherapy correction (rehabilitation) of the children with special needs. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*. 2017. Vol. 3 (6). P. 86–93.
17. Voznyuk A. V. (2018) Aggression and health: an attempt at conceptual integrating these phenomena. *Technologies of intellect development*. 2018. Vol. 28(19).
18. Weinzwieg P. The ten commandments of personal power. Creative Strategies for Shared Happiness and Success. N.Y, Meridian Press. 1988. 175 p.

## ІДЕНТИЧНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

*Зливков В. Л.*

Вплив на свідомість людини інтенсивного потоку інформації створює проблему для організації пізнавального індивідуального досвіду особистості у сьогоденні, як результат – її «Я-образ» змінюється щоразу, коли навколишній інформаційний простір утворює конструкти проблем і загроз, що, в свою чергу, зумовлює переосмислення зовнішньої реальності, у цьому контексті особливого значення набуває осмислення поняття особистісної ідентичності не в світлі її розрізнених аспектів, а базуючись на принципі компліментарності, тобто взаємодоповнюваності та мультиваріативного впливу на функціонування людини у динамічному мінливому світі. Ідентичність – це складний феномен, «багатошарова»

психічна реальність, що включає різні рівні свідомості, індивідуальні та колективні, онтогенетичні і соціо-генетичні основи. Феномен ідентичності виникає в рамках глобальної проблематики існування самої людини. У сучасному суспільстві структура «Я» його індивідів набуває найбільшої когнітивної складності у порівнянні з будь-якою історичною епохою. Відповідно, питання про становлення ідентичності та можливі шляхи подолання її кризи також набувають значної складності. Ідентичність – це широка концепція, що включає в себе всі якості особистісних сполучень, обумовлена великим масивом біологічних, психологічних, соціальних і культурних факторів. Можна сказати, що сформувався окремий науковий напрям – психологія ідентичності особистості.

Як же людина знає, що вона попри зміни зовнішності, роботи і друзів лишається незмінною? Це питання є фундаментальним для багатьох філософських шкіл. Зокрема, ще Дж. Локк стверджував, що здатність запам'ятовувати минуле дає людині відчуття наступності. Детермінованість знань почуттями і досвідом – одне з ключових гносеологічних положень Дж. Локка. Найважливішим інструментом пізнання філософ називав спостереження. Звернене до конкретних чуттєво сприйнятих предметів воно характеризує їх раціональне сприйняття і викликає роздуми над ними. Відправною точкою пізнання істини служить поділ знання на три види: 1) інтуїтивне, яке не потребує аргументації за допомогою додаткових ідей («два більше одного»); 2) демонстративне, що припускає використання додаткових ідей (міркування, доказ); 3) сенситивне, чуттєве (про окремі речі), засноване на чуттєвому сприйнятті. Дослідники особистості стверджують, що створення життєвої історії служить для вирішення проблеми ідентичності насамперед. Історія життя – це вибіркова автобіографічна розповідь, яка формулює те, як важливі події нашого життя формуються та формують наше світосприймання та сприйняття себе. З точки зору D. P. McAdams, історія життя – це внутрішнє сюжетне уявне уявлення, яке люди переносять із собою від ситуації до ситуації; інші дослідники запропонували щось подібне до певної схеми, яка дозволяє людям будувати епізоди історії життя навколо важливих життєвих періодів, дуже значущих подій та періодичних тем чи проблем (S. Bluck, T. Habermas) [5]. Це уявлення може змінюватися з часом, оскільки життя людини розгортається у просторі та в часі. Відповідно, для запам'ятовування своєї історії, а отже й становлення ідентичності вагому роль відіграє автобіографічна пам'ять. Деякі дослідники до автобіографічної пам'яті відносять лише значні спогади (наприклад, про щасливі чи травматичні події) або лише життєві наративи, втім автобіографії або життєві історії (D. P. McAdams [8]) не містять лише важливих подій. Події не є окремими, але мають структуру та значення в контексті всього життя шляхом їх включення до більш цілісної життєвої історії.

Наративний підхід до ідентичності, дослідження так званої «наративної ідентичності», а також використання наративного аналізу і методу наративного інтерв'ю останнім часом набувають все більшої популярності у соціальній психології. Наративна ідентичність – це особистісна ідентичність, яка формується при прочитанні свого життя в світлі творів культурного середовища, які виступають посередниками цього процесу, при цьому читання є діяльністю, що опосередковує текст і життя людини в цілому. Вважається, що автором концепту наративної ідентичності є П. Рікер, на думку якого, тенденція західної філософії до досягнення прозорості «Я»,

розпочата рефлексивною філософією Декарта і фактично продовжена І. Кантом, повинна бути доповнена вивченням сутності самого розуміння. Концепція наративної ідентичності П. Рікера, представлена в книзі «Сам як інший» [2], де особистість, що розглядається як персонаж оповідання, не є чітко виділеною реальністю власного досвіду, вона причетна до динамічної ідентичності, властивої розказаній історії. Подібну ідентичність персонажа, яку створює оповідання, П. Рікер називає оповідною або наративною ідентичністю, а також особистісною ідентичністю, що розглядається в її тривалості та динаміці, і вважає її характеристикою і вирішенням проблеми часового виміру як «Я», так і самої дії. Така оповідна, або наративна, ідентичність особистості, на думку П. Рікера, коливається між тотожністю і самістю.

Ідентичність (в англійській мові використовується ще й поняття «Narrating Identity») для позначення наративної ідентичності у її активній формі) є ключовою в оцінці та розумінні життя людини, у тому як вона ретроспективно та перспективно розповідає про свої життєві історії [6]. Згідно із С. FitzGerald, P. Goldie, критичне протиставлення внутрішніх («Я в ситуації») та зовнішніх перспектив (власне «ситуація») є центральним у формуванні життєвих історій, зокрема це актуально в контексті кризових ситуацій, коли важливим є не лише розповідь про кризову ситуацію, а й особистості у ній (думок, емоцій та поведінки безпосередньо в складній ситуації).

Загалом, наративний підхід являє собою міждисциплінарну галузь знання, яка почала свій розвиток у лінгвістиці, філософії, соціології та історіографії і відносно нещодавно стала використовуватися в психологічних теоретичних та емпіричних дослідженнях. Зокрема, наратив розглядається як важливий конструкт, який дозволяє людині структурувати своє розуміння себе і свій життєвий досвід, а також в контексті побудови людиною своїх взаємин із іншими. У психології наративний підхід зосередив увагу на автобіографічних «Я-наративах», тобто історіях, розказаних від першої особи, що оповідають про перипетії власного життя. Особиста історія надає відчуття цілісності життю, дозволяє утримати розрізнені частини досвіду, зберігає спадкоємність «Я» в часі та просторі, тим самим підтримуючи особистісну ідентичність. У дослідженнях ідентичності можна виділити три основні напрями розвитку наративного підходу: власне наративну психологію, конструкціоністській і персонологічний підходи. Натепер у психології існують різні концепції оповідання (розповіді про себе), тому говорити про наративну психологію можна лише як про дуже широке поле досліджень, об'єднаних інтересом до загального феномену. Наратив розуміється як форма, що організовує досвід і контролює дії і емоції; як когнітивна схема, що дозволяє пояснювати і долати труднощі; як результат роботи дискурсу, виражений в соціальних інтеракціях; як звіт про минуле, що забезпечує саморозуміння; як інструмент формування ідентичності, що надає життю цілісності та осмисленості. В середині 1980-х років один з активістів «когнітивної революції» Дж. Брунер висунув тезу про існування двох принципово відмінних між собою способів, або модусів розуміння світу: наративного і логіко-наукового (парадигматичного), які попри компліментарність однак не є тотожними [1]. Згодом Т. Сарбін окреслив «нарративний принцип» психології, згідно з яким люди думають, сприймають, уявляють і вдосконалюють моральні вибори відповідно до власних нарративних структур [3]. Для осмислення вчинків людина звертається до традиційних сюжетів,

характерних для її культури, з допомогою яких можна об'єднати події життя в єдине ціле. Ці сюжети можуть бути передані в формі міфів, дитячих казок або в будь-який інший вербальній або невербальній формі. У своїй моделі ідентичності як життєвої історії Д. Макадамс [8] стверджує, що ідентичність сама по собі може приймати форму історії, що містить в собі певну обстановку, сцени, персонажів, сюжет і головну тему. У старшому підлітковому віці, юнацтві і ранній дорослості люди починають реконструювати своє минуле, сприймати своє сьогодення і передбачати майбутнє в термінах певної інтерналізованої, такої, що розвивається «Я-історії». У наративі не просто описується певний «світ, де я міг би жити», але схвалюються або засуджуються дії героїв, при цьому власне герої діляться на «хороших» і «поганих», автор неодмінно (явно або неявно) дає моральну оцінку подіям, що відбуваються. Звідси, наратив – це завжди розповідь про цінності, про те, що для людини є важливим, правильним, про те, заради чого варто жити, або про те, в ім'я чого варто померти. Розуміти наративи – значить осягнути ставлення авторів до життя, усвідомити їх бачення світу, а у діагностичній та психотерапевтичній роботі осмислення власних наративів є запорукою розв'язання більшості психологічних проблем, особливо таких, що час від часу повторюються у житті людини. Оскільки наратив пов'язаний з оціночною інтерпретацією минулого, в ньому обов'язково містяться нормативні ідеї про те, що можна вважати правильним, або, згідно із М. Фріманом та Й. Брокмайером [7] – уявлення про «хороше життя» («good life»). Таким чином, в наративній конструкції ідентичності є не лише психологічний, соціальний, естетичний, а й етичний вимір. Базуючись на працях П. Рікера, М. Фріман і Й. Брокмайер вводять поняття наративної інтеграції – фундаментальної частини рефлексивної узгодженості, що виникає при досягненні уважного усвідомлення (зокрема такого, що відбувається при практикуванні медитацій чи майндфулнесу). Наративна інтеграція дозволяє створити цілісну історію життя шляхом лінійного, послідовного опису людиною своїх життєвих подій, що зумовлює їх переосмислення, переструктурування, трансформацію травматичних спогадів у автобіографічні.

Ще однією характерною рисою наративу є його чутливість до часового модулю людського існування. З усіх дискурсивно-орієнтованих теорій конструювання ідентичності лише наративний підхід дозволяє всерйоз розглядати розвиток і трансформацію ідентичності в часі, при тому, що спадкоємність та зв'язність «Я» залишається однією з найважливіших її функцій: «Я сьогодні такий самий як був вчора і попри можливі зміни, я зберігаю тотожність самому собі; це не означає, що я завжди однаковий, це означає лише, що я та сама людина, змінюються мої вчинки, думки, емоції, але не я сам; і саме я несу відповідальність за свої слова, вчинки, плани на майбутнє та їх реалізацію, я проектую себе та беру на себе певні зобов'язання», звідси, завдання наративу – відновити часовий порядок, ланцюжок подій, з яких складається життя. Однак Дж. Брунер стверджував, що в автобіографічних наративах дієслова минулого часу складають не більше 70% від усіх використаних дієслів. Очевидно, що «Я-нاراتиви» – це оповідання не тільки про минуле, але, скоріше, про зв'язок минулого із сьогоденням і майбутнім. Згадуючи свій життєвий шлях, розглядаючи своє життя рефлексивно, людина повинна вибудувати розповідь таким чином, щоб в результаті прийти до себе теперішнього [1].

Життєва історія є важливим елементом становлення ідентичності і, як ми вже зазначили вище, автобіографічна пам'ять при цьому грає суттєву роль. Процес, за допомогою якого складається схема життєвого сюжету, аналогічній схемі інших концептуальних схем, так інтрапсихічна еволюція, пізнання (в даному випадку спогади та інтерпретаційні зв'язки) формуються та закріплюються, коли їх неодноразово усвідомлюють., а поодинокі спогади зберігаються, тому що ми думаємо і говоримо про них, при цьому, говорячи про спогади, ми починаємо думати в оповіді. Аналогічно, чим частіше переказуються спогади, тим більше вони інтегруються у добре сформовані історії. Ми пропонуємо, що схеми життєвих сюжетів формуються за допомогою аналогічних процесів, як залишок багаторазових розмов, мислення та роздумів про події свого минулого, через які події пов'язані з іншими і з собою. Тимчасова узгодженість та культурна концепція біографії – це основний шаблон, індивідуальне значення, що виходить за рамки цього шаблону, побудовано в апіцемальний спосіб через формування пояснювальної та тематичної узгодженості: події та періоди життя стають все більш інтегрованими та абстрактними з неодноразовим автобіографічним обґрунтуванням. У табл. 1. наведено приклади функцій спогадів та схеми історій життя.

*Таблиця 1*

**Приклади функцій спогадів та схеми історій життя, які формують ідентичність особистості**

<b>Функційний модус</b>	<b>Спогади</b>	<b>Схема життєвої історії</b>
<b>Я (селф)</b>	Спогади, які захищають від неприємностей і/або покращують настроїв	Акцентування на подіях нещодавнього минулого так, ніби вони продовжуються й зараз
<b>Соціальний</b>	Розповідання іншим про свої життєві події так, аби виглядати перед ними якнайкраще	Розповідання іншим своєї життєвої історії з метою презентувати себе
<b>Директивний</b>	Згадування, які патерни поведінки зумовили успіх в минулому	Аналіз успішних патернів поведінки з метою застосування їх в контексті життєвих виборів і планування майбутнього

Безумовно, розповіді про життя містять важливі конкретні події, які додають історії багатства та достовірності. Автобіографічна пам'ять, на базі якої конструюється ідентичність, завжди емоційна, саме завдяки емоціям людина захищає власне Я, презентує себе іншим і скеровує свою поведінку потрібним чином. Оскільки проблема особистої ідентичності та створення життєвої історії є рисами пізнього підліткового та дорослого розвитку, ми зосереджуємось на пізньому підлітковому віці та дорослому віці але враховуємо, що діти також можуть вміють розповідати, але виключно про події, без рефлексивного до них ставлення. Зв'язок життєвої історії та ідентичності у макрокультуральному контексті представлено на рис. 1.





*Рис.1. Зв'язок життєвої історії та ідентичності у макрокультурному контексті*

Перше конструювання наративу про досвід відбувається одразу після того, як подія відбулася, або навіть під час самої події. Причина по якій люди розповідають історію про подію, частково залежить від проксимальних контекстів, які дозволяють проводити таку розповідь (доступний слухач, певна причина для розповіді), а також від їх власних особливостей (наприклад, звичне ведення щоденника, вік, публічність професії). При конструюванні наративу відбувається зв'язок Я та події, що відбувалася, якщо подія не викликає емоцій, а її деталі складно пригадати – вона залишається життєвою подією, але не входить до схеми життєвих історій, в іншому випадку – чинить вплив на Я-концепцію, зумовлює особистісне (та навіть посттравматичне зростання якщо подія була травматичною) і загалом впливає на становлення ідентичності особистості.

Нині актуальним є дослідження ідентичності у віртуальному світі, завдяки можливостям соціальних мереж, зокрема функції «сторіз» наративна ідентичність стає дедалі вираженішою. Зокрема, людина безпосередньо під час події або одразу після неї робить фотозвіт і пише у соцмережах про свої враження. При цьому вона орієнтується на друзів, широкий загал, презентує себе як приватна особа чи представник професійної спільноти. Якщо ж подія викликала значні емоції, вони може стати приводом до обговорення, дискусій, а відтак – інтегруватися у життєву історію особи, що її презентує, водночас вона може лишитися просто подією, особливо якщо таких (подібних) у житті людини було доволі багато.

Ми зазначаємо, що особисті розповіді (оповідання своєї життєвої історії), як правило, базуються навколо двох тем – діяльності та спілкування. При цьому емоційно насиченими є розповіді про такі аспекти діяльності як вплив на довкілля, досягнення значущих результатів, самовдосконалення, професійна майстерність, соціальний статус і авторитет. Натомість теми про спілкування стосуються дружби і кохання, діалогу з однодумцями, зв'язків зі значущими людьми, соціальними групами, колективами та підтримки і допомоги нужденним. Крім того, всі теми можна поділити

на інтегративні та іманентні (J. J. Bauer, D. P. McAdams) [5], які диференціюють відмінні форми розвитку ідентичності особистості, так інтегративні теми співвідносяться із розвитком «Я», а іманентні – впливають на суб'єктивне психологічне благополуччя (рис. 2).

	Теми про діяльність	Теми про спілкування
<b>Інтегративні теми</b>	<p>Розвивають здатність до концептуального розуміння себе</p> <p>Сприяють цілісному усвідомленню своєї життєвої історії, своїх цілей і цінностей</p>	<p>Розвивають здатність до концептуального розуміння стосунків і соціальних зв'язків</p> <p>Сприяють розвитку моральної аргументації</p>
<b>Іманентні теми</b>	<p>Сприяють гарному самопочуттю, отримання насолоди від життя</p> <p>Акцентують на тому, що для особистості нині важливо</p>	<p>Сприяють отриманню задоволення від стосунків з іншими</p> <p>Забезпечують потребу в турботі про інших людей</p>

**Рис. 2. Зв'язок життєвих історій та напрямів розвитку ідентичності**

Інтегративні теми зосереджуються на тих речах, які теоретично формують здатність мислити складніше про своє життя, тоді як іманентні теми фокусуються на тому, аби забезпечити психологічне благополуччя. Теми розповідей про діяльність і спілкування, відповідно, зосереджуються на індивідуальних та колективних аспектах особистого зростання, формування особистісної і соціальної ідентичності.

Наративний підхід відноситься до нон-структуралістських. Це означає, що поведінка людини не вважається маніфестацією тих чи інших структурних характеристик її особистості або будь-яких структурних особливостей взаємин, до яких вона включена; мова йде про вчинки, що здійснюються в певних умовах у відповідності до цінностей та намірів людини або врозріз з ними. Саме завдяки наративній організації ідентичності, на думку ряду авторів (Д. Брунер, Д. Макадамс, П. Рікер) забезпечуються її аспекти, пов'язані із неперервністю власного буття в часі, впорядкованістю і цілісністю досвіду. За рахунок побудови особистого наративу життєвий шлях досягає своєї узгодженості та наступності в соціальному, культурному та історичному часі. Пряме ототожнення ідентичності і наративу – це не єдиний варіант встановлення зв'язку між життєвою історією і наративом, оскільки останній є інструментом рефлексії – способом осмислення досвіду або результатом формування ідентичності.

Зазначимо, що методологічно важливим є положення про те, що ідентичність, яка надається респондентами в самоописах, графічних проєкціях коригується реально існуючим соціальним контекстом. Таким чином, дослідник, аналізуючи отриманий від респондентів емпіричний матеріал, матиме справу не з самою пережитою особистістю ідентичністю, а з презентацією або пред'явленням ідентичності. Через деякий час після пандемії можна буде стверджувати про формування нової ідентичності людини, яка пережила самоізоляцію, була у групі ризику чи безпосередньо відчула на собі вплив COVID-19. У цьому контексті варто буде використовувати Опитувальник наративної ідентичності (NIQ, S.T. Douglas), перекладений та адаптований нами у 2019 році.

Методика містить три шкали: 1) трансформація спогадів, 2) румінативна сепарація та ізоляція і 3) саморозуміння та самоприйняття. Так, до шкали «трансформація спогадів» входять чотири твердження: «коли я думаю про цей спогад...» я не можу відтворити його чітко в пам'яті; згадую як ніби це щойно сталося (R); мені складно пригадати усі деталі події; не сприймаю ситуацію як дуже кризову, таку, що завдає сильного дискомфорту. Шкала «румінативна сепарація та ізоляція» містить вісім тверджень: «роздумуючи над цим спогадом...» я відчував, що люди пам'ятають цю подію так само як пам'ятаю її я; мені здається, що лише я один можу згадати, як це насправді сталося; я думаю, що жоден учасник події не пам'ятає її так, як я; цей спогад є важливим, оскільки й інші люди пам'ятають про цю подію (R); я відчуваю, що «застряг» у минулому; я й подумати не міг, наскільки минуле впливає на теперішнє або майбутнє; я відчував те саме, що й тоді, коли ця подія трапилася; мені здавалося, що я знову опинився у тій ситуації; я відчуваю, що та подія ніяк не пов'язана з моїм майбутнім, бо після неї життя вже немає, є лише існування. До шкали «саморозуміння та самоприйняття» ввійшли сім тверджень: «коли я згадую подію, що сталася...» я думаю, що завдяки їй краще пізнав себе; я розумію, що у житті важливе, а що – ні; у мене більше позитивних емоцій, ніж негативних; я розумію, що втратив, що пережив, але все ж вдячний долі за ту подію; я розумію, що завдяки тій події став більше цінувати життя; я відчуваю смуток, але не гострий біль; я розумію, що таке «світла пам'ять».

Окрім діагностики важливе значення має психотерапевтичний контекст, зокрема дискурсивні практики та нарративна терапія, як ефективні інструменти психологічної допомоги на різних етапах кризи ідентичності.

Отже, сучасна психологія трактує особистісну ідентичність як набір характеристик, що відрізняють одну людину від інших, і соціальну ідентичність як результат усвідомлення своєї групової належності із прийняттям типових для цієї групи рис, передбачає зіставлення цих аспектів ідентичності. Інтегративний аналіз особистісної та соціальної ідентичності полягає в їх розгляді як двох взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих аспектів самовизначення особистості в соціальній реальності. При цьому особистісна ідентичність охоплює індивідуально-специфічні риси, в той час як соціальна ідентичність – особливості, що виявляються внаслідок приналежності до певної соціальної групи. Слід враховувати умовність такого первинного розмежування, оскільки конвергенція індивідуальних особливостей з особливостями групи в багатьох випадках виражена двостороннім процесом, як на стадії самокатегоризації і самоідентифікації, так і пізніше в ході розвитку і трансформації особистості, групи і особистості в групі. Водночас індивідуальні особливості концептуалізуються кожним окремим суб'єктом самоідентифікації за допомогою понятійного апарату, засвоєного ним в процесі соціалізації і інкультурації, та на основі індивідуального життєвого досвіду розвитку в певному соціальному контексті. Іншими словами, особистісна ідентичність за своєю природою соціальна, причому, в залежності від розглянутої в кожному конкретному випадку групи членства, одні і ті ж елементи ідентичності можуть усвідомлюватися як особистісні риси або як соціальні властивості. Це особливо яскраво проявляється в тих випадках, коли рамки групи членства розмиті і складно визначаються. Розмежування соціальної та особистісної

ідентичності необхідно для подальшої інтеграції змісту цих понять з метою більш повного розгляду феномена ідентичності в різноманітні можливих проявів.

### Література

1. Брунер Дж. Жизнь как нарратив. *Постнеклассическая психология*. 2005. № 1(2). С. 9–29.
2. Рикёр П. Время и рассказ. Москва: ЦГНИИ ИНИОН РАН, 2000. 313 с.
3. Сарбин Т.Р. Нарратив как базовая метафора для психологии. *Постнеклассическая психология*. 2004. № 1. С. 6–28.
4. Bauer J. J., McAdams D. P. Personal growth in adults' stories of life transitions. *Journal of personality*. 2004. Vol. 72(3). P. 573–602.
5. Bluck S., Habermas T. The life story schema. *Motivation and emotion*. 2000. Vol. 24(2). P. 121–147.
6. FitzGerald C., Goldie P. Thick concepts and their role in moral psychology. *Emotions, imagination, and moral reasoning*. 2012. P. 219–236
7. Freeman M., Brockmeier J. Narrative integrity. Auto-biographical identity and the meaning of the «good life». In: J. Brockmeier, D. Carbaugh (Eds.), *Narrative and identity: studies in autobiography, self, and culture*. Amsterdam: John Benjamins, 2001. P. 75–103
8. McAdams D. P. The psychology of life stories. *Review of general psychology*. 2001. Vol. 5(2). P. 100–122.

### **ЯКІ СУСПІЛЬНІ ПРОБЛЕМИ УВИРАЗНИЛА ЕПІДЕМІЯ КОРОНАВІРУСУ? І ЯК З НИМИ БОРОТИСЯ НА ДУМКУ АМЕРИКАНСЬКИХ ПСИХОЛОГІВ (ПСИХОЛОГІЯ СУСПІЛЬНОЇ КРИЗИ)**

*Пилинський Я. М.*

Безпека є базовою, природною потребою будь-якої людини. Епідемія коронавірусу, оголошена сьогодні у всьому світі, безумовно, сприймається більшістю громадян як серйозна загроза їх здоров'ю і життю. Проте, крім безпосередньої шкоди, яку вірусна інфекція може завдати здоров'ю людини, вона, чи точніше, наші уявлення про неї, а також спричинені цими уявленнями колективні й індивідуальні заходи безпеки, суттєво впливають на психологічний стан людей, спонукають владу до запровадження різноманітних обмежувальних заходів, суворих заборон і застосування покарань за їх порушення.

Все це в комплексі породжує як індивідуальні, так і колективні невротичні стани. Треба відзначити, що американські психологи оперативно відреагували на загострення проблеми психічного здоров'я громадян в умовах запровадженого у США карантину, і намагаються, використовуючи усі можливі засоби комунікації допомогти суспільству пережити цю непросту стресову ситуацію.

У сучасному становищі, що його важко було навіть уявити лише кілька місяців тому, карантин та соціальна дистанція стали загальноприйнятими в усьому світі, оскільки уряди були змушені запроваджувати узгоджені заходи для боротьби з повсюдним вибуховим спалахом тяжкого вірусного захворювання.

Сьогодні чимало медичних експертів вважають, що припис залишатися у своїх будинках, який було оголошено у США з деяким запізненням, був вимушеним, але необхідним заходом для зменшення поширення вірусу і порятунку багатьох громадян від смерті, або тяжкої недуги з невиліковними ускладненнями. Однак практично відразу увиразнилися негативні наслідки запровадження карантину для психічного благополуччя людей.

Недавнє дослідження, опубліковане у медичному журналі The Lancet припускає, що психологічний вплив карантину може бути досить значним і спричинить чимало проблем для психічного здоров'ям громадян, викликаючи передусім почуття тривоги і гніву, спричиняючи порушення сну, депресії та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [1]. Справа в тому, що фахівці вже проводили дослідження хворих, які перебували на тривалому карантині під час захворювання на ГРВІ, а також під час попередніх спалахів епідемії коронавірусу у 2003 році і виявили, що від 10 % до 29 % громадян, що перебували на карантині, були притаманні ознаки ПТСР.

У цьому ж таки звіті, опублікованому у журналі The Lancet, наголошується, що проблеми з психічним здоров'ям можуть бути спричинені стресорами безпосередньо пов'язаними з карантинном. Передусім говориться про страх загинути від інфекції, фрустрацію, нудьгу, страх залишитися без засобів до існування, відсутність інформації або надмір інформації, фінансові втрати та почуття стигми, пов'язане із зараженням і хворобою.

На думку дослідників, такі загрози можуть виникати не лише у людей, які мають проблеми з психічним здоров'ям, але і в тих, хто, здавалося б, має міцну психіку і його ніколи раніше не турбував власний психічний стан.

Карантин часто є неприємним досвідом для людей, вимушених його переживати. Розлука з рідними, коханими чи друзями, втрата свободи пересування, невпевненість у своєму стані та нудьга можуть у багатьох людей викликати драматичні ефекти. Вченими зафіксовано певне зростання кількості самогубств, спалахів некерованого гніву, депресії тощо. Тому важливо, запроваджуючи масовий карантин і маючи на увазі його переваги, обов'язково старанно зважувати можливі психологічні втрати як на рівні окремих індивідів, так і суспільства загалом.

Після відміни карантину чимало громадян, що перебували у ньому, продовжували поводитися так, наче його дія все ще триває і намагалися уникати спілкування з іншими людьми. Наприклад, деякі медичні працівники, які перебували на карантині, намагалися мінімізувати свої прямі контакти з пацієнтами. Крім того, громадяни, які перебували на карантині, через потенційний контакт з носіями ГРВІ, сторонилися людей, що кашляли чи чхали – 54 % (524 з 1057), уникали переповнених закритих місць – 26 % (255), а 21 % (204), відмовлялися від відвідування всіх громадських місць протягом багатьох тижнів, після його завершення [3]. Інше дослідження з'ясувало, що деякі учасники відзначили зміни у своїй поведінці протягом тривалого часу після карантинного періоду, такі як старанне і тривале миття

рук, уникання натовпу [4]. Тобто для деяких громадян повернення до звичного способу життя затягувалося на багато місяців.

Таким чином, успішне використання карантину як заходу охорони здоров'я громадян вимагає від суспільства і держави зменшити, наскільки це можливо, негативні наслідки, пов'язані з його запровадженням.

На думку фахівців, необхідними для цього є такі умови:

- широке інформування першорядно важливими відомостями; людям, які перебувають на карантині, потрібно розуміти ситуацію;
- ефективне та швидке спілкування відповідальних осіб з громадянами;
- забезпечення устаткуванням і транспортом (загальним та медичним);
- карантинний період має бути максимально можливо коротким, його тривалість не слід змінювати, крім виникнення екстремальних обставин;
- більшість негативних наслідків виникає через обмеження свободи; тому добровільний карантин спричиняє менше розладів і меншу кількість тривалих ускладнень;
- чиновники, які пропонують запровадити карантин, мають наголошувати на альтруїстичному виборі самоізоляції.

Однак, незважаючи на те, що влада намагається дотримуватися таких рекомендацій фахівців під час запровадження карантину, спеціалісти виявляють у громадян, які перебувають в ізоляції, суттєві проблеми із психічним здоров'ям.

Так, зокрема Центр контролю поширення хвороб і їх попередження (CDC) після проведення досліджень зазначає, що необхідно ретельно стежити за ознаками порушеного психічного здоров'я громадян під час перебігу карантину [5]. Передусім вони виокремлюють такі симптоми:

- переживання за власне здоров'я;
- зміна режиму сну або їжі;
- утруднення сну;
- розосередження уваги;
- поглиблення хронічних проблем зі здоров'ям;
- збільшення вживання алкоголю, тютюну чи наркотиків.

Отже, оскільки «люди - це соціальні істоти», то для них тривала карантинна або соціальна ізоляція (без компенсаційних методів) посилює тривогу, депресію та почуття безпорадності [6]. Як свідчать сучасні дослідження, сім'я є вагомим чинником впливу на фізичний і психічний стан своїх членів, і у тих суспільствах, де переважають повні сім'ї, наслідки стресових ситуацій, спричинених, наприклад, тривалим карантинном, долаються більш успішно, ніж там, де громадяни не мають сімейної опіки і підтримки і де ними опікуються переважно соціальні служби [7].

Що можуть зробити **органи місцевої влади та уряд** для максимального пом'якшення негативного впливу пандемії та психологічного навантаження. Таке питання неминуче виникає у багатьох людей під час вимушеного перебування на карантині. Передусім психологи рекомендують якнайширше інформувати населення про суть карантинних заходів, обов'язково наголошуючи на його альтруїстичному обґрунтуванні. Крім того, необхідно максимально скорочувати його тривалість та забезпечувати достатню кількість харчових продуктів та товарів першої необхідності [8].

Водночас медичні експерти закликають чиновників створювати спеціальні групи для надання психологічної допомоги громадянам і корекції їх поведінки. На думку фахівців, для людей, що не мають відповідних ресурсів, будь-які перебої у постачанні харчів, ліків та ін. можуть мати катастрофічні наслідки; вплив карантину на психічне здоров'я може бути жахливим. Вони пропонують використовувати телебачення та Інтернет, як нехай і паліативний, проте досить дієвий засіб допомоги тим, хто має психічні розлади або наркотичну залежність.

Нині у США введено нові правила фінансування, щоб зробити ці послуги безкоштовними для певних категорій громадян, адже служби психічного здоров'я повинні бути доступними для всіх, хто їх потребує.

Американські психологи вважають, що хоча думка, що в будь-якій кризі треба спочатку вирішувати фізичні проблеми переважає, а проблеми психічного здоров'я можуть почекати, проте потрібно, щоб громадськість була психологічно готова до вирішення складних завдань, які виникають в умовах епідемії та карантину.

**На думку психологів, роботодавці** як і урядовці також відіграють досить значну роль у збереженні психічного здоров'я своїх працівників та створенні атмосфери взаємної підтримки і безпеки під час епідемії.

Вони вважають, що прозорість стосунків є важливою запорукою для подолання лиха, тому працедавці та спеціалісти з персоналу повинні постійно і відверто спілкуватися між собою та із працівниками та поширювати перевірену інформацію. Крім того, компанії повинні чітко інформувати своїх співробітників про заходи, що їх вона проводить, та час її відвідування, щоб вони цілком усвідомлювали терміни вимушеного очікування, не заходили без потреби у будівлю кампанії, а також не виїжджали із міста без потреби, адже робота може бути відновлена і під час карантину.

Проте, оскільки практично усі громадяни під час карантину вимушені тривалий час (протягом декількох тижнів) перебувати в умовах замкненого середовища, за умов обмеження звичного способу життя та в оточенні незначного і сталого кола людей, або на самоті, їм також доведеться використовувати власні способи збереження психічного здоров'я.

Далі наводимо узагальнені поради експертів з психології та охорони здоров'я, що сподіваємося можуть бути корисними широкому загалу [9]:

- Складіть розклад роботи чи діяльності протягом дня, зробіть руханку, прийміть душ, сплануйте завдання, які ви хочете виконувати щодня, щоб створити у себе відчуття нормальності та задоволення власною продуктивною діяльністю.
- Розділіть свій день, змінюйте види діяльності, по можливості змінюйте своє оточення для виконання різних видів діяльності.
- Бережіть своє тіло – харчуйтеся здоровою їжею, щодня багато спить і займайтеся фізичними вправами у приміщенні, практикуйте розтягування та медитацію.
- Допомагайте іншим. Якщо ви самі не дотримуетесь суворих правил ізоляції, і ви в змозі це зробити, знайдіть способи підтримати нужденних, запропонуйте виконувати їх доручення та купувати для них ліки та харчі.

- Залишайтеся на зв'язку із максимальною кількістю людей: з колегами, друзями та родиною. Спілкуйтеся телефоном, за допомогою соціальних мереж та відео-конференцій.

- Будьте в курсі ситуації за допомогою надійних джерел, але обмежте споживання новин із соціальних медіа, щоб уникнути почуття пересиченості новинами.

- Підготуйте медичні препарати, які можуть знадобитися вам під час карантину.

- Боріться з нудьгою – залишайтеся психічно активними, багато читайте, дивіться телевізійні серіали, вивчайте іноземні мови, створюйте нові проєкти, розробку яких ви відкладали на потім.

- Уникайте емоційного вигорання – встановіть суворі обмеження для вашої роботи, щоб не перевантажуватись та регулярно відпружуйтесь.

- Зосередьте свою увагу на позитиві – поширюйте добрі новини та шануйте співвітчизників, які невтомно працюють над вирішенням ситуації.

- Ставте перед собою короткотермінові завдання – не намагайтеся планувати занадто далеко в майбутнє. Пам'ятайте, що карантин – це тимчасовий захід, і що ви не єдині вимушені його дотримуватися.

- Залишайтеся у контакті з людьми і займайтеся практичною діяльністю, яка приносить вам задоволення та має сенс, і робіть все можливе, щоб допомогти іншим, це є чудовою протидією депресії.

Поширення вірусної інфекції у світі підсилило і увиразнило, важливу проблему, на яку неодноразово вказували американські психологи протягом останніх десятиліть. Мова йде про дезінтеграцію суспільства загалом і його політичної страти зокрема. На думку американських психологів, останніми роками у країні поглиблюється полярний поділ громадян у їх ставленні до таких важливих загальнодержавних проблем, як медична реформа, дозвіл на аборти, реформа кримінального законодавства, проблема імміграції тощо. На думку американських вчених, майнова нерівність сьогодні досить химерно маскується у різницю в моральних поглядах, що дає підстави представникам протилежних таборів визначати своїх опонентів як релігійних фанатиків чи як тоталітаристів відповідно [10].

Про цей поділ та про його згубні наслідки вже давно попереджував видатний американський психолог Альберт Бандура. Протягом 2000-х років він опублікував ряд статей, у яких всебічно висвітлив саме процес втрати суспільством моральних орієнтирів з точки зору психолога, а у 2016 році опублікував ґрунтовну монографію на цю тему, яку промовисто назвав «Моральне звільнення. Як люди творять зло і живуть у мирі самі із собою» [11].

Нині в умовах пандемії намагання будь-що подолати свого політичного опонента набуло особливо виразного вигляду нещадної і непримиренної боротьби. Саме тому дегуманізація протилежної сторони стає особливо важливою для опонентів, оскільки, якщо в звичайних умовах по суті позиційної чи «окопної» політичної боротьби можна просто обмежуватися відмовками на зразок: «А що з ними говорити, вони ж фашисти?» чи то, «А навіщо з ними говорити, ми і так знаємо, що ці комуняки хочуть!» вже не вдасться, адже на кону не лише виграш у політичному протистоянні, але і, що значно важливіше, долі, а можливо і життя, мільйонів людей.



Саме тому цю нову книгу видатного психолога про психологічні механізми морального вивільнення можна вважати проривом у теорії формування моральної психології та етики. На численних прикладах з різних економічних, політичних і історичних контекстів А. Бандура показує, як працюють психологічні механізми моральної роз'єднаності у політиці, бізнесі та суспільному житті і як ця роз'єднаність впливає на етичну поведінку.

Моральні зловживання у політиці добре відомі. У багатьох країнах світу чимало політиків, бізнесменів і звичайних громадян причетні до порушень закону та моральних норм. Соціально-когнітивна теорія моральної діяльності, розроблена А. Бандурою, забезпечує концептуальну основу для аналізу того, як наші сучасники сприймають соціально шкідливу діяльність, і одночасно продукують її. На думку вченого, таке досягається за допомогою вибіркового поетапного морального відключення.

Соціально-когнітивна теорія, створена А. Бандурою, пропонує чітку модель морально-психологічної діяльності. У цій моделі моральна думка та самооцінні реакції, моральна поведінка та впливи навколишнього середовища діють у тісній взаємодії, визначаючи одна одну. У контексті цієї моделі взаємної причинності, моральна діяльність здійснюється через механізми саморегуляції. Злочинна поведінка регулюється двома групами санкцій – соціальними та особистими. Соціальні санкції засновані на страху перед зовнішніми покараннями; натомість самозасудження / виправдання відбувається через самозасудження/виправдання як реакція на певні вчинки чи певну поведінку.

У своїй праці А. Бандура виявив ряд психосоціальних механізмів, за допомогою яких моральний контроль можна вибірково від'єднати від згубної поведінки. Описані автором механізми морального звільнення роблять можливим те, що люди вчиняють злочини чи асоціальні вчинки, не відчуваючи морального дискомфорту чи почуття провини. Тобто, як писав відомий еволюційний психолог Роберт Тріверс, люди "дурять себе", щоб "обдурити інших" [12].

Для того, щоб цілком звільнити себе від почуття провини, люди повинні пройти вісім стадій морального відсторонення, які коротко можна сформулювати таким чином:

**Моральне виправдання.** Люди зазвичай не чинять не гідно доки вони для себе не знайдуть виправдання і обґрунтування доцільності своїх дій. У процесі морального виправдання, їхня непорядна поведінка набуває особистого виправдання і стає соціально прийнятною, а тим більше, якщо її зображати як служіння якимось високим соціальним та моральним цілям.

**Використання евфемізмів.** Дії можуть уявлятися по-різному залежно від того, якими словами їх змалювати. Використання пом'якшуючих слів дає можливість замаскувати негідну поведінку чи дії, або навіть надати їм благопристойності. За допомогою високого стилю та заплутаних формулювань, деструктивні дії можуть бути представлені як позитивні, чи принаймні прийнятні.

**Вигідне порівняння.** Поведінку можна представляти по-різному, залежно від того, що з чим ми порівнюємо. Завдяки вигідному порівнянню, негідний (або шкідливий) вчинок може бути представлений як позитивний, або як такий, що має лише незначні негативні наслідки. Чим більшим є контраст при порівнянні, тим

більшою є вірогідність, що якийсь негідний вчинок виглядатиме як жарт, чи навіть як щось справді позитивне.

**Перенесення відповідальності.** Під час перенесення відповідальності люди розглядають свою поведінку як реакцію на соціальний тиск, або на чийсь наказ, а не як те, за що вони несуть особисту відповідальність. Оскільки вони не вважають себе відповідальними за свої дії, вони не включають реакцію самозасудження. Отже, вони готові поводитися так, як вони б звичайно не поводитися, якби легітимна влада не взяла б на себе відповідальність за наслідки їхніх дій.

**Розпорошення відповідальності.** Здійснення морального контролю слабшає, коли особиста відповідальність маскується розпорошенням відповідальності між багатьма за негідну поведінку. Будь-яке зло, вчинене групою, може бути представлене як вчинене іншими членами групи. Люди поводяться значно жорстокіше за умови групової відповідальності, ніж коли вони вважають себе особисто відповідальними за свої дії.

**Неврахування наслідків або зумисне спотворення уявлення про них.** Коли люди роблять щось шкідливе для інших заради власної вигоди, чи через певні соціальні причини, вони зазвичай прагнуть уникнення знань про шкоду, яку вони вчинили. Крім того, вони намагаються не звертати уваги на результати своїх дій, а зумисно спотворюють своє уявлення про них, а також намагаються спростувати відомості про те зло, що вони вчинили.

**Дегуманізація.** Засудження себе за негідну поведінку може бути заблоковане чи зменшене за допомогою дегуманізації, мисленнєвої дії, яка позбавляє супротивників людських якостей, чи наділяє їх тваринними якостями. Внаслідок дегуманізації їх можна і далі не розглядати як істот із почуттями, надіями чи турботами, а як якісь нелюдські об'єкти.

**Перенесення провини.** Звинування своїх супротивників чи обставин, це ще один спосіб самовиправдання. Переносячи провину на інших, чи на обставини, можна не лише виправдати свої власні погані дії, але навіть відчутти себе добродійним у такій ситуації.

У своїй останній пророчій книзі А. Бандура детально описує, як ці механізми працюють у багатьох сферах життя у США, наводить приклади із життя в інших країнах світу.

На його думку, політики, тютюнові компанії, наркобарони, виробники зброї, представники медіа та індустрії розваг, фінансів та банківської справи, терористи, а також пересічні громадяни все частіше вдаються до практики морального звільнення і самовиправдання. Більшість доказів, запропонованих А. Бандурою, має важливе значення для розвіювання наївної віри в те, що чи то держава, чи то ринок, нададуть суспільству достатньо стимулів для заохочення морально відповідальної поведінки. І тут варто *argoros* зазначити, що першим загальноновизнаним теоретиком капіталізму був моральний психолог Адам Сміт, який спочатку написав «Теорію моральних почуттів», у якій він виклав своє бачення рушіїв людської поведінки і здатності до позитивної взаємодії, а вже потім запропонував до загального розсуду свою всесвітньовідому працю «Добробут націй. Дослідження про природу та причини добробуту націй».

У своїй першій праці А. Сміт критично вивчає психологію морального мислення свого часу і припускає, що совість виникає з динамічних та інтерактивних соціальних відносин, завдяки впливу яких люди прагнуть «взаємної симпатії та спільності почуттів» [13].

На думку деяких американських науковців, сьогодні громадяни Сполучених Штатів ... слухняніші, ніж вони повинні бути. Вони вважають, що особливо сьогодні, після запровадження карантину, громадяни повинні більше говорити зі своїми політиками і попросити їх пояснити, чому вони мусяли зупинити роботу свого бізнесу, мають сидіти на карантині, обмежити свою політичну діяльність тощо. Дехто вважає, що сучасна освітня система Америки не підготувала громадян до такого значного посилення влади уряду, тому завдяки суттєвому полівінню вищої освіти, чимало випускників американських коледжів залишаються інтелектуально інфантильними [14].

Позбавлені моральних орієнтирів наші сучасники, на думку А.Бандури, не можуть дати собі ради у вирішенні проблеми роз'єднаності і відмовитися від прагнення взаємного поборювання. Сьогодні, коли інститут сім'ї якщо не зруйновано, то принаймні значною мірою трансформовано і він втратив свої виховні функції, а батьки перестали бути взірцем для своїх дітей, у суспільства немає належних інструментів, які могли б компенсувати втрачені навички морально-психологічного виховання. Створення етичних кодексів, запрошення до різних інститутів експертів з етики, створення програм з етичного навчання поки що залишається неефективним у протидії моральній роз'єднаності громадян та їх політичних, економічних та інтелектуальних лідерів.

На думку А. Бандури належна оцінка суспільством деструктивної поведінки, притаманної багатьом безвідповідальним політикам, має особливо велике соціальне значення. На противагу цьому «суспільства повинні створити такі соціальні системи, які підтримують виявлення співчуття та стримують виявлення жорстокості» [15].

Пандемія суттєво змінила уявлення багатьох про те, що світ, в якому ми живемо, безпечний і розвивається у вірному напрямі, і сучасні американські психологи своїми дослідженнями допомагають суспільству знайти безпечний шлях між Сциллою тоталітаризму і Харибдою фанатизму.

## Література

1. Bandura A. Moral Disengagement. How People Do Harm and Live With Themselves. Worth Publishers, NY., 2016. 446 p.
2. Brooks S., Webster R. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020. Vol. 395. Is. 10227. P. 912–920.
3. Caldwell Ch. The Roots of Our Partisan Divide. URL: <https://imprimis.hillsdale.edu/author/christophercaldwell/>
4. Cava M.A., Fay K.E., Beanlands H.J., McCay E.A., Wignall R. The experience of quarantine for individuals affected by SARS in Toronto. *Public Health Nurs*. 2005. Vol. 22. P. 398–406.

5. Falkner R. A Conservative Economist: Political Liberalism of Adam Smith. John Stuart Mill Institute, 1997. 364 p.
6. Garun N. Everything you wanted to know about self-quarantine, from a person who's living it. The Verge: Веб-сайт. URL: <https://www.theverge.com/2020/3/6/21166383/coronavirus-quarantine-self-isolate-how-to-best-practices-virus>
7. Marjanovic Z., Greenglass E.R., Coffey S. The relevance of psychosocial variables and working conditions in predicting nurses' coping strategies during the SARS crisis: an online questionnaire survey. *Int J Nurs Stud.* 2007. Vol. 44. P. 991–998.
8. Stress and Coping. *Center for Disease Control and Prevention*: Веб-сайт. URL: [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety.html)
9. Sztompka P. The Sociology of Social Change. Oxford, UK; Cambridge, Mass.: Blackwell, 1994. 368 p.
10. Taylor M.R., Agho K.E., Stevens G.J., Raphael B. Factors influencing psychological distress during a disease epidemic: data from Australia's first outbreak of equine influenza. *BMC Public Health.* 2008. Vol. 8. P. 347
11. Thomath P. Family Relationships and Well-Being <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5954612/#CIT0032>
12. Trivers R. The folly of fools: The logic of deceit and self-deception in human life. New York: Basic Books, 2011. 416 p.
13. Wright R. E. Is this America's Turning Point? URL: <https://www.aier.org/article/is-this-americas-turning-point/>

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСІБ ВІКУ ПІЗНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

*Коваленко О. Г.*

Ознакою сучасності є глобальне поширення коронавірусної хвороби COVID-19, що отримало форму пандемії. Постійно перебуваючи у інформаційному потоці з цієї проблематики, люди відчують неспокій і тривогу. У цей час може різко змінитися ставлення до себе і світу, спосіб осмислення набутого досвіду та напрям життєвого шляху. Такі прояви характеризують кризовий розвиток людини. Вона, безумовно, у такій ситуації потребує допомоги і підтримки; доречним є здійснення її психологічного супроводу. Найбільше це необхідно особливим категоріям населення, які переживають життєві кризи, критичні моменти на своєму життєвому шляху. До таких особливих категорій і належать люди віку пізньої дорослості. Тому нашою метою було обґрунтувати особливості здійснення психологічного супроводу осіб цього віку в умовах пандемії.

Концепція супроводу зазвичай використовується, коли мають на увазі супроводження і підтримку тих психічного здорових осіб, в яких з'являються певні проблеми, зокрема, які мають фінансові труднощі, соматичні хвороби, які знаходяться під вартою і в тюрмах, є біженцями, політичними дисидентами, жертвами тортур або інших форм насильства, жертвами аварій, кого насильно перемістили на інші території, чиї права людини були порушені і тих, хто намагається мирно жити на або поряд із територіями, де відбуваються військові дії. Серед таких категорій часто є люди віку пізньої дорослості.

Представники гуманістичної психології вважають, що супровід є найоптимальнішим в ситуації, коли людині потрібна психологічна підтримка і це означає бути або йти поряд з іншою людиною, слідкувати – проводити – супроводжувати – приєднувати – об'єднувати – асистувати – допомагати [17].

Ідея супроводу виникла в ліберальній теології в Латинській Америці і розвинулась у ліберальні форми психології як психосоціальний супровід. Колумбійські науковці (S. Sacipa, C. Tovar, & L. Galindo) вважають, що супровід означає дарування людям теплоти, відновлення їх впевненості і допомога їм у тому, щоб відчутти присутність інших і зрозуміти, що до них з ніжністю прислухаються. Психосоціальний супровід у такому розумінні є процесом, який визначається повагою та визнанням людської гідності людини, яка стала жертвою певних подій [16].

У сучасних дослідженнях психологічний супровід аналізують як, по-перше, систему професійної діяльності психолога, спрямовану на усвідомлення соціально-психологічних умов для розвитку і удосконалення у визначеному напрямку; по-друге, як мультидисциплінарний метод, котрий забезпечує єдність зусиль різних спеціалістів у діяльності, спрямованій на розвиток особистості; по-третє, позицію психолога по відношенню до суб'єктів взаємодії, де основними принципами роботи є включення, участь, забезпечення [11; 18].

Розглядаючи специфіку психологічного супроводу представників окремих професій (поліції), О. П. Шевельова розглядає його як комплекс психологічних заходів, спрямованих на оцінку, прогнозування динаміки і корекцію психічного стану та працездатності працівників, соціально-психологічних процесів і боєздатності підрозділів у різні періоди професійної діяльності [15]. Психологічний супровід студентів у виші спрямований на створення умов для повноцінного розвитку і навчання майбутнього фахівця в конкретному освітньому середовищі університету. Такий супровід спрямований на забезпечення процесу первинної професіоналізації людини [14].

Науковці розглядають специфіку психологічного супроводу осіб з особливими потребами, зокрема студентів з обмеженими можливостями. Така специфіка, на думку М. В. Савчина, зумовлена спрямованістю на відновлення оптимального психологічного стану особистості з метою повного або часткового вирішення проблемної ситуації, що полягає в протиріччі між необхідністю активної діяльності, здійснюваної в колективі, і наявними обмеженнями в спілкуванні [13].

Важливим є психологічний супровід осіб віку пізньої дорослості, початок якого пов'язаний із кризою [5]. Її виникнення зумовлюють зміни в житті (професійному, сімейному), фінансовому стані, стані здоров'я. Суттю кризи є оцінювання свого життя, зокрема минулого, визначення перспектив майбутнього. Розвиток особистості в цьому

віці підпорядковується певним закономірностям (перш за все, нерівномірності та гетерохронності) і керується низкою механізмів (найоптимальнішим є адекватна і повна компенсація).

У розвитку особистості у віці пізньої дорослості актуалізуються проблеми самовизначення, пошуку смислу власного життя. Науковці вважають, що задачі цього періоду полягають у підбитті підсумків прожитого життя, у побудові нових життєвих планів і достойній зустрічі смерті. Із смислом життя в цьому віці пов'язані проблеми: затребуваності особистості, її життєтворчості, життєвої і соціальної активності, ресурсу розвитку, психологічного благополуччя, задоволеності життям. У віці пізньої дорослості також відбуваються певні зміни в особистісних якостях, самостворенні людини, її самооцінці. Більшість досліджень останньої свідчать про її зниження, але зазвичай таке зниження компенсується. Особи цього віку мають позитивне ставлення до себе, можуть ставати егоцентричними; їм інколи властивий інфантилізм, менша категоричність; у них може послаблюватися почуття самоконтролю, з'являється велика балакучість, обережність, скутість у поведінці, знижується цілеспрямованість тощо. В емоційній сфері літньої людини в мають місце специфічні зміни, пов'язані із нестійкістю, із вразливістю; легко виникають негативні емоційні явища; їм частіше властива тривожність, депресивність. Такі особливості ще раз підтверджують необхідність психологічного супроводу людей віку пізньої дорослості.

Психологічний супровід людей віку пізньої дорослості в умовах пандемії є системою заходів, дій психолога, спрямованою на створення умов для оптимального розвитку людини цього віку. Метою такого супроводу є сприяння створенню соціальної ситуації розвитку, яка відповідає віковим і індивідуальним особливостям людини і в такий особливий період життя людства забезпечує психологічні умови для виконання задач розвитку людини цього віку – пошуку та оновлення смислу свого життя та регулювання власних емоційних станів.

Зазначена мета дозволяє окреслити основні завдання психологічного супроводу осіб віку пізньої дорослості в умовах пандемії:

1. Визначення проблем людини віку пізньої дорослості та їхніх передумов, причин, що передбачає виявлення індивідуальних і вікових особливостей та соціальної ситуації розвитку людини. Для цього необхідно здійснити психодіагностичні заходи, спостереження за умовами життя, діяльністю людини в умовах пандемії.

2. Встановлення напрямів і необхідних умов (шляхів) індивідуального розвитку людини віку пізньої дорослості в умовах пандемії. Це передбачає з'ясування того, що саме людину турбує та не влаштовує, що вона хоче змінити або розвинути, чого досягнути. Визначення тих аспектів, на які людина може вплинути і тих, змінити які вона реально не має можливості.

3. Розробка конкретної програми психологічного супроводу людини віку пізньої дорослості, надання рекомендацій і допомоги в реалізації цієї програми, у досягненні потрібних людині цілей (здійсненні бажань).

Такі завдання зумовлюють визначення основних принципів психологічного супроводу осіб віку пізньої дорослості, на які особливо слід зважати в умовах пандемії [9]:

1. Принцип цілісності і системності передбачає вивчення взаємопов'язаних і взаємозумовлених соціальних і біологічних умов, психічних феноменів як ієрархічно

організованого динамічного цілого, адже людина віку пізньої дорослості становить динамічну єдність, є системою різних взаємопов'язаних процесів, властивостей, ознак. Окремі проблеми людини цього віку, коли вона потребує психологічного супроводу можуть бути зумовлені як, психологічними, так і біологічними, і соціальними чинниками. Також психолог має урахувувати те, що його певні впливи на старіючу людину можуть відобразитися не лише на її психологічних особливостях, але і на її самопочутті, положенні у соціумі.

2. Принцип систематичності і своєчасності у психологічному супроводі осіб віку пізньої дорослості вимагає планомірної організації і проектування процесу взаємодії психолога з особою цього віку, що базується на основі чітко встановлених правил надання психологічної допомоги, а також здійснюється регулярно протягом певного часу. Будь-який психологічний вплив має бути здійсненим вчасно і у найбільш сприятливих для його ефективності умовах.

3. Принцип урахування варіативності, унікальності старіючої особистості полягає в тому, що, оскільки показники стану тих чи інших функцій, процесів чи властивостей у період геронтогенезу в різних групах людей віку пізньої дорослості можуть дуже відрізнятися, отже, зростає відмінність, варіативність індивідів у період старіння, то вікова норма має визначатися в межах зростаючого діапазону коливань основних величин (Б. Г. Ананьєв) [1]. У пізній дорослості складно визначити точку відліку для аналізу динаміки психічного розвитку. Варіативність психічних явищ у цьому віці зумовлена станом здоров'я, умовами й способом існування людини, іншими чинниками, котрі впливали на неї впродовж усього життя. Так, в однієї людини може спостерігатися погіршення інтелектуальної сфери внаслідок важкої одноманітної фізичної роботи, зловживання алкоголем, а в іншій людини інтелектуальна сфера збережена, що зумовлене фізичною активністю, котра відповідала її можливостям; прагненням до пізнання; порівняно стабільним станом здоров'я. Тобто динаміка інтелектуальної сфери двох різних осіб віку пізньої дорослості визначається способом їхнього попереднього життя. Кінцеві форми психічного розвитку особистості в цьому віці жорстко не зумовлені, однак такий розвиток відбувається за зразком, який існує в суспільстві. Здійснюючи психологічний супровід конкретної людини віку пізньої дорослості, необхідно враховувати індивідуальні темпи і напрямки розвитку її особистості.

4. Принцип забезпечення свободи волевиявлення особистості. Його зміст полягає в тому, що психологічний супровід має здійснюватися виключно за згодою людини віку пізньої дорослості. Вона добровільно бере участь у різних заходах, адже особистість у цьому віці є суб'єктом суб'єкт-суб'єктного спілкування та свідомої діяльності, а тому має право сама вирішувати можливість участі в таких заходах.

5. Принцип урахування активності передбачає необхідність зважати на те, що особистість віку пізньої дорослості є активним суб'єктом пізнання й відображення світу; вона сама створює умови свого існування, а не просто знаходить їх готовими в оточенні, у природі; особистість постійно розв'язує проблеми своєї життєдіяльності, навіть якщо це не має яскравого зовнішнього вияву. Така риса людини виражає її здатність до саморозвитку, саморуху через ініціювання цілеспрямованих дій. Джерелом активності особистості, на думку О. М. Леонтьєва, є потреби (стан живої істоти, що виражає її залежність від конкретних умов існування, необхідність у

чому) [10]. Завдяки активності простежується індивідуальність старіючої людини, її перетворювальний вплив на оточення. У контексті цього принципу В. В. Рибалка наголошує на принципі неперервності розвитку, навчання і праці особистості впродовж усього її життя як геронтопсихологічному чиннику і способу самогеронтопсихологічного супроводу власного життя [12]. Згідно з цим принципом необхідно брати до уваги те, що не лише середовище, оточуючі люди формують, змінюють особистість у пізньому віці, але й особистість змінює навколишній світ.

6. Принцип гуманізму передбачає, що людина є найвищою цінністю, особистістю; вона має право на свободу, щастя, всебічний розвиток. Взаємодія з нею повинна здійснюватися, виходячи з її інтересів і прав, із захисту її унікальності й особистісного суверенітету. Цей принцип є близьким до визначеного В. В. Рибалкою принципу цивілізаційної, суспільної та особистісної значущості довголіття, тривалості життя для кожної людини – як одного із головних показників його якості, розвитку людини та країни, прийнятого ООН [12]. У процесі психологічного супроводу людини віку пізньої дорослості, необхідно перш за все орієнтуватися на її інтереси і потреби.

7. Принцип науково обґрунтованого вибору доцільної форми геронтопсихологічного супроводу (В. В. Рибалка) – інформологічної, психодіагностичної, психопрогностичної, просвітницької, профорієнтаційної, консультативної, дорадчої, навчальної, корекційної, психотерапевтичної, психореабілітаційної тощо [12]. Згідно з цим принципом необхідно обирати адекватні віковим і індивідуальним особливостям, а також особливостям, ситуації форми і засоби психологічного супроводу осіб віку пізньої дорослості. Так, слід ураховувати специфіку мікро- і макросередовища людини, події, які відбуваються.

З метою психологічної підтримки і супроводу осіб віку пізньої дорослості нами розроблено і укладено відеоролики з рекомендаціями для осіб цього віку і для їхніх близьких людей. Нашою метою було запропонувати зміст простою і зрозумілою мовою, щоб легко сприймалася людьми віку пізньої дорослості, які навіть мають невисокий рівень освіти.

Перший відеоролик «Як прожити завтрашній день: рекомендації людям золотого віку на час карантину і не тільки» містить рекомендації особам віку пізньої дорослості щодо структурування свого дня з метою унеможливити виникнення негативних емоційних станів в умовах карантину [8].

Другий відеоролик «Хочу порозмовляти або де і як спілкуватися людям золотого віку в період карантину: рекомендації» містить рекомендації особам віку пізньої дорослості щодо можливостей і форм міжособистісного спілкування з іншими людьми в умовах карантину [6].

Третій відеоролик «Допоможіть мені або просити про допомогу не соромно: рекомендації для осіб золотого віку» містить рекомендації особам віку пізньої дорослості щодо особливостей звертання за допомогою, визначено ситуації, коли людина потребує допомоги [3].

Четвертий відеоролик «Зателефонуйте своїй рідній людині: рекомендації щодо взаємодії з літніми людьми їхнім родичам і друзям» містить рекомендації членам родини і друзям осіб віку пізньої дорослості щодо спілкування і взаємодії з рідною людиною в період карантину [4].



П'ятий відеоролик «Як знайти розраду в умовах карантину: рекомендації людям золотого віку» містить рекомендації особам віку пізньої дорослості щодо шляхів і способів перебування людини в емоційно комфортних станах, у стані розради. Це стосується регулятивної підсистеми психіки особистості в цьому віці [7].

Шостий відеоролик «Важко все контролювати: рекомендації для людей золотого віку і не тільки» містить рекомендації особам віку пізньої дорослості щодо особливостей ставлення до себе і оточення, зокрема можливостей впливу на це. Наголошено, що людина може до певної межі контролювати себе, своє найближче оточення, організацію свого дня [2].

Отже, психологічний супровід осіб віку пізньої дорослості в умовах пандемії передбачає створення соціальної ситуації розвитку, яка відповідає віковим і індивідуальним особливостям людини і в такий особливий період життя людства забезпечує психологічні умови для виконання задач розвитку людини цього віку. Здійснюючи психологічний супровід осіб віку пізньої дорослості, слід керуватися низкою принципів, що у процесі взаємодії з людиною віку пізньої дорослості дозволить створити психологічні умови для пошуку та оновлення нею смислу свого життя, регулювання власних емоційних станів і оптимізації міжособистісного спілкування. В умовах пандемії психологічний супровід осіб віку пізньої дорослості може відбуватися через їхнє ознайомлення із рекомендаціями, поданими у форму відео зрозумілою для них мовою.

## Література

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания (3 изд.). Санкт-Петербург: Питер, 2001. 288 с.
2. Коваленко О. Г. Важко все контролювати: рекомендації для людей золотого віку і не тільки: відеофайл. URL: <https://youtu.be/EY0xQmMQooo>
3. Коваленко О. Г. Допоможіть мені або просити про допомогу не соромно: рекомендації для осіб золотого віку: відеофайл. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/719929>; <https://youtu.be/yrQjKoqhmTc>
4. Коваленко О. Г. Зателефонуйте своїй рідній людині: рекомендації щодо взаємодії з літніми людьми їхнім родичам і друзям: відеофайл. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/719979>; [https://youtu.be/BsYJw\\_Ma2ao](https://youtu.be/BsYJw_Ma2ao)
5. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку : психологічні аспекти : монографія. Київ: Інститут обдарованої дитини, 2015. 456 с.
6. Коваленко О. Г. Хочу порозмовляти або де і як спілкуватися людям золотого віку в період карантину: рекомендації: відеофайл. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/719896>; <https://youtu.be/ZIWBDV-9TmI>
7. Коваленко О. Г. Як знайти розраду в умовах карантину: рекомендації людям золотого віку: відеофайл. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720183>; [https://youtu.be/4-1ykje\\_6ac](https://youtu.be/4-1ykje_6ac)
8. Коваленко О. Г. Як прожити завтрашній день: рекомендації людям золотого віку на час карантину і не тільки: відеофайл. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/719718>; <https://youtu.be/qMLN1cIpDjc>

9. Коваленко О. Г., Павлик Н. В., Становських З. Л., Бастун М. В. Психологічний супровід особистісного розвитку дорослих: подолання професійних криз та характерологічних дисгармоній: практ. посібник. Київ: ІПОД імені Івана Зязюна НАПН України, 2019. 167 с.
10. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Политиздат, 1975. 304 с.
11. Мушкевич М. І. Поняття супроводу у сучасній психологічній науці. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ: ГНОЗІС, 2011. Т. XIII, ч. 1. С. 287–294.
12. Рибалка В. В. Психопрофілактична поведінка літніх людей як найбільш уразливої категорії дорослого населення в ситуації перебування у зоні коронавірусної пандемії. *Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19*: методичний посібник / за ред. Рибалки В.В.; переднє слово Панка В.Г.; післямова Самодрини А.П. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 12–29 березня 2020 р. С. 101–106.
13. Савчин М. В. Психологічний супровід розвитку особистості студента з обмеженими можливостями. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип. 1. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\\_2012\\_1\\_41](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_1_41).
14. Черепехіна О. А. Психолого-педагогічний супровід студентів-психологів у процесі їх допрофесійного самовиявлення. URL: <http://www.sworld.com.ua/konfer34/848.pdf>
15. Шевельова Е. П. Психологические особенности подготовки сводных отрядов полиции, направляемых для осуществления служебного задания в экстремальных условиях. *Психопедагогика в правоохранительных органах*. 2014. № 2(57). С. 96–99.
16. Sacipa S., Tovar, Galindo C. L. Guía de orientaciones para el acompañamiento psicosocial a población en situación de desplazamiento. Bogotá: CHF Internacional, Colombia, 2005. 103 p.
17. Téllez J. A. V., Pérez T. G. M. Humanistic Psychological Accompaniment Model: A Contribution to the Teaching of Humanistic Psychotherapy. *The Online Journal of Counseling and Education*. 2015. Vol. 4 (4). P. 1–15.
18. Watkins M. Psychosocial Accompaniment. *Journal of Social and Political Psychology*. 2015. Vol. 3. № 1. P. 324–341.

## **ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ - ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ ДО КРИЗИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19**

*Лукомська С. О., Мельник О. В.*

Пандемія коронавірусу COVID-19 суттєво змінила життя людей всього світу, поставивши серйозні виклики не лише медичній галузі, а і службі психічного здоров'я через маніфестацію психічних розладів і загострення хронічних хвороб, що зазвичай

відбувається у період глобальних криз. Питання посттравматичних розладів та профілактики психічних порушень, що виникають внаслідок впливу на людину екстремальних факторів, вивчаються багатьма науковцями. Численні дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних психологів спрямовані на аналіз адаптаційного потенціалу особистості, її здатності до саморегуляції у взаємодії з довкіллям; особливостей адаптивної особистості. Досліджувались уявлення про форми, закономірності та механізми адаптації; загальні проблеми соціально-психологічної адаптації, кореляти соціальної адаптованості людини у кризових життєвих ситуаціях, однак чинникам адаптації у випадку епідемії достатньо уваги досі не приділено. Епідемії – це невід’ємна частина життя планети, неможливо ліквідувати всі хвороби, можна лише знищити конкретного збудника, як це сталося з вірусом натуральної віспи, але його місце посяде інший вірус, так само як і від страху смерті позбутися неможливо, він, разом із недосконалістю світу, самотністю та відсутністю глобального сенсу є ключовим у психотерапевтичних запитах та актуальний практично у всі часи, втім особливо активізується після терористичних актів чи у період епідемій.

Як свідчить наш досвід роботи з учасниками бойових дій, адаптація людини до кризових ситуацій зумовлена низкою чинників, чи не найважливіше місце серед яких посідає посттравматичне зростання, оскільки відбувається усвідомлення цінності життя, нових перспектив і можливостей, зміна життєвих пріоритетів [2]. Ми зазначаємо, що нинішня ситуація у галузі охорони здоров’я дуже подібна до тієї, що склалася у галузі військової в 2014-2015 роках, зокрема пандемія створила перед медичними працівниками всього світу безпрецедентну ситуацію, змушуючи їх приймати ризиковані рішення та працювати в умовах надзвичайного тиску. В Україні ситуація ускладнюється ще й необхідністю розподіляти мізерні ресурси на численних пацієнтів із різними, у тому числі й супутніми патологіями, думками про те, як збалансувати власні потреби у фізичному та психічному здоров’ї з потребами пацієнтів, як узгодити їх бажання та обов’язок перед пацієнтами та власною родиною і друзями. За таких умов ситуація з COVID-19 видається доволі кризовою, а за результатами наших досліджень, понад 60% лікарів вважають її травмівною і при опитуванні за допомогою методики PCL-5 демонструють високі показники за шкалами уникнення та інтрузій.

Базуючись на наукових дослідженнях масових епідемій останніх десятиліть (SARS, MERS), ми виділили три групи із найвищими ризиками психічних захворювань під час і після пандемії COVID-19.

Перша група – медичні працівники, особливо ті, хто працює в інфекційних відділеннях стаціонарів і швидкій допомозі, саме вони напряду стикаються із впливом вірусу, мають дуже високе навантаження під час виконання професійних обов’язків і часто страждають від браку засобів індивідуального захисту, що суттєво негативно позначається на їх психологічному стані. Тобто, медичні працівники інфекційних відділень мають високий ризик виникнення депресії, вираженої тривожності і розладів сну, до того ж вахтовий режим роботи (тиждень роботи в лікарні, тиждень – проживання в санаторії, постійні аналізи на інфікування та ізолюваність від рідних) зумовлюють професійне вигорання, наслідки якого виявлятимуться й по завершенні пандемії.

До другої групи підвищеного ризику, яку слід врахувати, належать люди, які

внаслідок кризи зазнали потенційно травматичних подій, таких як втрата коханої людини, здоров'я та здатності працювати і забезпечувати матеріально свою родину. Для них характерні симптоми ПТСР, гострої реакції горя, а їх переживання подібні до тих, що переживають жертви катастроф, учасники бойових дій, люди, після втрати рідних. Психологічні проблеми у цієї групи ризику можуть виникати не лише безпосередньо під час пандемії, а й через декілька місяців по її завершенні, це слід враховувати при організації діагностики та допомоги.

Третю групу ризику становлять люди з наявною психопатологією, особливо ті, що мають важкі або помірно виражені психіатричні розлади. В такому випадку погіршення зумовлене вимушеним соціальним дистанціюванням, часто – браком ліків, які необхідно вживати постійно, крім того до даної групи ризику можна віднести клієнтів психотерапевтів, які незадовго до пандемії консультувалися з приводу панічних нападів, вираженої тривожності і апатії.

Як підкреслюють китайські дослідники, спеціалізоване психологічне втручання для COVID-19 повинно бути досить динамічним та гнучким, здатним швидко адаптуватися до різних фаз пандемії. Насамперед, клінічні психологи, психотерапевти та соціальні працівники повинні активно співпрацювати з мультипрофесійною командою закладів охорони здоров'я при лікуванні безпосередніх наслідків COVID-19. Потенційними психотерапевтичними цілями при цьому є:

1. Навчання та підтримка медичних працівників групи ризику для виявлення та навчання управлінню емоційними реакціями, які можуть перешкоджати їхній клінічній роботі при наданні допомоги пацієнтам. Важливо, що в розпал пандемії не рекомендуються такі заходи, як психологічний дебрифінг, аналіз смертельних випадків і реакцій на них медичного персоналу, не варто примушувати лікарів і медичних сестер розповідати про свої думки чи почуття, але вислухати, якщо вони самостійно виявляють таке бажання.

2. Допомога людям із психопатологією в анамнезі та підтримка осіб, які перебувають на лікуванні COVID-19 або на профілактичному карантині. Якщо людина знаходиться в інфекційному відділенні або лікується амбулаторно, вона повинна мати доступ до засобів зв'язку, через які спілкуватиметься з психологами або психіатрами. Водночас, серйозні психіатричні стани, такі як агресія, самопошкодження чи спроби самогубства, потребують очної допомоги із дотриманням правил, що мінімізують ризику зараження, вирішення особисто. Китайськими фахівцями доведено, що психологічні втручання за допомогою телефону та Інтернету є клінічно ефективними при широкому спектрі психічних розладів.

3. Підтримка осіб, родичі яких померли або перебувають у критичному стані, зумовленому COVID-19. У таких втручаннях важливо не патологізувати нормальні емоційні реакції членів сім'ї, а надавати допомогу відповідно до стадій горювання.

Втім, травмивні переживання зазвичай є джерелом особистісного та посттравматичного зростання. Посттравматичне зростання – це досвід позитивних змін, що відбуваються з людиною у результаті зіткнення із кризовими життєвими ситуаціями (R. Tedeschi, L. Calhoun) [9]. У науковий обіг поняття введено у 1995 р., однак до 2004 р. популярнішими були терміни «зростання, зумовлене стресом» (C. L. Park, L. H. Cohen, R. L. Murch [7]) і «змагальне зростання» (P. A. Linley, S. Joseph [5]). Відновлення до вищого, порівняно із дотравматичним рівнем психологічного

функціонування, є основною ознакою посттравматичного зростання. Замість того, щоб зосередитися на травмівних переживаннях, людина, повертаючись до нормального життя, демонструє психологічну пружність і стійкість. Відповідно, посттравматичне зростання – це можливий результат після травмівної події, що стоїть на іншому полюсі ПТСР. Посттравматичне зростання проявляється різними шляхами: через усвідомлення цінності життя, зміцнення міжособистісних стосунків, підвищення відчуття власної сили, трансформацію життєвих пріоритетів, збагачення духовної та екзистенційної складових життя. Це не просто повернення до попереднього рівня функціонування, для деяких людей цей процес стає досвідом самовдосконалення, оскільки відбуваються якісні зміни і трансформація особистості. У цьому контексті концепція посттравматичного зростання має суттєві відмінності від інших теорій відновлення після психотравми, які переважно акцентують на набутті особистісної стійкості, осягненні нових смислів, формуванні оптимізму і витривалості.

Теоретичним підґрунтям посттравматичного зростання є функціонально-описова модель (FDM; R. Tedeschi, L. Calhoun), згідно з якою зростання можливе лише тоді, коли людина намагається надати негативним подіям іншого, позитивного сенсу. Відповідно, каталізатором зростання є не власне психотравма, а емоційні реакції на неї, тобто посттравматичне зростання не залежить від виду психотравмівної події, а лише від суб'єктивного ставлення людини до неї [9].



**Соціально-когнітивна модель посттравматичного зростання (R. Tedeschi, L. Calhoun)**

Процесуальний опис посттравматичного зростання в моделі R. Tedeschi, L. Calhoun виглядає наступним чином: 1) екстремальна подія руйнує базисні переконання про світ і про себе, розриває безперервну наративну особистісну історію і робить управління стресом звичними способами (психічними захистами, копінг-стратегіями) неефективним; 2) спроби емоційно і когнітивно впоратися з кризою супроводжуються стійким стресом і носять характер нав'язливих, неконтрольованих роздумів, постійного уявного повернення до травмівних подій; 3) звернення за соціально-психологічною підтримкою, яка виконує дві функції – зменшення сили негативних емоцій через саморозкриття і набуття нових поведінкових патернів в особі

людей, які пережили подібний досвід; 4) роздуми над тим, що трапилося, стають контрольованими і цілеспрямованими, продукуються конструктивні смисли травмивної ситуації, яка вписується в розширений життєвий наратив; 5) результат пережитого досвіду, виражений в змінах системи ставлення особистості до світу, оточуючих людей і самої себе, суб'єктивно сприймається як особистісне зростання та набуття мудрості. Посттравматичне зростання є і процесом, і результатом одночасно. Зокрема, позитивна переоцінка травми є процесом посттравматичного зростання, водночас, розуміння того, що завдяки травмі життя людини змінилося на краще – його результатом.

Стосовно вікових особливостей посттравматичного зростання, то вченими (L. Simons, J. Ducette, K. C. Kirby, G. Stahler, Jr. T. E. Shipley) доведено, що дитячі психотравми найбільш небезпечні для подальшого функціонування людини, оскільки сильні емоційні реакції ще не можуть бути опрацьовані свідомістю через брак необхідних ресурсів, а тому витісняються у несвідоме та виявляються вже у дорослому віці у зовсім відмінних від травмивної ситуаціях. Натомість у дорослих більше ресурсів для посттравматичного зростання, звісно ж, якщо психотравма, отримана у дорослому віці не накладається на психотравму дитинства, що знижує ймовірність вираженого зростання та зумовлює сильніші стресові реакції [8].

М. Магомед-Еміновим доведено, що досвід життя не просто згадується, а реконструюється в роботі прийняття і/або відчуження досвіду у трьох формах: деструкції/негації, реконструкції/стійкості та конструкції/зростання. При аналізі травмивних феноменів дослідник виявив, що в їх основі лежать три види роботи: 1) робота елімінації (негації), спрямована на надання іншого змісту травмивним подіям; 2) робота реконструкції, спрямована на зміцнення впевненості в собі, стійкості та мужності; 3) робота конструкції – повторення позитивних потенцій, позитивного досвіду, що може бути використаний у майбутньому [1].

Особливої уваги у якості медіатора посттравматичного зростання заслуговують і копінги уникнення. Здавалось, це неадаптивні копінги, які б мали перешкоджати зростанню, однак, зусилля, спрямовані на уникнення усього, що нагадує про травмивну подію, змушують людину знову і знову повертатися до психотравми, наново її емоційно та когнітивно опрацьовувати, а відповідно, й пізнавати її нові сенси, що у свою чергу, зумовлює посттравматичне зростання (A. L. Voal, C. A. Vaughan, C. S. Sims, J. N. Miles) [3]. Цілком зрозумілою є роль соціальної підтримки як медіатора посттравматичного зростання. Саме усвідомлення наявності значущих людей, які можуть допомогти у стресовій ситуації, знижує ймовірність психологічного дистресу та сприяє швидшому відновленню після психотравми [10].

Посттравматичне зростання проявляється різними шляхами: через усвідомлення цінності життя, зміцнення міжособистісних стосунків, підвищення відчуття власної сили, трансформації життєвих пріоритетів, збагачення духовної та екзистенційної складових життя. Це не просто повернення до попереднього рівня функціонування, для деяких людей цей процес стає досвідом самовдосконалення, оскільки відбуваються якісні зміни і трансформація особистості. У цьому контексті концепція посттравматичного зростання має суттєві відмінності порівняно з іншими теоріями відновлення після психотравми, які переважно акцентують на набутті особистісної стійкості, осягненні нових смислів, формування оптимізму і

витривалості. М. Brooks, N. Graham-Kevan, M. Lowe, S. Robinson [4] виявлено зв'язок між характеристиками травми та посттравматичним зростанням, зумовлений наявністю у людини копінгів уникнення, інтрузивних думок і соціального оточення, яке сприяє позитивним змінам. У свою чергу, R. Tedeschi, L. Calhoun наполягають на тому, що концепція посттравматичного зростання особистості повинна чітко відокремлюватися від механізмів психологічного захисту, які більшою мірою орієнтовані на редукцію стресу навіть за рахунок спотворення реальності, та копінгів, метою яких є адаптація до зовнішньої реальності і збереження психологічного «статус-кво». Навпаки, посттравматичне зростання особистості виникає в умовах неможливості пристосуватися до ситуації, уникнути змін і, пов'язаного з ними, стресу [9].

Ми вважаємо, що ефективними засобами сприяння посттравматичному зростанню є індивідуальне консультування та соціально-психологічні тренінги. Індивідуальна робота з психологом позитивно впливає на зменшення інтрузій, сприяє особистісному зростанню, усвідомленню сили своєї особистості та нових можливостей, отриманих завдяки участі у бойових діях, розвитку адаптивних копінгів. Індивідуальне психологічне консультування у поєднанні із груповою роботою в тренінговій групі сприяє зменшенню вираженості симптомів уникнення, формуванню позитивних стосунків з іншими людьми і навичок управління оточуючими, розвитку позитивного ставлення до інших, копінгів співпраці, альтруїзму та відволікання.

У якості групових форм роботи можна використовувати Стрес-менеджмент тренінг і тренінг резилентності (SMART) – тренінгову програму розроблену насамперед для персоналу, який працює із онкохворими, важко травмованими пацієнтами та пацієнтами хоспісів, основним призначенням тренінгу є підвищення толерантності до стресу і профілактика емоційного вигорання (С. Е. Loprinzi, К. Prasad, D. R. Schroeder, А. Sood) [6]. Натепер китайськими фахівцями доведено її ефективність у роботі з медичним персоналом під час пандемії (J. Yanu, Y. Xi, T. Huiqi, F. Bangjiang) [11]. Традиційна тренінгова програма розрахована на вісім тижнів по одному двогодинному заняттю в тиждень. В процесі тренінгу учасники вчаться усвідомлювати свої реакції на стрес; медитативним технікам і методикам релаксації; як змінити когнітивні патерни та емоційні реакції й трансформувати стрес-базовану і резилентно-базовану поведінку; засобам покращення фізичної активності, нормалізації сну та вживання їжі [225]. Ймовірно, програму можна модифікувати залежно від потреб лікувального закладу чи конкретної громади, однак загалом вважаємо за доцільне використовувати в контексті профілактики емоційного вигорання і посттравматичного зростання медичних працівників, які працюють в умовах коронавірусної пандемії. На нашу думку, індивідуальна психологічна допомога є визначальною в усвідомленні посттравматичного зростання, а соціально-психологічний тренінг розвиває відчуття соціальної підтримки, захищеності, що, в свою чергу, уможливорює адаптацію з урахуванням позитивних наслідків травматичного досвіду, який можна успішно застосувати після коронавірусної пандемії.

## Література:

1. Магомед-Эминов М. Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация. *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*. 1996. № 4. С. 26–35.
2. Мельник О.В., Лукомська С.О. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. *Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2019. Том 2, №.2. С. 26–31.
3. Boal A. L., Vaughan C. A., Sims C. S., Miles J. N. Measurement invariance across administration mode: Examining the Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) Checklist. *Psychological assessment*. 2017. Vol. 29(1). P. 76–88.
4. Brooks M., Graham-Kevan N., Lowe M., Robinson S. Rumination, event centrality, and perceived control as predictors of post-traumatic growth and distress: The Cognitive Growth and Stress model. *British Journal of Clinical Psychology*. 2017. Vol. 56(3). P. 286–302.
5. Linley P.A., Joseph S. Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. Vol.17. P. 11–21.
6. Loprinzi C. E., Prasad K., Schroeder D.R., Sood A. Stress Management and Resilience Training (SMART) program to decrease stress and enhance resilience among breast cancer survivors: a pilot randomized clinical trial. *Clinical breast cancer*. 2011. Vol. 11(6). P. 364–368.
7. Park C.L., Cohen L.H., Murch R.L. Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*. 1996. Vol. 64 (1). P. 71–105.
8. Simons L., Ducette J., Kirby K. C., Stahler G., Shipley Jr. T. E. Childhood trauma, avoidance coping, and alcohol and other drug use among women in residential and outpatient treatment programs. *Alcoholism Treatment Quarterly*. 2003. Vol. 21(4). P. 37–54.
9. Tedeschi R. G., Calhoun L.G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471.
10. Thomassen Å. G., Hystad S. W., Johnsen B.H. Bartone P. T. The effect of hardiness on PTSD symptoms: A prospective mediational approach. *Military Psychology*. 2018. Vol. 30(2). P. 142–151.
11. Yanyu J., Xi Y., Huiqi T., Bangjiang F., Bin L., Yabin G., Changsheng D. (2020). Meditation-based interventions might be helpful for coping with the Coronavirus disease 2019 (COVID-19).

## ЖИТТЯ «ДО» І «ПІСЛЯ» ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ: ЯК ПРАВИЛЬНО НАЛАШТУВАТИСЯ І СПРИЙМАТИ ЗМІНИ, ЩО ВІДБУВАЮТЬСЯ

*Луценко Т. М.*

Як зміниться життя кожного з нас після пандемії коронавірусу? У кожного своя відповідь на це запитання, бо всі по-різному ставляться до цієї ситуації. Хоча



незаперечним фактом залишається те, що світ змінюється і вже ніколи не буде таким, як раніше...

Давайте по порядку. Звідки ж він взявся, цей вірус, що глобально змінює життя в масштабах планети?

Загалом, коронавіруси – це давно відоме сімейство вірусів. Вірус COVID-19 виник у Китаї в місті Ухань, на ринку, де продавали живих тварин і морепродукти. Їх зазвичай переносять тварини, але він мутував і тепер передається від людини до людини. Підтверджених і доказових даних, як саме він передався людині, немає, наразі це лише припущення та здогадки вчених. Зокрема, що вірус передався людині від сирих продуктів, від тварин. Може, є інший шлях виникнення. Припускають, що вірус передався від летючих мишей, але точних даних наразі немає.

Отже, дискусії про походження коронавірусу продовжують точитися, зокрема, в науковому середовищі – чи він спеціально сконструйований, чи ненавмисне потрапив у зовнішнє середовище з лабораторії, де вивчався, чи виник природним шляхом... Наразі – більше запитань, ніж відповідей. Але, прийде час, і ми про це дізнаємося. Але поки що, спостерігаючи за потужними суспільними та економічними наслідками, які тягне за собою новий коронавірус, стає зрозуміло, що він насправді є зброєю XXI століття: отакі от віруси в поєднанні з космосом інформаційних технологій. Навмисне чи ні, але цю «парочку» небувалої руйнівної сили, по суті, прямо зараз випробовують на нас, в режимі реального часу. Нині і надалі: щоб посіяти паніку, яка знищує у світі все, достатньо буде «викинути» щось назовні з лабораторії, а Мережа зробить свою справу, поширивши світом інформацію, переказану кожним з мільйонів панікерів у свій спосіб. Ця навала фактів перемішаних з фейками – та ще Бомба, порівняно з якою ядерна зброя стане просто неактуальною. Світом цілком можуть правити технології, використані заради агресії.

Ми бачимо, що після спалаху коронавірусу, світ уже почав змінюватися, як він змінювався після пандемій чуми XIV-XV століть, революцій XVIII-XX століть, двох світових воєн XX століття тощо. Такі глобальні повороти поряд з негативними економічними, екологічними наслідками зумовлювали потужніший розвиток людства і пробудження свідомості людей.

Що принесуть нам оці, «коронавірусні», зміни? Скоріше за все, медицина і наука, однозначно виграють, отримавши потужний досвід у реагуванні на подібні виклики та об'єднанні сил і мізків задля їхнього подолання. Остаточо будуть «узаконені» нові трудові відносини, постануть нові норми спілкування між людьми. Коли відсиджувати свої 8 годин в офісі стане не обов'язковим, а подеколи – небажаним, а концертні зали та стадіони почнуть поступатися віртуальним формам сприйняття мистецтва та спортивного вболівання. Утім, ніхто не каже, що всі нинішні тенденції отримають розвиток. Екологія? Після певного тимчасового покращення, ймовірно, вона повернеться до попереднього стану, якщо не гіршого. А от що точно буде, так це очевидне: інформаційні маніпулятори не залишаться без роботи.

Маніпуляція панічними настроями в наш час стала звичним явищем. Нинішній спалах коронавірусу, наврод, може суттєво змінити подальшу поведінку людей чи

соціальний уклад, погоджується Володимир Савінов, соціальний психолог і науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Але важливо те, що зараз ми побачили, як спрацьовують соціально-психологічні механізми, коли не лише інформація, а ще й емоція передається суспільству. «Інформація та емоції передаються набагато швидше, ніж фізично сам коронавірус. Тож ця епідемія навіть у самому її епіцентрі передусім інформаційно-емоційна, хоч би як негуманно це звучало. Тобто інформаційна віральність (заразність) для суспільства є потужнішою за саму медичну», – пояснює пан Савінов.

До того ж Володимир Савінов додає, що панічний стан людей, який поширюється через інформаційний простір, здатний й фізично послаблювати людей з групи ризику. Серед них не лише люди зі слабким здоров'ям чи імунітетом, а й люди, схильні до навіювання. «У суспільстві є лише приблизно 15% негіпнабельних (що не піддаються навіюванню) людей! Тож решта 85% є умовною групою ризику. Але, якщо точніше, то найбільш схильні до навіювання люди з екзальтованими та демонстративними (вельми комунікабельні, грають ролі, такі собі актори по життю, яскраві та виразні) рисами характеру, а їх у суспільстві приблизно 30-35%».

Втім, керівник Школи універсального журналіста, автор книг із професійної та особистої ефективності, Віталій Голубєв, дійшов такого висновку щодо паніки у зв'язку зі спалахом коронавірусу: «Якщо панічні настрої допоможуть бодай частині співвітчизників позбутися байдужого ставлення до власного здоров'я і до здоров'я інших – це вже позитив. Хтось нарешті усвідомить, що, захворівши, краще залишитися вдома, а не за будь-яку ціну бігти на роботу і тим самим наражати на небезпеку себе та інших. Хтось перестане економити кілька гривень, намагаючись втиснутися за будь-яку ціну в переповнений тролейбус чи електричку. Хтось почне вимагати від роботодавця забезпечення елементарних засобів безпеки на робочому місці. А якщо той відмовиться – то зробить вибір на користь власного здоров'я і комфорту, а не ризику втратити робоче місце. А ще комусь зроблять зауваження інші. Приміром, за плевки й кашляння в громадських місцях, з порушенням особистого простору своїх співгромадян. Якщо саме нинішня епідемія допоможе комусь почати поводитись не як бидло, а як вихована людина – в цьому теж є позитив». Я переконана, що нам варто звернути на це особливу увагу!

Поряд із цим, Віталій Голубєв передбачає, що співпраця науковців світу може стати як ніколи потужною. Для наукового і медичного світу, схоже, нинішній досвід протистояння спалаху COVID-19 виявиться надзвичайно цінним. Стрімке поширення коронавірусу спонукало науковців і медиків з різних куточків світу об'єднати зусилля в режимі реального часу, тобто просто в онлайні.

Простими словами це описав Євген Найштетик, засновник біотехнологічної компанії Planexta inc: «Мені здається, що пандемія коронавірусу стане прекрасною підмогою у переході на новий уклад. Згадайте, як раніше учені шукали нові ліки та вакцини. Це були закриті дослідницькі центри, власниками яких були держави чи

мультинаціональні корпорації. Дослідження рухалися згідно із заданим алгоритмом в умовах суворої звітності тощо.

А зараз? Десятки тисяч біоінженерів бачать на екранах комп'ютерів відкриті дані геномів усіх ідентифікованих модифікацій вірусу, викладені на сайті Національної медичної бібліотеки США. Прямо там у реальному часі «крутять» усі вироблені протеїни і співставляють з подібними біологічними агентами, які вже зустрічалися (іншими словами, коронавірус співставляється з іншими вірусами. – Ред). Деякі з них навіть не заморочуються ручною працею, а запускають штучний інтелект для пошуку зачіпок. Потім у чаті один іншому кидає: «Бачив, що у нього в мембранному протеїні BSA25677.1?» А той відповідає: «Ага, зараз спробую змоделювати до нього легкі ланцюги імуноглобуліну»... Це вже є і доступне усьому світові, який дуже змінюється, і де старі еліти не знають, як жити далі».

Інтенсивне спілкування каталізувало небувалий рівень співпраці науковців. Саме про такий унікальний досвід йдеться в журналі Science. «Цей досвід дуже відрізняється від будь-якого спалаху, в якому я брав участь», – каже епідеміолог Гарвардської школи громадського здоров'я Т. Х. Чана (Бостон) Марк Ліпшич (Marc Lipsitch). Інтенсивне спілкування каталізувало небувалий рівень співпраці вчених, що в поєднанні з науковими досягненнями дозволило дослідженням рухатися швидше, ніж під час будь-яких попередніх спалахів. «За 6 тижнів було отримано безпрецедентний обсяг знань», – зазначає керівник незалежного благодійного фонду Wellcome Trust Джеремі Фаррар.

А от з екологією, на думку вчених, все одно будуть проблеми.

Сенсація: епідемія коронавірусу в Китаї, якщо можна так сказати, частково мала позитивний вплив на екологію. Учені з NASA зафіксували значне зниження вмісту діоксиду азоту (NO<sub>2</sub>) – отруйного газу, що виділяється автотранспортними засобами, електростанціями і промисловими об'єктами. У цілому йдеться про зниження рівня забруднення на 36%(!), порівняно з аналогічним періодом минулого року. Але чи означає це, що екологічні наслідки в цілому будуть благодатними?

Як пише науковий співробітник Канарського інституту астрофізики, Мартін Лопес Корейра, на [Science 2.0](#), десятиліттями ішло протистояння між зростаючою економікою і відновлювальними силами екології. Але раптом, на подив економічним і політичним гуру, рішення виникло стихійно – вірус. І це стосується не лише безпосередньо екології, а й спроможності людства вживати крайні заходи безпеки. «Ні [Грінпіс](#), ні [Грета Тунберг](#)», ані будь-яка інша індивідуальна чи колективна організація не досягла так багато на користь здоров'я планети за такий короткий час, – пише науковець. – Менш, ніж за два місяці світові організації показали нам, наскільки дійсно можливо закрити цілі міста, включаючи такі провідні туристичні напрямки, як Венеція, зменшити кількість рейсів та скасувати багато найважливіших конференцій та самітів тощо. І це лише початок... Раптом ми розуміємо, що всі виправдання для уникнення зменшення забруднення були лише виправданням, і що ми можемо ідеально жити у світі без конференцій, у світі академіків та вчених без пиття пива з колегами та підживлення нарцисизму деяких дослідників – дорогої розкоші, яку нам

не слід дозволяти собі в ці часи кліматичної кризи». Але він підсумовує, що людство так зреагувало лише під страхом негайної загрози – коронавірусу. Водночас ми не сприймаємо таку довгострокову загрозу як глобальне потепління.

Цей науковець припускає, що людство невдовзі забуде такий урок і продовжить свій авантюрний шлях, як воно до того звикло. Директор компанії «Кліар Енерджі» Андрій Гріненко у блозі «ЛІГА», теж веде мову про тимчасовий результат нинішнього екологічного покращення. У перспективі ж все навпаки. Оскільки виробництво в Китаї «стоїть», то разом з ним призупинився і розвиток відновлювальної енергетики у світі. Усе через те, що Китай є найбільшим постачальником комплектуючих для відновлюваної енергетики. Через скорочення виробництва і проблеми з логістикою очікуються значні затримки у постачанні вже замовленого обладнання для проєктів у всьому світі, а ще – підвищення цін на комплектуючі, резюмує експерт.

У цілому ж, експертне середовище зазначає, що коронавірус виніс назовні дуже багато проблем, без вирішення яких країни не зможуть рухатися далі. І головна – це безпека громадян у сфері охорони здоров'я. На цьому, зокрема, наголошує Олексій Буряченко, голова правління Всеукраїнської регіональної експертно-юридичної асоціації впливу. «Коронавірус остаточно розділив світ на «до» і «після». У так званому «завтра» в країнах буде цінуватися не тільки високий рівень життя, соціальні гарантії, низьке безробіття, а найголовніше – сучасна та гнучка система охорони здоров'я! Країни, за великим рахунком, поділяться на дві групи – ті, що потенційно зможуть протидіяти новим викликам у сфері медицини і ті, що на це не спроможні. Отже, досить прогнозовано, людський та фінансовий капітал буде концентруватися в країнах першого типу», – резюмує пан Буряченко.

Подібну думку поділяє і Григорій Луговський, історик, культуролог і журналіст, який відмічає, що безпеку країни має забезпечувати не лише армія і поліція, а й медицина. Але найбільш важливо – інформаційний імунітет. І держава, яка не враховуватиме такі складові своєї безпеки, буде настільки ж безпорадною, як і держава, що втрачає свої території. Україна переконалася у цьому на прикладі Нових Санжар. Тепер головне зробити все для того, щоб цей приклад залишився першим і останнім.

І ще про декілька причин, чому після пандемії, спричиненої коронавірусом, світ зміниться назавжди. Про це розповіли провідні діячі у різних областях в матеріалах Wall Street Journal. [Nash.live](https://www.nash.live) переказує п'ять найцікавіших з них.

### ***Ми більше не будемо недооцінювати подорожі***

*[Сьюзан Орлеан](#), письменник і штатний кореспондент New Yorker*

Подорожувати стало так легко. До COVID-19, особливо за останнє десятиліття, мапа Землі наче згорнулася всередину, зближуючи найвіддаленіші куточки. Кордони майже стерлися. Коли ви прибуваєте до місця призначення, то майже не відчуваєте, що кудись перемістилися. Ви можете зателефонувати додому і перевірити електронну пошту, зняти гроші в банкоматі у будь-якій точці світу.

Тепер, коли ми замкнені вдома, здається, що такі подорожі давно в минулому. Їх роль особливо відчувається в нинішній кризі, оскільки мобільність, якою ми насолоджувалися кілька останніх десятиліть, здається, зіграла важливу роль в поширенні хвороби по всьому світу. Поки перельоти між континентами не стали буденністю, хвороби зазвичай були локальними. Тепер ми стали переносниками, які поширили хворобу по всьому світу, тягнучи її за собою, наче валізу, на круїзних кораблях і літаках.

Зараз через пандемію коронавірусу ніхто не подорожує, навіть до кафе за рогом. У сучасну епоху людство, мабуть, ще ніколи не було настільки прив'язаним до дому. Коли обмеження буде послаблено, ми, без сумнівів, знов почнемо подорожувати. Прагнення пізнавати світ настільки велике, що з часом ми до нього повернемося. Пандемія трохи розгладила згорнуту мапу світу. Речі знов вважаються далекими, майже недосяжними, і ми навряд чи коли-небудь будемо сприймати цю легкодоступність як належне. Ми будемо в захваті лише від усвідомлення того, що можемо подорожувати з одного місця до іншого, з наших світів до інших, і більш повно насолоджуватися цим, — так, як цінують щось, що ледве не було втрачено.

### ***Здобута звичка доброти***

*[Джаміль Закі](#), професор психології у Стенфордському університеті, автор книги "The War for Kindness: Building Empathy in a Fractured World"*

*Італійці на карантині співають з балконів, аби підтримати один одного*

COVID-19 викликав всесвітню епідемію доброти. Щоправда, деякі все ж билися за дефіцитні товари, як-от туалетний папір, але набагато більше людей вчинили інакше. Навіть силоміць розділені, безліч людей знайшли способи допомагати один одному і взаємодіяти: доставка продуктів сусідам зі слабким здоров'ям, онлайн-спілкування із самотніми літніми людьми, кампанії зі збору коштів для бідних. Ресторани починають готувати їжу для людей, які втратили роботу. Цілі міста аплодують стоячи своїм медикам.

Катастрофи показують, як ми помилялися щодо власної самодостатності і незалежності, і допомагають усвідомити, що ми повністю залежимо один від одного. Вони оголюють нашу спільну вразливість і водночас — нашу спільну людяність. Ось чому під час кризи нам хочеться допомагати незнайомцям.

Доброта може знизити наш рівень стресу і полегшити страждання. Психолог Віктор Франкл, який пережив Голокост, писав, що «страждання перестає бути стражданням в той момент, коли воно набуває сенсу — сенсу жертвоприношення». Багато хто з тих, хто пережив напад, війну та переміг залежність, кажуть, що допомога іншим прискорює їх одужання. Вони знаходять в собі сили, яких могли не помічати раніше, знаходять сенс в тому, через що пройшли, і відчувають себе менш безпорадними. Це саме те, що потрібно зараз багатьом з нас.

Я знаю, що це дуже важко, але спробуйте уявити час, коли світ не буде паралізовано вірусом. За місяці, роки і десятиліття наслідки пандемії будуть проявлятися у вигляді економічних проблем і проблем з охороною здоров'я. Ми

будемо потребувати один одного ще дужче. І ми також повинні будемо ще більше допомагати один одному.

### ***Контроль за здоров'ям, який збережеться надовго***

*[Керрі Кордеро](#), старший науковий співробітник, і Річард Фонтейн, головний виконавчий директор Центру нової американської безпеки*

Китай відомий своїм авторитарним підходом до відстеження випадків зараження серед громадян: там створили застосунок, який повідомляє користувачам, чи можуть вони вільно пересуватися, на підставі аналізу стану здоров'я, – і до того ж повідомляє їх місцезнаходження поліції. Громадяни демократичних країн, безсумнівно, відкинули б такі жорсткі заходи, але пандемія спонукала провідні держави розглянути можливість нових втручань в особисте життя.

Британські чиновники хочуть випустити новий мобільний застосунок, який попереджатиме користувачів, які контактували із зараженими, використовуючи дані про місцезнаходження з супутників, мереж Wi-Fi і навіть Bluetooth-маячків.

Південна Корея запустила загальнодоступний сайт, який відстежує місцезнаходження і контакти людей, аналізуючи дані телефонів, записи з камер відеоспостереження і банківські транзакції. Тим часом Шабак, загальна служба безпеки Ізраїлю, запустила систему, яка об'єднує кредитну історію людей з інформацією про їх місцезнаходження, навіть якщо відстеження телефону вимкнено.

Здається, що ці заходи допомагають боротися з вірусом, а зараз це саме те, що нам потрібно. Якщо такі кроки спрацюють, наскільки люди будуть готові поступитися своєю конфіденційністю заради шансу уберегтися від вірусу?

Виникне спокуса використовувати персональні дані для спостереження за здоров'ям в інших цілях. [Розпізнавання серцевого ритму](#) на відстані може допомогти лікарям, але також може використовуватися для встановлення особи. ДНК-фенотипування може допомогти медикам призначати більш цілеспрямоване лікування, але також може допомогти передбачати риси обличчя.

Чиновники і технологічні компанії запевняють, що їхня співпраця в боротьбі з коронавірусом буде тимчасовою, зберігатиме анонімність і захищатиме громадянські свободи. Але людям час уважно придивитися як до хвороби, так і до цифрового лікування, яке прописують чиновники.

### ***Стрибок у біотехнологічне століття***

*[Волтер Айзексон](#), письменник і автор біографій Бенджаміна Франкліна, Альберта Ейнштейна, Леонардо да Вінчі і Стіва Джобса*

Чума коронавірусу прискорить наш перехід до третьої великої інноваційної революції нашого часу. Ці революції стали результатом відкриття трьох стовпів нашого існування: атома, біта і гена.

Протягом п'яти десятиліть після «[року чудес](#)» Ейнштейна його теорії і теорії його колег-фізиків призвели до створення атомних бомб, напівпровідників і транзисторів, космічних кораблів і супутників, лазерів і радарів.

Ідея про те, що вся інформація може бути закодована двійковими символами, відомими як біт, і всі логічні процеси можуть виконувати ланцюги з перемикачами, у 1950-х призвела до створення мікročіпа, комп'ютера та Інтернету.

Тепер ми вступили до третьої, ще важливішої наукової епохи, – революції в біологічних науках, на чолі якої стоять біотехнології. Особливо важливе відкриття цієї нової революції — [CRISPR](#), інструмент, який дозволить нам редагувати гени. Протягом трьох мільярдів років бактерії відбивали атаки вірусів – фрагментів генетичного матеріалу, які розмножуються, захоплюючи клітини живих організмів. Системи CRISPR – це вражаючий метод, який бактерії винайшли, щоб запам'ятовувати, розпізнавати і руйнувати генетичний матеріал вірусів.

Інструменти CRISPR вже починають задіювати для відстеження та боротьби з вірусом. Але в більш глобальному сенсі коронавірус приверне увагу нового покоління лікарів і новаторів. Так само, як цифрова революція призвела до інновацій у другій половині 20-го століття, рушійною силою першої половини 21-го століття буде біотехнологічна революція.

Технологія редагування генів може зробити нас невразливими до раку та вірусів. Вона може виправити мутації, які викликають різні форми інвалідності, — від серповидноклітинної анемії до вродженої сліпоти. Вона може дозволити нам удосконалювати свої тіла і розуми.

### ***Онлайн-навчання для кожної дитини***

*[Сал Хан](#), засновник і виконавчий директор Академії Хана — некомерційної освітньої організації, яка створює безкоштовні освітні матеріали для студентів, батьків і вчителів*

Зараз школи для понад мільярда учнів по всьому світу закрито, аби уповільнити поширення коронавірусу. Багато з них, швидше за все, будуть закриті до кінця навчального року, ще більше закриють восени.

Наступного року учням і вчителям доведеться усунути бар'єри між особистим і домашнім навчанням і бути готовими переходити від одного до іншого. Це може стати дуже важким періодом для сімей та вчителів. Постійна незрозумілість щодо режиму роботи шкіл може викликати перегляд традиційних методів, за допомогою яких ми задаємо темп навчання для учнів та відстежуємо їх прогрес.

Вчителі завжди знали, що діти вчаться з різною швидкістю і що, коли учні просуваються в однаковому фіксованому темпі, їх успішність може серйозно відрізнятись. Але спочатку це була спроба персоналізувати навчання для кожного учня. За минуле десятиліття з цією метою у школах почали впроваджувати онлайн-інструменти.

Вони дозволили учням працювати з тим, до чого вони готові, і мати всі шанси опанувати потрібні навички. Якщо це стане звичайною справою у класах через закриття шкіл, є шанс прискорити процес навчання дітей.

Доступ до Інтернету під час соціального дистанціювання з бажаного перетворився на необхідний. Він необхідний не лише для дистанційного навчання, а й

для психологічного здоров'я, – щоб сім'ї могли спілкуватися з друзями та рідними. Без загального доступу до Інтернету прірва між бідними і багатими учнями лише збільшиться, чого ми не маємо допустити. Уряд і приватний бізнес повинні якомога швидше допомогти школам забезпечити учнів усім необхідним для дистанційного навчання.

Закриття шкіл – важка на багатьох рівнях ситуація, вплив якої, найближчим часом, буде руйнівним. Але це може стати каталізатором до більш персоналізованого навчання.

Не дивлячись на зміни, що відбуваються у світі в цілому, і в житті кожної окремої особистості, важливо пам'ятати, що життя триває і продовжується. Тому в інтересах кожної людини – зробити правильні висновки, правильно засвоїти уроки життя із ситуації, яка склалася. Від того, що якщо Ви будете мислити позитивно, робити приємні корисні вчинки, допомагати людям, які поруч, дарувати їм свою любов і турботу, випромінюючи при цьому впевненість і оптимістичний настрій, безсумнівно, відчуєте, що життя – прекрасне і варте того, щоб Ви ним насолоджувалися!

### Література

1. Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19: методичний посібник / за ред. Рибалки В.В.; передне слово Панка В.Г.; післямова Самодрин А.П. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 12–29 березня 2020 р.

2. Горбань Ю. Життя після коронавірусу: світ вже не буде таким як раніше. *Укрінформ*: Веб-сайт. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-world/2891243-zitta-pisla-koronavirusu-svit-vze-ne-bude-takim-ak-ranise.html>

3. Григорська Н. Посткоронавірус. П'ять причин, чому після пандемії світ зміниться назавжди. URL: <https://nash.live/news/society/jak-koronavirus-zमित-svit.html>

4. Гуркало М. Як захиститися від коронавірусу? 17 питань про COVID-19. *The Village*: Веб-сайт. URL: <https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/health-knowledge/295821-yak-zahistitsiya-vid-koronavirusu-17-pitan-pro-covid-19>

5. Маленков О. Як зміниться наше життя після Covid-19. *НВ-Погляди*: Веб-сайт. URL: <https://nv.ua/ukr/opinion/koronavirus-2020-yak-zमितsya-svit-pislya-pandemiji-novini-ukrajini-50076894.html>



## ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПАНДЕМІЙНОЇ КРИЗИ ЯК КОНФЛІКТУ МІЖ ЛЮДИНОЮ ТА КОРОНАВІРУСОМ

*Павелко І. І.*

Однією з екстремальних ситуацій нашого часу стала масштабна коронавірусна пандемія, яка виявилась серйозним випробуванням для людської цивілізації, окремих країн та їх громадян. Головним засобом попередження коронавірусної інфекції COVID-19 стають достовірні і вчасно отримані знання щодо цієї хвороби та знання щодо особливостей карантину.

Відомо, що хворі на COVID-19 потерпають від психологічного стресу – 48% підтверджених пацієнтів проявили ознаки такого стресу, у деяких людей відмічаються напади паніки, серед критично хворих пацієнтів відзначається високий відсоток делірію. Для пацієнтів середньої тяжкості і тяжких рекомендується лікування за допомогою комбінування медикаментів і психотерапії, для пацієнтів з легким перебігом захворювання рекомендуються методи психологічної самопомоги, яка включає тренування дихального розслаблення за допомогою дихальних технік, уважності.

Однак не менший стрес відчувають і здорові люди, які усвідомлюють загрозу зараження цим вірусом. Відомо, що в екстремальних умовах – при стихійних лихах, катастрофах, зокрема, пандеміях, у людини завжди виникає необхідність в пошуку нових способів роботи з власними психічними станами. Говорячи про навчання навичкам самопомоги, можна звернутися до моделі «Коло навчання».

Основною ідеєю цієї моделі є думка про те, що навчання – це безперервний і постійний процес балансування між отриманням нової інформації і пристосуванням наявних знань до нової інформації.

В «Колі навчання» виділяють чотири стадії «руху» – від неусвідомленої некомпетентності (коли людина не знає, що вона чогось не знає) через свідому і несвідому некомпетентність до несвідомої компетентності, коли нові знання повністю інтегровані, вбудовані в поведінку людини і переходять в стійкий навик, який часто називають компетентністю або майстерністю [1].

Ця компетентність може бути забезпечена на двох основних рівнях: завдяки продуманій державній політиці (надання своєчасної та достовірної інформації, чітких рекомендацій до дій в умовах пандемії); по-друге, прагненням людини навчитися діяти в складних ситуаціях, опанувати конструктивні стратегії поведінки, надавати першу допомогу собі та іншим.

Як правило, така робота проводиться з представниками професій екстремального профілю, а звичайні люди, як правило, виявляються не готовими до випробувань на стійкість в екстремальних умовах, зокрема, в ситуації пандемії.

Відомо, що будь-яка невідома ситуація, будь-яка небезпека є сильними стресорами, які викликають у людини почуття тривоги, страху, паніки (що є формою виходу внутрішньої психологічної напруженості), а також посилюють існуючі невротичні стани – неврози (невроз страхів і невроз нав'язливих станів) істеричний і невротичний; іпохондричні та параноїдальні реакції й поведінку, а також

психосоматичні прояви. Відчуття небезпеки – серйозне базове явище, яке викликає у людини неспецифічні психогенні реакції, що зачіпають, головним чином, життєві інстинкти. Наприклад, на війні перші три дні кожному солдату здається, що всі кулі та снаряди летять виключно в нього.

Будь-яке серйозне випробування підштовхує людину до переосмислення свого життя, своїх цінностей, знаходження або зміни сенсу свого існування. Можливе саме в цей час людина відкриє в собі нові здібності й обдарування. Відомо, що у самоспостереженні можна краще побачити своє Я і свою самосвідомість, стати в чимось іншою людиною, вільною від колишніх проблем, стати собі духовним батьком (self-made man).

З огляду на тілесні симптоми даної інфекції, для самопізнання можна скористатися методами тілесно-орієнтованої психології та психокорекції, оскільки кінестетичні відчуття найчастіше є тілесними компонентами наших емоцій, що несуть дві головні функції – сигнальну і регуляторну [2].

Ми маємо звернути увагу на своє тіло та свої емоції. Слухати своє тіло, помічаючи будь-які зміни апетиту, температури, нові болі або відчуття особливого жару чи прохолоди зараз дуже важливо. Помітивши тривожні симптоми, необхідно зробити паузу для догляду за своїм тілом і розумом. Якщо вам не вдається керувати відчуттями свого тіла, добре функціонувати, потрібно звернутися за допомогою до професійного психолога.

Відомо, що будь-які тілесні відчуття можуть розглядатися як «сигнали підсвідомості», усвідомлення і осмислення яких створює основу для вирішення внутрішніх конфліктів. Адже за словами Л. Бурбо «Тіло – кращий друг і порадник» [3]. Стародавні китайці вважали, що людина – це візник, який керує колісницею, в яку запряжена четвірка коней. Мається на увазі, що у людини є три сфери взаємодії з собою і навколишнім світом – думки, почуття і тілесні відчуття. Розум – це всього лише віжки, почуття – це коні, колісниця – це тіло. А візник – це Я, яке приймає рішення і з'єднує воедино всю цю конструкцію. Точніше – це воля людини в усіх її проявах (свобода, намір, вміння контролювати власні дії). Всі ці значення слова «воля» в термінах тілесно-орієнтованої психології є енергетичними характеристиками особистості людини, які проявляються в трьох формах – інтелектуальній, емоційній і тілесній. Порушення особистісного функціонування є порушенням розподілу цього потоку, а порушення в інтелектуальній, емоційній або тілесній сфері виявляються лише його вторинними наслідками.

Розглянемо можливу емоційну сторону інфекційного захворювання. Взагалі, саме інфекційні захворювання є однією з найбільш поширених причин хвороботворних процесів в людському організмі. Як відомо, у лікуванні інфекційних захворювань доказова медицина досягла великих успіхів завдяки відкриттю антибактеріальних препаратів і введення вакцинацій. Водночас це не означає, що людина стала менш сприйнятливою до інфекцій, але для боротьби з інфекціями з'явилися ефективні засоби, говорячи військовою термінологією – ефективна «зброя».

Найбільш повно і точно описати процеси, які відбуваються в організмі при інфекційних захворюваннях, допомагає метафора війни. Наприклад, владу в організмі в період захворювання захоплюють небезпечні інтервенти (бактерії, віруси, токсини), які атакують захисні сили організму, що проявляється через такі симптоми, як набряк,

почервоніння, біль і температура. Якщо організму вдається здобути перемогу, інфекції настає кінець; якщо перемога за збудниками – настає летальний результат.

Для розуміння психологічних і соматичних процесів, що відбуваються в організмі людини, можна вдатися до метафоричного опису цих процесів, виділивши три рівні протікання інфекційного процесу: психіка – тіло – військові дії.

Відповідно до психосоматичних поглядів будь-яка інфекція – це внутрішній або міжособистісний конфлікт, що проявився на матеріальному рівні. Якщо людина не готова розбиратися зі своїми проблемами на рівні свідомості (що не дають зробити механізми психологічного захисту), то йому доведеться робити це на рівні тілесному [4].

Розвиток інфекційного захворювання на соматичному та психологічному рівнях можна порівняти з етапами військового конфлікту.

**Етап 1 (роздратування):** в організмі з'являються збудники (бактерії, віруси, отрути) і лікарі називають це положення поганою імунною ситуацією. Однак, виникнення запального процесу в організмі залежить не стільки від самих збудників, скільки від здатності людини з ними співіснувати. Аналогічні процеси відбуваються на рівні психіки і показують, наскільки людина може існувати зі своїми конфліктами. Тобто стан імунної системи безпосередньо пов'язаний з психікою людини, що і підтверджується сучасними дослідженнями в області психоімуннології.

Виходить, якщо людина не готова впустити в свою свідомість інформацію про конфлікт, вона відкриває своє тіло для збудників, які розміщуються в певних місцях організму, що називаються «місцями зниженої опірності» і розглядаються офіційною медициною як вроджена схильність (спадковість). Однак прихильники психосоматичного походу завжди звертали увагу, що певне коло психологічних проблем пов'язане з певними органами, тобто є певний орган, який відповідає певному психологічному стану людини, певній домінуючій емоції і певному колу проблем [5].

Та навпаки, вірним є те, що певне коло проблем має свою фізичну відповідність до певної схильності. Місце зниженої опірності бере на себе «навчання» людини на рівні тіла, якщо людина не здатна сприймати відповідну цього органу психологічну проблему.

Перший етап хвороби – проникнення в організм бактерій або вірусів, що на психічному рівні відповідає прояву проблеми. Імпульс, який отримує наше тіло у відповідь на інцидент, що стався в зовнішньому світі, проникає в нашу свідомість, минаючи захисну систему, і збуджує (запалює) нас, загострюючи напругу, яку ми сприймаємо як конфлікт.

Чим сильніше механізми психологічного захисту (проекція або витіснення), тим складніше імпульсу достукатися до нашої свідомості, змінити установки і дати можливість розвиватися. Якщо ж людина відмовляється від захисту на рівні свідомості (перестає її проектувати на когось або витіснити), включається інший механізм захисту – імунна система нашого організму.

Перекладаючи це на військову термінологію, ця фаза відповідає проникненню ворога на територію країни (порушення кордону), що привертає увагу до завойовників і вся енергія спрямовується на вирішення нової проблеми, стягуючи сили до вогнища напруги.

На рівні тіла цей процес називають фазою ексудації: збудники закріпилися на своїх позиціях і утворили вогнище запалення. З усіх боків до цього місця стікається тканинна рідина, на відповідній ділянці тіла з'являється припухлість, відчувається деяка напруга.

На рівні психіки також можна відзначити зростання напруженості, коли людина не може думати ні про що інше, тобто проблема не відпускає її ні вдень, ні вночі, всі думки людини крутяться тільки навколо неї. Таким чином, вся психічна енергія мобілізована навколо конфлікту.

**Етап 2.** Захисна реакція. На основі збудників організм виробляє специфічні антитіла, які утворюються в крові. Лімфоцити і гранулоцити утворюють стінку навколо збудників, а макрофаги починають їх знищувати. Тобто на тілесному рівні війна в повному розпалі: ворог оточений, починається атака.

**Етап 3.** Якщо конфлікт не вдається вирішити на локальному рівні (локальна війна), то проводиться загальна мобілізація. В організмі це сприймається як гарячковий стан: захисні сили атакують збудників, а токсини, які вивільняються при цьому, викликають лихоманку. Організм відповідає на це підвищенням температури, оскільки при підвищенні її всього на 1° С обмін речовин прискорюється вдвічі. Рівень лихоманки відповідає швидкості перебігу хвороби.

На психічному рівні в цій фазі конфлікт поглинає всю нашу енергію. Людина знаходиться в «гарячковому збудженні», мозок людини також «працює гарячково», підвищується серцебиття, людина червоніє, потіє або тремтить. Це не дуже приємно, але життєво важливо для організму. Корисна, зрозуміло, не сама лихоманка, а вирішення конфлікту, який на рівні психіки зазвичай люди намагаються придушити, а температуру знизити.

**Етап 4** – це лізис (розділення). Якщо захисні сили організму діяли успішно, вони відтіснили чужорідні тіла, частково їх поглинувши. Потім відбувається розпад і захисних тіл, і збудників, внаслідок чого утворюється жовтий гній (втрати з обох сторін). Збудники, тепер у зміненому вигляді, потрапляють в організм, в якому тепер відбулися зміни. Тепер у нього є: а) інформація про збудників (специфічний імунітет); б) неспецифічний імунітет, тобто натреновані і загартовані захисні сили.

Одна зі сторін, незважаючи на втрати, виходить із сутички сильнішою, з більш досконалими знаннями про противника. Якщо ж трапиться так, що переможцем виявиться збудник, то це призведе до смерті людини.

Хронічна інфекція спостерігається, якщо жодної зі сторін не вдається здобути перемогу, тоді виникає компроміс між збудниками і захисними силами організму людини. Симптоматично це виражається в постійно підвищеному рівні лімфоцитів, гранулоцитів, антитіл, збільшеній реакції осідання еритроцитів (РОЕ) і трохи підвищеній температурі.

Така ситуація призводить до утворення осередку, що постійно відтягує на себе енергію, яка є необхідною для організму. Людина відчуває себе розбитою, втомленою. Вона не хвора і не здорова, це не війна і не мир – це компроміс, який означає застій. З військової точки зору, це очагова війна, для ведення якої необхідно багато ресурсів, що послаблює всі інші сфери життя, включаючи економіку і культуру.

На рівні психіки стану інфекції відповідає затяжний конфлікт. Коли люди застрягають в конфлікті, у них не вистачає мужності прийняти будь-яке рішення, бо

вони не готові чимось пожертвувати. Найчастіше страх заважає людям прийняти будь-яке рішення, оскільки будь-який вибір, на їхню думку, буде помилкою. Однак, найбільшою помилкою в даній ситуації стає відмова від вибору. Будь-яке прийняття рішення приносить свободу, людина відчуває прилив енергії, що звільнилася. Також, оскільки інфекція зміцнює організм, психіка виходить з конфлікту більш сильною і міцною. Це урок, який людина отримує, наблизившись до протилежного полюсу явища, який викликав конфлікт, що розширює його межі і робить його більш усвідомленим.

З будь-якого конфлікту людина завжди виходить з вигащем, який схожий на зразок специфічного імунітету, що в майбутньому допоможе йому вирішувати подібні проблеми. Отже, будь-яке запалення, що викликане інфекцією – це конфлікт на матеріальному рівні, на рівні тіла. Різниця між соматичним та психічним переживанням конфлікту пов'язана з площиною проекції. Якщо проблема не може бути вирішена на рівні свідомості, то тіло виявляє невирішену проблему в символічній формі. Зміна рівнів (психічного або тілесного) буде відбуватися до тих пір, поки конфлікт не буде вирішено остаточно.

Таким чином, людина, яка схильна до інфекційних захворювань, намагається уникнути конфлікту на психологічному рівні. Такій людині буде корисно відповісти на наступні питання: який конфлікт в моєму житті я не помічаю? У наявності якого конфлікту я боюся собі зізнатися? Вказані вище етапи та їх зміст можуть стати орієнтирами для побудови послідовності кроків психологічного супроводу карантантів. При цьому звичайно слід враховувати й інші параметри карантинного процесу, зокрема природу конфлікту, що лежить в його основі.

Щоб з'ясувати, з чим може бути пов'язаний пандемійний конфлікт, потрібно звернути увагу на символіку порушеного органу або частини тіла. З огляду на те, що у випадку з коронавірусною інфекцією найбільш вразливою виявилася дихальна система організму, необхідно згадати про систему дихання. Це ритмічний процес, який складається з двох фаз – вдиху і видиху, що утворює певний ритм. Ці полюси дихання взаємопов'язані між собою; також можна сказати, що дихання – це процес обміну.

Символічно, що дихання – це «пуповина», через яку до нас надходить життя, саме воно забезпечує нерозривність зв'язку з життям. Воно перешкоджає тому, щоб людина повністю закрилася від зовнішнього світу, щоб кордони його «Я» стали непроникними. Дихання з'єднує нас з усім суцям і один з одним. Дихання можна назвати «контактом» між нами і зовнішнім світом. Легені – це найбільший з наших контактних органів, площа якого становить 70 м<sup>2</sup> (для порівняння, поверхня шкіри становить 1,5-2 м<sup>2</sup>). На психологічному рівні небажання вступати з ким-небудь в контакт може проявитися через утруднене дихання, спазми.

З першим вдихом ми приходимо в цей світ, з останнім видихом – залишаємо його і з першим вдихом ми стаємо самостійними. Можна сказати, що дихання символізує такі проблеми: ритм у значенні «як – так і»; зміну напруги і релаксації; здатність брати і здатність віддавати; взаємозв'язок і протиставлення понять «контакт», «захист», «свобода», «тіснота». При захворюваннях, пов'язаних з диханням, рекомендують поставити собі наступні питання: Від чого відгороджує мене

подих? Чого я не хочу сприймати? Що я не хочу віддавати? З ким я не хочу вступати в контакт? Чи боюся я зробити новий крок до свободи?

Тобто для тверезої оцінки ситуації потрібен час і нові знання. Відомо, що люди при отриманні негативної інформації діляться на дві частини. Перша група – це нестримні оптимісти, які заперечують і навіть знецінюють інформацію (саме так поводитися деякі люди під час епідемії чуми). Інша група людей, навпаки, впадає в песимізм, тугу. Вони читають, поширюють жахливі новини, перебільшують, спотворюють інформацію, транслюють страх, а потім паніку, яка забирає ресурс і робить людину абсолютно беззахисною. Це відбувається тому, що у стані паніки людина відчуває заціпеніння або пускається в панічну втечу і не здатна на міркування й правильні вчинки.

У такій ситуації ми повинні визнати, що пандемія існує, тому важливо вжити розумних заходів. Ми повинні отримувати інформацію з достовірних джерел, слідувати рекомендаціям центрів з контролю і профілактики захворювань, виявляти розумну пильність, дотримуватися звичного режиму дня, зберігати охайність і чистоту. Потрібно усвідомлювати, що дуже важливо в даній ситуації зберегти свій ресурс, своє здоров'я, свою життєву адаптаційну енергію (Г. Сельє).

Важливо пам'ятати, що ми не можемо вплинути на деякі події, які відбуваються в світі, але ми можемо вплинути на наш власний стан і простір навколо себе. Зона нашого контролю – це те, за що ми можемо відповідати, те, що ми можемо привести до ладу – гармонізація простору, свого стану, відносин. У період карантину люди можуть закінчити робочі або творчі завдання або виділити час для відпочинку. Наша мета – не втратити стурбованості, а вміти оцінити її об'єктивно.

Дуже важливо ділитися тим, що людина відчуває, тому що у кожного є право хвилюватися. Але потрібно пам'ятати, що можна більш конструктивно вирішити цю проблему. Наприклад, людина може визначити спектр варіантів, які здатні з нею статися, і усвідомити свої основні страхи. Не секрет, що найсильнішим страхом в небезпечній ситуації є страх смерті. Насправді, це не страх смерті як такої, оскільки страх має бути пов'язаний з чимось конкретним і відомим. Досвід же вмирання зазвичай у людини відсутній – за винятком тих, хто переніс клінічну смерть. Те, що асоціюється зі смертю, – в першу чергу страх чогось незвіданого, небезпечного для життя, що не підвладне людським силам. Насправді, страх смерті – це зворотна сторона травми народження (страху дитини перед невизначеністю, невідомістю, яка порушує її звичне існування). У дорослому житті дитячий страх народження переростає в страх перед всім невідомим, невідконтрольним, а на свідомому рівні інтерпретується як страх смерті.

З ним межує страх самотності – дитячий страх, іменованій у психоаналізі страхом «втрати об'єкта», гостре переживання власної безпорадності і беззахисності. Саме тому напади паніки у дорослих людей завжди полегшуються присутністю значущих для них близьких, символічно замінюючи батьків.

Ще один страх, який ми відчуваємо в цій ситуації – страх втрати контролю над ситуацією та собою. Дуже корисним в даній ситуації може стати вправа, коли ми записуємо наші думки, далі визначаємо почуття, які супроводжують цю думку, і намагаємося відчути та вербалізували та записати тілесні відчуття, що викликають у нас ці думки й емоції (це компенсує почуття втрати контролю і покращує стан).

Для «зустрічі» зі своїми страхами і занепокоєнням треба виділити певний час, наприклад, 20-30 хвилин в день. Якщо стурбованість, що пов'язана з певним страхом, не

залишає Вас протягом дня, запишіть її і займіться цим у відведений для даної справи час. Саме цим відрізняється продуктивна стурбованість від непродуктивної. При продуктивній стурбованості людина може зробити щось, що зменшує ризик, наприклад, вимити руки. Це корисна дія і ритуал, який має декілька смислів [6].

По-перше, гігієнічний сенс, коли ми змиваємо фізичний бруд, мікроби, віруси. Про важливість цього 150 років тому став говорити угорський доктор І. Земмельвейс. У подальшому, це відкриття скоротило смертність при операціях в 7 разів: він запропонував лікарям мити руки перед оглядом пацієнтів. Однак, на переконання лікарів, І. Земмельвейсу не вистачило на це життя, оскільки це рішення було висміяне усіма відомими лікарями світу, а сам лікар був відсторонений від медичної практики [7].

По-друге, це психологічний сенс. Досліджено, що миття рук допомагає полегшити когнітивний дисонанс і знайти правильне рішення.

По-третє, можна виділити містичний зміст миття рук. З найдавніших часів (до Понтія Пілата) руки вмивали юдейські первосвященики для того, щоб показати: «Я зробив все, що міг, і більше я не маю відношення до цієї ситуації і на мені немає гріха». Обмивання рук було символічним у багатьох народів світу і тому, коли ми миємо руки, ми відсторонюємося від якоїсь неприємної ситуації, вирішення якої не залежить від нас. Метафоричний сенс цієї дії означає «Я вийшов із ситуації чистим».

Ще однією проблемою в ситуації невизначеності і небезпеки є вимушена самоізоляція, яка може сприйматися деякими людьми як обмеження свободи, як деяка насильницька дія. Взагалі, будь-які обмежувальні заходи людьми сприймаються як стрес, і карантин не є винятком. Відомо таке явище як експедиційній сказ, коли члени експедиції вимушені перебувати один з одним в замкненому просторі, що призводило до накопичення агресії, роздратування й інтоксикації спілкування.

Тому кілька порад, як з користю провести час в самоізоляції. З давніх часів нашим притулком, нашим порятунком ставав наш дім, наші близькі люди, наші вихованці. Однак, багато що залежить від нашого ставлення до дому та відносин з близькими людьми. Якщо спільне перебування з близькими людьми викликає роздратування, страждання, напругу, то проблема не в замкнутому просторі, а в стосунках, які накопичилися раніше, і прийшов час розбирати ситуації, які не дозволяють вам відчувати себе щасливими наодинці з близькими людьми.

Безумовно, спільне перебування вдома зміцнює відносини людей. Може здатися дивним, але в середні століття існували в'язниці для подружжя, які бажають розлучитися. Розлучення було заборонено і людей ув'язнювали, щоб вони подумали, чи треба їм розлучатися. У рідкісних випадках церковне розлучення дозволялося. Багато людей відмовлялися від думки про розлучення і відбувалося це тому, що у людей нарешті з'являвся час для спілкування один з одним. Камера була настільки маленькою, що треба було навчитися поступатися один одному, домовлятися, адже там було одне ліжко, один стіл, одна тарілка і одна табуретка. Подружжя були вирвані з господарської суєти і могли зміцнити відносини, розмовляючи про свої почуття, переживання, розуміючи, наскільки вони близькі. Так що перебування вдома – не найгірший випадок уберегтися від вірусу.

Крім того відомо, що довше живуть ті люди, у кого гарні взаємини з близькими. Якщо ж в оточенні є явно ворожі люди, не відповідайте на агресивні випадки і оголошіть перемир'я. Так вам вдасться зберегти свій ресурс, своє фізичне та емоційне здоров'я і врешті-решт, свій імунітет.

Якщо дорослому доведеться пояснювати про COVID-19 дитині, треба бути чесним і розповідати про коронавірус з огляду на їхній вік. Говорячи з маленькими дітьми, перш за все, треба їх заспокоїти і сказати, що цей вірус нічим особливо не відрізняється від звичайної застуди. Розмовляючи з підлітками, доведеться заpastися вагомими і переконливими аргументами. У будь-якому випадку батьки повинні потурбуватися про психологічний комфорт дитини і виробити певні стратегії поведінки з дитиною.

Дуже важливе місце в цей період мають займати фізична активність і передусім – заняття фізичною культурою, що важливо для подолання гіподинамії. Фізична культура організму має бути забезпечена підбором індивідуальних спортивних вправ, бажано – фізичних комплексів, що створені професіоналами.

З особливою вдячністю за підтримку в період карантину і мобільну перебудову своєї роботи автор статті висловлює керівнику Центру кінезіотерапії і реабілітації фітнес системи «Вища ліга» м. Одеси, кандидату медичних наук Глібу Костянтиновичу Кірдогло і всім тренерам-реабілітологам, які не залишили людей наодинці зі своїми проблемами, а почали проводити реабілітаційні заняття зі своїми клієнтами дистанційно (благо, сучасні технології дозволяють це зробити), що дозволило нам «залишатися в строю».

Здоровий глузд підказує й інші продуктивні дії: дбати про свій настрій, оскільки здоров'я, успіх, наші сили повинні залишитися з нами і після припинення карантину; уникати людей, які уражені вірусом страху і стають індукторами тривоги і паніки; підтримувати добрі стосунки зі своїми близькими і оточуючими людьми; відпочивати від суєти, в яку ми поглинені щодня; читати гарні книги; в разі панічних атак згадувати, що дихання (глибокий вдих – довгий видих) є нашим основним інструментом для нормалізації емоційної стійкості. Подивитися на поведінку інших людей; уникати людей, які страждають на «чорнобачення», тобто з усього витягають тільки негативну інформацію, а всі розмови зводять до негативних подій; триматися ближче до сильної людини, так само, як ми тримаємося ближче до стабільної системи – тоді ми набуваємо її якості, відчуваючи при цьому добрі почуття і відчуття подяки. Тобто, люди можуть скористатися карантинном і привести до ладу свої думки і почуття, своє тіло та душу. Корисним буде переосмислення свого життєвого досвіду, переоцінка деяких життєвих подій.

Весь світ чекає від вірусологів вакцини, і це обов'язково станеться. А поки необхідно зберігати розумну обережність і дотримуватися перерахованих вище орієнтирів, спираючись на які, Ви зможете вийти з даної ситуації більш психічно стійкими, ніж були до неї.

## Література

1. Плигин А.А., Герасимов А.В. Руководство к курсу НЛП-практик. Москва: КСП+, 2000. 431 с.
2. Лисенкова Л.Ф. Психология и этика деловых отношений. Москва: Институт практической психологии, 1998. 336 с.
3. Бурбо Л. Слушайте свое тело, вашего лучшего друга на земле. URL: <https://avidreaders.ru/book/slushayte-svoe-telo-vashego-luchshego-dругa.html>.



4. Дальке Р., Детлефсен Т. Болезнь как путь. Значение и предназначение болезней. Санкт-Петербург: ИД «ВЕСЬ», 2004. 320 с.

5. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / пер. с нем. Москва: Медицина, 1996. 215 с.

6. Кирьянова А. Доктор жизнь. Психологические эссе о жизни. URL: [https://bookz.ru/authors/anna-kir\\_anova/doktor-j\\_841.html](https://bookz.ru/authors/anna-kir_anova/doktor-j_841.html).

7. Земмельвейс Игнац Филипп (1818–1865). *История медицины*. URL: [http://www.historymed.ru/encyclopedia/doctors/index.php?ELEMENT\\_ID=4948](http://www.historymed.ru/encyclopedia/doctors/index.php?ELEMENT_ID=4948)

## **ЖИТТЯ ПІСЛЯ КОРОНАВІРУСУ: БАТЬКИ ТА ДІТИ ВЖЕ НЕ БУДУТЬ ТАКИМИ, ЯК РАНІШЕ**

*Шентак Н. А.*

Хочу почати цю статтю таким висловом: *«Почніть робити те, що треба. Потім робіть те, що можливо. І ви раптом виявите, що робите неможливе»*. - Св. Франциск [2].

Такий довготривалий карантин є доволі важким випробуванням як для батьків, так і для дітей. Адже їм доводиться багато чого опанувати самостійно, а зробити це учням початкової школи доволі складно. Учні 1-4 класів можуть перебувати самі вдома, якщо батькам потрібно працювати, не більше однієї чи трьох годин на день. Бути більше дітям без батьків психологічно важко. У дітей з'являється тривожність. На жаль, саме під час карантину стається найбільше травмувань дітей, якщо вони залишаються без нагляду.

Дітей середньої та старшої школи можна залишити вдома самих на довший період, але, обов'язково треба проговорити правила безпеки, приготувати їм їжу та разом придумати план роботи на день, аби їм не було нудно. Діти можуть спокійно бути шість годин вдома, але їм треба настільні ігри, кросворди, книжки й дозовано – гаджети.

Найскладніше під час карантину буде батькам дошкільнят. Адже їх не можна лишати без нагляду, і в цей час доведеться працювати. Батькам можна використовувати психологічний прийом: *«Показати деталь одягу з роботи»*. Наприклад: мати – хустинку на шиї, батько – краватку. *«У малюків важко з критичним мисленням, тому якщо мама або тато вдома, то вони мають гратися і приділяти їм увагу. Під час роботи вдома це неможливо. Тож, встановіть, наприклад, таке правило: якщо мати – з хустинкою на шиї, а батько – з краваткою, то вони на роботі і не можуть гратися з дітьми, коли ж деталі знімають, то знову вони мама і тато»*. Особливо важливо зберігати рівновагу і теплі стосунки, адже робота вдома вносить деяке роздратування, батьки втомлюються, оскільки доводиться багато разів переключатися з дитини на роботу й навпаки.

Наприклад: мама (яка має власний бізнес) двох маленьких дітей вирішила, що карантин використає на користь своєї сім'ї. Вона збирається відкласти всі справи і на всі тижні зануритися цілковито у виховання дітей. «Я збираюсь дати своїм дітям все, що давно відкладала, й насолоджуватимусь материнством. Звісно, до всього, що не зможу робити на карантині, підключатиму чоловіка». Вона переконана, що випробування епідемією нового коронавірусу допоможе змінити взаємовідносини та роботу на краще.

Ми живемо в інформаційному потоці, який зараз переповнений негативними новинами і прогнозами, пов'язаними з епідемією коронавірусу. Проте життя триває і вимагає від нас тверезої оцінки ситуації й адекватності.

Ситуація, що охопила практично весь світ, не може залишати осторонь майже нікого. ЗМІ часто підігривають емоції людей та не завжди коректно подають інформацію щодо захворювання.

### **1. Хвилюватися – це нормально**

Реакції, що ми бачимо зараз у суспільстві – дуже закономірні, адже коли є загроза життю, про яку застерігають у всьому світі – це не може не викликати реакцій. Такий психологічний тиск ніби «вмикає» наш рептилоїдний мозок (мигдалевидне тіло – ділянка головного мозку, що відповідає за реакцію на виживання) і організм людини переходить у стан «бий або втікай». Запасання продуктами, надмірна роздратованість, страх перед невідомим – це все наслідок проживання стресу та кризової ситуації. Відчувати певний страх та паніку в цій ситуації – нормально, оскільки це нормальна реакція на ненормальні події.

### **2. Приємні спогади**

Якщо ж взяти до уваги той факт, що ми не знаємо, коли точно закінчиться пандемія, то мусимо адаптуватися та вчимося зберігати спокій. Тому я пропоную декілька практик, котрі здатні повернути нас до власних «приємних спогадів», що допоможуть пережити цю кризу.

Кожен з нас має позитивний досвід, який зміг сформувати в кожного з нас так звані «приємні спогади» – це ресурси, за допомогою яких ми здатні впоратись із досить складними ситуаціями. Як віднайти ці ресурси у собі? Спробуйте пригадати ті позитивні моменти, коли вам вдалось впоратись з труднощами. Спробуйте пригадати тих людей, котрі були поруч із вами та допомогли пережити стрес. Якщо їх зараз уявити поруч із вами, то щоб вони сказали вам? Як підтримали би вас?

### **3. Спокій - не що інше, як належний порядок в думках**

Якщо ж у вашому житті трапилось так, що такого позитивного досвіду було недостатньо, то варто створювати новіприємні спогади, будувати внутрішній «Стоунхендж» всередині самого себе саме тепер. Що ж можна робити? Формуйте свою «радість та задоволення» щодня, використовуючи дуже прості та доступні речі.

### **Вправа для тренування спокою – «дихання та м'язова релаксація»**

Глибоке дихання та усунення м'язового напруження допомагають організму припинити виділяти гормон стресу та почати розслаблятися. Проста вправа на кшталт «Глибокий вдих (рахуйте: 1-2-3), затримка дихання\напруження м'язів (1-2-3),

глибокий видих (1-2-3), не дихаємо/розслабляємось (рахуйте: 1-2-3)». Виконуйте цю вправу протягом декількох хвилин і ви помітите зміни свого емоційного стану.

#### 4. Щоденник позитивних дій

Наш мозок, з одного боку, – геніальна машина, а з іншого – дуже «лінива» система. Дуже-дуже. І якою інформацією ми будемо його наповнювати – так ми будемо себе почувати. Спробуйте використовувати «щоденник позитивних дій» – щовечора називайте собі (або в колі сім'ї за вечерею) 10 позитивних речей, з якими ви зустрілись протягом дня. Вони можуть бути мінімальними, але вони повинні бути (пташки, які ви побачили через вікно – теж буде позитивною подією). Тобто ми вчимо мозок думати позитивно та фокусуватись на доброму.

#### 5. Як покращити сон

Добрий сон ще ніколи нікому не завадив. Ваша поведінка протягом дня, а особливо перед сном, впливає на якість сну. Навіть кілька незначних коригувань в деяких випадках можуть докорінно змінити ситуацію.

##### Кілька корисних звичок допоможуть вам поліпшити сон:

✚ **Дотримуйтесь режиму сну:** лягайте спати та прокидайтесь в один і той самий час. Навіть на вихідних.

✚ **Створіть заспокійливу атмосферу:** тиха, темна, заспокійлива атмосфера та комфортна прохолодна температура в спальні сприятимуть сну. Увечері не вмикайте яскраве світло.

✚ **Приберіть девайси:** приберіть електронні пристрої, зокрема - телевізори, комп'ютери, смартфони зі спальні або принаймні вимикайте їх за 30 хвилин до сну.

✚ **Стежте за раціоном:** уникайте кофеїну (протягом 6 годин перед сном), алкоголю (протягом 4 годин перед сном) та великої кількості їжі перед сном. Дотримуйтесь здорового харчування протягом дня.

✚ **Не пийте перед сном:** вгамувати спрагу перед сном можна і треба, однак надмірне пиття може спровокувати проблеми зі сном.

✚ **Не паліть:** не починайте палити або киньте цю шкідливу звичку. У будь-якому випадку не паліть безпосередньо перед сном.

✚ **Тренуйтеся:** фізична активність протягом дня допоможе вам легше заснути вночі.

✚ **Використовуйте ліжко виключно для сну:** не їжте в ліжку, не дивіться телевізор і не працюйте.

#### 6. Свіже повітря

Гуляйте, пийте каву/чай на вулиці. Оберіть для себе «персональний затишок», де ви б змогли спокійно, протягом 15 хвилин попити каву та не думати ні про що.

#### 7. Ритуали

Дотримуйтесь ритуалів та важливих для вас подій. Вранішня кавка, молитва, зустріч із подругами (онлайн) – це все те, що здатне повернути нас до життя. «Застав хоч одну людину посміхнутися і може ти зміниш світ – не весь, але хоча б світ цієї людини».

Ні ви, ні я – ніхто з нас не може контролювати те, що може далі підкинути нам життя. Але ми здатні справлятися із ситуаціями у здоровий спосіб, отримуючи досвід та віру у себе!

**Як розпланувати день і чим зайняти дітей.** Карантин схожий на відпустку чи довгі вихідні, тому варто розуміти, що для дорослих і дітей – це все-таки період розслаблення. Не варто гнатись за досягненнями й змушувати дітей виконувати нереальний план.

Важливо дотримуватись розпорядку дня: чищення зубів, зарядка, прогулянка (якщо це можливо), денний сон та інші звичні для дитини ритуали повинні бути щодня. Дуже важливими є спільні прийоми їжі. Графік потрібен, щоб дитина мала певні межі, в яких вона буде більш організованою. Так і батьки встигатимуть більше, і дитина отримуватиме достатньо уваги.

Те, як наповнювати весь інший час, залежить від уподобань дитини. Згідно із системою Монтесорі, найбільш продуктивною частиною дня у дітей є час до обіду. Тому всі заняття, які спрямовані на розвиток дитини, краще планувати на першу половину дня.

**Не потрібно примушувати дитину:** лише йти за її інтересами. Дитина хоче читати – можемо почитати, вирішує скласти пазли – займімось цим. Не варто складати список занять і виконувати їх по черзі: дуже важливо прислухатись до дітей та їхніх бажань. На період карантину батькам або іншим членам сім'ї треба домовлятися, хто зараз сидітиме з дитиною. Наприклад: батько працює, поки мама грається з дитиною. Потім мама займається роботою, а батько грається із дітьми. Одному дорослому повноцінно працювати та займатися дитиною буде важко - діти рідко можуть три години спокійно гратись самі, не відволікаючи.

**Планувати всі види активності:** варто з урахуванням інтересів дитини, бо для кожного віку вони свої. Час, який зараз батьки проводять із дитиною, можна використовувати для спільних приготувань їжі, занять йогою чи танцями, наведення порядку вдома. Дітей варто залучати до домашніх справ: вони за прикладом батьків вчаться багатьох речей. Якщо дитина виявляє інтерес до хатніх справ, потрібно заохочувати її до цього, навіть якщо в неї не все виходить добре.

Удома можна гратися і з кінетичним піском, пластиліном, робити аплікації з паперу. Для дітей дуже важливо, коли батьки граються з ними на одному рівні. Наприклад: сідають разом на килим і роблять щось спільне.

На час карантину потрібно підготуватись і знайти нові варіанти для ігор з дітьми: дитина не зможе робити одне й те саме щодня. У YouTube чи навіть у соцмережах інших мам можна знайти багато ідей, чим зайняти дитину. У періоди карантину варто стежити за кількістю солодкого, яке вживають діти. Солодощі збуджують дитину: їй важче заснути, складніше сконцентруватись на чомусь.

Для ігор та розваг не використовуйте часто гаджети. Краще звідти видалити усе зайве й залишити лише додатки для розвитку та навчання. Мультитики варто обирати документальні та навчальні. Наприклад: після прочитання енциклопедії дитина зацікавилась Антарктидою – це чудово і можна наступного дня показати відео на цю тему.

Не варто сприймати карантин як те, що ускладнює життя. Використовуйте його для того, щоб провести більше часу з дітьми: вони насправді дуже потребують нашої уваги. І навіть разом розкласти речі після прання – це вже чудова спільна активність.

Крім класичних способів проведення часу з дітьми, як-от: читання книг, перегляд мультиків і дитячих фільмів, у нас є доступ до різноманітних ігор. Дитина

може гратись як з дорослими, так і сама, за умови, якщо перший раз про це заняття вона дізналась разом з батьками.

**Ігри на кухні.** Можна малювати фарбами по крупі, ховати невеликі іграшки й знаходити їх, викладати аплікацію та придумувати до неї історію. Також гратися з тістом: ліпити фігурки, випікати, розфарбовувати.

**Сюжетно-рольові ігри,** або ігри, що розвиваються за сюжетом, її учасники беруть на себе певну роль. Тут додатково можна використовувати іграшки, конструктор тощо.

**Театралізовані ігри.** Театр може бути як ляльковим, тіньовим, так і драматичним. Вибираєте ви.

**Рухливі ігри.** Під час таких занять можна обіграти всі речі, які є вдома. Наприклад, стілець – оббігати, на нього можна залазити, його штовхати, піднімати тощо.

**Кінезіологічна зарядка.** Спробуйте з дітьми вивчити кілька вправ такої зарядки, вони розвивають взаємодію між півкулями мозку.

## Література

1. Що почитати вдома під час карантину: добірка книг. *ICTV*: Веб-сайт. URL: <https://ranok.ictv.ua/ua/2020/03/18/shho-pochitati-vdoma-pid-chas-krantinu-dobirka-knig/>
2. Франциск Ассизский. *Socratify*: Веб-сайт. URL: <https://socratify.net/quotes/frantsisk-assizskii/152296>
3. Keep Calm: 10 цитат про спокій. *РБК-Україна*: Веб-сайт. URL: <https://styler.rbc.ua/ukr/wellness/keep-calm-tsitat-spokoystvii-1445508816.html>
4. Шуляк заявила про відставку з посади представника Кабміну в Раді. URL: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://bykvu.com/ua/bukvy/shuljak-zajavila-obuhode-s-dolzhnosti-predstavitelja-kabmina-v-rade/>

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ КРИЗОВИХ СТАНІВ

### *Мороз Р. А.*

Події, що створюють потенційну або актуальну загрозу задоволенню фундаментальних потреб та водночас ставлять перед індивідом проблему, якої він не може уникнути та розв'язати за короткий проміжок часу звичним для нього способом, можуть кваліфікуватися як **кризові**. При цьому психологічне та клінічне розуміння кризи розрізняються.

Психологічний підхід тлумачить кризу як гострий емоційний стан, що виникає при блокуванні цілеспрямованої життєдіяльності людини, як дискретний момент розвитку особистості [5, с. 226].

У клінічній теорії кризи це поняття використовується для визначення такої реакції на небезпечні події, що переживається як хворобливий стан [2, с. 68].

I. Добряков виокремлює два типи реакцій при переживанні кризи:

- 1) розв'язання кризи та повернення до попереднього образу життя;
- 2) розв'язання кризи потребує кардинальних змін життя людини, його нового осмислення [1].

Безперервність у відносинах із світом формується у людини після народження, втіленням якої є мати дитини (Д. Віннікот, М. Кляйн, Л. Бісвангер). Тривога смерті є тривогою розриву безперервності буття. Для примирення з фактом неминучої смерті людина має відчувати безперервність буття, для чого існує низка захисних механізмів.

Категорія «безперервність» представляє собою сукупність подій, явищ, процесів, нерозривно пов'язаних, що слідує один за одним і таким чином забезпечують певну сталість того, що відбувається в часі й просторі. На думку ізраїльського психолога М. Lahad, безперервність – це «віра людини в життя, здатність розуміти оточуючий світ» [6]. Фундаментальними ознаками «безперервності» є «віра» («цінності») й «розуміння», наявність яких свідчить про здатність людини приймати та інтегрувати в структуру свого життєвого шляху все, що з нею відбувається, а також знаходити в кожному з них ресурси для особистісного відновлення, зростання та самоактуалізації. М. Lahad виокремлює такі безперервності.

**Когнітивна безперервність** – система правил, уявлень про світ, аналіз реальності, причинно-наслідкові зв'язки, норми, процеси та події, здатність логічно розмірковувати, оперувати інформацією, що допомагає сприймати зовнішній світ як логічний та прогнозований, безперервний.

**Соціальна безперервність** – приналежність до груп, соціальних структур, міжособистісні зв'язки з колегами, сім'єю, друзями, родичами і т.д. Відчуття приналежності до певного соціального кола, впевненість, що є взаємодія з тими самими людьми, що і раніше, є однією з складових відчуття безперервності й соціальної стабільності.

**Функціональна безперервність** – ролі, які ми виконуємо протягом усього життя: Дитина, Батько, Син / Дочка, Партнер, Чоловік, Директор та ін.

**Емоційна безперервність** – засоби, якими людина емоційно виражає себе: плач, сльози, можливість вивільнення емоцій через усну бесіду, письмо, малювання, музику тощо.

**Історична (часова) безперервність** – внутрішня безперервність в тому, як ми себе сприймаємо протягом років. З одного боку, уявлення про себе, власне здоров'я, тіло, особистість тощо має певну динаміку, з іншого – є у людини стабільним, дає відчуття безпеки та безперервності.

До основних безперервностей М. Lahad додав безперервності, безпосередньо пов'язані з розробленою ним інтегративною моделлю BASIC Ph.

**Безперервність цінностей та переконань** – моє бачення світу, мої релігійні, духовні, соціальні, сімейні, особисті ті чи інші цінності й переконання.

**Безперервність уяви**, образів, мрій про життя, надії, здатність творчо вирішувати життєві завдання тощо.

**Фізіологічна безперервність** – відчуття себе, фізичної енергії, образ свого тіла.

Людина, що пережила психотравмуючу подію, втрачає усвідомлення й відчуття безперервності, стабільності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я», здатність керувати своєю поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів.

На основі принципу безперервності М. Lahad розробив діагностичний метод, що дозволяє визначити, які безперервності функціонують нормально, які пошкоджені, а які порушені повністю. Результати діагностики дозволяють визначити ефективну програму кризової інтервенції. Завданням кризового психолога є сприяти відновленню безперервностей, в результаті чого можливе повернення до звичайного життя незалежно від інтенсивності травматичних переживань.

Ефективною для оптимізації клієнтом власних ресурсів є модель психологічної інтервенції та кризового втручання BASIC Ph, яку застосовують ізраїльські психологи з 70-х років ХХ ст.,

BASIC Ph – салютогенний підхід (від solution – рішення), на відміну від патогенного, в основу якого покладена ідея психологічної гнучкості (психологічної пружності) – своєрідного коду виживання, «щеплення проти стресу». Модель BASIC Ph виявляє індивідуальні ресурси потерпілого та природну опірність в період кризи. Опірність визначається як «позитивна здатність людини до опрацювання стресу та важких подій, в тому числі здатність протистояти негативним подіям в майбутньому» (М. Lahad). Під цим терміном також розуміється сукупність деяких захисних властивостей людського характеру, які людина мобілізує в кризовій ситуації – індивідуальний стиль коупінгу. Опірність, психологічна гнучкість є «процесом опору тяжким обставинам, зусиллям, які докладаються з метою вирішити особистісні й міжособистісні проблеми, підкорити собі, мінімізувати, скоротити чи перетерпіти стресову або конфліктну ситуацію» [6]. Lahad стверджує, що кожний індивід володіє своїм власним, неповторним стилем психологічної пружності, який є комбінацією навичок боротьби із стресом, що поступово формується протягом життя. BASIC Ph виявляє та дає можливість поглибити й вдосконалити різні стилі опрацювання стресу. Базуючись на теорії безперервностей, завданням кризового психолога при наданні психологічної допомоги під час та після надзвичайної ситуації або психотравмуючої події, спираючись на виявлену індивідуальну модель BASIC Ph у кожного потерпілого, є відновлення втрачених безперервностей (таблиця 1).

Таблиця 1

### Допомога психолога у відновленні безперервностей

Вид безперервності	Цілі	Кризове втручання
<i>Когнітивна безперервність</i>	Відновити почуття контролю в ситуації за допомогою інформації про поточні події	Дати людям достовірну, своєчасну інформацію, дати їм стимул до самостійного пошуку інформації. Акцентувати увагу на інформації про факти як з місцевих, так і з загальнодержавних джерел

Таблиця 1 (продовження)

<b>Вид безперервності</b>	<b>Цілі</b>	<b>Кризове втручання</b>
<b>Функціональна безперервність</b>	Надати людині можливість відновити свою діяльність, беручи участь в спільних зусиллях щодо відновлення порушеного. Протидіяти Почуттю безпорадності та нездатності, яке людина переживає в період кризи. Закликати людину до активності, до відновлення контролю над власним життям	Спонукаати людину брати для себе роль, яку вона в змозі виконати в період кризи, у співпраці з усією спільнотою. Допомогти їй обрати роль, що відповідає її особистим здібностям та уподобанням – це надасть їй можливості відчувати почуття дієздатності й успіху
<b>Соціальна безперервність</b>	Відновити соціальні та громадські структури безпеки й підтримки. Відновити у людини відчуття приналежності до громади. Боротися з почуттями самотності та розлуки з близькими	Спонукаати людину до розмови з іншими людьми про пережиту подію/події. Створити можливим прямий доступ, без перешкод, до джерел інформації в громаді за допомогою різноманітних засобів – таких, як інтернет, дошки об'яв, телефонні дзвінки, текстові повідомлення тощо. Стимулювати контакти з близькими друзями, членами родини чи родичами, які можуть надати підтримку
<b>Емоційна безперервність</b>	Допомогти людині усвідомити зміни в її поведінці та її емоційному стані. Допомогти людині відновити свою особисту віру у власну здатність управляти своїми власними почуттями та реакціями	Вселити в людину впевненість, що її реакції – це «нормальні реакції на ненормальні обставини». Нав'язати їй, що це – не перша пережита криза, і що ця криза пройде. Що після ліквідації кризи життя повернеться в нормальне русло. Що в майбутньому здійсниться реабілітація як окремого члена громади, так і всієї громади разом



Таблиця 1 (продовження)

<b>Вид безперервності</b>	<b>Цілі</b>	<b>Кризове втручання</b>
<b>Психологічна безперервність</b>	Допомогти людині відтворити позитивну картину свого психологічного благополуччя. Звертати увагу на будь-які потрясіння та на клінічні симптоми пізнього прояву травми	Коли виникає значний розрив між емоційним і психологічним станом особистості, людиною оволодіває страх, тому намагайтеся змусити потерпілого розповісти вам про речі, які не змінилися – про речі, на які людина ще може покластися. Переконайте її в тому, що вона залишилась такою ж самою, як і декілька днів тому, що страждання й психічне потрясіння – це нормальна реакція на стрес, який вона переживає. Дайте людині можливість говорити про свої страхи та направте її до фахівця, який в разі потреби встановить діагноз та надасть їй необхідну допомогу

**Короткотермінова кризова та психореабілітаційна допомога** здійснюється протягом перших місяців після психотравми. Якщо потерпілий не отримав такої допомоги своєчасно, то доводиться надавати її відстрочено. В такому випадку вона є менш ефективною та може тривати більше часу.

**Техніки, що використовують у роботі з особами, які переживають кризу,** залежать від психофізіологічного стану, мотивації, інших факторів. Зазвичай, ефективними при роботі з різними видами кризових станів є: тілесноорієнтовані вправи, техніки дихання, візуалізація, майндфулнес, рефлексотерапія, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, метод кататимно-імагинативних переживань та ін. Зупинимось на деяких з них.

**Сомато-центрована психотерапія** – відрізняється від інших методів тим, що спілкування психотерапевта з пацієнтом здійснюється не на мові слів, а на мові тіла. Тіло – продовження нашої психіки. Впливаючи на тіло, ми можемо домогтися повернення душевної рівноваги та задоволеності. В основу цієї техніки покладено ідеї В. Райха, О. Лоуена, М. Фільденкрайз, Ф. Александера, Мінделла, П. Левіна, В. Баскакова та багатьох інших.

Стимування реакцій, почуттів на психотравмуючу ситуацію, обумовлено, в основному, роллю соціальних табу, норм, іншими причинами неможливості відреагування, призводить до дисоціації розуму і почуттів, до формування м'язових блоків, психосоматичних розладів. Техніки титрування, посилення симптомів, поширення симптому на все тіло дозволяють краще усвідомити відчуття і пов'язані з ними емоції. Звернення до «пам'яті» тіла, акцентування уваги на тілесних відчуттях

клієнта, що виникають образах і відчуттях, що їх викликають, а також рухах тіла, пошук ресурсів, відреагування дає можливість опрацювати психологічну травму екологічно для клієнта, допомагає відновити втрачені і побудувати відсутні взаємозв'язку між почуттями, розумом і тілесними відчуттями.

Уявлення про «захисний м'язовий панцир» розвивав В. Райх, простежуючи його зв'язок з ембріологією. Д. Боаделла та інші дослідники описують три панцира, кожен з яких пов'язаний з одним із зародкових листків: м'язовий (мезодермальний), вісцеральний (ендодермальний) і церебральний панцир (ектодермальний). У кожному з «панцирів» виявляється порушення здоров'я на всіх рівнях: соматичному, психічному й духовному.

Згідно з положеннями тілесно-орієнтованої терапії тілесні зажими (напруження різних груп м'язів та придушене дихання) породжуються внутрішніми психологічними конфліктами, стресами, психотравмами, прагненням людини ізольовати себе від неприємних емоцій. Зажими, часто залишаючись несвідомими, «пожирають» велику кількість енергії людини, заважаючи її нормальному функціонуванню, приводячи до втоми, відчуттю тяжкості в окремих частинах тіла, перебоїв дихання, не послаблюючи, а навпаки, збільшуючи психологічний та фізіологічний дискомфорт. Лише подолавши тілесні зажими та відновивши свободу рухів, можна повернути здатність тіла раціонально й адекватно взаємодіяти з навколишнім середовищем. Як тільки тіло випустило на волю свої заблоковані імпульси, воно знову знаходить радість життя і здатне ритмічно та з задоволенням функціонувати.

*Методи психологічної саморегуляції* (лат. *regulare* – впорядковувати). Дієвість психічної саморегуляції можлива лише при певних фізіологічних умовах м'язового розслаблення та певного зниження рівня активності мозку. Серед методів психологічної саморегуляції виокремлюють такі:

- методи, спрямовані на оптимізацію психічних і вегетативних функцій організму (довільне самонавіювання Е. Куе), самогіпноз, аутогенне тренування (метод Й. Шульца), психорегулююче тренування, ідеомоторне тренування, метод ритмогенної концентрації уваги (за О. Соколовим), медитація, психом'язове тренування;

- методи, спрямовані на керування м'язовим тонусом організму (прогресивна м'язова релаксація (метод Е. Джекобсона), активна м'язова релаксація, пасивна м'язова релаксація, вплив на біологічно активні точки);

- фізичні методи психічної саморегуляції (самомасаж, вплив на біологічно активні точки, дихальні вправи);

- управління увагою;

- активне включення уявлень;

- прийоми, що змінюють суб'єктивну значущість ситуації або особливості сприйняття ситуації через слово і образ (візуалізація).

*Дихання* – не тільки найважливіша функція організму, але й ефективний засіб впливу на тонус м'язів та вплив на центри мозку. Повільне й глибоке дихання знижує збудливість нервових центрів і сприяє м'язовому розслабленню. Часте дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму.

Більшість людей в повсякденному житті використовують тільки поверхнєве дихання, коли заповнюються лише верхівки легких. Повне, глибоке дихання включає заповнення нижньої, середньої і верхньої частини легенів. Змінюючи вид, ритм, дихання, тривалість вдиху та видиху, людина може впливати на психофізіологічний стан.

*Розслаблення м'язів тіла.* Саме цей метод є базовим для наступних: без оволодіння навичками розслаблення м'язів неможливо опанувати іншими методами. Велику роль в релаксації грає дихання. Заняття цим методом поступово формують звичку відслідковувати стан тонусу м'язів в повсякденній діяльності, що сприяє нормалізації психічного стану. Крім того, усвідомлення напруги в м'язах може стати першим і самим надійним сигналом про зростання психоемоційної напруженості ситуації.

Скелетні м'язи є одним з найсильніших джерел стимуляції мозку. Довільна напруга м'язів сприяє підвищенню та підтримці психічної активності, гальмуванню небажаних реакцій на діючий або очікуваний стимул. Для зняття неактуальної або надмірної психічної активності необхідне м'язове розслаблення (релаксація). Відчуваючи негативні впливи, організм максимально мобілізується для інтенсивної м'язової роботи.

Після психічного напруження в тілі відчувається приємна втома та розслабленість, нормалізується сон, поліпшується настрій. Саме за принципом контрасту «напруження/розслаблення» будуються багато вправ на релаксацію. Уміння управляти тонусом скелетних м'язів дозволяє швидко відновлювати сили в будь-яких умовах, знімати м'язові зажими.

*Ідеомоторне тренування* являє собою уявне програвання майбутньої діяльності. Уявне представлення рухів викликає в розслабленому вигляді всі ті реакції, які відбуваються і в реальній ситуації. Використання ідеомоторного тренування отримало широке поширення при підготовці спортсменів, успішно використовується при виробленні складних рухових навичок у фахівців екстремального профілю.

*Медитативні техніки* є в тому чи іншому ступені невід'ємною частиною всіх духовних і релігійних практик. Наприклад, в християнстві – це молитва, в східних релігіях – мантри, спостереження. У контексті сучасних уявлень медитацію можна визначити як метод саморегуляції, заснований на управлінні увагою. В ході занять медитацією формується навичка в певний час концентрувати увагу на одному предметі, образі або процесі. Розвиток здатності до концентрації уваги в першу чергу служить для поліпшення самоорганізації, підвищення внутрішньої зібраності. По мірі того, як навичка концентрації уваги в медитативних техніках зміцнюється, людина стає здатною розпізнавати неконструктивні стереотипи сприйняття, мислення, поведінки, які обмежували її можливості. Усвідомлюючи обмеження, людина отримує можливість впливати на них, вибудовуючи нові, більш адаптивні стратегії. Таким чином, практикуючи медитацію, людина отримує можливість більш усвідомлено та цілеспрямовано впливати на своє життя, стає більш «інтуїтивною», завдяки чому можливий інсайт, наприклад, миттєве розуміння важкої ситуації та шляхів виходу з неї.

Процес медитації включає чотири стадії: розслаблення, зосередження, власне медитативний стан та вихід з медитації. Теми для медитацій спочатку підбираються

спільно з психологом. Надалі, вдосконалюючись в цьому методі, можна перейти до самостійного підбору образів і тем.

Існує досить багато методик, побудованих на комплексному використанні методів саморегуляції і спеціалізованих методик, розроблених для певних категорій фахівців.

*Рефлексотерапія.* Натискання на біологічно активні точки є ефективним способом впливу па функціональний стан, що ґрунтується на взаємозв'язку певних точок з функціонуванням органів. Натискуючи пальцями на певні точки, можна дозовано, вибірково й цілеспрямовано впливати на функції різних органів і систем, регулювати вегетативні функції, обмінні та відновлювальні процеси. При натисканні на біологічно активні точки, як правило, виникають своєрідні відчуття ломоти, деякого «розпирання», оніміння, болі, відсутні без натискання на ці точки. Виникнення цих відчуттів є критерієм правильності знаходження точки. Точки слід знаходити з найбільшою точністю, це забезпечить кращий і більш тривалий ефект.

*Техніки концентрації уваги.* Довільне переключення і концентрація уваги на певних об'єктах, явищах або процесах служить ефективним засобом подолання негативних психічних станів.

Концентрація уваги на приємних смакових відчуттях, зорових образах (наприклад, зоряне небо або хмара), тілесних відчуттях розслаблення і спокою дозволить швидше відновити сили і довше працювати без відчуття надмірної втоми. Уміння довільно створювати яскравий уявний образ (образ зоровий, у відчуттях, звуках) також є важливою складовою психологічної саморегуляції і називається візуалізацією.

*Навіювання та самонавіювання.* В основі лежить зниження свідомого контролю за інформацією, що сприймається. Якщо при навіюванні зона концентрованого збудження у корі головного мозку виникає в результаті дії зовнішніх подразників, то при самонавіюванні вона може утворюватися внаслідок погавлення й тренування внутрішніх асоціативних зв'язків. Самонавіювання дозволяє людині викликати у собі ті чи інші відчуття, управляти процесами уваги, пам'яті, емоційними та соматичними реакціями.

Самонавіювання може бути мимовільним і довільним. Мимовільне самонавіювання звичайно опосередковане додатковими, посилюючими факторами та несе в собі потужний емоційний заряд. Довільне самонавіювання можливе, якщо зосередити думки й увагу на якому-небудь одному уявленні.

Десенсибілізація є більш складним варіантом самонавіювання, при якому спочатку необхідно представити можливий неприємний перебіг подій з подальшим самонавіюванням.

Самонавіювання більш ефективно на фоні м'язового розслаблення. Існує ряд вимог, яким повинні відповідати формули самонавіювання:

- необхідно чітко визначити мету, яку ви хочете досягти під час самонавіювання;
- формула повинна бути чіткою, короткою, відображати саму суть;
- формула повинна носити позитивний характер, без частки «не»;
- формула повинна вимовлятися в ритм дихання, при цьому вирішальна її частина на видиху;
- добре, якщо формула має дещо іронічно-веселий характер або заримовані слова.

*Когнітивно-біхевіоральна психотерапія*, в якій виділяють такі напрями:

1) методи класичного біхевіоризму, засновані переважно на теорії навчання (І. Павлов, Бандура, Дж. Уотсон та ін.). В рамках цього підходу застосовують техніки систематичної десенсибілізації, конфронтації, парадоксальної інтенції, техніки позитивного і негативного підкріплення, моделювання поведінки тощо;

2) методи, засновані переважно на теорії інформації, що використовує методику поетапної побудови внутрішніх моделей для переробки інформації та регуляції поведінки на їх основі: техніки вирішення проблем та техніки формування навичок опанування;

3) методи, засновані на інтеграції принципів теорії навчання і теорії інформації, а також принципів реконструкції дисфункціональних когнітивних процесів і деяких принципів динамічної психотерапії (раціонально-емотивна психотерапія А. Елліса та когнітивна психотерапія А. Бека), а також інтеграційні когнітивно-біхевіоральні підходи, що спрямовані на зміну дисфункціональних способів мислення, які є джерелом неадекватної поведінки. При цьому увага приділяється минулому досвіду, в якому сформувалися уявлення, вірування та настанови, що обумовлюють потік дисфункціональних (наприклад, тривожних або депресивних) думок.

На сьогоднішній день когнітивно-біхевіоральний підхід, разом з тілесно-орієнтованою психотерапією, є одним з провідних напрямів при роботі з травмою.

*Систематична десенсибілізація.* В її основі лежить принцип реципрокного гальмування: передбачається, що релаксація не сумісна з тривожними реакціями. Спочатку пацієнт навчається техніці релаксації. Травмуючі події, що викликають тривогу, обговорюються з ним, розташовуються по рангах від самого слабого до найсильнішого. Далі йому пропонується яскраво уявити ситуацію, що викликає тривогу, але як тільки уявлення з'являється, її переривають релаксацією. Після релаксації пропонується знову уявити собі тривожну ситуацію. Робота триває протягом декількох сеансів до тих пір, поки пацієнт не зможе взаємодіяти без тривожних реакцій зі стимулами будь-якої інтенсивності.

*Когнітивно-процесуальна терапія* спрямована на когнітивну переробку суті травматичної події, на зміну проблемних когніцій потерпілого (перш за все, самозвинувачення). Мета – подолати проблемні переконання клієнта, викликати у нього довіру, впевненість в собі, переконати його в безпеці, повазі, гідності, в відсутності провини.

*Психодинамічна терапія* спирається здебільшого на психоаналіз, головною особливістю якого є виявлення взаємозв'язку невротичних симптомів з наявністю травматичного соціального досвіду в минулому, в основному, в дитячому віці у взаєминах з батьками, при взаємодії з соціумом (З. Фройд, К. Юнг, А. Адлер, О. Кернберг, М. Кляйн, Д. Віннікот, Д. Боулбі та ін.). При зіткненні з важкими переживаннями психіка мобілізує свої захисти, які можуть бути як адаптивними, так і патологічними (також захищають психіку від нестерпних переживань, пов'язаних з травмою, проте ведуть від реальності). З психодинамічної точки зору посттравматичний симптом є не просто вада, а адаптивна спроба впоратися з травмою. Про деякі події людина може почати говорити, переглядати їх тільки з плином часу, через десятиліття після їх закінчення. Психодинамічний підхід використовується

також при роботі з трансгенераційною передачею травми. У роботі з травмою застосовується не тільки тривала, але й короткострокова (короткострокова психодинамічна терапія стресового синдрому М. Хоровітц), а також експресивна та підтримуюча психодинамічна психотерапія.

*Арт-терапія.* Арт-терапія – це напрямок в психотерапії, психокорекції та реабілітації, заснований на заняттях клієнтів образотворчим мистецтвом, форма психологічного впливу за допомогою художньої творчості. Вільний вибір образотворчих матеріалів підсилює віру клієнта в свої сили, відчуття контролю ситуації, що є важливим психотерапевтичним фактором. Фізичні якості різних матеріалів забезпечують різноманітні форми маніпуляцій з ними. В процесі арт-терапії виникає повторне переживання людиною нанесеної їй травми, дає можливість відреагування, опрацювання жахливих образів, допомагає відновити почуття власної гідності. В окремих випадках пропонуються кілька кольорів (світло-блакитний, зелений і жовтий як більш спокійні і діючі сприятливо на емоційний стан).

*Ігрова психотерапія.* Ігри є безпечним та природним для дитини видом діяльності. Довіра дитини до психотерапевта може виникнути при наявності встановлених правил та структури психотерапевтичних відносин, а також при прийнятті її переживань та продуктів діяльності. В ігровій терапії існує директивна та недирективна гра. При роботі з психотравмою дитини застосовують недирективну гру.

*Використання метафор, історій, казок* є досить ефективним методом при роботі з травмою як з дорослими, так і з дітьми. Вони можуть бути представлені клієнту як в готовому варіанті, так і складатися і проговорюватися самим клієнтом. У припустимих формах допомагає гумор. Така форма роботи дозволяє висловити проблему в непрямій формі, безпосередньо не стикаючись з травмою, і одночасно дає можливість повторного переживання, відреагування, наділення травматичного досвіду новим змістом, в результаті чого формується новий погляд на хвилюючу проблему, відбувається усвідомлення варіантів її сприятливого рішення.

*Кататимно-імагінативний підхід, або кататимно-імагінативне переживання образів (символдрама)* відноситься до сучасних напрямків глибинної психології та активно застосовується при корекції особистісних порушень, в роботі з неврозами, психосоматичними розладами. Робота з ресурсними символічними та позитивними образами дозволяє повернути відчуття життя, гармонії, балансу, стійкості, втрачені при травмі.

*Гуманістично-екзистенційна психотерапія.* Ідеї екзистенціальної психотерапії базуються на зверненні до глибинних, людських основ життя, ідеї про рефлексивну свідомість людини, її прагнення до осмислення свого буття, відносин зі світом (Р. Мей, К. Роджерс, Дж. Бьюдженталь, Л. Бісвангер, І. Ялом, С. К'єрґегор, В. Франкл, Е. Фромм, М. Хайдеггер та ін.). Основними категоріями в цьому підході є: «відповідальність», «свобода», «вибір», «екзистенціальна ізоляція», «смертність», «життєва мета», «сенс» та ін. Каталізатором процесу рефлексії часто служить екстремальний досвід, пов'язаний з психотравмуючими ситуаціями, такими, як загроза життю (чи її благополуччю), честі, гідності як щодо себе, так і близьких, а також інших людей та навіть ворогів, ситуації навмисного обману, шахрайства. Ці ситуації викликають емоційний відгук практично у всіх людей, оскільки пов'язані з посяганням на загальнолюдські цінності (право на життя, безпеку, свободу,

недоторканність тощо), в результаті може статися крах базової смислоутворюючої системи, втрата довіри в цілому до людей, до світу. Захисні механізми, що знижують тривогу, запускають процес формування травми. Проте переживання, викликані кризовими і екстремальними ситуаціями, також можуть привести і до особистісного зростання.

## Література

1. Добряков И.В., Никольская И.М. Кризисная психотерапия детей с посттравматическими стрессовыми расстройствами с позиции представлений об уровнях защитной системы человека. *Современные аспекты клиники, диагностики и лечения психопатологических синдромов в детской психиатрической практике: IX Мнухинские чтения*: Сб. мат. конференции, посвященной памяти профессора С.С. Мнухина. Санкт-Петербург, 2010. С. 121–127.
2. Каплан Г.И., Седок Б. Дж. Клиническая психиатрия. Москва: Медицина, 1994. 553 с.
3. Кризова психологія: навч. посіб. / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
4. Мороз Р.А., Кучманич І.М. Психологічні особливості переживання травмуючих подій дітьми. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6(2). С. 71–77.
5. Психотерапевтична енциклопедія / под ред. Карвасарского. Санкт-Петербург: Питер, 1998. 797 с.
6. Lahad M. Три моих основных способа противодействия. URL: <http://lifeafter.ru/?show>.
7. Taylor S.E. Adjustment of threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 1983. P. 1161–1173.

## ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ – ЗАСІБ НОРМАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

*Гніда Т. Б.*

Раптовий спалах пандемії оголив проблеми всього людства. Кожна людина змушена прискорено сприймати та переробляти величезну кількість інформації, реагувати на загрозу, яку не всі повністю усвідомлюють, перебувати в ізоляції, що для деякого споріднено ув'язненню. Проходять перевірку на міцність і стосунки в родинах. Дехто відчуває оточення рідних як шкідливе, а для когось воно є навіть небезпечним (ситуація насильства, групового чи індивідуального психологічного тиску). Місяць ізоляції змінив ритм та стиль життя. Можуть з'явитися порушення фізіологічних функцій через загострення хвороби, безсоння, конфлікти, меншу рухову активність.

Саме у часи підвищеного емоційного навантаження, стресу та ізоляції особливо актуальним постає питання збереження, примноження та компетентного використання можливих ресурсів, для регулювання психоемоційного стану особистості.

Питання реалізації в діяльності потенційних можливостей особистості розглядалося в роботах Л.С. Виготського, В.В. Давидова, Д.В. Ельконіна, Е. Еріксона, З. Фройда, К.-Г. Юнга, А. Маслоу та ін.. Найважливіша детермінуюча функція сфери потенційного в розвитку особистості, що служить джерелом смислоутворення, часової перспективи відзначалася також О.М. Леонтьєвим, Л.І. Божович. Поняття потенцій психіки тлумачили Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, С.Л. Рубінштейн.

Сучасні дослідники вивчають розвиток потенційної сфери, функціонального запасу особистості через вивчення соціально-адаптивного потенціалу (Н.В. Воронкова, А.Г. Маклаков, С.Д. Максименко), творчого потенціалу (І.В. Воронюк, В.О. Моляко, А.А. Хорошун), духовного потенціалу (К.А. Абульханова-Славська, К.В. Петров, В.Д. Шадріков), енергопотенціалу (С.Д. Максименко), інтелектуального потенціалу (Л.А. Венгер, В.М. Дружинін, М.Л. Смільсон), моральноетичного потенціалу (Л.В. Мар'яненко), трудового потенціалу (А.І. Вишняк, Е.А. Радаєва, Р.М. Федосова), менеджерського потенціалу (О.Г. Шмелев, Г.А. Соловейчик), викликаних потенціалів (М.В. Борисова, О.Р. Дмитрова, В.Б. Павленко, М.В. Макаренко), «потенціалу» взагалі (В.К. Зарецький, І.П. Маноха, В.І. Слободчиков).

Медична енциклопедія розглядає «потенцію як приховану можливість; здатність, що може реалізуватись за певних умов; достатність сил для якої-небудь діяльності». Б.Г. Ананьєв розумів під потенціалом властивості особистості, що визначають готовність і здатність до виконання дій та досягнення в ній певного рівня продуктивності, тобто працездатність і спеціальні здібності. Особистісний потенціал за Д.О. Леонтьєвим це система індивідуально-психологічних особливостей людини, що лежить в основі здатності особистості виходити зі стійких внутрішніх критеріїв і орієнтирів у своїй життєдіяльності і зберігати стабільність діяльності й смислів при зовнішньому тиску та змінних умовах, тобто стресостійкість. Енергопотенціал людини, на думку С.Д. Максименка, це величина її здатності до дії (пізнавальної, чуттєвої, моральної, творчої), тобто енергійність.

Отже, в літературних джерелах представлено психічні резерви, ресурси, особистісний потенціал, актуальна спроможність, потенційні характеристики людини та ін.

Розглянемо ресурси, доступні особистості для подолання психоемоційного напруження, виснаження, конфліктності. Простежимо види ресурсів, що доступні людині під час епідемій та карантинів.

**1. Організація простору** – один із дієвих ресурсів, доступних і дорослим і малечі. Простір налаштовує людину на певний психоемоційний стан.

- Навести порядок у домі / кімнаті, на робочому столі, в шафах (скласти речі, одяг). Переставити меблі місцями, змінити розташування речей для пошуку нових вражень або, навпаки, закріплення місць за кожним предметом, що упорядковує простір та дає відчуття порядку, стабільності, впевненості.

- Мудре використання часу, тайменеджмент.



**2. Фізичні ресурси** – щоденні процеси організації життєдіяльності людини.

- Укріплення власного тіла, що дає впевненість у своїх силах та можливість долати труднощі, впоратися із викликами сьогодення (спортивна зала, ковзанка, басейн, проглянка, ходьба, біг, танець та багато іншого).

- Корисна та здорова їжа, яка дає енергію для виконання всіх видів діяльності. Задоволення від споживання їжі одне з найсильніших, саме тому важливо не зловживати лише одним цим компонентом.

**3. Ментальні ресурси** – система знань, умінь, навичок, пізнавальних здібностей, уявлень, інсайтів, цілей, цінностей та орієнтацій, соціально-психологічних установок.

- Використовувати час для навчання новому, давно омріяному, необхідному (іноземна мова, дистанційні платформи, гра на музичному інструменті, виготовлення листівок тощо). Більшість світових ресурсів відкрили доступ до навчальних програм, курсів, читання професійної та художньої літератури тощо.

- Вдалий час також для переосмислення власних цілей та пріоритетів у житті, що є важливим, а що другорядним. Можна звертатися і по професійну психологічну допомогу у разі екзистенціальної кризи.

**4. Професійні ресурси** – відповідність орієнтації, схильностей, професійних уподобань обраної професії, наявність відповідного типу особистості, рівень професійної мотивації. Якщо професія приносить задоволення, то вона і буде ресурсом. У протилежному випадку, робота буде джерелом стресу. Робити свою улюблену справу, вдосконалюватися у ній, оволодівати міжпредметними зв'язками.

**5. Естетичні ресурси** – уміння отримувати задоволення від сприйняття прекрасного. Прослуховування музики, гра на музичних інструментах, спів, танець, спостереження за красою природи чи витворами мистецтва, можливість творити, знаходити нове, діяти оригінально і нестандартно. Поступово формуються і художньо-естетичні потреби особистості та нові способи їх задоволення.

**6. Емоційні та чуттєві** – здатність насолоджуватися всім спектром своїх почуттів та майстерність керування власним емоційним станом. Емоційний інтелект надзвичайно важливий у часи глобальної діджиталізації. Ознайомлення з власними переживаннями, їх природою, причинами. Оволодіння методами та техніками психоемоційної стабілізації та розвантаження (техніки заземлення, дихальні вправи, арттерапія).

**7. Ресурс комунікації** – здібності спілкування, розуміння і взаєморозуміння, здатності до оволодіння спілкуванням, комунікативні якості, вміння та навички, насолода та задоволення від спілкування. Налагодження комунікації із рідними та близькими, друзями, незнайомими людьми через онлайн платформи та сайти для спілкування.

**8. Духовні ресурси** – віра у силу духу, релігія, духовні практики. Це система смислів і смисложиттєвих орієнтації, духовно-моральних цінностей, життєвих позицій і моральних настанов особистості в системі загальнолюдських моральних норм світогляд.

Отже, у кризових та стресових станах, під час надзвичайних ситуацій та подій, кожна людина витрачає свій особистий ресурс для виживання та підтримки життєдіяльності. Проте, будь-які ресурси на планеті є вичерпними, і в житті людини їх також потрібно поповнювати. Чим більшим репертуаром можливостей користується

людина, тим легше вона може наповнити своє життя енергією, позитивом, впевненістю, що і є ресурсом особистості. Розвиваючи власні ресурси та користуючись зовні доступними, кожна особистість успішно пройде важкі випробування та сильні психоемоційні навантаження в період коронавірусного карантину.

### Література

1. Ващенко В.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 40. С. 33–49.
2. Мурашко І. В. Розкриття поняття «особистісний потенціал» та його психологічної структури. URL: [http://www.newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/2010\\_7/st18.pdf](http://www.newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/2010_7/st18.pdf)
3. Путівник корисних дій в умовах ізоляції. URL: <https://npa-ua.org/wp-content/uploads/2020/04/01.pdf>

### ПСИХОГІЄНА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА В УМОВАХ КАРАНТИНУ

*Байдик В. В.*

Події, що нині відбуваються у світі внаслідок розповсюдження коронавірусної інфекції COVID-19, відносяться до надзвичайної ситуації природного характеру глобального рівня. Це головний меседж, який має усвідомити кожна людина. Важливо пам'ятати, що іноді майже неможливо вплинути на зовнішні обставини та умови, які сприяють розвитку стресу та зростанню тривоги в людей. Безумовно, це нова реальність для всього людства, яка ускладнює реалізацію наших планів та прогноз подальших подій, тому що сьогодні ми не можемо керувати ними. Але кожна надзвичайна ситуація завжди характеризується подвійністю, оскільки, з одного боку, несе загрозу, небезпеку, руйнування для особистості, а з іншого – апелює до стійкості, мужності, надає можливості для підвищення стресостійкості [2]. Безумовно, цей проміжок часу закінчиться, поділяючи нашу життєву історію на «до пандемії» та «після пандемії».

Але зараз наше життя суттєво трансформується, унаслідок чого значна кількість людей відчувають щонайменше тривогу, дискомфорт, а іноді й паніку. Звичайний ритм життя змінився. Як уже зазначають фахівці (В. Рибалка, О. Ігнатович, Н. Павлик), коронавірус – це не тільки медична, але й психологічна хвороба, що потребує вивчення та формування адекватної поведінки щодо себе й оточення, яке заслуговує на підтримку та співчуття [6]. Директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, професор Віталій Панок зазначає, що «проблема епідемії вірусного захворювання, яке називають COVID-19, має, безперечно, соціально-психологічну складову і повинна розглядатися передусім як суспільне явище» [6, с. 7].

Проблеми психологічного характеру внаслідок перебування особистості в кризовій ситуації, до якої призвела пандемія, не зникнуть разом із закінченням карантину, не будуть швидкоплинними. Негативні наслідки цього явища ми будемо відчувати найближчі місяці й навіть роки, тому виникає гостра потреба в наданні населенню інформації щодо своєчасної, а краще завчасної, психологічної профілактики та гігієни. Професійні психологи не можуть не відреагувати на цей процес, залишитись осторонь від описаних подій; їхня діяльність має носити адресний та випереджувальний характер [6].

Розглянемо особливості професійної діяльності педагогів закладів загальної середньої освіти під час дистанційної роботи та надати практичні психологічні поради щодо психологічної профілактики та психогігієни професійної діяльності педагогів в умовах запровадженого карантину.

Психогігієна – це складова частина загальної гігієни, яка охоплює сукупність заходів щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я, що забезпечують найкращі умови для психічної діяльності людини. Одним із розділів психогігієни є психогігієна трудової діяльності. Головним завданням психогігієни професійної діяльності педагогічних працівників у надзвичайних ситуаціях має стати розробка заходів щодо підтримання їхнього здоров'я та працездатності, надання консультативної допомоги щодо оптимізації режиму праці, відпочинку тощо [1].

Педагоги зараз опинились у нетрадиційному, незвичному для них форматі життя та роботи. Карантин під час пандемії радикально відрізняється від звичайного щорічного карантину під час грипу, перш за все своєю тривалістю. Зрозуміло, що сьогоднішній карантин не може перетворитись на додаткові канікули.

Відповідно до наказу МОН України «Про організаційні заходи для запобігання поширення коронавірусу COVID-19» від 16.03.2020 № 406 на період карантину педагогічні працівники мають право працювати в гнучкому (дистанційному) режимі роботи з використанням технологій та онлайн-ресурсів для дистанційного навчання [3].

Сучасний світ постійно робить нові виклики, тож актуальною є навичка швидко пристосовуватись до змін та проявляти гнучкість. Запровадження інформаційно-комунікаційних технологій в освітній процес – це не данина моді, а умова сьогодення. Адже вчителю для того, щоб зацікавити учнів, сконцентрувати їх увагу, доводиться конкурувати з добре організованим світом мас-медіа, тому інформаційна компетентність вчителя стає ключовим компонентом майстерності. Чим кращою є підготовка вчителя за цим напрямом, тим легше йому обирати варіанти навчання з можливих [7].

Очевидно, що сьогодні дистанційна освіта продемонструвала низку складних викликів для всіх учасників освітнього процесу – від дефіциту якісного цифрового контенту та інтернет-покриття, особливо поза межами великого міста, до неготовності та небажання частини батьків займатися тим, чим завжди займались тільки педагоги.

На жаль, більшість учасників освітнього процесу не були готові до такого швидкого розвитку подій. Через введення дистанційного навчання нервують педагоги, батьки, учні.

Педагоги за короткий проміжок часу мали стати операторами, програмістами, активними користувачами соціальних мереж, перетворивши своє особисте реальне життя в суцільну віртуальну професійну діяльність.

Діти під час дистанційних занять швидко стомлюються, тому що відсутні реальне спілкування, емоції, соціальні контакти, знижена активність. Учні не відчують причетності до шкільної спільноти. Онлайн-урок для них триває дуже довго, особливо для молодших школярів, їм хочеться рухатись, їм потрібен простір. Увага стає повільною, а засвоєння матеріалу неефективним. Це турбує педагога, викликає занепокоєння, питання до себе «Може, я щось роблю не так?».

У такому режимі вчитель працює від 4 до 7 уроків. А після проведення уроків настає «педагогічний колапс». Учні, кожен у зручний для себе час, надсилають домашні завдання. Після їх перевірки треба знову готуватись до наступного робочого дня. Така підготовка займає багато часу, тому що повернути увагу слухачів онлайн значно складніше, ніж у реальному житті. До того ж, робота за комп'ютером – це виклик для здоров'я вчителів та учнів.

І це тільки незначна кількість проблем та ускладнень, які виникли в педагогів в умовах дистанційної роботи.

Щоб витримати таке напруження, бути спроможним до конструктивної взаємодії з учнями, керівництвом, батьками учнів, своїми близькими, педагог в умовах сьогодення повинен бути фізично та психологічно здоровим, мати духовний імунітет для протистояння руйнівним зовнішнім факторам. Тому не менш важливо нині піклуватись і про власний психологічний комфорт, аби зменшити відчуття тривоги. Уміння справлятися із життєвими проблемами, стресостійкість, здатність до ефективної, творчої діяльності є критеріями психологічного здоров'я.

Надати ефективну й своєчасну підтримку та допомогу своїй родині, близьким, учням, колегам можливо тільки за умови, якщо ти сам знаходишся в «ресурсному стані» за всіма показниками професійного здоров'я, як фізичного, так і психологічного, піклуєшся про власне здоров'я та благополуччя. У цьому сенсі головним завданням для педагога повинно стати зниження рівня тривоги, страхів, паніки та підтримка емоційної рівноваги. Намагайтесь організувати особистий простір; домовтеся, щоб родина поважала та не порушувала психологічні межі. Виділяйте час «тільки для себе». У цей час робіть те, що дарує вам радість, спокій, задоволення, відновлює ваші ресурси (хобі, медитація, творчість, догляд за собою тощо).

*Концентруйтеся на позитиві.* Для стимулювання позитивного мислення доцільно використовувати надихаючі фото та позитивні афірмації (фрази, речення). З давніх часів знайома кожному фраза із притчі про перстень Соломона «Це мине. І це теж мине». Відомий нам вислів Марка Аврелія «Якщо ти не можеш змінити обставини, зміни своє ставлення до них» тощо. Знайдіть для себе інші способи відчувати позитивні емоції. Переглядайте комедії, прослуховуйте музику, займайтеся улюбленими справами.

*Інформаційний стрес* буває двох типів: інформаційна недостатність та інформаційна надмірність. Обидва типи інформаційного стресу негативно впливають на психологічне здоров'я людини. Отже, під час пандемії слід зважено користуватись інформаційними ресурсами: черпати інформацію з авторитетних і достовірних джерел

і в жодному разі не «накручувати» себе зайвою емоційно-руйнівною інформацією з випусків теленовин або соціальних мереж. Дозуйте кількість інформації на день, аналізуйте, мисліть критично [5]. Відокремте те, що знаходиться під вашим контролем, і те, на що ви вплинути не можете.

Одним із значних недоліків дистанційної роботи є те, що не кожна людина має розвинену силу волі й може організувати себе на виконання професійних завдань. Іноді люди, особливо трудоголіки, втрачають відчуття часу та не дотримуються режиму праці й відпочинку.

В умовах карантину та самоізоляції *тайм-менеджмент*, раціональний розподіл робочого часу та відпочинку стає однією з організаційних умов психогігієни професійної діяльності. Плануйте ваш день, максимально зберігаючи звичний режим професійної діяльності. Криза відчувається тим більше, чим більше порушений звичний уклад життя людини, її традиційний план, розклад. Організм «хвилюється», подає сигнал у мозок «Щось не те відбувається», починається стрес.

Ефективним прийомом тайм-менеджменту в умовах карантину може стати матриця Ейзенхауера. За допомогою матриці визначте й усвідомте, що у вашому житті є важливим, а що не має важливого значення, та вибудуйте своє повсякдення згідно із цими пріоритетами. Пам'ятайте про цінності, що надають сенс вашому життю.

Обов'язково дотримуйтесь *режиму харчування*, питного режиму (не менше 1,5–2 літрів чистої питної води за добу), режиму відпочинку та сну. Пам'ятайте, що в процесі роботи в школі у вас є перерви, обід, час на спілкування з колегами. Не відмовляйтесь від спілкування. Комунікація, соціальні зв'язки – це важлива частина життя, і педагоги не є виключенням. Влаштовуйте онлайн-вечірки або онлайн-посиденьки з колегами та друзями.

В умовах карантину багато часу проводиться з комп'ютерами, різноманітними гаджетами, тому кожні 2 години роботи потрібно влаштовувати собі 10–15-хвилинну перерву для відпочинку очей. Роздрукуйте комплекси вправ для очей та з метою нагадування тримайте їх поряд на робочому столі.

На період зменшення життєвого темпу під час карантину знаходьте час для *рухової активності*. Обов'язково додайте до свого розкладу провітрювання приміщень, прогулянки на свіжому повітрі в безлюдних місцях або перебування на балконі. Відсутність рухової активності може призвести до гіподинамії. Як наслідок, знижується вміст кисню в крові, кровопостачання в різні органи, сповільнюються процеси обміну речовин. Допоможіть у цей час своєму тілу: робіть зарядку, фізичні вправи; займайтеся на онлайн-курсах йоги чи медитації, спробуйте самомасаж, контрастний душ та інші засоби, що допоможуть вам розслабитись, а потім додадуть фізичного тонуусу і бадьорого настрою. Усе це дуже корисно для імунітету, здоров'я. До того ж, це забезпечить відчуття продуктивності вашого життя, що теж важливо в кризових ситуаціях.

Своєчасно звертайтеся за потрібною *фаховою допомогою*, якщо відчули тривожні для вас емоційні проблеми. Застосовуйте методи самодіагностики та саморегуляції емоційного стану. Це допоможе вам вчасно підтримати свій психологічний комфорт.

Чи ви «в нормі»? Чи потрібна вам допомога? Приділяйте увагу своїм почуттям. Намагайтесь не блокувати їх. Важливо розуміти, що з вами відбувається. Не тримайте

все в собі. Якщо можна, діліться своїми думками та емоціями з людьми, які здатні вас підтримати. Зверніться за допомогою до працівників психологічної служби, які працюють у вашому закладі, або до тих, кому ви довіряєте. Розмова з близькими чи фахівцем допоможе заспокоїтися та подивитися на ситуацію під іншим кутом. Відчувати страх та тривогу в надзвичайних ситуаціях не соромно. Пам'ятайте, у вас є право хвилюватись, до того ж хвилюватись щодо здоров'я та життя, свого та рідних, – природно, але лише усвідомлюючи це, ви можете розв'язати цю проблему.

Досвід подолання негативних наслідків надзвичайних ситуацій і катастроф однозначно свідчить: перемагають тільки ті нації, спільноти, групи людей, які в складних умовах виявляють згуртованість, солідарність, взаємну підтримку, співчуття, а спеціалісти, які займаються ліквідацією наслідків, – виявляють високий професіоналізм, професійну відповідальність і етику [6, с. 8].

Життя значно довше, ніж карантин. І ми в цьому впевнені, тому що знаємо, що будь-яка пандемія має початок, розвиток, пік та спад. Після виходу з карантину ми змінимо свої думки та ставлення до багатьох речей, ми вийдемо іншими.

## Література

1. Афанасьєва Н. Є. Основи психогієни та психопрофілактики: навч. посібник. Харків: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
3. Про організаційні заходи для запобігання поширенню коронавірусу COVID-19: Наказ Міністерства освіти і науки України від 16.03.2020 №406. URL: <https://drive.google.com/file/d/1-rYQzdiQEcxYTRMCnCVXOirg6QoT-6jF/view>.
4. Про запобігання поширенню на території України коронавірусу COVID-19: Постанова Кабінету Міністрів України від 11 березня 2020 р. №211. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zapobigannya-poshim110320rennyu-na-teritoriyi-ukrayini-koronavirusu-covid-19> (дата звернення: 12.04.2020)
5. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за заг. ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос», 2014 р. 207 с.
6. Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19: методичний посібник / за заг. ред. Рибалки В.В. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2020 р. 123 с.
7. Титаренко І. О. Підвищення інформаційної компетентності педагога. URL: [https://novyn.kpi.ua/2007-1/11\\_Titarenko.pdf](https://novyn.kpi.ua/2007-1/11_Titarenko.pdf).

## ПСИХОЛОГІЧНІ ПОРАДИ БАТЬКАМ: ЯК ЗБЕРЕГТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ

*Романовська Д. Д.*

Пандемія коронавірусу та карантин змінили нашу повсякденність, звичний спосіб життя. Багато сімей опинилися в ізоляції вдома і це не просте психологічне випробування, особливо для тих сімей, в яких взаємодія батьків і дітей була ускладнена далекими відстанями, зайнятістю дорослих, відсутністю щоденного довірливого спілкування.

**Емоційний стан: як стабілізувати?** У цей непростий період для всіх помилково вважати, що діти нічого не помічають. Діти часто віддзеркалюють поведінку батьків, тож вони можуть передавати їм свою тривожність, панічні настрої, страх, безвідповідальність. Батьківська поведінка має транслювати спокій і впевненість, відповідальність, тоді у дитини буде розуміння того, що все вдасться подолати.

У сучасних умовах, як і кожна мить свого життя, людина переживає і проживає багато різних емоцій. У світі науковцями визначено не менше 240 різних емоційно-почуттєвих станів: серед них тривога, страх, роздратування, гнів, сум, радість, захоплення, впевненість, віра, гармонія. В психології прийнято ділити емоції на негативні та позитивні, визнаючи, що всі вони виконують важливі функції в нашій психіці, будучи певним компасом внутрішнього стану і симптомом серйозних емоційних травм, ігнорувати які не можна. Емоційна біль, про яку найчастіше і говорять негативні емоції, сигналізує нам про місце, яке вимагає лікування або про неправильні вчинки. І, якщо дитина переживає, або демонструє негативні емоційно-почуттєві стани – це сигнал «SOS» батькам, що потрібна допомога. Потрібно спокійно поговорити і спробувати зрозуміти, яку саме емоцію переживає дитина, і що спричинило появу саме такого емоційного стану. Навчіть дитину висловлювати власні почуття. Для цього, перш за все, навчіться проговорювати та виявляти свої почуття до неї: «я щаслива(ий), бо...», «мені сумно, бо...», «я рада(ий), що ми разом».

Батькам варто пам'ятати, що саме від них, дорослих членів сім'ї залежить психічний стан дітей в період карантину. Емоційний стан дитини – це наслідок, результат «роботи» батьків, саме «роботи», адже «мама», «тато», «бабуся», «дідусь» - це найважливіші професії, яким, на жаль, не вчать в університетах, які необхідно здобувати самому. Отже, емоційний стан дитини буде залежати від того, про що будуть говорити з ними батьки, якими словами будуть звертатися до них. Важливо слухати і чути кожна відповідь дитини, кожна пропозицію про те, якими справами, заняттями вони б хотіли наповнити кожен день. Тут треба пам'ятати, що значної шкоди психіці дитини наносять сварки, бійки між батьками, залежність одного або обох батьків, смерть близької людини, насильство в сім'ї. Тому, батькам важливо налагодити взаємостосунки між собою, адже дитина буде спокійною, коли буде бачити мир, повагу взаєморозуміння, толерантність у спілкуванні найрідніших людей.

З метою уникнення стресу необхідно пояснити дітям, що є вірус і багато людей хворіє, але й багато виліковується. Водночас наголосити на тому, що є способи, які

допоможуть уникнути хвороби: залишатись вдома, частіше мити руки, одягати маски тощо. Батьки мають бути максимально відкритими до запитань і давати правдиві відповіді. Зробіть кілька разів акцент на тому, що «ми у безпеці, що ми невразливі», що «карантин – це не покарання і не канікули». Це час, коли «ми бережемося і бережемо інших».

**Дистанційне навчання: в чому проблема?** Проблема виникає там, де ми не привчили наших дітей до самостійного навчання. Ми всі виявилися не готові: діти, які звикли до того, що до школи просто потрібно ходити; батьки, перекладаючи всю відповідальність на школу, і сама школа, коли дистанційне навчання зводиться до того, що вчитель надсилає по вайберу посилання на презентацію і пише завдання.

У нових умовах усім необхідний час для адаптації. Мимоволі виникає відчуття того, що все виходить з-під контролю, діти поводять себе гірше і ви нічого не встигаєте. Це нормально. Дайте час собі та іншим членам сім'ї на адаптацію, прийняття ситуації. При цьому нагадуйте собі – «ми гарні батьки», «я гарний батько/мати, я впораюсь». Не витрачайте своє здоров'я, примушуючи дітей виконувати завдання через силу. Можливо, через певний час, вони самі відчують нудьгу від бездіяльності та потребу в знаннях. Ви можете стати прикладом для своїх дітей, виконуючи робочі завдання, займаючись самоосвітою.

Зазначимо, що карантин – це можливість для підлітків підтягти «хвости», підготуватися до заліків, контрольних, ЗНО, і навіть, допомогти самотнім сусідам похилого віку. Онлайн-платформи пропонують безліч навчальних курсів, спрямованих як на підвищення рівня підготовки зі шкільних предметів, так і з напрямів, які ми можемо віднести до категорії «хобі».

Для того, щоб адаптація до нового формату навчання відбувалась легше і мотивація до навчання росла, не забувайте хвалити дитину і підтримувати її віру в себе такими словами «Ти молодець», «Дай-но я тобі допоможу», «Ти – моя найбільша цінність», «Ти робиш мене щасливим, коли я бачу...». Вказуйте на всі її успіхи, якими б дрібними вони не були. Уважно вислухайте дитину про усі її труднощі онлайн-навчання, спробуйте зрозуміти причину, адже дитина не завжди знає як правильно її сформулювати. Під час вимушеної ізоляції непросто всім, а добрі слова від найрідніших підтримують найкраще!

**Як налагодити довірливі стосунки?** Важливо використати перебування вдома для налагодження довірливих стосунків з дітьми, адже це найкращий час пізнати і зрозуміти їх внутрішній світ, встановити той важливий контакт, який стане запорукою успішного майбутнього. Моралізування, авторитарний тон розмови, не вміння та не бажання слухати один одного дуже шкодять взаєморозумінню між батьками і дітьми.

Основою невимушеного контакту завжди постає щира зацікавленість батьків усіма справами дитини, вміння будувати діалог, який ґрунтується на принципах партнерства, рівноправ'я, взаємоповаги, визнання, розуміння та знання своєї дитини. Дорослим важливо пам'ятати, що діалог не можна перетворювати у монолог, тобто зосереджуватися на одній особі (собі чи дитині), замість партнерського спілкування. В таких випадках контакт буде втрачений.

Запитайте в дитини: «Як ти себе почуваєш?», «Через що ти ображена?». Уважно слухайте відповіді. Зацікавленість та абсолютна відкритість у спілкуванні – це дуже важливо. Не допускайте відповіді «угу», «ага» і «ну все ж добре?», якщо дитина вам



розповіла щось, що її хвилює. Ні, «не все ж добре», якщо це її бентежить. Або навпаки, вона хоче поділитись своєю радістю з вами, й чергове «угу» відбиває потребу розповідати щось батькам.

Якщо, наприклад, дитина, грюкнула дверима, чи щось вигукнула, не треба продовжувати спілкування з нею в цей момент. Вона дала ясний сигнал про те, що зараз їй потрібен спокій. І батькам краще заспокоїтись. Всі конструктивні розмови потрібно проводити, коли емоції вляжуться, розум стане більш ясним [3].

Для кращої взаємодії з дітьми, особливо підліткового віку, рекомендуємо дотримуватися наступних правил:

*Звертаючись до дитини, говорити менше, а не більше.* У такому випадку у дорослого підвищується ймовірність бути зрозумілим і почутим. Підлітку потрібно більше часу на осмислення того, що вони чують, перш ніж щось відповісти (у них зовсім інша швидкість перероблювання інформації, ніж у дорослих). Таким чином, якщо потрібно запитати або попросити про що-небудь, спочатку потрібно почекати, принаймні, п'ять секунд – доки дитина сприйме більше інформації та, цілком можливо, дасть адекватну відповідь. А далі говорити коротко і точно, уникаючи тривалих монологів. Так дитина зрозуміє, що не доведеться вислуховувати цілу лекцію.

*Говорити доброзичливо, ввічливо і тихо.* Знижений, приглушений голос зазвичай застає людину зненацька, і дитина обов'язково зупиниться, щоб послухати.

*Бути уважним слухачем, не відволікатися на сторонні справи, коли дитина щось розповідає.* Слухайте її у два рази більше, ніж говорити самому. Дитя, яке дорослішає, просто не зможе стати уважним слухачем, якщо йому ні у кого цьому вчитися.

*Якщо батьки дуже сильно роздратовані, розмову починати не варто.* Роздратування, агресія моментально передадуться дитині, а в такому настрої конструктивної розмови не вийде.

*Перш ніж щось сказати потрібно встановити зоровий контакт з дитиною.* Дивитися один одному в очі – означає довіряти співрозмовнику та відчувати його настрій. Якщо постійно починати розмову з дитиною методом «очі-в-очі», то спілкуватися буде все легше і легше.

Нерідко підліткам буває складно швидко перемикнути свою увагу на запитання, особливо якщо вони зайняті тим, що їм дуже подобається. Дитина і справді може не чути (така особливість уваги в цьому віці). У такому випадку краще *зробити попередження – встановити тимчасове обмеження: «Я хочу з тобою поговорити через хвилину» або «Мені знадобиться твоя допомога через дві хвилини».* При цьому встановлений часовий інтервал не повинен перевищувати п'яти хвилин, інакше підліток просто забуде [2].

Ефективною психологічною установкою для налагодження позитивних взаємостосунків з дітьми, незалежно від віку та статі, є така мовна формула: «Я приймаю свою дитину такою, якою вона є незалежно від її здібностей, задатків та поглядів. Вона (тут бажано ім'я сина чи доньки) частинка моєї душі, моя кровинка. Вона (тут бажано ім'я сина чи доньки) – це я. Я люблю її (тут бажано ім'я сина чи доньки) і люблю себе». Повторення такої установки щодня не менше 21 разу

трансформує енергетичне поле взаємодії між вами, і буде сприяти побудові міцних конструктивних і довірливих взаємовідносин.

Дитина має бути впевнена, що за будь яких умов – ви завжди її приймете, вислухаєте, зрозумієте та допоможете. Будьте терплячими, дочекайтеся моменту коли вона сама захоче розповісти вам про своє життя.

Якщо раптом відчуєте незадоволення, гнів до своєї дитини. Замість того, щоб критикувати, висловлювати незадоволення, кричати – обійміть її. Рекомендовано обійматись не менше 8 разів за день. Обійми та конструктивний діалог – найкращий шлях до порозуміння [3]. Якщо підліток сторониться прямих обіймів з боку батьків – потрібно набратися насамперед терпіння, перечекати період «колючості», зрозуміти, що відчуває дитина на даний час, дати їй зрозуміти, що батьки завжди підтримають. Дотики та рукостискання теж є проявом позитивного тілесного контакту між батьками та дитиною. В період кризи підліток розуміє, що він не один, що підтримка завжди поряд, а тому легше долає труднощі, бореться з внутрішніми переживаннями, шукає вихід. Формування дорослої особистості напряду пов'язано з методами та способами поведінки батьків з дитиною [2]. Щаслива дитина – та, яка зростає в любові, турботі, увазі та піклуванні з боку батьків!

Ситуація, в якій ми опинились, вимагає витривалості, а її ніде взяти, окрім як у собі. Знайте, внутрішніх ресурсів у нас достатньо для повноцінного життєіснування, розвитку та самореалізації в будь-яких умовах! І пам'ятайте: ми дітям не потрібні 24 години на добу, їм треба побути самим, без нас, ми не аніматори в їхньому житті. Треба дати дітям можливість самим організувати себе. Налаштуйтеся, що ми вийдемо з карантину більш близькими та адаптованими до життя [1].

## Література

1. Карантин без стресу: поради батькам. *Хмельницька міська рада*: Веб-сайт. URL: <https://khm.gov.ua/uk/content/karantyn-bez-stresu-porady-batkam>.
2. Мамо, обійми: поради від психолога, як налагодити стосунки з дітьми різного віку. *Новоград-City*: Веб-сайт. URL: <https://novograd.city/read/experiance/61194/mamo-obijmi-poradi-vid-psihologa-yak-nalagoditi-stosunki-z-ditmi-riznogo-viku>.
3. Мельниченко Р. Негативний бік позитивного мислення. Українська правда життя: Веб-сайт. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2019/01/29/235342/>.
4. Поговори зі мною просто: як батькам знайти спільну мову зі своєю дитиною. *Гуляйполе-City*: Веб-сайт. URL: <https://gylyajpole.city/read/dosvid/63201/pogovori-zi-mnoyu-prosto-yak-batkam-znajti-spilnu-movu-zi-svoeyu-ditinoju>.

## ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ВІРУСУ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ

*Моргун В. Ф.*

*Є три категорії брехунів: одні брешуть, щоб мати з цього моральну чи матеріальну вигоду, другі брешуть, аби брехати, а треті служать брехні, як мистецтву.*

*Василь Симоненко*

*Дослідження обману торкається чогось більшого, ніж сам обман. Таке дослідження дає можливість спостерігати надзвичайну внутрішню боротьбу між довільною й мимовільною сферами нашого життя і взнати, до якого ступеню ми можемо свідомо контролювати зовнішні прояви нашого внутрішнього життя.*

*Ми не так прозорі, як немовля, але й не замасковані повністю. Ми можемо брехати чи бути правдивими, розпізнавати обман чи піддаватися йому, перебувати в облуді чи знати правду. У нас є вибір, і в цьому наша суть.*

*Пол Екман*

Нашестя коронавірусу-19 уже влучно схарактеризували як гібридну пандемію, що складається з фізіологічного впливу на організм і психологічного впливу на свідомість, який, завдяки Інтернету, набагато потужніший і за швидкістю розповсюдження, і за чисельністю респондентів. Саме тому правдивість або викривленість інформації, у випадку зараження світової мережі фейками-брехнею про коронавірус, може мати негативні наслідки навіть жахливіші, ніж біологічний збудник хвороби.

З проблемою брехні в масмедіа автор зітнувся в 2005 році, коли вийшла книга «Психохірургія наклепів» [13], в якій була запропонована психологічна концепція брехні на прикладі аналізу спроб дискредитації екологічної (грунтозахисної) системи землеробства Ф. Т. Моргуна [17; 18]. Вона певним чином доповнює фундаментальну теорію брехні Пола Екмана [27]. Якщо Екман зосереджує увагу на розпізнаванні брехні в живому міжособистісному спілкуванні, то автор звертається до психологічних механізмів масмедійних викривлень інформації. Особливості фейків у пресі, на телебаченні, в Інтернеті, які полягають у тому, що, по-перше, як правило, оббріхана людина не може відреагувати оперативно і, по-друге, широта впливу брехні на читачів, глядачів, користувачів досягає планетарних (або ноосферних, за В. Вернадським) масштабів.

У 2014 році ця антинаклепницька розробка набула «другого дихання» у контексті безпрецедентної гібридної війни Росії проти України. Масмедійне зомбування переважної більшості російського населення за лічені тижні зробило з учорашніх друзів-братів найзапекліших ворогів. Україна, яка ледь вистояла проти навали

озброєного «русского мира» і, поки, програючи психологічну війну, була вимушена захищатися хоч би морально.

Говорячи про психоекологію людини, російський психолог Ігор Смірнов [24] розділяє її на дві сфери: «Перша стосується особистості конкретної людини, пов'язана з інформаційним дослідженням цієї особистості, розв'язанням її проблем і хвороб, і відноситься зазвичай до галузей медицини, психоаналізу, психології. Друга сфера переважно соціальна – вона пов'язана з впливом на людей потоків масової інформації та входить в область національної безпеки» [там само, с. 11].

І далі: «Сучасна людина живе в середовищі неконтрольованих інформаційних потоків, від яких майже неможливо захиститись. Некеровані засоби масової інформації за відсутності моральної цензури занадто смакують сцени насилля, супроводжуючи їх цинічними коментарями і огидними подробицями. Це призводить не тільки до появи страху і зростанню соціальної агресії, але й **допущення** злочину» [там само, с. 12].

Саме ця нав'язана толерантність до злочину і є тією межею, переступивши яку, суспільство стає на шлях незворотної деградації та самознищення. Важлива деталь, у 2003 році психолог вважає Росію жертвою інформаційної війни, але наводить пророчий, як стало очевидно після нападу на Україну, приклад її ведення... самою Росією. Він пише:

«Для вироблення стратегії інформаційної війни коротко розглянемо умовного супротивника – Індію. Як нам приєднати Індію?

Природно, що в рамках інформаційної війни використання силових методів фізичного впливу (закидання великого індійського народу шапками або атомними бомбами) неефективно і безглуздо. Отже, з генералами розмовляти не будемо» [там само, с. 24]. Далі Смирнов детально описує технологію зомбіювання народів двох великих країн з метою... «добровільного» приєднання Індії до Росії (!?) [там само, с. 25-30].

Невідомо, чи знайомився з цією технологією сучасний вождь Росії, але 10 років тому він взявся доводити її ефективність на прикладі «добровільного» приєднання до Росії Криму (?!). Найприкріше те, що провладна Росія за ці роки перетворилася з жертви інформаційної війни на сумнозвісного лідера інформаційного тероризму, що може позмагатися з геббельсівсько-сталінською пропагандою середини минулого століття, до того ж – не обійшлася без армії, яка воює на Донбасі, нехай і без погон, вже 6 років (!?).

Цікавою у цьому контексті є репліка конструктора автомата Михайла Калашнікова: «Я зброю винайшов не для вбивства людей, а для захисту своєї Вітчизни. Мене часто запитують: «Як ви спите, адже стільки людей з вашого автомата убили?» А я на це говорю: сон у мене відмінний. Хай погано сплять політики, які затівають війни. А конструктор не винен».

Батьки атомної (американець Оппенгеймер) і водневої бомб (росіянин Сахаров) закінчили своє життя борцями зі своїми джинами, яких випустили з пляшки. Але безпрецедентний приклад моральності вченого дав Володимир Вернадський, який у 20-ті роки очолював лабораторії з випромінювання. Як тільки він (ще тоді!) збагнув – чим загрожує атомна енергія, якщо стане зброєю, він застеріг людство про жажливі

наслідки і... звільнився від посад очільника цих лабораторій, аби не бути причетним до створення ядерної зброї [18, с. 40]!

І ось тепер, на межі 2019-2020 років, черговий гібрид, пов'язаний із пандемією коронавірусу, насунув майже водночас на всю земну кулю. Ціна питання – світова криза охорони здоров'я, світова економічна криза, світова криза народонаселення, які в Україні, внаслідок украї теплої безсніжної зими (світова екологічна криза!) та лісових пожеж у зоні відчуження Чорнобиля, ще й загрожують кризою повторного розповсюдження «мирного атому» (через вітрову і, особливу, водну ерозію радіаційного попелу зі згарищ на чисті землі).

Про розповсюдженість зарази наклепництва у світі свідчить таке яскраве спостереження індійського поета Бхартріхарі: «Дурість приписують скромному, пихатість – твердому в переконаннях, шахрайство – чесному, жорстокість – герою, недоумкуватість – прямодушному, слабкодухість – делікатному, балакучість – красномовному. Хіба є такий добродішній, чия чеснота не була би оббріхана негідниками?». Зі спокійними спогляданнями індуса не згоден рішучий західний прагматик Б. Франклін: «Заткнути пельку дураку – неввічливо, але дозволити йому продовжувати – просто жорстоко».

Але поняття «наклеп» і феномен наклепництва сучасні психологічні словники і навіть словник з конфліктології чомусь оминають [2; 19; 23].

Звернемося до багатовимірної етико-психологічної аналізи і побудуємо концептуальну модель наклепництва на основі багатовимірної теорії особистості. Сподіваємося, що це буде корисним для тих, хто цікавиться соціальною психологією, зокрема – конфліктологією, екологічною психологією та психологією гібридної війни, що породжує зомбі. Автор має надію, що вона зміцнить психологічний імунітет і до фейків, пов'язаних із коронавірусною пандемією.

**Наклеп як багатовимірне етико-психологічне явище.** Згадку про наклеп знаходимо у словнику з етики, що дає таке його визначення: «*Наклеп* (рос. – «клевета») – неправдиве звинувачення окремої людини, групи, організації, що здійснюється з почуття злоби, корисних спонукань, заздрості, помсти або з метою утистки їх гідності, соціального статусу і морального достоїнства.

Наклеп як суспільне явище спостерігається особливо часто в умовах підозрливості й недовіри по відношенню до громадян (підданих) із боку державної влади, в обстановці ворожості, неприязні між людьми, що характерно для тоталітарних режимів. Наклеп може розповсюджуватися у такій формі, як донос, у т. ч. анонімний. Реальними засобами боротьби з наклепами є розвиток демократії, перетворення гласності в норму суспільного життя, забезпечення юридичного захисту громадян від наклепницьких звинувачень, вироблення правових гарантій свободи слова і громадянського самовираження особистості» [22, с. 127].

У цьому ж словнику знаходимо синонімічно близький ланцюг понять – підступність, хитрість, лукавство, лицемірство, обман, брехня, двоєдушність, а лжесвідчення, як найтяжчий гріх, підпадає під заборону ще в заповідях Ісуса Христа.

На подоланні цього ганебного явища в суспільному житті наголошують філософи, соціологи, психологи і педагоги Л. Бурлачук, А. Кочарян, М. Жидко [3], Є. Головаха, Н. Паніна [4], О. Губко [5], І. Зязюн [7], В. Кремінь [8], П. Лушин [9], С. Максименко [10], В. Рибалка [20], В. Шейнов [25], Е. Шостром [26], П. Екман [27],

Т. Яценко [28] та ін.

Для подальшого психологічного аналізу феномену наклепництва скористаємося уявленнями про багатовимірну структуру особистості, бо і наклепник, і його жертва – люди. У запропонованій нами багатовимірній концепції *особистість* – це людина, яка активно опановує і свідомо перетворює природу, суспільство і власну індивідуальність. Вона має унікальне динамічне співвідношення просторово-часових орієнтацій, потребнісно-вольових емоційних переживань, змістовних спрямованостей, рівнів опанування досвідом і форм реалізації діяльності. Цим співвідношенням визначається свобода суб'єктного самовизначення в її вчинках і міра відповідальності за їх наслідки перед природою, суспільством і своєю совістю [11].

Якщо розглянути праці, присвячені проблемам «суспільного безумства» [4; 9], «прихованого управління людиною» [28], «психології маніпулювання» [24; 26; 27] в контексті багатовимірної теорії особистості, то вимальовується такі психологічні характеристики портрету наклепника [13; 14; 18].

*Просторово-часові дезорієнтації у наклепі.* Стосовно просторово-часових дезорієнтацій подій із боку наклепників, то вони є майстрами заплутування нас у минулому, сучасному та майбутньому. Воістину територія наклепників – це країна не тільки з непрогнозованим сучасним чи майбутнім, але й – з непередбачуваною... історією.

*Бити по емоціях – козирна карта наклепників.* Друга низка прийомів наклепників пов'язана з емоційно-вольовими переживаннями людини, які поділяються на негативні (низьке, потворне), врівноважені (подив, цікавість) й позитивні (прекрасне, піднесене). Адже емоційний вплив найсильніший, найдревніший і найнебезпечніший для фізичного та психічного здоров'я людини. Це вплив на «підкірку» головного мозку, де й містяться центри жахів і насолоди, що сповіщають людину про небезпечну чи сприятливу ситуацію для її існування. Тому «бити по емоціях» – це ще одна козирна карта наклепників. О. Бальзак писав: «Високі душі важко допускають існування зла й невдячності, і потрібні жорстокі життєві уроки, щоб вони пізнали всю глибину людської підлості; потім, коли їх навчання в цьому сенсі закінчене, вони підносяться до тієї поблажливості, яка є найвищим ступенем презирства».

*Афоризм Геббельса: чим жахливіша брехня, тим швидше в неї вірять.* Королівство кривих дзеркал наклепників, на вісі змістів діяльності (праця, спілкування, гра, самодіяльність), складається принаймні з трьох «губерній»: а) охаювання справи опонента, б) налаштування проти нього громади та в) приниження його особистості.

**А.** Наклеп – мов жаба, що хотіла роздутися більшою за вола. Невже хтось гадає, що коли на адресу Слона почнуть «висловлюватися» декілька Мосьок, то їм вдасться змінити мораль байки? «Часто вживаний задрістю засіб для приниження хорошого полягає у безчесному і безсовісному вихвалянні дурного, бо коли швидко отримує значення погане, гарне загинуло» (А. Шопенгауер).

**Б.** «Примазування до авторитетів» для підсилення брехні. Протилежна операція – асоціювання жертви наклепу з негативними образами, персонажами, стереотипами, прийнятими у суспільстві. «Про великі справи треба судити, проникнувшись їх величчю, інакше ми ризикуємо внести у них власні пороки» (Л. Сенека).

**В.** «Манія величі» у самооцінці наклепника. Самооцінка людини може бути адекватною (відповідною) і неадекватною (завищеною або заниженою). Наклепник має два шляхи збільшити свою самооцінку аж до манії величі: завищено оцінюючи себе і принижуючи опонента, що з усіх сил пнеться зробити. Його саморефлексія зашкалює до майже намісника Бога на Землі. «Самозакоханий не має суперників» (М. Ціцерон).

**Наклепник, мов Бурбони – не здатен вчитися і намагається видати свої марення за правду.** На особистісній вісі рівнів опанування досвідом (навчання, відтворення, пізнання, творчість) наклепник не здатен вчитися, а лише відтворює свої наклепницькі фантазії. Він ловиться, зокрема, на стереотипі: раз начальник, то дурак («князьок», «феодал» тощо). «Ми не здатні до кінця пробачити того, хто нам дає. Руці, що нас годує, загрожує певна небезпека бути вкушеною» (Р. Емерсон).

**Навіть рафінований наклеп – це свідчення інтелектуального убожества.** Про здатність діяти, сприймати, пам'ятати, висловлюватися і мислити, тобто про загальні інтелектуальні здібності наклепника судимо з такої думки: «Якби кожен дурень неодмінно бажав розуміти, що він сам говорить, то багатьом дурням прийшлося приректи себе на вічну німоту» (Д. Писарєв).

Виходячи з розглянутих багатомірних характеристик, можна визначити, що **наклепник** – це людина, яка: здатна пересмикувати події життя у часі й просторі; отримує викривлену насолоду від приниження ближнього (принаймні – своєї жертви); намагається дискредитувати справу, протиставити оточуючих, принизити гідність людини-жертви (на фоні возвеличування себе); якщо і демонструє фантазію, то вона має маніакально-зациклені прояви, обмежені вигадками проти жертви; за браком доказів вимушена користуватися переважно словесно-розумовою формою дії (адже «на чужий роток не накинеш платок», «папір/ефір, додамо ми, – усе стерпить» тощо).

Клієнт-орієнтована психотерапія Карла Роджерса [21] не дозволяє психологові щось пояснювати клієнтові. Останній повинен все збагнути самотужки (коли-небудь, якщо захоче, якщо зможе). Але ось що пише Д. Єнікеєва у книзі «Популярна психіатрія» [6] про істероїдну акцентуацію характеру (акцентуація – це ще норма, але вже близька до патології). Тих істероїдів, у яких переважає не жага визнання (демонстративність, позерство), а **прагнення до фантазування** і патологічна **брехливість**, називають **псевдологами** чи **міфоманами**. ...Одні переживання геть вислизають від їх уваги, а інші сприймаються дуже яскраво. Вигадавши неймовірні історії, істероїд починає сам у них вірити і в подальшому буде ревниво відстоювати, що все це насправді з ним відбувалося. Істероїди не в змозі побачити різницю між мареннями і реальністю, між побаченим уві сні чи в кінофільмі й власним життям. ...Інших людей вони можуть втомлювати своїми крайнощами, із будь якої дрібниці вони здатні розіграти цілу трагедію, розраховану на легковірну публіку. ...Частіш за все істероїдні особистості заздрісні й ревниво ставляться до чужого успіху, це їх дуже зачіпає і ображає. Особливо явно це у представників творчих професій. ...Вони дуже полюбляють скандали, плітки, інтриги. ...Істероїд може демонструвати свою начитаність, хоча насправді, крім анотацій до творів відомих авторів, він нічого не читав. ...Поняття про мораль і норми поведінки в товаристві в істероїда вельми своєрідне і повністю підкорене основній особливості його особистості – якщо це може привернути до нього загальну увагу, він виверне всю свою брудну білизну на публіці,

не забувши облили брудом тих, хто, на його погляд, недостатньо оцінив його вдавані чесноти. Істероїди абсолютно не здатні реально оцінювати власні, як правило, посередні здібності, вважають себе невизнаними талантами, переконати в іншому їх неможливо.

Але не будемо перетинати межу від акцентуації істероїда до патології істерика й перейдемо до розгляду фейків, пов'язаних із коронавірусом. Колись К. Маркс влучно схарактеризував ненажерливість буржуа, який піде на будь-який злочин, якщо той принесе 300-відсотковий прибуток. А за скількох-відсотковий гонорар здатен викласти будь-яку брехню журналіст у пресі, оглядач на телебаченні чи блогер у мережі?

**1. Просторово-часова дезорієнтація у часі та просторі виникнення коронавірусу:** коли і де вперше виник коронавірус як джерело пандемії? Масмедійні варіанти фейків зашкалюють: від розробок бактеріологічної лабораторії США та аварії у новосибірській лабораторії (РФ), біля якої працювала бригада китайських будівельників, до лабораторії в китайському Ухані. Але наукова проза думки вірусологів говорить, що, по-перше, бактеріологічний агресор повинен був би розробити засоби захисту для своєї армії та громадян; по-друге, першим контингентом враження повинні бути вояки супротивника, а не немовлята і люди поважного віку, які не служать в армії; по-третє, заразний мутант майже не відрізняється від свого найближчого родича, який паразитує на китайських кажанах. Тому, ближче до правди є таки... кажани з уханьського рибного базару.

Ціна цієї просторово-часової брехні в альтернативі: або нагнітання істерії в напрямку III-ї світової бойні, або консолідація зусиль людства для подолання світової пандемії природного походження.

**2. Потребо-вольові емоційні переживання також стають мішенню для фейкових атак.** Згадаймо, ролик, у якому перелякана гола жінка, на котрій бачимо лише маску і рукавички, волає не вірити МОЗ, що дав настанову «виходити на вулицю тільки в масках і рукавичках» (що вона і зробила!), а всі люди (трясця їх матері!?) були, окрім масок і перчаток... ще й взуті та одягнені!? Психологи знають, що напружені емоційні стани, за Г. Сельє, здатні приводити до дистресу, який у свою чергу знижує інтелектуальний рівень під час прийняття рішень у кризових ситуаціях. Тому дуже важливо не нагнітати зайві емоції (вони без цього у багатьох людей на межі!), як це зробив колишній міністр охорони здоров'я, коли публічно (!?) давав настанову медикам... не приділяти уваги людям старше 65 років, бо вони й так «смертники».

Тут правда має два аспекти: по-перше, саме тому, що поважні люди більш вразливі, їм треба приділяти увагу на випередження; по-друге, руйнується моральний аспект поваги до старших, які є носіями культури, традицій, досвіду народу. Немає кращої емоційної підтримки, коли бачиш, **як одужують і виписуються з лікарень літні жінки та чоловіки** в різних країнах світу – **на радість медиків і всього людства!**

**3. Чим жахливіша брехня, тим швидше в неї повірять.** Спеціалісти з соціальної психології конформності (довіри на адресу більшості, безвідносно до того, на чиєму боці правда!?) та конформізму (удаваної конформності, аби догодити більшості) дослідили секрет цього феномену брехливої пропаганди. Конформізм



обернено пропорційно зростає в тих випадках, коли падає компетентність людини. Іншими словами: чим гірше людина в чомусь розбирається, тим легше її надурити.

Медики радять на вулиці знімати маски, а хтось погрожує за це штрафами; медики радять негайно розблокувати ринки (торгівля на свіжому повітрі безпечніша!), а дехто заганяє всю торгівлю в замкнені приміщення; медики радять вживати імбир, а мародери негайно в рази піднімають ціни; медики радять пити лужні розчини, а хтось жахає виразкою шлунку і онкозахворюваннями (!?) тощо. Сумнівними з моральної та медичної точок зору є і спроби створення окремих поховань для померлих від коронавірусу.

І хоча медицина належить до тих сфер діяльності, де ми всі «страшенні фахівці», все-таки треба більше прислухатися до медиків, а не до «знавців-чиновників» чи до інших навколomedичних джерел.

**4. Наклепник – не здатен вчитися і намагається видати свої марення за правду.** Скільки «дров» було наламано з приводу дефіциту масок в Україні (!?). А творчий інструктаж і творче рішення лежало на поверхні, і не на поверхні лєтовищ, на які сідали важкі літаки, що за шалені гроші спочатку вивозили маски (творчо попрацювали мародери!?), а потім почали завозити, на чолі з тими ж людьми, які тепер вдавали з себе рятівників держави (!?). І жоден із високоповажних посадовців не здогадався видати принаймні 2 накази: 1) всі наявні маски залишити в країні й першочергово забезпечити ними безкоштовно лікарів та їх пацієнтів; 2) решті мешканців, не чекаючи появи масок в аптеках чи магазинах, виготовити їх самотужки (як це блискуче демонстрував, зокрема, доктор Комаровський!) з марлі, бинтів, відповідних тканин, хустинок, шарфів тощо. Адже – дорога ложка до обіду!

Як бачимо, фейк про відсутність масок, спростовується простим творчим рішенням, вчасна реалізація якого посприяла б прикрому анти-рекордові країни – з першості серед країн світу за кількістю наших героїчних лікарів і медичних працівників, що були заражені коронавірусом і захворіли.

**5. Навіть рафінована брехня – це свідчення інтелектуального зuboжіння.** Десять поліцейських «пасуть» поодинокого пловця в річці, а ким... сотні вірян були допущені в деякі храми з порушенням усіх карантинних вимог (!?). Нас закликають дотримуватися чистоти, стежити за собою, і... зачинають усі перукарні та салони краси, де дотримання норм чистоти і гігієни було на висоті й до карантину (!?). Нас завіряли, що припиняють діяльність певні сектори торгівлі, а мережа макдональдсів працює, мережа будівельних гіпермаркетів – також (!?)... На критику громадськості щодо такої несправедливості – ні словесних пояснень, ні дієвих заходів й досі не спостерігається.

**Вибачення психолога перед клієнтом, схильним до вигадок. Замість післяслова.** Відомий американський психотерапевт, один із засновників «гуманістичної психології» Карл Роджерс зауважив: «Спілкуючись із людьми, я зрозумів, що не зможу їм допомогти, якщо я буду не тим, хто я є. Немає сенсу виглядати спокійним і задоволеним, якщо насправді я роздратований і критичний. Немає сенсу робити вигляд, що я люблю когось, якщо я налаштований до нього вороже» [21, с. 27]. Втім, австрійська письменниця Марія Ебнер-Ешенбах більш поблажлива до кривдників: «Завжди потрібно прощати: того, хто кається, – заради нього самого; того, хто не кається, – заради самого себе».

Автор просить вибачення навіть у анонімних опонентів, якщо під час спроби відтяти улюблену хвору мозолю, декому було трохи боляче. Адже зазвичай психолог повинен бути лагідним, дбати про «благополуччя клієнта», «зберігати таємницю психодіагностики і консультування».

Атор намагався поєднати принцип відповідності (конгруентності) самому собі (за Роджерсом) із методом, подібним до раціоналізації (за Фрейдом), але на основі власної багатовимірної теорії особистості. Не впевнений, що й у цьому випадку можна чимось допомогти, але профілакувати і підготувати добропорядного читача до можливих зустрічей з такими типами «артистів» чи «міфоманів» під час пандемії – вже певний успіх. Авторіві допомагали й думки мудреців людства [1]. Адже, як зауважив Френсіс Бекон: «Чесна і порядна людина ніколи не зможе перевиховати безчесних і поганих людей, доки не пізнає глибин зла».

Згадалася наука вчительки літератури Неллі Яківни Соскової, яка в десятому класі СШ № 3 м. Павлодара Цілинного краю Республіки Казахстан вчила нас такому: «Типове не те, чого багато, типове те – чому належить майбутнє». Так, зараз у медійному просторі багато бруду, але треба думати – чи йому належить майбутнє?

Одним із дуже переконливих фейків, пов'язаних із постпандемією коронавірусу, є прогноз подальшого економічного краху, голоду і погромів. Для спростування такого песимістичного сценарію звернемося до двох українських корифеїв: фундаментальної науки – академіка Володимира Вернадського [12; 16] і агроекологічної науки і практики – академіка НААН України і письменника-публіциста Федора Моргуна [17; 18]. Послідовник великого сина українського народу, геніального Прометея науки Володимира Вернадського, Ф. Моргун вважає: «Якщо ідея Вернадського – ідея ноосфери (сфери розуму) – стане для нас основою життя сьогодні й у майбутньому, це буде означати, що духовні сили народів невичерпні, бо вони на правильному шляху, який веде до вічного і щасливого життя людства на планеті» [16, с. 15].

Західні вчені, зокрема англієць Ніколас Полунін і швейцарець Жак Гріневальд так оцінюють титанічну працю нашого видатного співвітчизника: «Виникає питання: чи не слід нам дуже серйозно задуматись про вернадскіанську революцію як категорію, котра охоплює його широку концепцію, що стосується навколишнього середовища і може привести до прогресу в освіті, науці й, у кінцевому підсумку, – до щасливого світу... Це новий об'єкт для докладання зусиль світового наукового співтовариства» [16, с. 17].

Нам ще треба буде подолати і таке явище, як самообман – про початок здорового способу життя з понеділка (після пандемії коронавірусу тощо). Тут може стати в нагоді авторська методика порівняння трьох бюджетів часу людини [15] – реального, бажаного і фантастичного.

Насамкінець, нагадаю пророчі слова мудреця про перемогу правди над кривдою: «Наклеп – це податок, який кожна порядна людина, котра обіймає високу посаду, повинна колись заплатити, але правда, мов золото, вийде з вогню суперечок незабрудненою і непотьмареною».

## Література

1. Антологія афоризмів / упор. Л. П. Олексієнко. Донецьк: Вид-во «Сталкер», 2004. 704 с.
2. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред.: Б. Мещеряков, В. Зинченко. Санкт-Петербург: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2004. 672 с.
3. Бурлачук Л. Ф., Кочарян А. С., Жидко М. Е. Психотерапия: учебник для вузов. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 472 с.
4. Головаха Е. И., Панина Н. В. Социальное безумие: история, теория и современная практика. Київ: Абрис, 1994. 168 с.
5. Губко О. Т. Психологія українського народу. Кн. 1. Психологічний склад праукраїнської народності. Київ: ПВП «Задруга», 2003. 400 с.
6. Еникеева Д. Д. Популярн. психиатр. Москва: АСТ-ПРЕСС, 1988. 528 с.
7. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії. Київ: МАУП, 2000. 312 с.
8. Кремінь В. Г. Філософія управління: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Знання України, 2007. 360 с.
9. Лушин П. В. О психологии человека в переходный период (Как выживать, когда всё рушится?). Кировоград: КОД, 1999. 208 с.
10. Максименко С. Д. Основи генетичної психології. Київ: НПЦ Перспектива, 1998. 220 с.
11. Моргун В. Ф. Концепція багатовимірного розвитку особистості та її застосування. *Філософська і соціологічна думка*. 1992. №2. С. 27–40.
12. Моргун В. Ф. «Психозойська ера» В. І. Вернадського: кінець світу чи гармонія людини і довкілля? *Постметодика*. 2001. № 5–6. С. 16–19.
13. Моргун В. Ф. Психохірургія наклепів. Полтава: Полтавський літератор, 2005. 284 с.
14. Моргун В. Ф. Наклеп як багатовимірне етико-психологічне явище. *Практична психологія і соціальна робота*. 2007. № 1. С. 60–65; № 2. С. 68–77.
15. Моргун В. Ф. Опитувальник реального, бажаного та фантастичного бюджетів часу людини як засіб формування здорового способу життя. *Координати розвитку психології здоров'я: реалії та перспективи. Матер. Всеукраїн. н.-пр. конф. з міжнарод. участю* / за ред. О. В. Бацилевої. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2018. С. 122–128.
16. Моргун Ф. Т. Доля Прометея з України. Полтава: Полтавський літератор, 2003. 36 с.
17. Моргун Ф.Т. Куди йдеш, Україно? Національна ідея, рідна мова і українка (вид. 2-е, доп.). Полтава: Полтавський літератор, 2003. 396 с.
18. Моргун Ф. Т., Юрченко М. Т. Правда про кривду / укладач, авт. передмови та додатку В. Ф. Моргун. Полтава: Дивосвіт, 2009. 176 с.
19. Психологическая энциклопедия / пер. с англ. 2-е изд.; под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 1096 с.
20. Рибалка В. В. Психологія честі та гідності особистості: культурологічні та аксіологічні аспекти: наук.-метод. посіб. Київ; Вінниця: ТОВ Фірма «Планер», 2010. 382 с.
21. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. / пер. с англ. Москва: Рефл-бук; Киев: Ваклер, 1997. 320 с.

22. Словарь по этике / под ред. А. А. Гусейнова, И. С. Кона. 6-е изд. Москва: Политиздат, 1989. 447 с.
23. Словник-довідник термінів із конфліктології / за ред. М. І. Пірен. Київ, Чернівці: Чернівець. держунівер. імені Ю. Федьковича, 1995. 318 с.
24. Смирнов И. В. Психозкология: моногр. Москва: ООО Изд. дом «Холодильное дело», 2003. 336 с.
25. Шейнов В. П. Скрытое управление человеком (Психология манипулирования). Мн.: Харвест, 2003. 848 с.
26. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор. / пер. с англ. Мн.: ТПЩ «Полифакт», 1992. 128 с.
27. Экман П. Психология лжи. Руководство по выявлению обмана в деловых отношениях, политике и семейной жизни / пер. с англ. Киев: Логос, 1999. 224 с.
28. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. пос. Київ: Вища школа, 2004. 679 с.

## ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЯХ ПОРУШЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

*Калюжна Є. М.*

### *Вправа «Поплавець в океані»*

Інструкція: «Уявіть себе маленьким поплавцем у величезному океані. Але у вас немає нічого, що допомагало б плисти, – компаса, карти, керма, весел і, найголовніше, – мети... Ви рухаєтеся туди, куди несуть океанські хвилі й дує вітер... Гріє сонце, вода не дуже холодна, вона добре тримає... Велика океанська хвиля накриває вас, але ви легкі й знову зринаєте на поверхню... Спробуйте відчувати ці поштовхи й виринання... Відчуйте рух хвилі... тепло сонця... краплі дощу... подушку води під вами, що підтримує вас... Які ще відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавцем у великому океані?»

### *Вправа «Міцне дерево»*

Інструкція: «Станьте прямо й похитайтеся з носків на п'ятки, при цьому плавно притискаючи п'ятки до підлоги. Похитайтеся, доки не відчуєте легке розтягнення у литках. Постійте кілька секунд, напруживши м'язи ніг, живота і грудей.

Відчуйте себе твердим і незламним, як міцне дерево, коріння якого входить глибоко в землю, яке здатне витримати будь-яку неgodу. Залишайтеся у цій позі стільки, скільки захочете. Розслабтеся і пройдіться. Зверніть увагу на свої відчуття. Ви відчуєте, як зросли ваша впевненість у своїх силах, стійкість та витривалість».

### *Вправа «Очищення»*

Інструкція:

«Як привести до ладу свої думки і почуття? Потрібно відштовхуватись від того, що думку принципово неможливо знищити, на відміну від речі. Впускаючи у себе

погану думку, ви вже нагромаджуєте негативну енергію. Є лише одна можливість – думку можна розвинути. Можна розвинути настільки, щоб вона більше не була для вас тягарем. Потрібно побачити у предметі вашої думки позитивну сторону і розвивати її в позитивному плані. Хоча б у жарт.

Отже, якщо ви вранці зберете всі важкі й негативні думки і спробуєте розвинути в них світлий, позитивний, оптимістичний аспект, вам уже не заважатиме цей тягар. Додайте до цього трохи гумору – це і буде виявлення оптимізму.

Очищуючи свої думки, спробуймо очистити й почуття. Умийтеся і налаштуйтеся на очищення почуттів. Відчуйте, як умиваються потоком води ці гіркі почуття. Пірніть у цей веселий потік, подивіться у дзеркало й усміхніться. Якщо ви собі сподобалися, то негативні відчуття змиті з вашого обличчя».

#### *Вправа «Екран»*

Інструкція: «Сядьте у зручній позі. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Уявіть, що ви знаходитесь у кінотеатрі. Ви дивитесь на екран. Які б думки вас не тривожили, просто спостерігайте за ними на екрані і вони повільно зникнуть. Не зосереджуйтеся на них. Просто дивіться, як вони з'являються і зникають. Усвідомте, хто спостерігає за вашими думками. Це – ваш внутрішній спостерігач, ваше внутрішнє «Я».

Прислухайтесь до свого внутрішнього голосу, до свого «Я». Спостерігайте. Ви помічаєте свої думки, але не зосереджуєтесь на них. Залишіться в цьому стані деякий час. Тепер відкрийте очі».

#### *Вправа «Океан»*

Інструкція: «Сядьте прямо, не напружуючись. Уявіть собі океан. Ви бачите безмежний водний простір, хвилі піднімаються і ростуть, розбиваються на піску прямо біля ваших ніг, відповзають назад.

Продовжуйте спостерігати, як хвилі набігають на берег і відкочуються назад. Якщо ви про щось думаєте, ваші думки відносять хвилі. Дивіться на океан. Ви дивитесь на хвилі, і відчуття спокою наповнює вашу душу. Це – ваш власний світ, сповнений спокою. Ви можете відчувати його в будь-який момент. Відкрийте очі. Якщо хочете, посидьте кілька хвилин».

#### *Вправа «Небо»*

Інструкція: «Сядьте на стільці прямо, спираючись на спинку, але не напружуйтеся. Ноги повинні торкатися підлоги. Закрийте очі.

Уявіть прекрасне голубе небо. По ньому плывуть хмари. Ви спостерігаєте за ними. Якщо ви про щось думаєте, нехай ваші думки летять разом із хмарками. Ви зосереджені на небі. Ви відчуваєте спокій, тишу і радість. Відкрийте очі. Деякий час посидіть спокійно. А тепер можете повільно встати».

#### *Вправа «Діамант»*

Інструкція: «Яскраво уявіть гранчастий діамант. Ви бачите як виблискують усі його грані, гармонійно поєднані в одне ціле. Ви бачите досконалість його форми. Утримуйте його перед внутрішнім поглядом і дайте собі проїнятися його красою.

Слово «діамант» означає «незламний». Ототожнюючись з діамантом, ви відчуєте, що він пов'язує вас із такою ж незламною частиною вашого внутрішнього Я. Ваше Я незламне перед страхом, повсякденною суєтою і життєвими обставинами. Воно недосяжне для тіней минулого, монстрів занепокоєння, примар майбутнього. Це

ваша виблискуюча численними гранями єдина сутність. Усвідомте себе як Я і після того, як образ діаманта згасне, дайте цьому відчуттю себе як Я підсилитися і стати більш виразним».

#### *Вправа «Перепад напруги»*

Інструкція: «Спробуйте максимально напружити праву руку, поступово розслабляючи її та водночас переводячи напруження на ліву руку. Так само послідовно перевести напругу з лівої руки на ліву ногу, і потім – на праву ногу».

#### *Вправа «Повітряна кулька»*

Інструкція: «Уявіть собі, що у ваших грудях знаходиться повітряна кулька. Вдихніть через ніс й повністю заповніть легені повітрям. Видихніть його ротом і відчуйте, як воно виходить з легенів. Повторюйте, не поспішаючи. Дихайте та уявляйте, як кулька наповнюється повітрям й стає все більшою та більшою. Повільно видихніть ротом, ніби повітря тихенько виходить з кульки. Зробіть паузу і порахуйте до десяти. Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Затримайте його, порахуйте до 3-х, уявляйте при цьому, що кожна легеня – це надута кулька. Видихніть. Відчуйте, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот. Повторіть 3 рази, вдихаючи та видихаючи повітря. Зупиніться та відчуйте, що ви сповнені енергії, а все напруження зникло».

#### *Вправа «Ліфт»*

Інструкція: «Вдихніть носом. Коли ви будете видихати, відчуєте, як повітря починає свій шлях від живота. Знову вдихніть – повітря піднімається на один поверх вище (шлунок). Видихніть. Вдихніть ще раз й підніміть ліфт на наступний поверх (груді). Видихніть. А тепер можна відправитись на горище вгору по горлі до щік і чола. Відчуєте, як повітря наповнює голову. Коли видихнете, то відчуєте, що вся напруга і хвилювання вийшли з вашого тіла».

#### *Вправа «Маяк»*

Інструкція: «Уявіть, що ви пливете вночі на невеликому кораблі морем. Бушує шторм, дощ заливає палубу. Корабель піднімається й опускається на хвилях, його хитає з боку в бік. Навкруги пільма. Відчуйте хитавицю корабля, почувте виття вітру, відчуйте на обличчі холодні краплі дощу. Дивіться на нічне штормове море. Відчуйте, як втомилися у вас руки і як важко вам керувати штурвалом.

Раптом ви бачите в далечині яскраве світло. Це маяк. Його нерухомий сяючий промінь служить вам провідником. Ви з полегшенням приймаєте цю допомогу. Тепер ви знаєте, куди спрямувати корабель. Зосередьтеся на маяку й уявіть його світло, що ллється в усі боки, щоб допомогти тим, хто збився зі шляху і вказує дорогу всім нужденним. Лютує шторм, віє вітер, хльостає дощ, ніч темна. Але маяк стоїть, випромінюючи світло і силу. Ніяка буря не розтрощить його. Через якийсь час цей образ зникає, залишивши після себе відчуття виблискуючої сили».

#### *Вправа «Чарівний острів»*

Інструкція: «Сядьте зручніше, закрийте очі, розслабтеся. Ви бачите чарівний острів. Це може бути місце, де ви один раз побували, яке бачили в телепередачі або будь-яке, намальоване вашою уявою.

Ви – одні на цьому острові. Крім вас тут тільки звірі, птахи і квіти. Які звуки ви чуєте? Які запахи відчуваєте? Ви бачите піщаний берег і прозору воду. Поплавайте в морі. Яке воно? Як ви себе відчуваєте? Який у вас настрій? Захопіть це почуття з

собою, повертаючись назад у цю кімнату. Тепер ви можете уявляти цей острів, коли захочете і мандрувати туди в будь-який час».

#### *Вправа «Корабель»*

Інструкція: «Уявіть великий корабель, що відчалує від берега. Вітер наповнює його вітрила, і він рухається у відкрите море. Уявіть, як здіймаються вітрила, як ніс корабля розсікає хвилі. Відчуйте рушійну силу вітру і почуйте шум хвиль».

Тепер уявіть себе на кораблі. Ви біля штурвала, перед вами відкрите море. Вода іскриться на сонці, і ви ледь розрізняєте далеку лінію обрїю, де сходяться море й небо. Ви відчуваєте запах моря і вітер, який б'є вам в обличчя. Руками ви відчуваєте дерев'яну поверхню штурвала. Ви повертаєте штурвал то вправо, то вліво, відчуваючи свою владу над кораблем.

Зосередьтеся на своїй здатності направляти корабель у будь-якому напрямку. Керування ним не вимагає від вас зусиль, і кожне ваше рішення негайно втілюється в дію. Ви відчуваєте, що корабель вам підвладний. Усвідомте це відчуття влади, панування, виявляючи різні його відтінки, а потім нехай образ згасне».

#### *Вправа «Джерело»*

Інструкція: «Уявіть джерело, що б'є з гранітної скелі. Ви бачите, як його чиста вода виблискує в променях сонця, чуєте його плескіт у навколишній тиші. Ви переймаєтеся відчуттям цього особливого місця, де все набагато чистіше і ясніше, ніж звичайно. Почніть пити воду, відчуваючи, як всередину вас проникає її цілюща енергія, що просвітлює почуття».

Тепер станьте під джерело, нехай вода ллється на вас. Уявіть, що вона здатна протікати крізь кожну вашу клітку. Уявіть також, що вона протікає крізь незліченні відтінки ваших почуттів і емоцій, крізь ваш інтелект. Відчуйте, що вода вимиває з вас усе те психологічне сміття, що неминуче накопичується день за днем – розчарування, засмучення, турботи. Поступово ви відчуєте, як чистота цього джерела стає вашою чистотою, а його енергія – вашою енергією. Уявіть, що ви джерело, якому все під силу і життя якого постійно оновлюється».

#### *Вправа «Психофізичне розвантаження»*

Вправа найкраще виконується під супровід гармонійної та заспокійливої музики, що посилює ефект релаксації.

1. Влаштуйтеся якнайзручніше, щоб м'язи були розслаблені... Вам хочеться подрімати... Видих подовжується... Після видиху вам приємно кілька секунд не дихати. Під час подовженого видиху тепла повільна хвиля ніби перекочується всередині вас, звільняючи від внутрішнього напруження.

2. М'язи розслаблені, повіки опущені. Вам приємно перебувати у стані млості. Нервова система і мозок сприймають живильний струмінь кисню. Нервові процеси урівноважуються, сили організму відновлюються.

3. Ваша свідомість, як легка хмаринка над морем... Хвилі котяться, сонячний промінь біжить по бризках хвиль. Біла чайка парить у небі.

4. Малого птаха не зламає стихія. Адже крила тримають і серце б'ється. Ваші крила – це віра у невичерпну енергію мозку і впевненість у відновленні здоров'я і життєрадісності.

5. Ваше серце розмірено б'ється. Вам легко дихається. Кожна клітина забезпечується живильним струменем кисню. Внутрішнє умиротворення дає вам змогу легко сприймати словесне самонавіювання.

Подумки повторіть формули:

«Я можу легко відволікатися від тривожних думок і переживань. Енергія відновлюється. Мені стає дедалі легше. Я можу бути з усіма привітним, терплячим, добрим і спокійним. Я пройнявся життє-стверджуючими думками. Я відчуваю зростаючу впевненість у своїх силах і покликанні. Я бадьорий, повен сил».

*Вправа «Власні ресурси»*

Інструкція: «Займіть зручну позу. Закрийте очі. Зробіть вдих і глибокий видих. Уявіть собі двері. Це ваші власні двері. Уявіть собі їх розміри, колір, фактуру і т.д. Усе це якості ваших, тільки ваших дверей. За ними багато цікавих, захоплюючих речей, про існування яких ви не підозрюєте. Одна із них – це сила, якою ви ще не користувались. Тут ви знайшли і нові вміння, про існування яких у собі і не здогадувалися.

Не поспішаючи, відчиняйте ці двері. І в якій би формі ці вміння не були, дозвольте їм сформувався, хай вони прийдуть до вас. Ці вміння можуть здатись вам дивними, незвичайними. Уявіть собі, що вони у вас є. Вам треба домогтись, щоб ця сила і вміння прийшли до вас.

Спробуйте усвідомити, що це ваша невід'ємна частина. Нехай ця сила, навички збільшуються, сповнюють ваше тіло доти, доки не залишиться місця. Зверніть увагу, як ви себе відчуваєте із цією силою і вміннями. Ви можете користуватися ними при необхідності. А зараз нехай вони ідуть. Закрийте двері. І тепер ви добре себе відчуваєте, зберігши в собі почуття вміння і цієї сили».

*Вправа «Стисни кулаки»*

Інструкція: «Міцно стисніть руки в кулаки. Порахуйте до десяти (спокійно, не прискорюючись). При цьому утримуйте максимальне напруження м'язів на протязі десяти секунд. Потім опустіть руки вниз, розслабте їх. Повторіть цю вправу декілька разів».

*Вправа «Релакс»*

Інструкція: пропонується зробити глибокий вдих (тривалість не менше 3-х секунд), потім різкий форсований видих с утрудненням (за рахунок напруження м'язів язика и гортані) через ніс. Для досягнення ефекту за один підхід необхідно повторювати техніку не менше 5-6 раз.

Дихальні вправи для зниження стресу можуть бути достатньо різні (діафрагмально-релаксаційне дихання).

*Вправа «Принципи управління часом»*

Інструкція: пропонується проаналізувати принципи управління часом та особливості їх застосування для попередження негативних наслідків стресу.

*Принцип пріоритетів*

Усі справи, які людина планує зробити протягом доби, потрібно розділяти на 4 категорії залежно від їх важливості та терміновості. Це дозволяє виділяти групи щоденних завдань – одні, які потрібно обов'язково виконувати самостійно, а інші – делегувати підлеглим.

*Принцип Парето*



Цей принцип сформулював італійський економіст і соціолог Вільфредо Парето у 1897 р. IX ст. Він доводить, що 20 % наших щоденних завдань становлять для нас 80 % суб'єктивної значимості і, навпаки, 80 % нашого часу ми витрачаємо на виконання завдань, які мають лише 20 % суб'єктивної значимості. Тому, виходячи з цього принципу потрібно при плануванні акцентувати увагу на виконання першої, важливої, групи завдань, щоб марно не витрачати час.

#### *Принцип корзини*

Вона полягає у періодичній і систематичній ревізії власних планів із метою видалення непотрібних і малозначущих.

#### *Вправа «Як змінити хід думок»*

Інструкція: пропонується згадати неприємну професійну ситуацію, яка мала місце в житті. Використати одну із технік «зупинки думок» і обговорити їх ефективність.

#### *Техніки «зупинки думок»:*

- 1) усвідомлення походження даної думки;
- 2) вольова зупинка із застосування візуальних образів;
- 3) зміна фокусу уваги на нейтральний об'єкт.

#### *Вправа «Чарівний магазин»*

Інструкція: пропонується визначити 5-9 якостей, які хотілося би «придбати» для того, щоб долати стрес.

#### *Вправа «Вибіркове сприймання»*

Інструкція: пропонується скласти перелік ситуацій, які зараз турбують, та намагатися знайти їх позитивні сторони.

#### *Вправа «Антистрес-алгоритм в екстремальних ситуаціях»*

Інструкція: виконати вправу завдяки алгоритму.

1. Самомоніторинг.
2. Дихальна релаксація.
3. М'язова релаксація надмірно напружених м'язів.
4. Переключення уваги: зупинка негативного внутрішнього діалогу.

Перші чотири пункти (техніки) допоможуть стабілізувати психоемоційний стан, що забезпечить об'єктивнішу оцінку ситуації.

5. Оцінка події за критеріями:

«Що я можу змінити в цій ситуації?»

«Що я не можу змінити в цій ситуації?»

6. Прийняття того, що не у ваших силах змінити. Подолання того, що можливо змінити.

Подолання того, що можливо змінити. Надзвичайно важливо здолати пасивний стан, відчай – для цього сформулюйте собі нові конкретні завдання, виходячи з ситуації:

- ◆ завдання на найближчі півгодини;
- ◆ завдання на найближчу годину;
- ◆ завдання на добу.

Потім реалізуйте сформульовані завдання.

#### *Вправа «Складання програми управління стресом»*

Інструкція: пропонується перелічити та прописати перелік власних спеціальних прийомів і засобів для подолання стресу.

1. Оволодіння *стратегією вибіркового сприймання*, усвідомлення позитивних аспектів ситуації та зниження (не відкидання!) значущості неприємних аспектів.

2. Прагнення *зробити своє життя святом*, концентруючись на всьому приємному, що є у власному житті, розвиток звички дякувати долі (радіти своїм досягненням), зміна звичного способу дій.

3. Використання *гумору* як буферу між стресом і собою.

4. Застосування *різних технік медитації й автогенного тренування*, а також *фізичних вправ*, які слід вибрати та використовувати з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей.

## НЕСТАНДАРТНІ ЗАПИТАННЯ ПРО COVID-19

*Маковський А. М.*

1. Чи є у COVID -19 своя хронологія?
2. Чому COVID -19 вимагає стерильності?
3. В чому універсальність і винятковість COVID -19?
4. Чому COVID -19 потребує синтезу знань і генерації нових ідей?
5. Які проблеми землян здатний ускладнити чи спростити COVID -19?
6. Що таке космічний пульс COVID -19?
7. Яких проєктів, планів і комбінацій думок потребує COVID -19?
8. COVID -19 – це неперервний вічний пошук чи миттєва концентрація ідей?
9. Коли COVID -19 хвилює, а коли дивує?
10. Чому підкорювати COVID -19 потрібно дистанційно?
11. Чому COVID -19 вимагає неймовірної фантазії і гнучкості мислення?
12. Чи є у COVID -19 своя мудрість?
13. Чому необхідно при COVID -19 враховувати відповідність і баланс сил природи?
14. COVID -19 – це потужне джерело страху і смерті чи сміливості та життя?
15. COVID -19 починається з азбучних істин?
16. Які комбінації видів захисту необхідні при COVID -19?
17. Чому сонячні технології руйнують COVID -19?
18. Чи можливо COVID -19 змодельовати та перепрограмувати?
19. COVID -19 – це фронт чи тил, прорив чи оточення?
20. Чому COVID -19 вимагає нестандартних питань і відповідей?
21. Перспектива подолання COVID-19 – у точних планах і розрахунках?
22. Чому COVID-19 вимагає синтезу божевільних ідей?
23. Чи є в COVID-19 елементи рабства та свободи?
24. Чому COVID-19 вимотує і напружує нерви?

25. Навіщо COVID -19 руйнує стабільність і породжує паніку?
26. COVID -19 – це якісна одиниця чи кількісна величини?
27. COVID -19 – це баланс сил природи чи порушення її рівноваги?
28. Чи багато джерел у COVID -19?
29. Чому потрібні лікувальні сигарети для COVID -19?
30. Чи є COVID -19 у свідомості, атмосфері та космосі?
31. Як спрямувати енергію сонця на знищення COVID -19?
32. Чому доцільно для боротьби з коронавірусом використовувати нестандартні, парадоксальні питання?
33. Чи можна віднайти лікувальні парфуми для COVID -19?
34. Де зручніше перебувати COVID -19 – в атмосфері чи ноосфері?
35. Чому різні частини спектру сонячного світла корисні, а інші руйнівні для COVID -19?
36. Чому боротьба з коронавірусом потребує неперервної творчості наукового товариства, суспільства та окремої особистості?
37. Чому корисно вимірювати COVID -19 в цифрах?
38. Чи здатний мороз створювати COVID -19?
39. Чи треба вчити геном боротися з COVID -19?
40. Чи потрібно створювати наукові програми вивчення COVID -19?
41. Чому COVID -19 боїться цифровізації?
42. Через що тяготіння є ворогом COVID -19?
43. Чи вирішать божевільні підходи проблему COVID -19?
44. У чому сила індивідуального захисту від COVID -19?
45. Чи може бути створена спеціальна газова медицина для COVID -19?
46. Чому важливо розробити індивідуальну цілющу харчувальну дієту від COVID -19?
47. Чи необхідна фундаментальна наука і освіта проти COVID -19?
48. У чому сила і користь прозорості та затемненості COVID -19?
49. Чи потрібна спеціальна філософія, мудрість для боротьби з COVID -19?
50. У чому сила і значення мікрокосмічних інструментів боротьби з COVID -19?
51. Наукова думка – це стріла, яка потрапляє в саме ядро COVID -19?
52. Необхідно генетично програмувати та управляти поведінкою COVID -19?
53. Чи потребує COVID -19 багато відповідей?
54. Чому потрібно відчувати, сприймати, мислити та уявляти присутність COVID -19?
55. Як час може підтримувати та нищити COVID -19?
56. Якою вам бачиться езотерика і фантастика у боротьбі з COVID -19?
57. Чи пов'язаний COVID -19 з подіями, проблемами і помилками в діяльності людини?
58. Кому буде за COVID -19 соромно?
59. COVID -19 – це явище штучне або природне?
60. Можливо те, що через COVID -19 надовго захворіють держави і все людство?
61. Чому у боротьбі з COVID -19 влада має бути відвертою і чесною?
62. Чи є таке серце і розум, що перемаже коронавірус?
63. Основа держави – це стабільність і безпека від COVID -19?

64. Чи може честь і гідність народу захистити від COVID -19?
65. Чи потрібно державі оновлювати норми, правила і закони під час і після COVID -19?
66. Що ми знаємо суттєвого чи поверхового про COVID -19?
67. Чи здатний COVID -19 руйнувати бар'єри?
68. Чому вчить людину і людство COVID -19?
69. Чому COVID -19 є злим творінням природи, яке тимчасово перемагає добро людства?
70. Чому у COVID -19 такі фантастичні глобальні можливості?
71. Чому потрібна генетична медицина COVID -19 на клітинному рівні?
72. Чому COVID -19 працює як робот?
73. COVID -19 – це зашифрований код зла?
74. Чи вистачить потенціалу науки для перемоги COVID -19?
75. Якими природними та соціальними процесами управляє COVID -19?
76. Яким урокам треба вчитися у COVID -19?
77. Чи здатний COVID -19 на фантазію?
78. Чому COVID -19 вимагає тотальних кордонів і обмежень?
79. COVID -19 більше будує чи руйнує?
80. Чем корисна блиц-інформація про COVID -19?
81. Чим цінні енциклопедичні знання про COVID -19?
82. Чому COVID -19 відступить від синтезу нових знань і почуттів людства?
83. Чому сила COVID -19 міститься у підсвідомій інформації?
84. Інформація, чесна і брехлива, про COVID -19 – це боротьба?
85. Чому духовні цінності переможуть COVID -19?
86. COVID -19 поступиться перед творчою працею солідарного людства?
87. Сила науки у протистоянні COVID -19 – у боротьбі думок?
88. Як COVID -19 бореться з реальністю?
89. Як інформація COVID -19 підкорює могутні вершини цивілізації?
90. Чому COVID -19 порушує багато питань щодо будови і функціонування Всесвіту?
91. COVID -19 – це стимул до боротьби чи поклик серця?
93. Яка інформація про COVID –19 всевидюча, а яка сліпа?
94. COVID -19 – це космічна сила Всесвіту?
95. Чи правда, що COVID -19 народжується ненавистю?
96. Що в COVID -19 від щирого серця і світлого розуму?
97. COVID -19 – це всесвітній код, таємниця природи?
98. Чи здатний COVID -19 зберігати і розкривати таємниці?
99. Чи спроможний COVID -19 підказати шлях до вирішення проблеми?
100. Для кого COVID -19 – все, а для кого – ніщо?
101. Чи має COVID -19 початок і кінець?
102. Чим ми станемо після коронавірусної пандемії?

## ЧАСТИНА 3

# ПРАКТИЧНИЙ ПОРАДНИК ДЛЯ ФАХІВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ ЗАЙНЯТОСТІ У РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ В УМОВАХ ЗАГРОЗЛИВОЇ ЕПІДЕМІОЛОГІЧНОЇ СИТУАЦІЇ В УКРАЇНІ: СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

## ВИКЛИКИ ЕПІДЕМІОЛОГІЧНОЇ СИТУАЦІЇ В УКРАЇНІ

### Пріб Г.А.

Останні події у світі, пов'язані з поширенням COVID-19, ставлять перед кожною людиною нові вимоги. Як відомо, в умовах карантину багато організацій працюють в особливому режимі, змінився уклад життя усіх людей. Саме перед працівниками державної служби зайнятості постає багато завдань у період надзвичайної ситуації (епідемії, карантину): як надати допомогу тим, хто вже втратив роботу, чи, навпаки, тим, хто шукає працівників, як посприяти отриманню допомоги по безробіттю.

Для працівників соціальної сфери, зокрема, державної служби зайнятості, та їхніх клієнтів, ситуація, що склалася, є екстремальною та вимагає певних змін, обмежень, співчуття, підтримки, розуміння одне одного у процесі спілкування. І саме на працездатне населення покладається вся відповідальність за допомогу людям похилого віку та дітям. Постає питання про фінансове забезпечення родини та збереження її ресурсів не лише матеріальних, а й психологічних. Відсутність інформації призводить до того, що одні люди заперечують реальну загрозу, зберігаючи позитивне бачення світу, але це може призвести до ігнорування реальної небезпеки, а інші, навпаки, починають надмірно переживати, планувати, що призводить до виникнення тривоги та погіршення психологічного стану, проте, може убезпечити від необдуманих учинків. Тому у процесі спілкування може з'явитися непорозуміння, виникнення конфліктних ситуацій, підвищення рівня агресії, нерозуміння, що робити зараз, що буде потім тощо.

Воночас виникає тривога – страх небезпеки, яка має трапитися, нерозуміння, що робити, як запобігти ситуації, яка склалася. Саме тривога є виснажливою, непродуктивною і може спричинити послаблення імунітету. Страх змушує людину діяти і вирішувати ситуацію, оскільки виникає в умовах реальної загрози. Тому зусилля варто спрямовувати саме на подолання тривоги.

Важливо зберігати спокій, запобігати виникненню стресових ситуацій, жити нормальним життям, оскільки після закінчення епідемії актуальним буде працевлаштування тих, хто втратив роботу, люди повернуться до звичних реалій, на робочі місця, незважаючи на умови, в яких перебуває населення України. На допомогу ми пропонуємо цей poradnik. Сподіваємося, що матеріал дозволить зробити більш ефективною взаємодію фахівців державної служби зайнятості з людьми, які переживають непрості життєві ситуації.

НЕЗВАЖАЮЧИ НА ПЕРІОД, КОЛИ ЛЮДИНА ВТРАТИЛА РОБОТУ, ВОНА МАЄ ПРАВО СКОРИСТАТИСЯ ПОСЛУГАМИ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ ЗАЙНЯТОСТІ ТА ОТРИМУВАТИ ДОПОМОГУ ПО БЕЗРОБІТТЮ.

НЕОБХІДНО ВРАХОВУВАТИ ОСОБЛИВОСТІ СИТУАЦІЇ, В ЯКУ ПОТРАПИЛО НАСЕЛЕННЯ!

- **Екстремальна ситуація** - будь-яка подія, що спричиняє різку зміну нормальних звичних умов життєдіяльності людини.
- **Стрес** – реакція організму на зовнішні і внутрішні подразники (не лише негативні, а й позитивні); психологічний стан людини, що супроводжується психічною та фізичною активністю.
- **Тривога** – комплекс соматичних, емоційно-поведінкових та інтелектуальних проявів, які виникають у ситуації небезпеки та супроводжуються напругою, хвилюванням, відсутністю можливості концентрації на інших речах, окрім небезпеки.
- **Страх** – емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки. Може викликати різні відчуття: побоювання, переляк, жах, які спрямовані на попередження суб'єкта про небезпеку, виявлення її джерела та шляхів запобігання (втеча, агресія, заціпеніння тощо).
- **Паніка** – відчуття жаху, викликане дійсною чи уявною небезпекою та супроводжується раптовою появою інтенсивного почуття страху, безпорадності тощо.

**Ізоляція** – це дистанціювання людини від соціального оточення, визначається переважно зовнішньою ситуацією; вимушений фізичний стан, що унеможливорює (частково або повністю) контакти з іншими людьми та спричиняє потребу у спілкуванні, незадоволення якої може викликати напруженість, тривожність, депресію тощо.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ НАСЛІДКИ ЗАГРОЗЛИВОЇ ЕПІДЕМІОЛОГІЧНОЇ СИТУАЦІЇ В УКРАЇНІ

*Дорожкін В.Р., Пріб Г.А., Ткалич М.Г.*

### **Особистісні, психологічні проблеми**

- Образа (на коронавірус, на уряд, на соціальні служби, на весь світ).
- Агресивність (по відношенню до уряду, до соціальних служб, до лікувальних закладів, до самого себе).
- Страх і тривоги (у зв'язку з можливістю захворіти на коронавірус, через можливу смерть близьких, з приводу того, що "ситуація ніким не контролюється", через те, що можна втратити роботу / гроші й потім не знайти нову роботу).
- Депресія (зниження настрою, втрата здатності отримувати задоволення, байдужість).
- Загальна тривожність нез'ясованої етіології.
- Відсутність бажання повертатися в колектив, до колишнього розпорядку дня, до робочого графіку в офісі.
- Зловживання алкогольними та лікарськими речовинами.
- Іпохондрія (занурення у хворобу).
- Безсоння (труднощі із засинанням та уривчастий сон).
- Розчарованість у собі, знижена самооцінка.
- Роздратованість щодо інших людей.
- Закритість і недовіра по відношенню до інших людей.
- Підвищена чутливість до соціальної дистанції (у тому числі і до порушення психологічних меж).
- Перепади настрою і неможливість на них вплинути (іноді – апатія та пригніченість, іноді – збудженість та схвильованість).
- Прагнення поділитися і обговорити свій і чужий досвід перебування в карантині.
- Залежність від новин.
- Відчуття безпорадності та пасивність.
- Втрата автономності («Я не керую процесом. Мене кудись несе»); регрес в дитяче Я.

- Втрата суб'єктності («Це не я приймаю рішення у своєму житті. Це хтось інший вирішує за мене»)
- Порушення професійної та особистісної ідентичності (зв'язку особистості із соціумом, ототожнення людиною себе з певною суспільною групою)
- Поява неадекватних амбіцій, надмірних запитів до суспільства
- Очікування легкого життя (як в карантині)
- Розгубленість (на рівні думок людина не може зосередитися і виконувати розумові завдання, до яких звикла)
- Побоювання відторгнення, страх перед соціальними контактами (соціофобія)
- Відчуття незахищеності
- Злість та пошук «зовнішнього ворога» («У всьому винен вірус», «Все через карантин», «Винуватий уряд», «Хтось має за це заплатити»)
- Втрата віри в родину або в сім'ю.

#### **Соціально-психологічні проблеми взаємодії та спілкування**

- Конфлікти та непорозуміння в родині
- Агресивна, роздратована поведінка дітей через надмірний стрес в умовах різкої зміни способу життя – проблеми у взаємодії з дитиною
- Проблеми в адаптації дітей до нових форм дистанційного навчання – необхідність допомоги батьків
- Можливе домашнє насильство через відсутність фізичної дистанції та необхідність постійно перебувати в квартирі, будинку
- Зміни у професійній взаємодії (перехід на дистанційну форму роботи) – важкість адаптації до нових умов роботи
- Професійне вигорання через надмірну складність дистанційної роботи та взаємодії з колегами; можливі конфлікти, непорозуміння, комунікативні бар'єри у спілкуванні та вирішені робочих завдань
- Соціальна ізоляція – відсутність достатньої кількості спілкування, нових вражень, соціальної взаємодії та спільної діяльності.



Поширення коронавірусної інфекції (коронавірусу) в Україні утримує мільйони людей в самоізоляції, впливає на багато сторін їхнього життя.

На цьому фоні можуть виникати **психологічні труднощі, в тому числі: перитравматичний дистрес (ПД) та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)**

Психологічні труднощі, ПД і ПТСР можуть виникнути **не у кожного**.

Розуміння зазначених нижче симптомів може бути корисним для фахівців центрів зайнятості, щоб розуміти краще свій стан та реакції клієнтів і, в разі наявності цих симптомів, звертатися до **сімейного лікаря (або психіатра, психолога, психотерапевта)**.

Ніхто, крім **сімейного лікаря (або психіатра)**, не може ставити будь який з наведених нижче діагнозів!

*Brooks, S. K., et.al (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet.*  
*Qiu J, Shen B, Zhao M, et al A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic implications and policy recommendations General Psychiatry 2020;33:e100213.*

**Перитравматичний дистрес (ПД)** - визначається як емоційний та фізіологічний негативний стрес, пережитий під час та / або безпосередньо після травматичної події і може бути пов'язаний з ПТСР та іншими психологічними труднощами. ПД включає деперсоналізацію (переживання поза тілом), дереалізацію, дисоціативну амнезію, емоційне оніміння та змінене сприйняття часу.

**Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)** - це психологічний і психічний стан, який викликаний травматичною подією/ями, що безпосередньо переживалась, чи спостерігалась. Симптоми можуть включати флешбеки (раптові короткотривалі спогади про подію, наче наяву в події), кошмари і сильну тривогу (страждання), пов'язані із чимось, що нагадує подію, а також неконтрольовані думки про подію.

*Thompson-Hollands, J., Jun, J.J. and Sloan, D.M. (2017), The Association Between*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ТРУДНОЩІ

### Гостра реакція на стрес

**Інтрюзії** - людина не може перестати пригадувати подію, яка може бути пов'язана як з коронавірусом, так і з іншою травматичною ситуацією.

**Негативний настрій** — нав'язливі негативні думки про хворобу, або можливість захворіти, не знайти роботу через карантин.

**Дисоціативна амнезія** — змінене відчуття реальності та забування частини подій свого життя.

**Уникнення** — цілеспрямоване уникнення думок, почуттів, людей або місць, які стосуються ситуації/події, що травмувала.

**Збудження** – може включати безсоння та інші порушення сну, складності з концентрацією уваги на діяльності, підозрілість, легку дратівливість, словесну та фізичну агресію на себе й на інших.

### Тривога

- відчуття приреченості;
- надмірне занепокоєння;
- втома;
- неспокій;
- вплив думок щодо того, як жити, і як уникнути хвороби.

### Депресія

- стійкі почуття безнадії;
- смуток чи оніміння;
- втома;
- несподіваний плач;
- втрата інтересу до діяльності, яка була приємною;
- зміни апетиту або маси тіла;
- думки про самогубство або самопошкодження.

### Панічна атака

Може бути викликана високим рівнем тривоги, як реакція на певну уявну (думки) чи реальну (подія) ситуацію, яка може бути пов'язана з зараженням коронавірусом, або іншими ситуаціями, які травмували.

- біль у грудях, дискомфорт;
- озноб або відчуття незвичного жару;
- відчуття відстороненості;
- запаморочення та істерична втрата голосу;
- переживання сильного, раптового страху померти;
- страх відчувати себе так, наче сходиш з розуму;
- відчуття задухи;
- відчуття нерегулярного або прискореного серцебиття;
- нудота і розлади шлунку;
- оніміння або поколювання;
- тремтіння, пітливість.

# ЕТИЧНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ФАХІВЦЯ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ ЗАЙНЯТОСТІ З КЛІЄНТАМИ

*Смирнова О. П., Ярошенко Є. В*

- бути ввічливим та дотримуватись культури спілкування;
- виявляти повагу до гідності людської особистості;
- бути доброзичливим і запобігати виникненню конфлікту;
- виявляти товариськість як основу довіри і взаємної поваги;
- бути терплячим у ставленні до інтересів, переконань, звичок, поведінки інших людей;
- виявляти чуйність, тонко відчуваючи емоційний та душевний стани клієнта і бажання допомогти йому;
- бути толерантним, виявляючи повагу до права клієнта бути таким, яким він є.

**ПОТРІБНО**

- не можна виявляти байдуже, неухажне, пасивне ставлення до клієнта;
- неприпустимо демонструвати зверхність та пихатість у ставленні до клієнта як вияв власної переваги та вищості;
- не можна поводитись нетактовно, без почуття міри дозволеного й пристойного у стосунках з клієнтом;
- не дозволяється допускати нестриманість у висловлюваннях;
- неприпустимо виявляти грубість, використовуючи силу без урахування того, що можна зробити клієнту боляче.

**ЗАБОРОНЕНО**

## ПОРАДИ ДЛЯ ВСТАНОВЛЕННЯ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ З КЛІЄНТАМИ

Бегеза Л. Є., Калюжна Є. М., Пріб Г. А.

ДОЦІЛЬНО  
РОБИТИ ТА  
ГОВОРИТИ

РОБОТА З  
РОЗДРАТОВАНИМ  
КЛІЄНТОМ

- **Зберігайте спокій.** Клієнт правий далеко не завжди, але в будь-якому випадку слід ставитися до нього з належною повагою. Намагайтесь абстрагуватися від емоцій. Коли людина поводить себе грубо й агресивно, сердитися у відповідь – природна реакція, не сприймайте це як особисте.
- **Вислухайте.** Дозвольте клієнту висловитися щодо проблеми, не перебивайте і не сприймайте погані відгуки як особисту образу. А потім знайдіть спосіб, як йому допомогти.
- **Не сперечайтесь.** Першою захисною реакцією фахівця з роботи з клієнтами може бути заперечення, проте професіонал не повинен дозволяти собі такого. Не сперечайтесь, а зберігайте спокій і поводьте себе з замовником як із другом, який потрапив у неприємну ситуацію. Покажіть, що ви розумієте його розчарування, але сваркою цю проблему не вирішити. Він повинен зрозуміти, що ви дійсно хочете йому допомогти, проте не зможете це зробити, поки він не заспокоїться.
- **Говоріть спокійно.** Незалежно від обставин, потрібно прийняти той факт, що привілей бути роздратованим однозначно залишається за клієнтом. Можливо, він відчуває себе зрадженим, бо послуга не виправдала його очікувань, чи проблема виникла в незручний для нього час. Не варто пробувати перекричати клієнта, оскільки він сконцентрується на суперечці і перестане сприймати ваші аргументи, якими б важливими вони не були. У цьому випадку мовчання – золото. І коли прийде ваша черга говорити, робіть це спокійним тоном, без підвищення голосу.
- **Визнайте почуття клієнта.** Якщо ви стали свідком «фонтану гніву», можете спробувати підтримати людину в її почуттях: *«Я чую/бачу як ви роздратовані, засмучені, розгублені...»*, *«Я з вами цілком згодний...»*, *«Я, мабуть, так само б відреагував!»*. Інтенсивність негативних почуттів, які визнаються і не пригнічуються, парадоксальним чином знижується.
- **Будьте терплячі.** Практично кожна така ситуація вимагає індивідуального підходу для вирішення проблеми. Тому будьте готові до того, що це може забрати певний час, протягом якого вам потрібно підтримувати контакт із незадоволеним клієнтом. Зберігаючи спокій і контролюючи свої емоції, ви незабаром помітите, що градус напруги з боку клієнта теж спадає.

ДОЦІЛЬНО  
РОБИТИ ТА  
ГОВОРИТИ

РОБОТА З  
ВИМОГЛИВИМ  
КЛІЄНТОМ

- **Клієнт на першому місці, проблема – на другому.** Здебільшого необхідно вирішити відразу два питання – власне саму проблему, для чого можуть знадобитися комунікативні навички та адміністративні або інші заходи. Друге питання – заспокоїти клієнта. Насамперед потрібно визнати проблему клієнта і достатньо його заспокоїти, щоб сконцентруватися на технічних або адміністративних питаннях, які можуть потребувати набагато більше часу і уваги.
- **Не виправдовуйтеся.** Навіть якщо ви самі ні в чому не винні, все ж таки заради заспокоєння клієнта потрібно висловити своє вибачення і зробити це таким чином, щоб це сприймалося природно, а не як виправдання чи посадова інструкція. Залежно від ситуації, це можуть бути такі слова, як: *«Мені щиро шкода, що ви настільки засмучені. Але я знаю, як вам допомогти, й обіцяю допомогти вирішити проблему якомога швидше».*
- **Тримайте візуальний контакт.** Коли людина дивиться прямо в очі, складається відчуття, що вона уважно слухає свого співрозмовника. Наприклад, ви можете постаратися розгледіти колір очей клієнта. Помітивши подібний погляд, клієнт відчує інтерес до себе та стане більш лояльним.
- **Тримайте долоні відкритими.** При спілкуванні тримайте ваші долоні відкритими – це викликає довіру та зменшує опір з боку клієнта. При цьому, намагайтеся частіше звертатися до клієнта на ім'я – адже власне ім'я – це бальзам на душу його власника.
- **Візьміть відповідальність на себе.** Немає значення, хто створив проблему або що відбувалося до того, як клієнт почав спілкуватися з вами. Скажіть йому, що ви особисто візьметеся за пошук виходу з ситуації, що склалася, і зробите все, що від вас залежить, щоб йому допомогти. Дистанціюватися від проблеми, заявивши, що ви не відповідальні за цю проблему, створить у клієнта враження власного безсилля. У клієнта, який думає, що спілкується з кимось, хто не здатний вплинути на ситуацію, з'явиться ще одна причина для розчарування.
- **Вирішіть проблему.** Поставте клієнту уточнюючі питання, які допоможуть вам у вирішенні проблеми, яка виникла. Тільки спільно із клієнтом ви можете знайти рішення, яке задовольнить обидві сторони, інакше розмова повернеться до тієї точки, з якої все і почалося. Запропонувавши рішення, вам важливо отримати підтримку цього варіанта з боку клієнта, а потім, якщо це допустимо, діяти швидко. Однак майте на увазі, що ви не можете запропонувати компенсацію вище певного рівня. Рішення повинне бути справедливим і задовільним для обох сторін.

ДОЦІЛЬНО  
РОБИТИ ТА  
ГОВОРИТИ

РОБОТА З  
КЛІЄНТОМ-  
МАНІПУЛЯТОРОМ

- **Не піддавайтеся на емоції, які намагається викликати у вас клієнт-маніпулятор.** Найчастіше люди оперують вашим почуттям провини, невпевненості або боязні здаватися поганим в очах інших, але це все лише стимули, які повинні вас змусити щось зробити. Тому не дозволяйте своїм емоціям керувати вами, намагайтеся підтримувати внутрішній баланс і почувати себе спокійно. При цьому ведіть розмову, ґрунтуючись лише на фактах, а не на емоціях. Говоріть по суті справи, повністю виключаючи будь-який вид емоцій.
- **Не переходьте на особистості.** Одним із способів маніпуляції іншими є метод, коли людину виводять з рівноваги. Тобто, у вас намагаються викликати цілий ряд емоцій і почуттів, які б ви не змогли контролювати. Коли клієнт починає вас у чомусь звинувачувати, критикувати, принижувати або ображати, він намагається викликати у вас почуття (агресію), щоб ви перейшли на емоційний діалог. Тут вмикаються емоції і не враховуються факти, через що вам легше маніпулювати і підштовхувати до того, чого від вас хочуть. Щоб опанувати свої емоції - зробіть паузу і подихайте. Як це зробити? Зробіть короткий вдих і довгий видих кілька разів.

ЗАБОРОНЕНО  
РОБИТИ ТА  
ГОВОРИТИ

- Уникайте применшення проблем клієнта;
- Уникайте використання незрозумілих аббревіатур і скорочень;
- Уникайте негативного чи зверхнього ставлення;
- Уникайте засуджуючого тону або переходу на особистості;
- Не відволікайтесь при розмові з клієнтом;
- Уникайте непотрібних очікувань чи переадресації викликів без пояснення причин та отримання згоди клієнта;
- Уникайте негативних і нетактовних висловлювань щодо клієнта.

## ПРАВИЛА НАДАННЯ ПОСЛУГ КЛІЄНТАМ

*Матвієнко Л. І., Нежинська О. О*



## СЛУХАТИ

- Отримувати і надавати інформацію по телефону. Інформувати про стан, основні тенденції та процеси на локальному ринку праці. Надавати консультації щодо норм законодавства про працю і зайнятість, державне соціальне страхування на випадок безробіття, у тому числі з питань вивільнення працівників, працевлаштування громадян, які не здатні конкурувати на ринку праці, з питань використання праці іноземців тощо. Якщо людина захоче висловитися щодо стресової ситуації, уважно вислухати її. Використовувати правила техніки телефонного дзвінка.

## ДИСТАНЦІ ЮВАТИСЯ

- При індивідуальній консультації дистанція між фахівцем і клієнтом не менше 1,5 метри. Більшість послуг - дистанційно, вивчати потреби безробітних і роботодавців та надавати допомогу щодо укомплектування підприємств персоналом. Здійснювати на замовлення роботодавця підбір необхідних працівників із використанням психодіагностичних методик: тестування, оцінка та інтерпретація результатів. Допомога у підготовці текстів оголошень про вільні робочі місця (вакансії) для їх розміщення у ЄІАС, засобах масової інформації. Проводити онлайн семінари для безробітних та роботодавців з питань працевлаштування. Консультації з питань організації та провадження підприємницької діяльності.

## БАЧИТИ

- Бути уважним до людини, щоб вона відчувала ваше бажання їй допомогти. Необхідно помічати, як змінюється емоційний стан людини під час надання їй інформації або коли Ви з'ясовуєте в неї інформацію. Це допоможе визначити саме ту інформацію, яка є актуальною для людини в даний момент, і у разі потреби, надати необхідну психологічну підтримку.

## СПРЯМО- ВУВАТИ

- У разі необхідності за погодженням клієнта спрямовувати його до інших фахівців служби зайнятості та соціальних партнерів. Або взяти потрібні контакти на себе і повідомити клієнта про результати та подальші дії. Інформувати роботодавців відповідно до профілю підприємств про професійно-кваліфікаційний склад осіб, які зареєстровані в центрі зайнятості (далі ЦЗ), в тому числі про осіб, які шукають роботу і мають унікальні (рідкісні) професії, спеціальності або особисті якості.

## СУПРОВО- ДЖУВАТИ

- Отримати від клієнта інформацію про контактні дані для подальшого зв'язку і надсилати йому інформацію про зміни в законодавстві, про вакансії, онлайн навчання. Періодично цікавитися ситуацією клієнта та результатами своєї роботи. Якщо Ви встановили контакт з клієнтом, супроводжуйте його і надалі. Надання Вами як особистим консультантом усіх необхідних послуг клієнту є запорукою його подальшого успішного працевлаштування, успішної професійної реадптації.

*Людам, які безпосередньо втратили роботу, важко повірити,  
що Ви можете їх зрозуміти!*





## ДІЇ ФАХІВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ ЗАЙНЯТОСТІ ПРИ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВАХ ПОВЕДІНКИ КЛІЄНТА

*Дорожкін В. Р., Ткалич М. Г., Циганенко Г. В.*

### КЛІЄНТ, ЩО СКАРЖИТЬСЯ НА ВІДСУТНІСТЬ БАЖАННЯ ПОВЕРТАТИСЯ В КОЛЕКТИВ ДО РОБОЧОГО ГРАФІКУ В

#### ОЗНАКИ:

- Відсутність бажання повертатися у колектив, до колишнього розпорядку дня, до робочого графіку в офісі.
- Розчарованість в собі та інших, знижена самооцінка.
- Закритість і недовіра по відношенню до інших людей.
- Підвищена чутливість до соціальної дистанції (в тому числі і до порушення психологічних меж).

#### ВАШІ ДІЇ



- Створити доброзичливу атмосферу під час спілкування.
- Сказати, що це нормально після тривалого карантину.
- На час пошуку роботи запропонувати клієнту завести розпорядок дня.
- Залучити клієнта до групи в Skype для консультативної підтримки.
- Запропонувати клієнтові: прогулянки по місту, у парках, здорове харчування, сон, спортивні заняття у залі (за умови завершення карантинних заходів).
- Провести кілька пробних співбесід в режимі офлайн.



- Не треба соромити, переконувати в авторитарній манері, не треба апелювати до сумління.
- Не потрібно порушувати соціальну дистанцію (в тому числі, і говорити з позиції “зверху”).
- Не можна шпетити клієнта, захищати позиції якихось інших людей, проводити узагальнення і генералізації (“Зараз у всіх ситуація така”).

## КЛІЄНТ, ЩО МАЄ СИМПТОМИ ГОСТРОЇ РЕАКЦІЇ НА СТРЕС





### ОЗНАКИ:

- Тривога і страх.
- Агресія і аутоагресія.
- Негативний, пригнічений настрій.
- Погана концентрація уваги і погана пам'ять.
- Нав'язливі негативні думки.
- Фізичні симптоми (серцебиття, біль у грудях (стискання), головна біль, біль у животі).

### ВАШІ ДІЇ



- 
- Створіть доброзичливу атмосферу. Такі умови сприятимуть зниженню напруги і тривоги (чисте комфортне робоче місце, якщо є змога — запропонуйте випити води).
  - Говоріть спокійним тоном. За потреби, можете кілька разів повторити, записати на листку необхідну інформацію.
  - Дотримуйтесь конфіденційності, якщо людина з вами ділиться своїми переживаннями.
  - Складіть план, обговоріть ймовірні складності та дії, які допомагатимуть у важкі моменти. Повідомте про час, протягом якого будете працювати з людиною.
  - Давайте конструктивні позитивні відгуки на зусилля людини.
  - Запропонуйте співчуття і підтримку, за якою людина може звернутись до сімейного лікаря (психолога, психотерапевта). Але кажіть це у опосередкований спосіб “У одного з моїх клієнтів була тривога, тривалий стрес, після роботи з психологом, йому стало легше... Після відвідування груп — він/вона відпрацювала навички ефективного інтерв'ю і має хорошу роботу”.

- 
- Не слід поширювати конфіденційну інформацію про здоров'я клієнта між колегами.
  - Не варто говорити “Заспокойтесь”, “Не опускайте руки”, “Тримайтесь”. Замість цього можна сказати: “Кожен у вашому випадку відчув би подібне”, “Я бачу, як вам важко, це справді не просто витримувати, але вам вдається”.
  - Не можна говорити “Скільки можна вже концентруватись на невдачах, зберіться”.

## КЛІЄНТ, ЩО МАЄ СИМПТОМИ ПТСР





### ОЗНАКИ:

- Проблеми з пам'яттю, труднощі зі збереженням інформації.
- Складність з концентрацією на задачі, легкість відволікання.
- Страх і тривога, настрій, поганий сон, панічні атаки, фізичні проблеми.

### ВАШІ ДІЇ



- 
- Бути гнучким/кою у своїх діях і реакціях, проявляти ініціативу, запитати, чим можете допомогти (зробити чай, дати серветку, листок для запису/запишіть самі важливу інформацію).
  - Бути уважним до того, що говорить людина, проявляти співчуття (а не жалість). Застосовувати навички активного слухання.
  - Підтримувати діалог. Не поспішати, почекайте, поки людина з симптомами ПТСР сама відкриється, якщо їй зручніше спілкуватися письмово, запропонуйте розмову електронною поштою.
  - Допомогти визначити пріоритети, що треба зробити в першу чергу, другу і третю, створити нагадування, розбити велике завдання на менші.
  - Формувати навички управління стресом і реакціями. Практикувати позитивне підкріплення, щиро хвалити, це дає змогу відчувати людині себе залученою. Відзначати маленькі успіхи, які рухають у конструктивному напрямі. Відзначати не невдачі, а зони розвитку, в якому напрямі вдосконалюватися.
  - Пропонувати групові заняття, де збираються клієнти з подібними запитами.

- 
- Не треба говорити “Я вас розумію”, краще скажіть “Я бачу, як вам складно, здається, це вас турбує?”.
  - Не слід говорити “Ви що, не розумієте?”, “Ми що, винні?”
  - Не варто змушувати говорити про те, що клієнту приносить біль. Концентруватися на негативних переживаннях, занурювати в них клієнта – ви не психотерапевт!
  - Не можна звинувачувати за запізнення, прогули. Запропонуйте гнучкіший графік, але знайте і свої професійні межі теж. Проте, робіть це доброзичливо, говоріть “Перепрошую...”
  - Не треба критикувати “Ви самі винні, що вас не взяли”, “Ну ви завжди так...”. Навпаки, використовувати конструктивну активну підтримку, застосовувати навички соціальної фасилітації (спонукання до дій).

## Література

1. Балакірева К.О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». Київ: Проект Програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». URL: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940>.
2. Бріер Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.
3. Всемирная организация здравоохранения. War Trauma Foundation и World Vision International. Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах. Женева: ВОЗ, 2014. URL: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789244548202\\_rus.pdf?sequence=45](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789244548202_rus.pdf?sequence=45)
4. Калюжна Є. М. Тренінг самоефективності особистості: практичний інструментарій для психологів, коучів, тренерів. Київ: ІПК ДСЗУ, 2020. 248 с.
5. Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей : практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / за наук. редакцією Г.В.Циганенко. Дніпро: Середняк Т.К., 2019. 96 с.
6. Ортікова Н.В., Міропольська М.А. Особливості спілкування спеціаліста служби зайнятості з безробітними: наук.-практ. рекомендації. Київ: ІПК ДСЗУ, 2015. 23 с.
7. Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19: методичний посібник / за ред. В.В.Рибалки. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2020. 123 с.
8. Психологічне втручання з пацієнтами COVID – 19: Посібник з попередження та лікування COVID – 19 / пер. з англ. команди медичної мережі «Добробут». URL: <https://www.pravda.com.ua/files/COVID-19-dobrobut.pdf>.
9. Психологічний інструментарій для фахівців служби зайнятості: методичні рекомендації / за заг. ред. Г.А.Пріба; авт.-упоряд.: В.Р.Дорожкін, Я.Ц.Зелінська, Є.М.Калюжна, Л.І.Матвієнко, Г.А.Пріб, Г.В.Циганенко. Київ: ІПК ДСЗУ, 2019. 152 с.
10. Рекомендації МОЗ: як уникнути погіршення психологічного стану під час карантину. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/rekomendacii-moz-jak-uniknuti-pogirshennja-psihologichnogo-stanu-pid-chas-karantinu>.
11. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
12. Соціально-психологічний супровід у роботі фахівців служби зайнятості: монографія / за заг. ред. Г.А.Пріба, Є.М.Калюжною; авт.-упоряд.: Л.Є.Бегеза, В.Р.Дорожкін, І.В.Євтушенко, Я.Ц.Зелінська, Є.М.Калюжна, Л.І.Матвієнко, К.Л.Мілютіна, О.О.Нежинська, Г.А.Пріб, О.П.Смирнова, М.Г.Ткалич, Г.В.Циганенко. Київ: ІПК ДСЗУ, 2020. 328 с.
13. Samantha K. Brooks, Rebecca K. Webster, Louise E. Smith, Lisa Woodland, Simon Wessely, Neil Greenberg. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020. Vol. 395, Issue 10227, P. 912–920. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
14. World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. 18 March 2020. World Health Organization. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331490>.

## ДОДАТКИ

*Євтушенко І. В., Калюжна Є. М., Нежинська О. О.*

Життя може змінитися в одну мить. Людина будує плани, думає про досягнення, а потім – немає змоги вийти з дому, прогулятися, зустрітися з друзями, залишається без роботи, втрачає заробітну плату, переходить на віддалений режим роботи тощо. Адаже доволі часто людина відчуває страх, паніку, тривогу, виникає агресивність, неприйняття ситуації тощо. А протидією усім негативним відчуттям є спокій. Коли не має стресу і напруги, то з'являється імунітет. Для того, щоб змінити свої думки, емоційний стан та допомогти собі бути здоровим і був розроблений поради. Сподіваємося, що запропоновані вправи і техніки дозволять Вам відчувати спокій, задоволення і радість та згармонізувати всі сфери життя навіть в обмеженому просторі.

### **Як змінити хід думок?**

#### **Вправа «Уяви та домалюй» (5 -7 хвилин)**

**Інструкція.** Наш мозок здатний продукувати думки, які мають величезний потенціал. Це енергія, яка може впливати на наше здоров'я. Що інтенсивніша думка, то більша енергія. Існують оптимістичні думки, які несуть надію, а також думки, насичені ненавистю, злобливі, думки великої руйнівної сили. Переповнюючи нашу свідомість, останні сприяють нагнітання емоційного дискомфорту.

1. Перемістіть свою увагу назовні, тобто спрямуйте її на зовнішні об'єкти, звуки, відчуття.

2. Переміщуючи увагу, перелічіть усе, що сприймаєте: я бачу.., я чую.., я відчуваю...

3. Відпустіть свою увагу в режим вільного польоту, споглядайте навколишній світ у всьому його розмаїтті... Зверніть увагу, це лише ваш спогад, а не спостереження.

Щоб переконатися в цьому дозволяйте собі побешкетувати

Ваша психіка — чудовий прилад, схожа з комп'ютером, адже він може не тільки викликати негативні емоції, а й усувати їх.

Виберіть спогад з неприємним об'єктом.

*Що може зробити ваш «комп'ютер»:*

— змінити розміри цього об'єкта;

— змінити його форму;

— перефарбувати в будь-які кольори й нанести візерунок;

— нерухомий образ можна змусити рухатись (раз — і керівник , який вам дошкуляє, починає вальсувати);

— створити звукові ефекти (змусити їх шепотіти, свистіти).

Інакше кажучи, ваші спогади про подію, яка вас травмує, — це лише картина у вашій свідомості. І ви можете змінити в цій картині все, що захочете і як вам захочеться. Внаслідок цього зміниться й ваш психологічний стан.

#### **Вправа «Сміттєве відро»**

**Інструкція:** «Напишіть, намалюйте, чи уявіть у символічному вигляді те, чого хотілось позбутись для того, що позитивно сприймати себе та викинути у смітник усі непотрібні «думки». Процес може відбуватися мовчки, або з коротким прощальним коментарем».

### ***Вправа «Книга мого життя»***

**Інструкція:** «Сядьте зручно. Зробіть кілька спокійних вдихів під вислів «мені добре». Заплющте очі, уявіть собі білий екран, на якому будуть послідовно змінюватись картини. Ось перед вами дерево великим планом, яке поступово віддаляється, ось хмари, що повільно плывуть і теж зникають, здається, ваш погляд на чомусь затримується..., дайте волю уяві...

Кожний подумки повертається до свого дитинства. А дитинство та казка нерозлучні, як нерозлучні річка і береги, сонячне світло і день, квітка і земля, ніч і місяць. Кожний любив слухати казки, і ви можете знову і знову згадати, як ви всім серцем співчували та співпереживали з головним героєм, проходячи разом з ним через усі випробування та радіючи за нього та за його успіхи. Кожний любив не раз гортати сторінки книги, вкотре розглядаючи малюнки з казковими героями.

Ви можете переглянути іншу книгу — книгу вашого життя, і знайти в ній найцікавіші сторінки. Згадайте себе сімнадцятирічним (про що мріяли, ким хотіли стати). Похваліть себе за кожну вдачу, за кожний успіх. Ви доклали зусиль, виявили здібності, у вас щось вийшло — і це чудово. Перегорнемо наступну сторінку. На цих сторінках ви бачите себе радісною і щасливою, впевненою і задоволеною людиною, яка легко долає труднощі й досягає успіху в своїх справах.

Іноді вам трапляються сторінки, де ви бачите свої колишні поразки, невдачі, де ви когось образили або образили вас, де вас роздирає гнів, клекоче обурення, мучить почуття провини, страху, образи. Ви можете вирвати ці сторінки зі своєї книги, зробивши з них паперові літачки, та пустивши їх за вітром, помахавши їм рукою, попрощавшись з ними назавжди. Або ви можете залишити їх та подякувати кожній ситуації за те, що отримали в ній уроки життя, бо не можна навчитись жити без труднощів.

Скажіть «дякую» всім своїм учителям — життєвим проблемам і труднощам, за можливість порівняти і зрозуміти стан злету та падіння, неприємності й радощі, гіркоту поразки й радість перемоги. Без неприємностей ми дуже швидко звикли б до радощів життя і воно було б нудне та нецікаве. Подякуйте всім, хто колись вас образив, знехтував, відмовив, — вам було боляче, проте ви духовно піднялись на одну, а може, на кілька сходинок.

А тепер погортайте свою книгу знову вперед і поверніться у сьогоднішній день, у цю годину, у цю кімнату. Зробіть глибокий вдих та енергійний видих під вислів «Я бадьорий» і розплющте очі».

### ***Вправа «Очищення»***

**Інструкція:** «Як привести до ладу свої думки і почуття? Потрібно відштовхуватись від того, що думку неможливо знищити, на відміну від речі. Впускаючи у себе погану думку, ви вже нагромаджуєте негативну енергію. Є лише одна можливість – думку можна розвинути. Можна розвинути настільки, щоб вона більше не була для вас тягарем. Потрібно побачити у предметі вашої думки позитивну сторону і розвивати її в позитивному плані. Хоча б у жарт.

Отже, якщо ви вранці зберете всі тяжкі й негативні думки і спробуєте розвинути в них світлий, позитивний, оптимістичний аспект, вам уже не заважатиме цей тягар. Додайте до цього трохи гумору – це і буде виявлення оптимізму.

Очищуючи свої думки, спробуймо очистити й почуття. Умийтеся і налаштуйтеся на очищення почуттів. Відчуйте, як умиваються потоком води ці гіркі почуття. Пірніть у цей веселий потік, подивіться у дзеркало й усміхніться. Якщо ви собі сподобалися, то негативні відчуття змиті з вашого обличчя».

### ***Вправа «Принципи управління часом»***

**Інструкція.** Пропонується проаналізувати принципи управління часом та особливості їх застосування для попередження негативних наслідків стресу.

*Принцип пріоритетів.* Усі справи, які людина планує зробити протягом доби, потрібно розділяти на 4 категорії залежно від їх важливості та терміновості. Це дозволяє виділяти групи щоденних завдань – одні, які потрібно обов'язково виконувати самостійно, а інші – делегувати підлеглим.

*Принцип Парето.* Цей принцип сформулював італійський економіст і соціолог Вільфредо Парето у 1897 році IX ст. Він доводить, що 20 % наших щоденних завдань становлять для нас 80 % суб'єктивної значимості і, навпаки, 80 % нашого часу ми витрачаємо на виконання завдань, які мають лише 20 % суб'єктивної значимості. Тому, виходячи з цього принципу потрібно при плануванні акцентувати увагу на виконання першої, важливої, групи завдань, щоб марно не витрачати час.

*Принцип делегування повноважень.* Процедура делегування передбачає передачу повноважень і відповідальності за виконання завдань із більш високого рівня менеджменту на більш низький, при збереженні функції контролю за вищим рівнем менеджменту. Таким чином, вивільняється ще одна частина часу для більш ефективного використання.

*Принцип корзини.* Вона полягає у періодичній і систематичній ревізії власних планів із метою видалення непотрібних і малозначущих.

### ***Вправа «Вибіркове сприймання»***

**Інструкція.** Пропонується скласти перелік ситуацій, які зараз турбують, та намагатися знайти їх позитивні сторони.

### ***Вправа «Головне – другорядне»***

**Інструкція:** «Напишіть, будь ласка, 10-12 справ, які для вас зараз дуже важливі (на першому місці – найважливіша, на другому – менш важлива і т. д.). А тепер сядьте зручно, розслабтеся і закрийте очі. Спробуйте уявити себе наприкінці життя, вам вже 70-75 років. Ви давно на пенсії, не працюєте, опікуєтесь онуками, домашнім господарством і т.д. Уявіть, що з відстані тих літ дивитесь у своє сучасне та оцінюєте, що для вас головне, що – другорядне. Наприклад, ви можете думати про те, що багато сил віддавали певній справі, яка потім не мала у вашому житті великого значення, а тільки здавалася дуже важливою.

А тепер візьміть чистий аркуш паперу і напишіть список своїх справ за ступенем значущості для вашого життя в ролі людини, якій вже 70-75 років. Порівняйте обидва списки. Які справи залишилися для вас важливими, а які втратили свою значущість?»

### ***Вправа «Ліцензія на щастя»***

Притча «Усе в твоїх руках».

Одного разу учень вирішив перевірити мудреця, наскільки той мудрий. Тоді учень підійшов до вчителя зі стиснутими долонями, в яких був живий метелик, і запитав: «У мене в руках живе чи мертво?». Учень вирішив, що якщо мудрець скаже, що живе, він стисне долоні, й метелик помре. Якщо скаже, що мертво, - він розкриє долоні, й метелик полетить. Відповідь мудреця була такою: «Усе у твоїх руках».

**Інструкція:** «Напишіть те, що може робити вас щасливим, про що ви думаєте, як поведетесь для того, щоб відчуття щастя залишалось з вами. Це і є ваша «Ліцензія на щастя»».

### ***Як запобігти стресу?***

#### ***Вправа «Антистрес-алгоритм в екстремальних ситуаціях»***

**Інструкція:** Виконати вправу завдяки алгоритму.

1. Самомоніторинг.
2. Дихальна релаксація.
3. М'язова релаксація надмірно напружених м'язів.
4. Переключення уваги зовні: зупинка негативного внутрішнього діалогу.

Перші чотири пункти (техніки) допоможуть стабілізувати психоемоційний стан, що забезпечить об'єктивнішу оцінку ситуації:

5. Оцінка події за критеріями:

- ◆ "Що я можу змінити в цій ситуації"?
- ◆ "Що я не можу змінити в цій ситуації"?

6. Прийняття того, що не у ваших силах змінити. Подолання того, що можливо змінити.

Подолання того, що можливо змінити. Надзвичайно важливо здолати пасивний стан, відчай – для цього сформулюйте собі нові конкретні завдання, виходячи з ситуації:

- ◆ завдання на найближчі півгодини;
- ◆ завдання на найближчу годину;
- ◆ завдання на добу.

Потім реалізуйте сформульовані завдання.

#### ***Антистресова релаксація (рекомендована ВООЗ)***

**Інструкція:** 1. Ляжте (у крайньому випадку — присядьте) зручніше в тихому, слабо освітленому приміщенні; одяг не повинний сковувати ваших рухів.

2. Закривши очі, дихайте повільно і глибоко. Зробіть вдих і приблизно на десять секунд затримайте дихання. Видих робіть не кваплячись, стежте за розслабленням і подумки говоріть собі: «Вдих і видих, як прилив і відлив». Повторіть цю процедуру п'ять-шість разів. Потім відпочиньте близько 20 секунд.

3. Вольовим зусиллям напружуйте окремі м'язи чи їхні групи. Напругу утримуйте до 10 секунд, потім розслабте м'язи. Так само пройдіться по всьому тілу. При цьому уважно стежте за тим, що з ним відбувається. Повторіть дану процедуру тричі, розслабтеся, відстороніться від усього, ні про що не думайте.

4. Спробуйте якомога конкретніше уявити собі відчуття розслабленості, що пронизує вас знизу доверху: від пальців ніг через ікри, стегна, тулуб до голови. Повторюйте про себе: «Я заспокоююся, мені приємно, мене ніщо не тривожить».

5. Уявіть собі, що відчуття розслабленості проникає в усі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, як напруга залишає вас. Відчуйте, що ваші плечі, шия, м'язи обличчя



розслаблені (рот може бути відкритий). Лежіть спокійно, як «ганчір'яна лялька». Насолоджуйтеся цим відчуттям близько тридцяти секунд.

6. Порахуйте до десяти, подумки говорячи собі, що з кожною наступною цифрою ваші м'язи дедалі більше розслаблюються. Тепер вас має турбувати лише те, як насолодитися станом розслабленості.

7. Настає «пробудження». Порахуйте до двадцяти. Говоріть собі: «Коли я дорахую до двадцяти, мої очі відкриються, я буду почувати себе бадьорим. Неприємна напруга в кінцівках зникне». Дану вправу рекомендується виконувати два три рази на тиждень.

### ***Вправа «Океан»***

**Інструкція:** «Сядьте прямо, не напружуючись. Уявіть собі океан. Ви бачите безмежний водний простір, хвилі піднімаються і ростуть, розбиваються на піску прямо біля ваших ніг, відповзають назад. Продовжуйте спостерігати, як хвилі набігають таі відкочуються. Якщо ви про щось думаєте, ваші думки відносять хвилі. Дивіться на океан. Ви дивитесь на хвилі, і відчуття спокою наповнює вашу душу. Це – ваш власний світ, сповнений спокою. Ви можете відчути його в будь-який момент. Відкрийте очі. Якщо хочете, посидьте кілька хвилин».

### ***Вправа «Поплавець в океані»***

**Інструкція:** «Уявіть себе маленьким поплавцем у величезному океані. Але у вас немає нічого, що допомагало б плисти, – компаса, карти, керма, весел і, найголовніше, – мети... Ви рухаєтесь туди, куди несуть океанські хвилі й дує вітер... Гріє сонце, вода не дуже холодна, вона добре тримає... Велика океанська хвиля накриває вас, але ви легкі й знову зринаєте на поверхню... Спробуйте відчути ці поштовхи й виринання... Відчуйте рух хвилі... тепло сонця... краплі дощу... подушку води під вами, що підтримує вас... Які ще відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавцем у великому океані?»

### ***Вправа «Чарівний острів»***

**Інструкція:** «Сядьте зручніше, закрийте очі, розслабтеся. Ви бачите чарівний острів. Це може бути місце, де ви один раз побували, яке бачили в телепередачі або будь-яке, намальоване вашою уявою. Ви – одні на цьому острові. Крім вас тут тільки звірі, птахи і квіти. Які звуки ви чуєте? Які запахи відчуваєте? Ви бачите піщаний берег і прозору воду. Поплавайте в морі. Яке воно? Як ви себе почуваете? Який у вас настрій? Захопіть це почуття з собою, повертаючись назад у цю кімнату. Тепер ви можете уявляти цей острів, коли захочете і мандрувати туди в будь-який час».

### ***Вправа «Діамант»***

**Інструкція:** «Яскраво уявіть гранчастий діамант. Ви бачите як виблискують усі його грані, гармонійно поєднані в одне ціле. Ви бачите досконалість його форми. Утримуйте його перед внутрішнім поглядом і дайте собі проїнятися його красою.

Слово «діамант» означає «незламний». Ототожнюючись з діамантом, ви відчуєте, що він пов'язує вас із такою ж незламною частиною вашого внутрішнього Я. Ваше Я незламне перед страхом, повсякденною суєтою і життєвими обставинами. Воно недосяжне для тіней минулого, монстрів занепокоєння, примар майбутнього. Це ваша виблискуюча численними гранями єдина сутність. Усвідомте себе як Я і після того, як образ діаманта згасне, дайте цьому відчуттю себе як Я підсилитися і стати більш виразним».

### ***Вправа «Екран»***

**Інструкція:** «Сядьте у зручній позі. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Уявіть, що ви знаходитесь у кінотеатрі. Ви дивитесь на екран. Які б думки вас не тривожили, просто спостерігайте за ними на екрані і вони повільно зникнуть. Не зосереджуйтеся на них. Просто дивіться, як вони з'являються і зникають. Усвідомте, хто спостерігає за вашими думками. Це – ваш внутрішній спостерігач, ваше внутрішнє «Я». Прислухайтеся до свого внутрішнього голосу, до свого «Я». Спостерігайте. Ви помічаєте свої думки, але не зосереджуєтесь на них. Залишіться в цьому стані деякий час. Тепер відкрийте очі».

### ***Вправа «Маяк»***

**Інструкція:** «Уявіть, що ви пливете вночі на невеликому кораблі морем. Бушує шторм, дощ заливає палубу. Корабель піднімається й опускається на хвилях, його хитає з боку в бік. Навкруги пільма. Відчуйте хитавицю корабля, почуйте виття вітру, відчуйте на обличчі холодні краплі дощу. Дивіться на нічне штормове море. Відчуйте, як втомилися у вас руки і як важко вам керувати штурвалом. Раптом ви бачите в далечині яскраве світло. Це маяк. Його промінь служить вам провідником. Ви з полегшенням приймаєте цю допомогу. Тепер ви знаєте, куди спрямувати корабель. Зосередьтеся на світлі, що ллється в усі боки. Лютує шторм, віє вітер, хльостає дощ, але маяк стоїть, випромінюючи світло і силу. Ніяка буря не розтратить його. Через якийсь час цей образ зникає, залишивши після себе відчуття виблискуючої сили».

### ***Вправа «Корабель»***

**Інструкція:** «Уявіть великий корабель, що відчалює від берега. Вітер наповнює його вітрила, і він рухається у відкрите море. Уявіть, як здіймаються вітрила, як ніс корабля розсікає хвилі. Відчуйте рушійну силу вітру і почуйте шум хвиль. Тепер уявіть себе на кораблі. Ви біля штурвала, перед вами відкрите море. Вода іскриться на сонці, і ви ледь розрізняєте далеку лінію обрису, де сходяться море й небо. Ви відчуваєте запах моря і вітер, який б'є вам в обличчя. Руками ви відчуваєте дерев'яну поверхню штурвала. Ви повертаєте штурвал то вправо, то вліво, відчуваючи свою владу над кораблем. Зосередьтеся на своїй здатності направляти корабель у будь-якому напрямку. Керування ним не вимагає від вас зусиль, і кожне ваше рішення негайно втілюється в дію. Ви відчуваєте, що корабель вам підвладний. Усвідомте це відчуття влади, виявляючи різні його відтінки, а потім нехай образ згасне».

### ***Вправа «Джерело»***

**Інструкція:** «Уявіть джерело, що б'є з гранітної скелі. Ви бачите, як його чиста вода виблискує в променях сонця, чуєте його плескіт у навколишній тиші. Ви переймаєтесь відчуттям цього особливого місця, де все набагато чистіше і ясніше, ніж звичайно. Почніть пити воду, відчуваючи, як всередину вас проникає її цілюща енергія, що просвітлює почуття.

Тепер станьте під джерело, нехай вода ллється на вас. Уявіть, що вона здатна протікати крізь кожну вашу клітку. Уявіть також, що вона протікає крізь незліченні відтінки ваших почуттів і емоцій, крізь ваш інтелект. Відчуйте, що вода вимиває з вас усе те психологічне сміття, що неминуче накопичується день за днем – розчарування, засмучення, турботи. Поступово ви відчуєте, як енергія цього джерела стає вашою енергією. Уявіть, що ви джерело, якому все під силу і життя якого постійно оновлюється».

### ***Вправа «Власні ресурси»***

**Інструкція:** «Займіть зручну позу. Закрийте очі. Зробіть вдих і глибокий видих. Уявіть собі двері. Це ваші власні двері. За ними багато цікавих, захоплюючих речей, про існування яких ви не підозрюєте. Одна із них – це сила, якою ви ще не користувались. Тут ви знайшли і нові вміння, про існування яких у собі і не здогадувалися. Не поспішаючи, відчиняйте ці двері. Ці вміння можуть здатись вам дивними, незвичайними. Уявіть собі, що вони у вас є. Вам треба домогтися, щоб ця сила і вміння прийшли до вас. Спробуйте усвідомити, що це ваша невід’ємна частина. Нехай ця сила, навички збільшуються, сповнюють ваше тіло доти, доки не залишиться місця. Зверніть увагу, як ви себе відчуваєте із цією силою і вміннями. Ви можете користуватися ними при необхідності. А зараз нехай вони ідуть. Закрийте двері. І тепер ви добре себе відчуваєте, зберігши в собі почуття вміння і цієї сили».

### ***Дихальні та психогімнастичні вправи***

#### ***Вправа «Міцне дерево»***

**Інструкція:** «Станьте прямо й похитайтеся з носків на п'ятки, при цьому плавно притискаючи п'ятки до підлоги. Похитайтеся, доки не відчуєте легке розтягнення у литках. Постійте кілька секунд, напруживши м'язи ніг, живота і грудей. Відчуйте себе твердим і незламним, як міцне дерево, коріння якого входить глибоко в землю, яке здатне витримати будь-яку негоду. Залишайтеся у цій позі стільки, скільки захочете. Розслабтеся і пройдіться. Зверніть увагу на свої відчуття. Ви відчуєте, як зросли ваша впевненість у своїх силах, стійкість та витривалість».

#### ***Вправа «Перепад напруги»***

**Інструкція:** «Спробуйте максимально напружити праву руку, поступово розслабляючи її та водночас переводячи напруження на ліву руку. Так само послідовно перевести напругу з лівої руки на ліву ногу, і потім – на праву ногу».

#### ***Вправа «Повітряна кулька»***

**Інструкція:** «Уявіть собі, що у ваших грудях знаходиться повітряна кулька. Вдихніть через ніс й повністю заповніть легені повітрям. Видихніть його ротом і відчуйте, як воно виходить з легенів. Повторюйте, не поспішаючи. Дихайте та уявляйте, як кулька наповнюється повітрям й стає все більшою та більшою.

Повільно видихніть ротом, ніби повітря тихенько виходить з кульки. Зробіть паузу і порахуйте до десяти. Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Затримайте його, порахуйте до 3-х, уявляйте при цьому, що кожна легеня – це надута кулька. Видихніть. Відчуйте, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот. Повторіть 3 рази, вдихаючи та видихаючи повітря. Зупиніться та відчуйте, що ви сповнені енергії, а все напруження зникло».

#### ***Вправа «Ліфт»***

**Інструкція:** «Вдихніть носом. Коли ви будете видихати, відчуєте, як повітря починає свій шлях від живота. Знову вдихніть – повітря піднімається на один поверх вище (шлунок). Видихніть. Вдихніть ще раз й підніміть ліфт на наступний поверх (груди). Видихніть.

А тепер можна відправитись на горище вгору по горлі до щік і чола. Відчуєте, як повітря наповнює голову. Коли видихнете, то відчуєте, що вся напруга і хвилювання вийшли з вашого тіла».

#### ***Вправа «Поплавець в океані»***

**Інструкція:** «Уявіть себе маленьким поплавцем у величезному океані. Але у вас немає нічого, що допомагало б плисти, – компаса, карти, керма, весел і, найголовніше, – мети... Ви рухаєтеся туди, куди несуть океанські хвилі й дує вітер... Гріє сонце, вода не дуже холодна, вона добре тримає...

Велика океанська хвиля накриває вас, але ви легкі й знову зринаєте на поверхню... Спробуйте відчувати ці поштовхи й виринання... Відчуйте рух хвилі... тепло сонця... краплі дощу... подушку води під вами, що підтримує вас... Які ще відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавцем у великому океані?»

### ***Вправа «Психофізичне розвантаження»***

**Інструкція.** Вправа найкраще виконується під супровід гармонійної та заспокійливої музики, що посилює ефект релаксації.

1. Влаштуйтеся якнайзручніше, щоб м'язи були розслаблені... Вам хочеться подрімати... Видих подовжується... Після видиху вам приємно кілька секунд не дихати. Під час подовженого видиху тепла повільна хвиля ніби перекочується всередині вас, звільняючи від внутрішнього напруження.

2. М'язи розслаблені, повіки опущені. Вам приємно перебувати у стані млості. Нервова система і мозок сприймають живильний струмінь кисню. Нервові процеси урівноважуються, сили організму відновлюються.

3. Ваша свідомість, як легка хмаринка над морем... Хвилі котяться, сонячний промінь біжить по бризках хвиль. Біла чайка парить у небі.

4. Малого птаха не зламає стихія. Адже крила тримають і серце б'ється. Ваші крила – це віра у невичерпну енергію мозку і впевненість у відновленні здоров'я і життєрадісності.

5. Ваше серце розмірено б'ється. Вам легко дихається. Кожна клітина забезпечується живильним струменем кисню. Внутрішнє умиротворення дає вам змогу легко сприймати словесне самонавіювання.

Подумки повторіть формули: «Я можу легко відволікатися від тривожних думок і переживань. Енергія відновлюється. Мені стає дедалі легше. Я можу бути з усіма привітним, терплячим, добрим і спокійним. Я пройнявся життєстверджуючими думками. Я відчуваю зростаючу впевненість у своїх силах і покликанні. Я бадьорий, повен сил».

### ***Вправа «Стисни кулаки»***

**Інструкція:** «Міцно стисніть руки в кулаки. Порахуйте до десяти (спокійно, не прискорюючись). При цьому утримуйте максимальне напруження м'язів на протязі десяти секунд. Потім опустіть руки вниз, розслабте їх. Повторіть цю вправу декілька разів».

### ***Вправа «Небо»***

**Інструкція:** «Сядьте на стільці прямо, спираючись на спинку, але не напружуйтеся. Ноги повинні торкатися підлоги. Закрийте очі.

Уявіть прекрасне голубе небо. По ньому плывуть хмари. Ви спостерігаєте за ними. Якщо ви про щось думаєте, нехай ваші думки летять разом із хмарками. Ви зосереджені на небі. Ви відчуваєте спокій, тишу і радість. Відкрийте очі. Деякий час посидіть спокійно. А тепер можете повільно встати».

### **Вправа «Релакс»**

**Інструкція:** Пропонується зробити глибокий вдих (тривалість не менше 3-х секунд), потім різкий форсований видих з утрудненням (за рахунок напруження м'язів язика и гортані) через ніс. Для досягнення ефекту за один підхід необхідно повторювати техніку не менше 5-6 раз. Дихальні вправи для зниження стресу можуть бути достатньо різні (діафрагмально-релаксаційне дихання).

\*\*\*

*«Практичний poradnik для фахівців державної служби зайнятості у роботі з клієнтами в умовах загрозової епідеміологічної ситуації в Україні: соціально-психологічний аспект», створений науково-педагогічними співробітниками кафедри психології Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України, має важливе практичне значення. Безумовно, його доцільно використовувати творчо з урахуванням особливостей різних соціально-вікових категорій клієнтів. Поряд з рекомендаціями, викладеними у цьому poradniku, необхідно також використовувати додаткові матеріали, особливо документи Верховної Ради України, Кабінету Міністрів України, Міністерства внутрішніх справ України, Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства соціальної політики України та інших центральних органів виконавчої влади, а також міжнародних організацій.*

## ПІСЛЯМОВА «НЕМАЄ ЧАСУ НА ПОРАЗКУ...»

Ознайомлення із змістом цього незвичайного, не зовсім традиційного Internet-посібника мимоволі спонукає до роздумів. Усе розпочалося з ідеї відомого українського психолога, професора, Почесного академіка НАПН України В. Рибалки. Ця ідея об'єднала небайдужих науковців – психологів і педагогів, практичних працівників, які відразу ж відгукнулися й підготували досить оригінальні матеріали, в яких виклали своє бачення такого глобального лиха як пандемія COVID-19 й запропонували свої психолого-педагогічні поради і рекомендації.

Упродовж останніх десятиліть слова «глобалізація», «глобалізаційні процеси», «глобалізаційні тенденції» є неодмінним компонентом майже кожного міжнародного документа, національних стратегій сталого розвитку, законодавчих актів, а також різних енциклопедій та словників.

У світі набули розвитку дослідження з проблем глобалістичної свідомості. Винятково важливу роль у цьому світовому науковому процесі відіграв Римський клуб, заснований італійським ученим, підприємцем, громадським діячем Ауреліо Печчеї (1908-1984). У наукових доповідях членів Римського клубу неодноразово обґрунтовувалося положення щодо глобальних помилок у цивілізаційному розвитку людства. Так, Едуард Пестель у фундаментальній науковій праці «За межами зростання» (1988 р.) доводить, що «кожна людина несе відповідальність за наближення до глобальної катастрофи...». Він переконливо доводить необхідність розвитку «випереджувального мислення і навчання в довгостроковій перспективі, переходу до цінностей та норм групового співробітництва, на основі яких відкриваються можливості для досягнення гармонії між людиною і природою» (*Пестель Едуард. За пределами роста. Глобальные проблемы современности и деятельность международной организации Римский клуб: пер. с англ. / Эдуард Пестель; Пер. Е.В. Нетесова; Общ. ред., вступ. ст. Д.М. Гвишиани. - Москва: Прогресс, 1988. - с. 151*).

У зв'язку з цим нині варто звернутися до шести стартових цілей для людства, обґрунтованих Ауреліо Печчеї, спрямованих на «стимулювання більш відповідальної людської поведінки у повсякденному житті, політичних справах, науково-дослідних пошуках». Назвемо ці стартові й водночас стратегічні цілі: «зовнішні межі»; «внутрішні межі» (ідеї необхідності розкриття нових потенційних можливостей людини); культурна спадщина; світове співтовариство; середовище проживання; виробнича система. Червоною ниткою в його праці проходить думка: реалізація цих шести цілей потребує людської особистості, її творчої діяльності, розумних цілеспрямованих дій. Свою прогностичну книгу «Людські якості // Попереду ХХІ століття: перспективи, прогнози, футурологія» вчений закінчує словом, яке він рідко вживав на сторінках книги. Слово це – *любов*. А. Печчеї пише: «Мені пощастило жити вільною людиною, я залишався нею навіть у в'язниці, і помру теж вільним. Але це мало б небагато сенсу, якби я не був пов'язаним глибоким почуттям братерської любові з іншими представниками роду людського. Головне - людська особистість, вона важливіша за будь-які справи і за будь-які ідеї, бо вони без людей нічого не означають. А головне в кожному з нас і в нашому житті - узи любові; адже завдяки їм наше життя перестає бути стислим епізодом і набуває сенсу вічності» (*Філософія:*

*хрестоматія (від витоків до сьогодення): навч. посіб. / за ред. акад. НАН України Л.В. Губерського. - 2-ге вид., стер. - К.: Знання, 2012. - С. 238).*

Більшість доповідей членів Римського клубу пронизані гуманістичними психолого-педагогічними ідеями. На нашу думку, не випадково цей Інтернет-посібник має незвичайну і, здавалося б, досить просту назву - «Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19». Хоча в її основу покладено глибокий зміст і водночас соціальну відповідальність українських вчених-педагогів, психологів і практичних працівників, їхнє бажання допомогти різним категоріям населення збагнути, що в умовах стрімкого поширення у світі та в нашій державі пандемії COVID-19 необхідно формувати й утверджувати новий спосіб життєдіяльності. Нині вкрай необхідна системна психологічна профілактика і гігієна особистості, без чого неможлива саногенна поведінка кожної людини в умовах антивірусного карантину.

Безумовно, актуальною є кожна стаття, опублікована в цьому посібнику. Адже в цій надзвичайно складній ситуації на світовому й національних рівнях немає дрібниць. Тут все важливо – стратегія і тактика свідомої психологічної протидії людства вірусним захворюванням, і психологічний супровід різних категорій населення, і психологічний захист особистістю імунної системи свого організму; і психогігієна професійної діяльності педагога в умовах карантину, і психологічні поради батькам, як зберегти психічне здоров'я своє і дітей під час карантину, і навіть прогностичний погляд щодо життя після коронавірусу, оскільки, зміняться і вчителі, і батьки, і діти, а також лікарі та державні діячі.

Досить гострими стають проблеми діяльності фахівців Державної служби зайнятості. Адже поєднання карантинної ситуації, зростання безробіття, загроза втратити роботу спричиняють кризові стани тисяч людей. Саме тому вважаємо, що практичний poradnik, підготовлений фахівцями державної служби зайнятості, має неоціненне значення.

Водночас наголосимо, що визначальним є вирішення низки проблем на загальнодержавному рівні, зокрема: значне збільшення підготовки фахівців із сангігієни в медичних університетах нашої держави; введення в навчальні плани і програми закладів освіти спеціальних курсів із сангігієни, здоров'язбережувальних технологій; посилення уваги до психолого-педагогічних і медичних досліджень з цих проблем (в академічних інститутах та університетах).

Отже, життєдіяльність нашого суспільства, розвиток науки, освіти, культури, медицини, соціальних служб потребують переосмислення й реального оновлення з урахуванням гірких уроків пандемії COVID-19.

Завершуючи, не можемо не звернутися до філофсько-пророчої думки великої українки Ліни Василівни Костенко:

«Ми переможемо. Не такі ми й кволі.  
Не допускай такої мислі, Що Бог покаже нам неласку.  
Життя людського строки стислі. Немає часу на поразку»

**Н. Г. Ничкало,**

*Академік-секретар відділення професійної освіти і освіти дорослих НАПН України;*

**Л. Б. Лук'янова,**

*Директор Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна*

*НАПН України*

## АВТОРИ ІНТЕРНЕТ-ПОСІБНИКА

**Байдик Віта Володимирівна** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України.

**Бегеза Людмила Євгенівна** – кандидат психологічних наук, професор кафедри психології Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України.

**Вознюк Олександр Васильович** – доктор педагогічних наук, професор кафедри англійської мови з методиками викладання у дошкільній та початковій освіті Житомирського державного університету імені Івана Франка.

**Гніда Тетяна Борисівна** – кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України.

**Дорожкін Валерій Романович** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України.

**Євтушенко Ірина Володимирівна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України.

**Завгородня Олена Василівна** – доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

**Злишков Валерій Лаврентійович** – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

**Іванова Оксана Вікторівна** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

**Ігнатович Олена Михайлівна** – доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, завідувач відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

**Кабиш-Рибалка Тамара Валентинівна** – магістр психології, науковий співробітник відділу моніторингу та оцінки програми USAID DOBRE (Global Communities), м. Київ.



**Калюжна Євгенія Миколаївна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України.

**Коваленко Олена Григорівна** – доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник відділу андрагогіки Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

**Кремень Василь Григорович** – доктор філософських наук, професор, дійсний член (академік) НАН України і НАПН України, Президент Національної академії педагогічних наук України.

**Лукомська Світлана Олексіївна** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

**Лук'янова Лариса Борисівна** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, директор Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

**Луценко Тетяна Миколаївна** – учитель біології Колегіуму № 11 загальноосвітнього навчального закладу I-III ступенів м. Новомосковська Дніпропетровської області.

**Маковський Анатолій Миколайович** – член Українського фонду активізації масової творчості, Київська область, Бородянський район, село Стара Буда.

**Матвієнко Лариса Іванівна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України.

**Мельник Олена Вікторівна** – кандидат психологічних наук, лікар-психотерапевт Черкаського обласного клінічного госпіталю ветеранів війни.

**Моргун Володимир Федорович** – кандидат психологічних наук, професор кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

**Мороз Руслана Анатоліївна** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи НАПН України.

**Нежинська Олена Олександрівна** – кандидат психологічних наук, професор кафедри психології Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України.

**Ничкало Нелля Григорівна** – доктор педагогічних наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України, академік-секретар відділення професійної освіти і освіти дорослих НАПН України.

**Павелко Ірина Іванівна** – кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії, завідувач бібліотеки Військової академії, м. Одеса.

**Павлик Наталія Василівна** – доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

**Панок Віталій Григорович** – доктор психологічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України.

**Помиткін Едуард Олександрович** – доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник відділу психології праці, директор Психологічного консультативно-тренінгового центру Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

**Пилинський Ярослав Миколайович** – кандидат філологічних наук, провідний науковий співробітник відділу зарубіжних систем педагогічної освіти і освіти дорослих Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

**Пріб Гліб Анатолійович** – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри психології Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України.

**Радзімовська Оксана Віталіївна** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

**Романовська Діана Дорімедонтівна** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, завідувач науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області.

**Рибалка Валентин Васильович** – Почесний академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

**Самодрин Анатолій Петрович** – доктор педагогічних наук, проректор з науки, професор кафедри педагогіки і психології ПУ «Вищий навчальний заклад «Міжнародний гуманітарно-педагогічний інститут «Бейт-Хана», м. Дніпро.

**Смирнова Олена Павлівна** – кандидат філософських наук, доцент кафедри психології Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України.

**Становських Зінаїда Ліландівна** – кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

**Ткалич Маріанна Григоріївна** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України.

**Шептак Наталія Анатоліївна** – практичний психолог Колегіуму № 11 загальноосвітнього навчального закладу I-III ступенів м. Новомосковська Дніпропетровської області.

**Циганенко Галина Валентинівна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України.

**Ярошенко Євгенія Вікторівна** – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України.

Виробничо-практичне видання

## ПСИХОЛОГІЯ І ПЕДАГОГІКА У ПРОТИДІЇ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Електронне видання

За науковою редакцією Президента НАПН України В.Г. Кременя

Відповідальні за випуск

Н. Г. Ничкало  
Л. Б. Лук'янова

Літературний редактор,  
оригінал макет

О. М. Ігнатович

Технічний редактор

К. В. Годлевська

Дизайн обкладинки

Е. О. Помиткін

Підписано до друку 30.04.2020  
Умовних друкованих аркушів 17,83  
Інтернет-видання

Видано ТОВ "Юрка Любченка"

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців,  
виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції серії ДК № 4685 від 6.03.2014

е-mail – [u19-07@ukr.net](mailto:u19-07@ukr.net) , Телефон: [+380984440668](tel:+380984440668);  
04119, м. Київ, вул. Дегтярівська, 25 -А