

# **ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДИНІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ**

## **Уроки періоду весни 2020 року**

Проблема психологічної допомоги людині в умовах сучасних викликів, прикладом яких є пандемія COVID-19, розглядається під кутом зору відповідності змісту цієї допомоги суспільному запитові на неї. Метою статті є обґрунтування потреби певного перегляду традиційних мішеней і традиційних практик психологічної допомоги з огляду на виклики, що постають у сучасному світі. Реконструювання суспільного запиту на психологічну допомогу здійснюється за даними проведених під керівництвом автора масових опитувань: репрезентативного загальнонаціонального, яким було охоплено 1202 особи віком від 18 років і старше, та проведеного безпосередньо в період весняного локдауну 2020 р. онлайн-опитування, у якому взяли участь 565 респондентів. До аналізу залучаються також дані інших досліджень, що проходили в цей період та по його “гарячих слідах”. У статті наголошено, що українські психологи від самого початку коронакризи виявляли значну професійну активність, однак результативність їхніх зусиль знижувало те, що ці зусилля наражалися на бар’єри як об’єктивного, так і суб’єктивного плану. У психологічному співтоваристві утвердилася за промовчанням модель людини, що перебуває в умовах локдауну, зорієнтована на здійснення психологічної допомоги в традиційну змістовому полі індивідуального (особистісно спрямованого), подружнього та сімейного консультування. Така модель визначала основний тренд консультативної активності психологів у засобах масової інформації та соціальних мережах, проте вона, як свідчать отримані дані, не цілком відповідала реаліям життя громадян України, викликам інформаційного середовища, в якому вони перебували, і отже, їхнім реальним потребам. Автор обстоює думку про те, що глобальні катаклізми на кшталт пандемії COVID-19 докорінно змінюють характер і самі засади практичної роботи психолога, оскільки різко зміщують фокус його консультативної активності зі звичних для нього аксіальних у ретивальні системи комунікації. Показано, що змістове поле психологічного консультування в умовах сучасних викликів має бути доповнене щонайменше двома складовими – медіапсихологічною і психолого-організаційною.

Обґрунтовано потребу започаткування цільової державної програми відстеження масових настроїв та психоемоційного стану суспільства. Практична значущість дослідження полягає у використанні його результатів та зроблених висновків для вдосконалення психологічної допомоги населенню. Перспективи подальшого розроблення проблеми вбачаються у визначенні супервізійних і технологічних передумов розширення змістового поля психологічного консультування.

**Ключові слова:** коронакриза, психологічна допомога, суспільний запит, змістове поле психологічного консультування, інформаційне середовище, аксіальні та ретіальні системи комунікації, медіапсихологічна та психолого-організаційна складові психологічного консультування.

## **THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL HELP TO A PERSON IN THE CONDITIONS OF MODERN CHALLENGES Lessons from the spring of 2020**

The problem of psychological help to a person in the context of modern challenges such as the COVID-19 pandemic, is considered from the point of view of compliance of this help's content to the public demand for it. The article's aim is to substantiate the need for a certain revision of traditional targets and traditional practices of psychological care due to the challenges that arise in the modern world. Reconstruction of the public request for psychological help is carried out according to the mass surveys conducted under the author's leadership: a representative nationwide survey, which covered 1202 people aged from 18 y.o. and older, and an online survey conducted directly during the spring lockdown 2020, which involved 565 respondents. The analysis also includes data from other studies conducted during this period and following its "hot tracks". The article emphasizes that Ukrainian psychologists shown significant professional activity since the beginning of the coronacrisis, but the effectiveness of their efforts was reduced by the fact that these efforts were exposed to barriers of both objective and subjective terms. In the psychological community, the default model of a person who is in a lockdown, is focused on the psychological help implementation in the traditional content field of individual (personality-oriented), marital, and family counseling. This model determined the main trend of psychologists' counseling activity in media and social networks, but, according to the obtained data, it did not fully meet the realities of life of Ukrainian citizens, the challenges of the information environment in which they were, and therefore their real needs. It is argued that global cataclysms such as COVID-19 pandemic radically change the nature and very principles of the psychologist's practical work, as they sharply shift the focus of their counseling activity from the usual axial to the retial communication systems. It is shown that the semantic field of psychological counseling in the conditions of modern challenges should be supplemented by at least two

components – media-psychological and psychological-organizational. The need to launch a targeted state program to monitor mass sentiment and the psycho-emotional state of society is substantiated. The practical significance of the study is to use its results and conclusions to improve psychological assistance to the population. Prospects for further development of the problem are seen in the definition of supervisory and technological prerequisites for expanding the content field of psychological counseling.

**Keywords:** coronacrisis; psychological help; public request; semantic field of psychological counseling; information environment; axial and retial communication systems; media-psychological and psychological-organizational components of psychological counseling.

**Постановка проблеми.** Не випадає сумніватися, що коронакриза, яку нині переживає людство, має як медичну, соціально-економічну, політичну, так і очевидну психологічну складову. Тому пандемія COVID-19 з перших же її місяців потребувала відреагування з боку професійного психологічного співтовариства. І таке відреагування відбулося. До честі українських психологів більшість із них не залишалася осторонь процесів, які переінакшили суспільне життя, намагалася гідно відповісти на суспільний запит щодо вирішення психологічних проблем, породжених пандемією та спричиненими нею карантинними заходами. Про це свідчить зокрема активність вітчизняної спільноти професійних психологів в онлайн-форматі (Коваленко, 2021; Найдьонова, 2020; Найдьонова та ін., 2020а; Слюсаревський, 2020а; Слюсаревський та ін., 2020).

Однак слід зазначити, що їхні зусилля наражалися на бар'єри, які знижували результативність цих зусиль. Такі бар'єри полягали як в об'єктивних (жорсткі умови карантину), так і в суб'єктивних обставинах. До останніх належить у першу чергу непроартикульованість суспільного запиту на психологічну експертизу, психологічні рекомендації та послуги тими інституціями, передусім органами державної влади, котрі якраз і мають цей запит артикулювати.

В одній з радіопередач колишній міністр охорони здоров'я України Василь Князевич сказав, що первісна реакція органів державної влади на

пандемію була кроком відчаю. Із цим важко не погодитись. Унаслідок занедбаності медичної галузі не було ресурсів (їх, на жаль, катастрофічно бракує й сьогодні) для надання допомоги людям з тяжким перебігом коронавірусної хвороби і для тестування населення в належних обсягах. Тому навесні 2020 р. замість того, щоб налагодити тестування і домогтися неухильного дотримання всіма громадянами заходів епідеміологічної безпеки, як було, наприклад, у зразковій щодо протидії коронавірусу Південній Кореї (Сірук, 2020), українська влада відразу ж пішла на безпрецедентно жорсткий карантин з практично цілковитим згортанням діяльності малого і середнього бізнесу, припиненням життєво необхідного транспортного сполучення, закриттям усіх закладів освіти і культури, ба навіть парків відпочинку. Удаючись до таких “кроків відчаю”, державці про психологів просто забули, хоча їхні професійні поради могли б допомогти якщо не утриматись від деяких надмірно жорстких карантинних заходів, то принаймні забезпечити їх належний інформаційно-психологічний супровід і тим самим запобігти погіршенню соціального самопочуття людей, а також завчасно спрогнозувати негативні психологічні наслідки вживаних заходів і напрацювати інструментарій пом'якшення цих наслідків.

Незатребуваність психологів пояснювалась не лише розгубленістю органів державної влади в умовах пандемічної загрози, а й відсутністю в країні досвіду систематичного залучення представників психологічної науки до вироблення та наукового супроводження державно-адміністративних рішень. До психологів українські державці не звикли звертатися з багатьох причин, серед яких низький рівень психологічної культури населення, а отже, й державних чиновників, успадковане ще з радянських часів ототожнення психології із психіатрією, незнання діапазону її справжніх інтересів та потенційних можливостей, а також недостатня інституціалізованість психології як наукової галузі і сфери надання відповідних послуг юридичним та фізичним особам.

Негативну роль відіграють зокрема не забезпечені належним фаховим ресурсом зазіхання МОЗ України на монополізацію сфери психологічної допомоги населенню. Ці зазіхання, укупі з упертим небажанням налагодити партнерську взаємодію з незалежними від МОЗ науковими установами психологічного профілю\*, призводять де-факто до однобічного, вузько медичного (“психіатричного”) тлумачення психологічної проблематики, про що недвозначно свідчить зініційована керівництвом медичної галузі Концепція розвитку охорони психічного здоров’я в Україні на період до 2030 року, затверджена урядовою постановою № 1018-р від 27 грудня 2017 р. (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-p#n8>).

Не маючи адекватного уявлення про можливості психологічної науки і психологічної практики, Міністерство охорони здоров’я, зрозуміло, не відчувало потреби консультиватись із психологами з приводу своїх дій у період карантину і, тим паче, не могло донести розуміння такої потреби до Президента, Парламенту та Уряду. Про психологію згадав хіба що тодішній головний санітарний лікар України, а нині міністр Віктор Ляшко, зронивши одіозну репліку про те, що парки відпочинку були закриті для відвідування, мовляв, лише з метою психологічного впливу на громадян, простіше кажучи – щоб якомога дужче налякати людей. І залишається тільки дивуватися, що цю репліку не “розкрутили” на всі лади засоби масової інформації і вона не викликала в суспільстві того збурення, на яке можна було б очікувати.

Не задіяною на офіційному рівні виявилася під час жорсткого локдауну й багатотисячна армія шкільних психологів, яким теж не знайшлося місця в організованому в онлайн-форматі освітньому процесі. Про них навесні 2020 р., знову ж таки, просто забули.

---

\*Як відомо, історично так склалося, що всі наукові установи психологічного профілю в Україні належать до Національної академії педагогічних наук.

На результативність зусиль психологічного співтовариства негативно впливала також відсутність в Україні системи відстеження масових настроїв і психоемоційного стану суспільства. Звісно, налагодити це відстеження в умовах карантину було вельми складно, але можна не сумніватися, що якби воно здійснювалось у “докарантинні” часи, то, напевне, знайшлись би й прийнятні форми його модифікації. А так консультативна допомога, яку психологи намагалися надавати людям на волонтерських засадах у соціальних мережах чи у масмедіа, фактично була позбавлена діагностичного фундаменту. Тому вони вимушено окреслювали змістове поле своїх рекомендацій, виходячи із власних гіпотетичних уявлень про те, яких саме порад в умовах карантину потребує людина, і власного репертуару технік психологічної допомоги. Звичайно, це не стосується тих випадків, коли потенційний отримувач допомоги сам сигналізував в інтернеті про свої проблеми, але водночас такі поодинокі “сигнали SOS” могли призводити й до неправомірних узагальнень. Наприклад, від декого з колег доводилося навіть чути, що все суспільство переживає стан особистісної кризи.

Не варто скидати з терезів і тієї обставини, що самі психологи належали до категорії громадян, яким найбільше “пощастило” в сенсі не лише обов’язку, а й можливості дотримуватися карантинних обмежень. Ті з них, котрі продовжували працювати у своїй установі чи закладі освіти (а їх була більшість), робили це, як правило, в дистанційному режимі, отримували ту ж саму, що й до локдауну, заробітну платню і зазвичай могли собі дозволити виходити з дому вкрай рідко. Така ізольованість від безпосередніх контактів із зовнішнім світом теж певною мірою впливала на уявлення психологів про потреби пересічного українця в умовах карантину, подеколи підштовхувала до екстраполяції власних психічних станів на потенційних споживачів психологічних рекомендацій.

Набір згаданих чинників сприяв утвердженню серед професійних психологів певної моделі людини, яка внаслідок карантинних обмежень потребує їхньої допомоги. Ця модель, що утвердилася за промовчанням, базувалася на уявленнях, згідно з якими після оголошення локдауну громадяни (якщо не всі, то переважна більшість) почуваються розгубленими і безпорадними: болісно переживають чи не цілковиту ізоляцію; потерпають від вимушеної бездіяльності; переробивши всі домашні справи і не знаючи, чим себе більше зайняти, тільки й думають про загрозу зараження коронавірусом і, якщо живуть у родині, зривають на рідних свою злість, викликану такими думками. Отже, виходячи із цієї моделі, головними мішенями психологічної допомоги мають бути зумовлені стресовими станами особистісні розлади та ускладнені або й зіпсовані ізоляцією міжособові стосунки в сім'ї (між членами подружжя, батьками і дітьми). Тобто психологічну допомогу слід здійснювати в традиційному змістовому полі індивідуального (особистісно спрямованого), подружнього та сімейного консультування.

Саме на таку модель людини в умовах карантину й орієнтувалися здебільшого психологи, яких запрошували та телевізійні та радіопередачі з коронавірусної проблематики. Вони давали поради, як справлятися зі стресовими станами, чим заповнювати надмір вільного часу, як вибудовувати обтяжені карантинном стосунки в сім'ї, уникати сімейних конфліктів та своєчасно “гасити” їх (утім, траплялося, що й постулювали неунікність конфліктів, радячи, як сваритися “правильно”, та висловлюючи інші сумнівні сентенції). Лише зрідка порушувалися, наприклад, такі питання, як краще спланувати свій час особам, що продовжують працювати в дистанційному режимі, обладнати робоче місце, розподіляти навантаження між виробничими і сімейними обов'язками, піклуванням про дітей тощо. Але ці практично значущі питання перебували вочевидь поза основним трендом консультативної активності психологів у медійному просторі.

Тож варто поставити запитання: чи був виправданим такий тренд? На нашу думку, не цілком, що й спонукало до написання цієї (визнаємо, що дискусійної) статті.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми.** Проблематика коронакризи дедалі частіше потрапляє в поле зору вітчизняних і зарубіжних психологів. Проте наразі більшість публікацій мають радше дослідницький характер, ніж присвячуються практичним проблемам роботи психолога в умовах, спричинених пандемією коронавірусу. Серед праць дослідницького плану звертає на себе увагу зокрема ґрунтовна монографія Т. Титаренко, в оригінальному за науковим підходом і великому за обсягом розділі якої докладно висвітлюються результати проведеного авторкою дослідження особистісної текстури пандемічної повсякденності (Титаренко, 2020). Як приклад можна навести й розпочате американською науковицею Е. Пітерс лонгітюдне вивчення динаміки емоційних станів населення (див. Cornwall, 2020b). Варто згадати також публікації британських психологів з питань психологічного впливу на людину карантинних заходів різного ступеня жорсткості, урахування індивідуальних характеристик осіб, що потрапили до карантину, його тривалості та психологічних наслідків (Brooks et al, 2020); дослідження китайських учених, під час якого на вибірці студентів з КНР, що навчаються як у себе на батьківщині, так і за рубежом, з'ясувався взаємозв'язок тих копінг-стратегій, яким ці студенти віддають перевагу в умовах коронакризи, з показниками їхнього психологічного благополуччя та посттравматичного стресу (Цзыхань & Сяо Ган, 2021); отримані М. Єгоровою зі співавторами емпіричні дані щодо особистісних рис, котрі сприяють успішній адаптації до стресової ситуації, викликаній пандемією COVID-19 (Егорова и др., 2020), тощо. Певне уявлення про соціально-психологічну проблематику коронакризи дають і результати



експертних опитувань, проведених серед фахових психологів Інститутом психології Російської академії наук (Ушаков и др., 2020; Юрєвич и др., 2020).

Одним із головних напрямів досліджень, які здійснюються психологами, стали, що цілком природно, особливості споживання людьми інформації про коронавірус. Тут можна послатися на дослідження тієї ж Е. Пітерс, що мало на меті виявлення джерел “коронавірусної” інформації, до яких найчастіше звертаються і яким найбільше довіряють респонденти (див. Cornwall, 2020б). Під керівництвом Т. Марцинківської вивчалися пов’язані зі змінами часової перспективи осіб різного віку способи отримання ними інформації про COVID, рівень довіри до неї та особливості поведінки у віртуальному і реальному просторах життя (Марцинковская, 2020). Проте слід зауважити, що загалом вивчення психологами інформаційних аспектів пандемії поки мало чим відрізняється од відповідних соціологічних досліджень. Це стосується зокрема здійсненого російським Інститутом психології дослідження інформаційних запитів користувачів пошукових систем інтернету зі словом “коронавірус” (Журавлев & Китова, 2020). Оприлюднення його результатів супроводжується досить-таки довільними психологічними інтерпретаціями, що, звісно, не позбавляє ці результати певного практичного інтересу.

Активно вивчаються також особливості фінансової поведінки населення в ситуації коронакризи. Наприклад, аналізуються поведінкові стратегії, з одного боку, підприємців, що намагаються зберегти свій бізнес у різних сферах економіки, з другого – безробітних, кількість яких стрімко зростає в усіх країнах світу (Cornwall, 2020а). Але такі дослідження проводяться здебільшого не психологами, а представниками інших соціогуманітарних дисциплін, зокрема фахівцями в галузі управління.

Рідше трапляються публікації, де обговорюються конкретні питання психологічної допомоги людині в умовах пандемії COVID-19. Переважно це матеріали масових заходів, на яких психологи обмінюються досвідом

практичної роботи за цих умов. Прикладом такого видання може слугувати електронний збірник, підготовлений за нашої участі (Слюсаревський та ін., 2020). Звернувшись до вміщених у ньому статей і тез, можна перекоонатися, що проблеми допомоги населенню, як правило, розглядаються психологами, так би мовити, в камерному, мікросоціальному вимірі. Ідеться про такі традиційні напрями її надання, як допомога людині в опануванні неприємних емоційних станів, підтримання нею свого інтелектуального і фізичного тону, подолання страху перед хворобою та спричинених загрозою захворювання нав'язливих думок, запобігання ускладненню в умовах самоізоляції стосунків з близькими, способи примирення, зниження рівня тривожності у дитини тощо.

На цьому тлі вирізняються публікації Л. Найдьонової та її колег, де психологічна допомога населенню де-факто пов'язується з його медіаосвітою. Як наголошується в них, медіаосвіта в карантинних умовах має готувати дітей і дорослих до здоров'язберігальної та соціально відповідальної взаємодії з інформаційним простором, що передбачає формування інструментальних умінь медіаграмотності (як то: визначати достовірні джерела інформації, розпізнавати фейки, перевіряти факти і т. ін.) та набуття здатності свідомо керувати своїми медіапрактиками (Найдьонова, 2020; Найдьонова та ін., 2020а; Найдьонова та ін., 2020б). Такі питання почасти порушуються і в інших публікаціях (Коваленко, 2021). Це відразу вводить проблематику психологічної допомоги у значно ширший соціальний контекст.

Однак загалом вона розглядається в річищі того основного тренду консультативної активності психологів, про який ішлося. Проблема відповідності змісту надаваної психологічної допомоги бодай і невиразному, імпліцитному, але все ж наявному суспільному запитові на неї як така взагалі не порушується. Тому, жодною мірою не ставлячи під сумнів цінності нагромадженого психологічною спільнотою досвіду роботи під час локдауну, утримаємося від подальшого аналізу присвячених йому публікацій. Не бачимо

потреби в такому аналізі, оскільки мета нашої статті виходить за межі окресленого в них змістового поля.

**Мету статті** вбачаємо в обґрунтуванні потреби певного перегляду традиційних мішеней і традиційних практик психологічної допомоги людині з огляду на виклики сучасного світу. Як зрозуміло з підзаголовку до статті, реалізація поставленої мети здійснюватиметься на прикладі початкового періоду коронакризи, яка, на нашу думку, є концентрованим вираженням чи принаймні наочною ілюстрацією наявних у сучасному світі викликів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Насамперед спробуємо розібратися, наскільки згадана вище модель людини в умовах карантину відповідала реальним обставинам життя пересічного українця і, отже, його реальним потребам. Зробити це нам допоможуть результати масових опитувань населення та інших досліджень, що проводились під час весняного локдауну 2020 р. та по його, так би мовити, гарячих слідах. Скористаємося зокрема даними загальнонаціонального опитування, проведеного під нашим керівництвом Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України 5–14 вересня минулого року, яке репрезентувало доросле населення віком від 18 років і старше, а також онлайн-опитування, що здійснювалося Інститутом на Google-платформі безпосередньо в період локдауну (28 квітня – 29 травня 2020 р.).

Останнє з причин, які неважко зрозуміти, на жаль, не відповідало вимогам репрезентативності (у вибірковій сукупності, що сформувалася стихійно, переважали жінки віком від 30 до 60 років з повною вищою освітою), проте збіжність низки отриманих в онлайн результатів з даними проведеного восени загальнонаціонального опитування все ж дає підстави розглядати ці результати як такі, що відображають деякі істотні реалії свідомості та поведінки українців на початковому етапі коронакризи. Тому послуговуватимемося й ними, звісно, з певними застереженнями.

Але спершу відтворимо, сказати б, фоновий ступінь ізолюваності населення в період локдауну. За даними дослідження Київського міжнародного інституту соціології, що проводилося з 24 травня по 4 червня 2020 р. методом САТІ (телефонне опитування з використанням комп'ютера, на основі випадкової вибірки номерів мобільних телефонів), 90 % громадян виходили з дому впродовж тижня один чи більше разів. З них 37 % виходили кілька разів на день, 22 % – раз на день, тобто майже 60 % щодня перебували поза домівкою не менше одного разу. І лише 10 % опитаних, переважно люди похилого віку, заявили, що взагалі не виходили з дому впродовж тижня. А найбільше тих, хто виходив по декілька разів на день, виявилось серед осіб 30–44 років (46 %) та 45–59 років (44 %) (Кириченко, 2020). Як бачимо, ізоляція була не такою вже й тотальною і для багатьох громадян доволі відносною, що підтверджується, звичайно, не тільки наведеними цифрами, а й тим, що можна було вдосталь спостерігати в українських містах і селах. Люди поводитися загалом так, як і завжди, намагалися вести звичний спосіб життя, підкоряючись лише тим обмеженням, до яких змушувало припинення транспортного сполучення, закриття непродовольчих торгових точок тощо. Майже не спостерігалось хіба що пенсіонерських посиденьок на лавочках. Тобто уявлення психологів про ізолюваність потенційних споживачів їхніх рекомендацій були вочевидь перебільшеними.

Як перебільшені можна характеризувати й уявлення щодо вимушеної бездіяльності громадян. Звернімося до таблиці 1. Згідно з уміщеними в ній даними, під час весняного локдауну 2020 р. 34,1 % українців тимчасово були без роботи, а 7,5 % втратили її повністю. Що й казати, це величезна частка населення, життєві драми багатьох людей. Але водночас слід мати на увазі, що в такому становищі перебувало менше половини опитаних. А більшість продовжувала трудитися. Із-поміж працюючих громадян 33,1 % у відповідях на анкету зазначили, що жорсткі карантинні обмеження, запроваджені в березні–

травні, ніяк не позначилися на їхньому професійному житті. Ці люди, за їхніми свідченнями, працювали у звичному режимі. Ще 25,3 % відповіли, що працювали дистанційно, без істотного скорочення виробничих обов'язків. А якщо врахувати дані онлайн-опитування (таблиця 2), то побачимо, що в чималій частині тих, хто працював, обсяг обов'язків навіть зріс, їхня робота набула більшої інтенсивності. До цього слід додати численні труднощі, пов'язані з відсутністю досвіду організації дистанційної праці, її недостатнім технічним і технологічним забезпеченням тощо. Нелегко доводилося й тим, хто зазначив, що працював у звичному режимі. Скільки сил, нервів, а часом і грошей відбирало уже саме діставання на роботу в умовах припинення транспортного сполучення! Отже, більшість українців під час локдауну потерпала аж ніяк не від бездіяльності. Та й серед тих, що тимчасово чи повністю втратили роботу, напевне, не всі не відали, куди подіти надмір вільного часу. Мабуть, немало з них намагалися якось виправити становище, що склалося, знайти спосіб поліпшення свого добробуту, шукали в інтернеті роботу або бодай займалися домашніми справами, до яких раніше не доходили руки.

Таблиця 1

Розподіл відповідей працюючих громадян на запитання **“Як позначилися на Вашому професійному житті жорсткі карантинні обмеження, що були запроваджені в березні–травні цього року у зв'язку з пандемією COVID-19?”** (дані загальнонаціонального опитування, проведеного 5–14 вересня 2020 р., у %) N = 822

Відповіді	По вибірці загалом		У регіональному розрізі			
			Захід	Центр	Схід	Південь
ніяк не позначилися, працював(-ла) у звичному режимі	33,1	58,4	27,9	31,0	36,8	41,6
працював(-ла) дистанційно, без істотного скорочення обсягу виробничих обов'язків	25,3		22,9	31,0	22,8	15,7
тимчасово був(-ла) без роботи	34,1	41,6	38,5	29,4	36,0	37,1

повністю втратив(-ла) роботу	7,5		10,6	8,6	4,4	5,6
------------------------------	-----	--	------	-----	-----	-----

Таблиця 2

Розподіл відповідей респондентів на запитання **“Як позначилися на Вашому професійному житті обмежувальні заходи, запроваджені в Україні у зв’язку з пандемією COVID-19?”** (дані онлайн-опитування, проведеного на Google-платформі 28 квітня – 29 травня 2020 р.) N = 565

Моє професійне життя:	Частка відповідей, у%
не припинилося, працюю у звичному режимі	25,1
стало інтенсивнішим, обсяг моїх обов’язків істотно збільшився	28,2
стало менш інтенсивним, виконую лише мінімально необхідну частину своїх звичайних обов’язків	20,9
тимчасово припинилося, мою роботу буде поновлено тільки після виходу з карантину	10,0
припинилося повністю, я втратив(-ла) роботу у зв’язку з карантинном	2,9
навпаки, розпочалося: я знайшов(-ла) нову роботу	0,7
це мене не стосується, бо не працював(-ла) і до карантину	7,8
інше	4,4

Не цілком адекватними були також поширені у психологічному співтоваристві уявлення про психоемоційний стан співвітчизників. Усупереч найпохмурішим із цих уявлень інтенсивність стресової реакції на ризик захворіти або необхідність дотримуватися обмежувальних та захисних заходів серед громадян України була досить помірною. Різкого стрибка психоемоційних розладів та/або психічних дисфункцій, принаймні попервах, не спостерігалось. Так, за даними нарративного інтерв’ю, проведеного Т. Титаренко онлайн у період локдауну, близько половини респондентів (44,8 %) оцінювали карантинну ситуацію врівноважено або нейтрально. А понад 19 % схильні були бачити в ній навіть певні позитиви. І лише кожен п’ятий з учасників інтерв’ю (20 %) оцінював її виражено негативно (Титаренко, 2020, с. 62–63).

На поміркованість у сприйнятті пандемічних обставин вказують загалом і дані здійснених під нашим керівництвом опитувань, про які вже йшлося

(таблиця 3). На рубежі квітня–травня, відповідаючи на запитання “Які з перелічених нижче емоційних станів Ви переживаєте найчастіше впродовж карантину?”, 40,4 % опитаних зазначили: надію та оптимізм, 23,6 % – спокій та умиротворення. Разом з іншими позитивними виборами (радість, задоволення, цікавість, азарт) ці почуття склали майже 80 % – приблизно стільки ж, як і негативні емоційні стани. І тільки восени, коли показник захворювань помітно підскочив і стало зрозуміло, що карантин – це надовго, негативні стани почали істотно переважати позитивні: зменшилася “питома вага” спокою та умиротворення (до 8,6 %), надії та оптимізму (до 30,3 %), натомість збільшилася частка пригніченості та безнадії (до 29,8 %). Але прикметно, що різко негативних емоцій, а саме гніву і злості, було й залишилося серед української людності порівняно небагато (трохи більше 20 %, що, до речі, перегукується з наведеними вище даними Т. Титаренко). Щоправда, ці різко негативні емоції, як і почуття пригніченості та безнадії, респонденти від самого початку значно частіше приписували іншим людям (більшості громадян України), ніж помічали у самих себе. Однак це розходження їхніх оцінок із самооцінками ми докладніше обговоримо далі, а поки наголосимо ще раз, що психоемоційний стан українців виглядав не так драматично, як можна було би припустити.

Таблиця 3

Оцінка респондентами емоційних станів, які переживали вони самі та інші люди в період карантинних обмежень, спричинених пандемією COVID-19 (у %)

Переживані емоційні стани	Формулювання запитань, що ставились під час онлайн-опитування 25 квітня – 29 травня 2020 р. N = 565		Формулювання запитань, що ставились під час загальнонаціонального репрезентативного опитування 5–14 вересня 2020 р. N = 1202	
	Які з перелічених нижче емоційних станів Ви переживаєте найчастіше	А в якому емоційному стані найчастіше перебуває, на Вашу думку,	Пригадайте, будь ласка, які з перелічених нижче емоційних станів Ви переживали	А в якому емоційному стані найчастіше перебувала, на Вашу думку,

	впродовж карантину?	більшість громадян України?	найчастіше впродовж останнього пів року?	більшість громадян України?
гнів, злість	23,4	47,4	20,7	34,1
надія, оптимізм	40,4	19,2	30,3	17,5
печаль, смуток	30,4	25,1	28,3	22,5
пригніченість, безнадія	22,9	49,4	29,8	40,2
радість, задоволення	8,5	1,2	5,8	1,2
спокій, умиротворення	23,6	3,6	8,6	1,9
цікавість, азарт	9,2	2,2	2,8	0,7
важко відповісти	8,3	16,5	14,9	18,3

**Примітка.** Сума в усіх випадках перевищує 100 %, оскільки респонденти могли вибрати кілька варіантів відповіді на кожне з відображених у таблиці запитань.

Нарешті звернімося до результатів нашого онлайн-опитування, що відображають стан міжособових стосунків громадян у період локдауну. Із таблиці 4 видно, що всупереч очікуванням в українських родинах на той час, як правило, не відбувалося нічого катастрофічного. Міжособові стосунки в родинному колі найчастіше не зазнавали жодних змін. А подеколи й поліпшувалися. Поліпшення стосунків з батьками засвідчили 15,7 % опитаних, з чоловіком чи дружиною (подружнім партнером чи партнеркою) – 18,4 %, з дітьми – 24,7 %. Тоді як частки тих, чиї стосунки з батьками, членами подружжя та дітьми погіршилися, становили значно менше – 6,2 %, 7,6 % і 3,8 %, відповідно. Тобто поліпшення родинних стосунків у середньому чи не в чотири рази перевищувало випадки їх погіршення.

Таблиця 4

Розподіл відповідей респондентів на запитання **“Чи змінилися в період дії обмежувальних заходів, і якщо змінилися, то як саме, Ваші стосунки з людьми із Вашого найближчого оточення?”** (дані онлайн-опитування, проведеного на Google-платформі 28 квітня – 29 травня 2020 р., у %) N = 565



Стосунки	Відповіді			
	змінилися на краще	не змінилися	змінилися на гірше	важко сказати
з батьками	15,7	72,1	6,2	6,0
з дружиною/чоловіком (подружньою партнеркою/ партнером)	18,4	64,5	7,6	9,6
з дітьми	24,7	57,8	3,8	13,7
із сусідами	6,9	74,4	8,8	9,8
з колегами по роботі	6,7	67,9	17,5	7,9
з друзями	7,9	69,0	18,9	4,2

А що відбувалося за межами родини? Найменших змін зазнали стосунки із сусідами, ексцесів погіршення і поліпшення яких виявилось приблизно порівну – 8,8 % і 6,9 %, відповідно. Зате істотно частіше погіршувалися, ніж поліпшувалися, стосунки з колегами по роботі – у понад два з половиною рази. На їх погіршення вказали 17,5 % опитаних, на поліпшення – лише 6,7 %.

Погіршення стосунків могло спричинюватися технологічною чи психологічною неготовністю працівника до роботи в дистанційному форматі, недотриманням встановленого графіку трудового розпорядку (наприклад, працівник міг вийти в робочий час до магазину і не виявитись, коли був потрібен, біля монітора), вимогами керівництва до державного службовця, який не має власного автомобіля, щодня з'являтися на робочому місці тощо. Це часом призводило не лише до зіпсованих стосунків, а й до вжиття адміністративних заходів – аж до звільнення з роботи. Важче піддається поясненню той факт, що так само значною була й частка респондентів, у котрих під час локдауну погіршилися стосунки з друзями (18,9 %). Мабуть, почасти це можна пов'язати з тим, що друзі могли бути саме серед колег по роботі, а якоюсь мірою – і з браком безпосередніх контактів, яких неможливо повноцінно замінити ні телефонним зв'язком, ні листуванням у соцмережах, та, ймовірно, з явищами

групової поляризації в інтернет-спілкуванні (Найдьорова, 2020). Але важливіше констатувати, що під час локдауну міжособові стосунки переважно поліпшувались у родині і погіршувалися, так би мовити, в другому колі спілкування, більш віддаленому або й формалізованому, офіційно регламентованому.

Тенденція погіршення стосунків у міру зростання ступеня їх віддаленості та офіційної регламентованості простежується також у сфері владно-підвладних відносин респондентів (таблиця 5). Насамперед впадає в око, що ці відносини змінювались динамічніше, ніж міжособові стосунки, і, на відміну від стосунків у родині, як правило, в гірший бік. Так, “питома вага” осіб, чиє ставлення до Президента України погіршилося, на момент опитування сягнула 41,6 %, а тих, чиє ставлення до нього, навпаки, поліпшилося, становила 6,3 %. Тобто погіршене ставлення переважило поліпшене у шість–сім разів. Ще негативніший баланс поліпшеного і погіршеного ставлення мали на той час Верховна Рада та Кабмін.

Розподіл відповідей респондентів на запитання **“Чи змінилося від початку запровадження карантину, і якщо змінилося, то як саме, Ваше ставлення до перелічених нижче посадових осіб та інституцій?”**

(дані онлайн-опитування, проведеного на Google-платформі

28 квітня – 29 травня 2020 р., у %) N = 565

Ставлення	Посадові особи та інституції					
	ПУ	ВРУ	КМУ	ОМС	МП	ПП
змінилося на краще	6,3	1,5	2,7	16,1	44,5	32,6
не змінилося	47,7	51,3	48,7	52,3	45,0	51,1
змінилося на гірше	41,4	42,1	42,6	23,4	5,4	10,2
важко відповісти	4,6	5,1	6,1	8,3	5,1	6,1

**Умовні позначення:** ПУ – Президент України, ВРУ – Верховна Рада України, КМУ – Кабінет Міністрів України, ОМС – органи місцевого самоврядування, МП – медичні працівники, ПП – педагогічні працівники (вчителі, викладачі).

Це й зрозуміло, адже саме центральними органами державної влади ухвалювалися рішення, які напружували суспільство. Передусім з їхньою діяльністю люди пов’язували незручності карантину, як реальні, так і мнимі неадаптивності в організації протиепідемічних заходів, недостатню обґрунтованість, певну незрозумілість і суперечливість цих заходів, а також перспективу погіршення свого матеріального становища, яка вимальовувалася з дедалі більшою очевидністю та невідворотністю. За таких обставин чи не єдиними представниками умовної “влади”, що заслуговують на довіру, для пересічного українця ставали медичні та педагогічні працівники – як завдяки самовідданій праці, яка попри катастрофічний дефіцит ресурсів усе ж допомагала справлятися з викликами пандемії та карантину, так і внаслідок її безпосередньої наближеності до людини, наявності в громадян бодай обмеженого досвіду позитивної взаємодії з медиками і вчителями. Тому закономірно, що своє ставлення до медичних та педагогічних працівників у

період локдауну змінили на краще, відповідно, 44,5 % і 32,6 % опитаних, а на гірше – лише 5,4 % і 10,2 %, відповідно.

У певному сенсі проміжне місце між центральними органами державної влади, з одного боку, і медиками та педагогами, з другого, посідали (теж унаслідок більшої наближеності до громадян) органи місцевого самоврядування, які дедалі наполегливіше демонстрували свою опозиційність до непопулярних дій центральної влади. Ставлення до органів місцевого самоврядування теж погіршувалося (23,4 % опитаних), але випадки такого погіршення, по-перше, майже урівноважувалися випадками його поліпшення (16,1 % опитаних), а по-друге, траплялися набагато рідше, ніж прецеденти погіршеного ставлення до Президента, Парламенту та Уряду, що й не забарилося позначитися восени на результатах місцевих виборів, де правляча партія втратила помітну частку своєї колишньої популярності. Але цей аспект отриманих даних, зрозуміло, виходить за межі питань, обговоренню яких присвячено нашу статтю.

Отже, не підлягає сумніву, що в початковий період коронакризи українці справді мали багато проблем. Проте значно більше, ніж ізоляваність від зовнішнього світу їм зазвичай дошкуляли негаразди, пов'язані з перипетіями взаємодії із цим зовнішнім світом. Особливо давалися ознаки труднощі у здійсненні професійних обов'язків або й зумовлені цілковитою неможливістю їх здійснення. Однак і ті, хто втратив роботу, навряд чи завжди мали надмір не заповненого ніякими справами вільного часу. Не набули тотального поширення серед населення й негативні психоемоційні стани. Хоча кількість їх мала тенденцію до зростання, але це, як правило, не спричинювалося до погіршення стосунків у родині. Навпаки родина вочевидь виконувала функцію психологічного захисту від негараздів зовнішнього світу, тому карантин нерідко навіть сприяв родинному порозумінню, зміцненню стосунків між членами подружжя та батьками і дітьми. Натомість спостерігалася тенденція до

підвищення рівня напруженості та конфліктності у сфері ділових і тим паче владно-підвладних відносин, яка посилювалася в міру зростання ступеня офіційної регламентованості таких відносин, досягаючи свого апогею в ставленні до центральних органів державної влади. Тобто проблеми, якими переймалися українці під час локдауну, аж ніяк не зводилися до тих, що вирішуються в традиційному змістовому полі індивідуального, подружнього та сімейного консультування. І через те значна частина рекомендацій, що їх давали психологи у ЗМІ та соціальних мережах, вочевидь не влучала в ціль.

Більше того, візьмемо на себе сміливість стверджувати, що в умовах новітніх викликів, які дедалі частіше продукує сучасний світ, глобальних катаклізмів на кшталт пандемії COVID-19 психологічна допомога у її традиційному розумінні взагалі відходить на другий план. Схоже, до таких висновків починають доходити й зарубіжні психологи. Пошлемося на опубліковані в “Психологическом журнале” дані експертного онлайн-опитування, проведеного у квітні 2020 р. Інститутом психології Російської академії наук (Ушаков та ін., 2020). У ньому взяли участь як експерти фахові психологи, що відповідали на запитання про соціально-психологічні умови та наслідки поширення коронавірусної інфекції. Експертів зокрема запитували, які заходи психологічного впливу на населення у зв’язку з епідемією коронавірусу вони могли б запропонувати. Так-от, серед пропонованих заходів надання психологічної допомоги в тому розумінні, яке зазвичай мають на увазі під цим терміном (гарячі лінії, консультативна робота із запобігання неврозам тощо), посіло скромне четверте місце (таблиця 6). Його згадали з-поміж заходів, нагадаємо, *психологічного впливу* лише 13 із 152 опитаних експертів-психологів (14,1%).

Таблиця 6

Дані експертного онлайн-опитування російських психологів, що було проведене Інститутом психології Російської академії наук у квітні 2020 р. (N = 152, експерти могли вибирати кілька варіантів відповідей)

<b>Найтипівіші відповіді на запитання “Які заходи психологічного впливу на населення у зв’язку з епідемією коронавірусу Ви могли би порекомендувати владі?”</b>	<b>Частка респондентів (у %)</b>
<b>Припинити залякування</b> (уникати залякувань і погроз, припинити потік негативної інформації у ЗМІ, виявляти повагу і довіру; показувати можливі позитивні наслідки подолання кризи тощо)	<b>27,2</b>
<b>Проводити роз’яснювальну роботу</b> (більше конкретних рекомендацій, пам’ятки для населення, роз’яснення експертів, підвищити поінформованість про превентивні заходи тощо)	<b>25,0</b>
<b>Інформувати про заходи підтримки громадян</b> (наділити каральні та контролюючі органи функціями надання допомоги населенню; реалізація заявлених заходів та допомоги; виявляти турботу про людей, викликаючи таким чином довіру, бажання співпрацювати, тощо)	<b>21,7</b>
<b>Організувати надання психологічної допомоги населенню</b> (гаряча лінія, консультативна робота з людьми для запобігання неврозам, спеціальні відділення дистанційної роботи тощо)	<b>14,1</b>
<b>Підтримувати співпереживання та згуртованість</b> (більше закликів до солідарності, відповідальності одне про одного; підтримка громадянських ініціатив, більше говорити про героїзм лікарів; приклади ефективності соціально відповідальної поведінки тощо)	<b>9,8</b>
<b>Збільшити кількість новинних сюжетів і програм, не пов’язаних з коронавірусом</b> (демонструвати кінофільми з історичної тематики, запровадити хроніки для висвітлення життя і побуту сучасників у різних регіонах тощо)	<b>7,6</b>

Наводить на роздуми й те, що за свідченням С. Чуніхіної, до великої групи фахових психологів, які реалізовували волонтерський проект, за кілька тижнів локдауну звернулися із запитом на психологічне чи кризове консультування близько 100 осіб (Слюсаревський та ін., 2020). Добре, звісно, що такі запити були задоволені. Проте їх, мабуть, могло би бути й більше в багатомільйонній країні.

Але чи означає це, що психологічна допомога як така зживає себе? На наше переконання, ні. Проте її змістове поле належить вибудувати, виходячи з

реальних потреб потенційних споживачів, а не лише з гіпотетичних уявлень надавачів. При цьому слід скрупульозно враховувати ті якісно нові умови, у яких працює психолог за екстремальних обставин глобального штибу – таких як пандемія COVID-19. Пов'язані ці умови насамперед з розвитком сучасного інформаційного середовища, до викликів якого переважна більшість практикуючих психологів, як і загалом тих, котрі ладні давати населенню ті чи ті практичні рекомендації, ще не встигла адаптуватися.

Справа в тому, що психологічна допомога, як відомо, традиційно надається переважно в індивідуальному порядку. Психологи звикли працювати з людьми в максимально комфортних з професійного погляду аксіальних системах комунікації, в яких клієнт сам довірчо повідомляє про свої проблеми, і отже, вибір мішеней психологічного впливу не викликає жодних сумнівів. І якщо когось із таких практикуючих психологів запрошують до участі в теле- чи радіопередачах, то він зазвичай іде, так би мовити, шляхом найменшого опору: фактично дублює в інформаційному просторі епізоди своєї роботи в аксіальних системах комунікації, орієнтуючись на ті ж самі мішені впливу – в розрахунку, що його рекомендації, можливо, й знайдуть адресатів з аналогічними проблемами. Тобто участь у теле- та радіопередачах виступає своєрідним і, зізнаймося, геть не обов'язковим доважком до традиційного психологічного консультування. Але ж катаклізми на кшталт пандемії COVID-19 різко зміщують фокус надання психологічної допомоги в ретіальні системи комунікації – медійну сферу та соціальні мережі, де потенційними споживачами цієї допомоги є невизначена (багатотисячна або й багатомільйонна) множина реципієнтів, котрі переважно не можуть повідомити про свої проблеми і часто-густо бодай відрефлексувати їх. І тут виникає гостра суперечність між погано відрефлексованим суспільним запитом на психологічну допомогу і досить приблизним, як можна було переконатися з викладеного вище, уявленням психологів про її ймовірні мішені. А погано відрефлексованим цей запит є

зокрема й тому, що медійні пропозиції психологів своєю проблематикою мимохіть обмежують проблематику запиту. У підсумку мінімізується й кількість індивідуальних звернень громадян до психологів.

Маємо також наголосити, що проблеми громадян у початковий період коронакризи і, відповідно, їхні потенційні потреби у психологічній допомозі зумовлювалися як видозміненими обставинами їхньої життєдіяльності, так і реаліями сучасного інформаційного середовища, в якому повсякчас перебуває людина. Цим реаліям ми присвятили окрему публікацію (Слюсаревський, 2021). Тому зараз повторимо лише окремі її тези.

Насамперед зауважимо, що небезпечні для людини, її фізичного та психічного стану виклики сучасного світу попри різне походження (природне, техногенне, соціальне) мають інформаційну природу, інформаційне підґрунтя або принаймні виразні інформаційні кореляти. Хоча б якими були виклики, породжені, наприклад, стихійними лихами, природними чи техногенними катастрофами, поширенням епідемій, війнами та громадянськими конфліктами, з ними (звісно, до пори до часу) безпосередньо стикається порівняно небагато людей, переважна ж більшість складає уявлення про них опосередковано – на основі інформації, яку отримує з телебачення чи радіомовлення або знаходить в інтернеті. Якраз так і відбувалося на початку коронакризи. Майже ніхто з українців тоді не мав осіб, котрі перехворіли на COVID-19, не те, що серед родичів та друзів, а й з-поміж бодай віддалено знайомих. За таких умов уявлення про пандемію формувалися не самим предметним змістом цього виклику, а його медійним (інформаційним) образом. Роль медіа у формуванні образу епідеміологічної загрози при цьому посилювало згортання сфери безпосереднього спілкування людей. Хоч це згортання й не було таким тотальним, як можна було би припустити, воно, безперечно, спостерігалось тією чи іншою мірою в усіх громадян, що закономірно розширювало сферу медійно опосередкованої комунікації, тобто позбавленого зворотних зв'язків споживання



медійних повідомлень та виступів у ЗМІ посадових осіб. Тому особливості ставлення до споживаної інформації, що надходила з телевізійних екранів та радіоефіру, істотно зумовлювали сприйняття суспільним загалом епідеміологічної загрози і протиепідемічних дій органів державної влади.

Простежувалася виразна поляризація суспільних реакцій на пандемію та спричинені нею карантинні заходи. Менша частина населення (як правило, ті, хто частіше споживав медійні повідомлення та більше довіряв їм і мав змогу максимально дотримуватись карантинних обмежень) дуже серйозно поставилася до загрози зараження коронавірусом, виявляючи підвищену тривогу за власне здоров'я та здоров'я близьких. Більша ж частина (передусім ті, що мусили ходити на роботу, багато працювали і споживали менше повідомлень масмедіа), навпаки, схилилася до заперечення або й ігнорування небезпеки зараження, головну загрозу вбачаючи не в причині, а в наслідках запровадження карантину, і ратували за його відміну.

Ця поляризація відобразилася уже в думках учасників нашого онлайн-опитування, що проводилося навесні – з приводу судження “Цілковите припинення економічної діяльності у перспективі може вбити набагато більше людей, ніж коронавірус. Тому карантинні обмеження мають бути скасовані, навіть якщо це може спровокувати нові спалахи захворюваності”. Тією чи іншою мірою погодились із ним 51,9 % опитаних, тією чи іншою мірою не погодились – 39,1 % (не визначилися з відповіддю 9 %). І такий розподіл думок був достотно не випадковим. У ньому проявилася стійка тенденція в тодішньому стані суспільної свідомості, що підтвердило проведене восени загальнонаціональне репрезентативне опитування (таблиця 7). Так само понад половину респондентів (56,3 %), незважаючи на зростання кількості захворювань, заявили, що зумовлені карантинними заходами втрати від згортання економічної діяльності можуть завдати громадянам України більшої шкоди, ніж поширення коронавірусної хвороби. І тільки в червоній карантинній

зоні, де захворювання стали масовими, частка протилежних думок (31 %) була істотно більшою, ніж по Україні загалом (19,2 %).

Таблиця 7

Розподіл відповідей респондентів на запитання **“Що, на Вашу думку, може завдати громадянам України більшої шкоди – поширення коронавірусної хвороби чи зумовлені карантинними заходами втрати від згорання економічної діяльності?”** (дані загальнонаціонального опитування, проведеного 5–14 вересня 2020 р., у %) N = 1202

Відповіді	По вибірці загалом	Серед мешканців різних карантинних зон			
		зелена зона	жовта зона	помаранчева зона	червона зона
поширення коронавірусної хвороби	<b>19,2</b>	<b>16,5</b>	<b>22,1</b>	<b>18,1</b>	<b>31,0</b>
зумовлені карантинними заходами втрати від згорання економічної діяльності	<b>56,3</b>	<b>63,7</b>	<b>55,3</b>	<b>50,4</b>	<b>52,1</b>
важко відповісти	<b>23,8</b>	<b>19,3</b>	<b>22,1</b>	<b>30,7</b>	<b>16,9</b>
мені це байдуже	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>

Необхідно мати на увазі й те, що інформаційне середовище від початку коронакризи було (і залишається) перенасиченим суперечливою інформацією глобального характеру. Присвячені коронавірусові новинні й тематичні повідомлення масмедіа щогодини звалювалися на голови мільйонів людей, миттєво наповнюючи їхній життєвий світ елементами всеосяжної зовнішньої небезпеки. Як наслідок, життєва ситуація людини, котра активно споживала ці повідомлення, бодай і маючи вузьке коло приватних інтересів, мимохіть розросталася як мінімум до загальнонаціонального, а то й світового масштабу, упоратися з яким самотужки не під силу (Слюсаревський, 2007). Така перманентна перенасиченість інформаційного середовища суперечливим контентом виникала стихійно – внаслідок жорсткої конкурентної боротьби виробників медійного продукту за увагу потенційного споживача. Медійники навперейми висвітлювали коронавірусну та карантинну тематику, підтримуючи

(рідше) або критикуючи (частіше) вживані органами державної влади заходи. До їх обговорення залучалася численна армада експертів (медиків, правоохоронців тощо). Але з огляду на те, що природа та наслідки коронавірусу були (і є сьогодні) не до кінця з'ясованими, ті, хто намагався говорити з телеекранів та радіоефіру про коронавірус, не могли дійти згоди навіть щодо найелементарніших речей (захисних функцій медичної маски, дистанції між людьми в громадських місцях і т. ін.). Через те теле- та радіопередачі з коронавірусної тематики тільки поглиблювали стан невизначеності й дезорієнтованості, в якому перебувала певна частина суспільства (Слюсаревський, 2020б).

На стихійне перенасичення медійного простору суперечливою інформацією споживач зазвичай відповідав стихійною ж інформаційною поведінкою, яка реалізовувалась переважно у формі переорієнтації на інтернет-мережі. Однак це лише збільшувало вал суперечливої інформації. Адже в основі інформаційно-пошукової активності людини у кризовій ситуації, що характеризується високим ступенем невизначеності, лежать, як правило, хибні цілі. Пересічний українець (як, між іншим, і громадяни сусідніх країн) прагнув дошукатися в інтернеті достеменної “правди” про коронавірус, замість того, щоб цікавитися заходами, які бодай з певним ступенем надійності убезпечують від зараження ним.

Дотримання українцями цих заходів залишало бажати кращого (таблиця 8), що й зрозуміло, адже, як видно з таблиці 9, переважна більшість респондентів (понад 54 %) на момент опитування восени 2020 р. схилилися до думки, що це навряд чи убезпечує від зараження коронавірусом (28,2 %), або не були впевнені, убезпечує чи ні (26,3 %). Причому зневіра в дієвості рекомендованих медиками заходів особистої безпеки зростала в міру переходу від зеленої та жовтої карантинних зон до помаранчевої та червоної.

Таблиця 8

Розподіл відповідей респондентів на запитання **“Чи дотримуєтесь нині особисто Ви перелічених нижче протиепідемічних рекомендацій?”**

(дані загальнонаціонального опитування, проведеного 5–14 вересня 2020 р., у %) N = 1202

Рекомендації	Відповіді			Середній показник (у балах, від 1 до 3)
	дотримуюсь завжди	дотримуюсь частково	не дотримуюсь	
носіння маски у громадських місцях та в транспорті	57,1	38,3	4,6	2,53
миття та обробка антисептиком рук після перебування в громадських місцях або у транспорті	55,8	37,5	6,8	2,45
уникнення фізичних контактів (рукостискань, обіймів тощо) з іншими людьми	35,7	47,5	16,8	2,19
перебування на півтора-двометровій дистанції від інших людей	26,0	54,8	19,2	2,07
обробка антисептиком гаманця і гаджета після користування ними в громадських місцях	21,7	42,1	36,1	1,86

Таблиця 9

Розподіл відповідей респондентів на запитання **“Чи вважаєте Ви, що виконання протиепідемічних рекомендацій (їх перелік було наведено вище) забезпечує людину від зараження коронавірусом?”** (дані загальнонаціонального опитування, проведеного 5–14 вересня 2020 р., у %) N = 1202

Відповіді	По вибірці загалом	Серед мешканців різних карантинних зон			
		зелена зона	жовта зона	помаранчева зона	червона зона
скоріше так	45,6	52,3	51,1	39,0	40,8
скоріше ні	28,2	25,4	24,0	28,0	36,6
важко відповісти	26,3	22,3	24,8	33,1	22,5

Ось такий парадокс: не виконуючи медичних рекомендацій, люди частіше хворіли, проте пояснювали це їхньою неефективністю. Тому проблема дотримання населенням заходів особистої безпеки мала би ще на початку коронакризи розглядатись як одна з найпріоритетніших у процесі психологічного впливу на громадян, але цього, на жаль, не сталося.

Не приділялося достатньої уваги й проблемі корекції уявлень громадян про психоемоційний стан суспільства, який у процесі споживання ними продукції масмедіа поставав у “згущених барвах”. Звернімося ще раз до таблиці 3, що засвідчує значні розходження між самооцінкою респондентами свого емоційного стану та оцінкою його в інших людей (у більшості громадян України). Зазвичай такі розходження пояснюють тим, що, оцінюючи власний стан, респондент дає соціально бажані відповіді, а насправді виражає його, проєктуючи на інших людей. Не заперечуємо, цей механізм теж іноді міг спрацьовувати. Але більш вірогідним видається припущення, що все могло бути й навпаки: в умовах відносного звуження сфери безпосередніх контактів з іншими людьми громадяни проєктували медійно опосередковані уявлення про суспільні настрої на власний психоемоційний стан і, заражуючись такими уявленнями, погіршували своє емоційне самопочуття. А коли так, то ці уявлення, безперечно, потребували коригування.

Отже, підіб’ємо підсумки обговорених вище емпіричних досліджень. Проаналізовані дані переконливо показують, що в початковий період коронакризи головні проблеми, які могли викликати в українських громадян стресогенні чи близькі до них емоційні реакції, були пов’язані, з одного боку, з надмірним споживанням суперечливої, часто деструктивної інформації про коронавірус та карантин і, з другого – з несприятливими умовами трудової (професійної) діяльності (чи ексцесами її припинення) та ускладненням ділових відносин. Такі проблеми, як відомо, перебувають у сфері компетенції передусім медіапсихології та організаційної психології. Звідси, на наш погляд, випливає,

що змістове поле психологічного консультування в умовах сучасних викликів на кшталт пандемії COVID-19 має бути доповнене щонайменше двома складовими – медіапсихологічною і психолого-організаційною. Більше того, ці складові об'єктивно висувуються на перший план, проте мають реалізовуватись (модифіковуватись) з урахуванням специфічних вимог, що спричинюються наявною в суспільстві ситуацією та особливостями роботи психолога в ретиальних системах комунікації.

Медіапсихологічний аспект психологічного консультування, як і за рутинного повсякдення, передбачає підвищення рівня медіаграмотності населення. Це очевидно. Проте в екстремальних ситуаціях, подібних до коронакризи, медіапсихологічне консультування в жодному разі не має зводитися до вироблення в людей навичок, що традиційно пов'язуються з медіаграмотністю (розпізнавання фейків, відокремлення брехні від правди тощо), адже такі навички самі по собі не можуть захистити людину від психологічно шкідливого впливу перенасиченого інформаційного середовища. Головним “ворогом” тут є сама його перенасиченість, посилювана глобальним характером інформаційних процесів, що стає на заваді адекватному когнітивному опрацюванню наявного виклику. Тому зусилля психолога, котрий дає людям поради в дистанційному режимі, повинні бути спрямовані передусім на те, щоб підказати, як, правильно опрацювавши цей виклик, розумно поводитись у несприятливому інформаційному середовищі (подібно до поведіння в загрозовому фізичному середовищі).

Громадяни за допомогою психологів мають навчитися обмежувати себе споживанням інформації лише в обсягах, необхідних і достатніх для вирішення конкретної життєвої проблеми; адекватно оцінювати масштаб своєї особистої життєвої ситуації (не розширюючи її до розмірів регіону, країни чи світу); набути толерантності до невизначеності, зрозуміти, що в сучасному світі з'являються загрози і небезпеки, з приводу яких знайти істину в останній

інстанції наразі неможливо; усвідомити, що від цих загроз та небезпек можна більш чи менш успішно захищатися, якщо дотримуватись обґрунтованих заходів індивідуальної безпеки (Слюсаревський, 2021).

У психолого-організаційному аспекті консультативну роботу психологів за таких умов, як локдаун спричинений пандемією коронавірусу, слід спрямовувати на пом'якшення поточних та очікуваних ризиків зниження ефективності в діяльності організацій, пов'язаних з її обмеженням чи призупиненням. Це передбачає завчасне інформування працівників про підстави для коригування цієї діяльності відповідно до наявних умов, імовірні зони напруженості та конфліктів, що можуть виникати як у ієрархічно визначених, так і горизонтальних стосунках членів трудового колективу, раціональні шляхи уникнення цих зон, профілактику та подолання випадків професійного стресу й синдрому професійного вигорання, зумовлених труднощами роботи як в офлайн, так і в онлайн-режимі, і, нарешті, психологічну підтримку тих, хто опинився без роботи, надання їм рекомендацій щодо майбутнього трудовлаштування, психологічно обґрунтованих способів поведінки апліканта.

При цьому психолого-організаційне консультування (як і подружнє чи сімейне), звісно, не може бути “грою в одні ворота”. Воно матиме належний успіх лише в тому разі, якщо психолог не тільки дистанційно запевнятиме “рядових” працівників, що, мовляв, усе буде добре, а й апелюватиме до роботодавців, менеджерів організацій. Ми віддаємо собі звіт у тому, що серед них наразі небагато знайдеться таких, котрі ладні піти на діалог із психологом у соціальних мережах чи бодай вислухати його рекомендації. Переважна більшість із них, переобтяжена й роздратована тими управлінськими труднощами, що звалилися на них під час карантину, вважатиме ці рекомендації пустопорожньою балаканиною, нікчемною порівняно з наболілими в епоху коронакризи виробничими та фінансовими проблемами. Але це не має породжувати у психологічному співтоваристві фаталістичних настроїв.

Потрібна наполеглива промоція психологічних послуг серед роботодавців та управлінського персоналу. Треба всіма доступними засобами роз'яснювати їм, що той образ психологічної допомоги, який пов'язується лише з приватним життям громадян (і створений, на жаль, самими психологами) не є адекватним, переконливо показувати прогностичні наслідки для виробничого процесу й соціальну ціну ухвалюваних у кризових умовах управлінських та кадрових рішень і, зрештою, доводити до відома роботодавців та менеджерів, що така допомога потрібна і їм самим як людям, що наражаються на ризики професійного стресу та професійного вигорання ніяк не менше від їхніх працівників.

Окреслені пріоритети психолого-організаційного консультування поширюються також на сферу медійно опосередкованих владно-підвладних відносин, котрі, як видно з аналізу емпіричних даних, теж істотно загострилися в період коронакризи. У цій сфері психолого-організаційне консультування щільно змикається з тими завданнями, що їх покликані розв'язувати як медіапсихологія, так і політична психологія. На рівні взаємодії влади з громадянами психологічна допомога набуває, можна сказати, виразного політико-психологічного виміру (Ольшанский, 2001; Политическая..., 2001; Слюсаревський, 2009; Траверсе, 2013).

На проблемах, що постають перед психологами в контексті владно-підвладних відносин, ми тут не зосереджуватимемось, оскільки їх було значною мірою висвітлено на початку статті. Проте зазначимо, що потенціал позитивного впливу психологів на стан цих відносин може належно розкритися тільки тоді, коли психологічне консультування буде безпосередньо вбудованим у систему ухвалення та реалізації рішень органів державної влади. Це є головною умовою його ефективності.

Насамкінець наголосимо, знов-таки, на нагальній необхідності створення для успішної консультативної роботи психологів, особливо якщо вона



здійснюється в дистанційному режимі, надійної діагностичної бази, що передбачає систематичне відстеження масових настроїв та психоемоційного стану суспільства. Для цього потрібна цільова державна програма з відповідним фінансовим забезпеченням.

### **Висновки**

Українські психологи у своїй переважній більшості від самого початку коронакризи виявляли значну професійну активність, намагаючись гідно відповідати на суспільний запит щодо вирішення породжених кризовими явищами психологічних проблем. Однак ця активність наражалася на бар'єри, що знижували результативність їхніх зусиль. Такі бар'єри мали характер як об'єктивний (жорсткі умови карантину), так і суб'єктивний (недостатня відрефлексованість суспільством свого запиту на психологічні послуги, його непроартикульованість з боку органів державної влади, відсутність в Україні досвіду систематичного залучення психологів до вироблення та наукового супроводження державно-адміністративних рішень, а також доволі суб'єктивні уявлення самих психологів про потреби потенційних отримувачів їхньої допомоги).

У психологічному співтоваристві утвердилася за промовчанням модель людини, що перебуває в умовах локдауну, зорієнтована на здійснення психологічної допомоги в традиційному змістовому полі індивідуального (особистісно спрямованого), подружнього та сімейного консультування. Саме така модель визначала основний тренд консультативної активності психологів у засобах масової інформації та соціальних мережах. Проте ця модель, як засвідчує аналіз даних масових опитувань населення та інших досліджень, що проводилися під час локдауну або по його "гарячих слідах", не цілком відповідала реаліям життя громадян України і, отже, їхнім реальним потребам у психологічній допомозі.

Упродовж локдауну весни 2020 р. пересічні українці мали багато проблем, проте вони були пов'язані значно більше з перипетіями взаємодії із зовнішнім світом, ніж з ізолюваністю від нього. Особливо давалися взнаки труднощі у здійсненні професійних обов'язків або й зумовлені цілковитою неможливістю їх здійснення. Усупереч уявленням багатьох психологів не набули тотального поширення серед населення негативні психоемоційні стани. Хоча кількість їх мала тенденцію до зростання, це, як правило, не спричинювалося до погіршення стосунків у родині. Натомість спостерігалася тенденція до підвищення рівня напруженості та конфліктності у сфері ділових і тим паче владно-підвладних відносин, яка посилювалася в міру зростання ступеня офіційної регламентованості цих відносин, досягаючи свого апогею у ставленні до центральних органів державної влади. Отже, проблеми, якими переймалися українці під час локдауну, аж ніяк не зводилися до тих, які вирішуються в традиційному змістовому полі індивідуального, подружнього та сімейного консультування. Через те значна частина рекомендацій, що їх давали психологи у ЗМІ та соціальних мережах, не влучала в ціль.

Наявна суперечність між традиційним тематичним репертуаром психологічного консультування і потенційним суспільним запитом на нього дає підстави стверджувати, що в умовах глобальних катаклізмів на кшталт пандемії COVID-19 психологічна допомога населенню в її традиційному розумінні відходить на другий план. Тому актуалізується потреба певного перегляду традиційних мішеней і традиційних практик психологічної допомоги. При цьому слід ретельно враховувати ті якісно нові умови, в яких працює психолог за екстремальних обставин глобального штибу.

Глобальні катаклізми, наочним прикладом яких є пандемія COVID-19, різко зміщують фокус надання психологічної допомоги зі звичних для психолога аксіальних у ретіальні системи комунікації (медійну сферу та соціальні мережі). Це докорінно змінює характер і самі засади його практичної роботи. Участь

психологів у теле- та радіопередачах і їхня інтернет-активність перестають бути епізодичними, не обов'язковими доважками до традиційного психологічного консультування. Потенційними споживачами надаваної допомоги стає невизначена (багатотисячна або й багатомільйонна) множина реципієнтів, котрі (на відміну від ситуацій роботи з клієнтом в аксіальних системах комунікації) зазвичай не можуть повідомити про свої проблеми і часто-густо бодайд відрефлексувати їх, що зумовлює гостру суперечність між погано відрефлексованим суспільним запитом на психологічну допомогу і досить приблизними уявленнями психологів про її ймовірні мішені. Утворюється своєрідне замкнене коло, адже погано відрефлексованим суспільний запит є зокрема тому, що медійні пропозиції психологів своєю проблематикою мимохіть обмежують проблематику запиту. Водночас мінімізується й кількість індивідуальних звернень громадян до психологів.

Необхідно враховувати, що в ситуаціях на кшталт пандемії коронавірусу проблеми громадян, а відтак і їхні потенційні потреби у психологічній допомозі зумовлюються як видозміненими обставинами життєдіяльності, так і реаліями сучасного інформаційного середовища, що характеризується глобальністю та перенасиченістю суперечливим контентом. Навесні 2020 р., коли переважна більшість українців ще безпосередньо не стикалася з коронавірусом, їхні уявлення про пандемію формувалися не самим предметним змістом цього виклику, а його медійним (інформаційним) образом. Простежувалася виразна поляризація суспільних реакцій на пандемію та спричинені нею карантинні заходи залежно від ставлення до споживаної інформації та обставин життя споживача.

Глобальна перенасиченість новинних і тематичних повідомлень масмедіа суперечливим контентом наповнювала життєвий світ людей елементами всеосяжної зовнішньої небезпеки. Як наслідок, життєва ситуація людини, котра активно споживала ці повідомлення, бодайд і маючи вузьке коло приватних

інтересів, розросталася як мінімум до загальнонаціонального, а то й світового масштабу, упоратися з яким самотужки не під силу. На стихійне перенасичення медійного простору суперечливою інформацією споживач відповідав, як правило, стихійною ж інформаційною поведінкою, що реалізовувалася переважно у формі переорієнтації на інтернет-мережі. Однак це лише погіршувало становище, адже в основі інформаційно-пошукової активності споживачів лежали зазвичай хибні цілі: пересічний українець (як і громадяни сусідніх країн) прагнув дошукатися в інтернеті достеменної “правди” про коронавірус, замість того, щоб перейматися заходами, які убезпечують від зараження ним.

Проблеми, які під час весняного локдауну 2020 р. могли викликати в українців стресогенні чи близькі до них емоційні реакції, перебувають у сфері компетенції передусім медіапсихології та організаційної психології. Звідси випливає, що змістове поле психологічного консультування в умовах сучасних викликів, подібних до пандемії COVID-19, має бути доповнене щонайменше двома складовими – медіапсихологічною і психолого-організаційною. Ці складові об’єктивно висувуються на перший план, проте мають реалізовуватись (модифіковуватись) з урахуванням вимог, що спричинюються наявною в суспільстві ситуацією та особливостями роботи психолога в ретельних системах комунікації.

На рівні владно-підвладних відносин, які істотно загострилися в період коронакризи, завдання психолого-організаційного консультування щільно змикаються з тими, що їх покликана розв’язувати політична психологія, набувають виразного політико-психологічного виміру. Вирішення цього комплексу завдань передбачає безпосередню вбудованість психологічного консультування в систему ухвалення та реалізації рішень органів державної влади.

Необхідною умовою успішної консультативної роботи психологів, особливо якщо вона здійснюється в дистанційному режимі, є створення надійної, перманентно оновлюваної діагностичної бази. Це потребує започаткування цільової державної програми відстеження масових настроїв та психоемоційного стану суспільства, яка повинна мати належне фінансове забезпечення.

**Перспективи подальшого розроблення проблеми** ми пов'язуємо з визначенням супервізійних і технологічних передумов розширення змістового поля психологічного консультування.

### Література

Егорова, М. С., Паршикова, О. В., Зырянова, Н. М. & Староверов, В. М. (2020). Черты личности и восприятие пандемии COVID-19. *Вопросы психологии*, № 4. Т. 66, 81–103.

Журавлев, А. Л. & Китова, Д. А. (2020). Отношение жителей России к информации о пандемии коронавируса (на примере пользователей поисковых систем интернета). *Психологический журнал*, № 4. Т. 41, 5–18.

Кириченко, І. (2020). Зараз небезпека захворіти на коронавірус майже вдвічі вища, ніж під час суворого карантину: Соціолог Володимир Паніотто про те, як українці дотримуються карантинних умов. *Україна молода*, № 59, (7 липня).

Коваленко, О. (2021). Психологічна підтримка літніх осіб та їхніх родин у період карантину. *Педагогічна газета України*, № 1(281), (січень–лютий).

Марцинковская, Т. Д. (2020). Личностные границы пространства и времени в ситуации депривации по COVID-19. *Вопросы психологии*, № 4. Т. 66, 104–113.

Найдьонова, Л. А. (2020). Медіапсихологія карантину і дистанційна психологічна підтримка. *Освіта і суспільство*, № 2–3 (23–24), (лютий–березень).

Найдьонова, Л. А. (Ред.), & Дятел, Н. Л. (Уклад.). (2020а). *Кіберсоціалізація в умовах пандемії*. Матеріали IV науково-практичного семінару (м. Київ, 5 листопада 2020 р.). Взято з <http://mediaosvita.org.ua/book/iv-mizhi-nstytutskuj-seminar-kibersotsializatsiya-v-umovah-pandemiyi/>.

Найдьонова, Л. А., Дятел, Н. Л. (Ред.), & Чаплінська, Ю. С. (Уклад.). (2020б). *Кіберсоціалізація*, Збірник наукових праць (2018–2020). Кропивницький: Імекс-ЛТД. Взято з <http://mediaosvita.org.ua/book/kibersotsializatsiya-zbirnyk-naukovyh-prats/>

Ольшанский Д. В. (2001). *Основы политической психологии*. Екатеринбург: Деловая книга.

*Политическая психология: Учебное пособие для вузов* (2001). Под общей ред. А. А. Деркача, В. И. Жукова, Л. Г. Лаптева. – Москва: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга.

Сірук, М. (2020). Корейська історія успіху: Посол Кі-чан Квон: Кожна країна повинна знайти баланс між стримуванням вірусу і відновленням економіки. *День*, № 94–95 (22–23 травня).

Слюсаревський, М. М. (2021). Негативні інформаційні впливи на людину в сучасному світі: концептуальна модель. [Вісник Національної академії педагогічних наук України, Т. 3, № 1.](https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/141) Взято з <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/141>

Слюсаревський, М. М. (2020а). “Онлайн-коло”: досвід психологічної підтримки і допомоги населенню під час пандемії covid-19. [Вісник Національної академії педагогічних наук України, Т. 2, № 1.](https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/62) Взято з <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/62>

Слюсаревський, М. М. (2020б). Про стан суспільної свідомості та заходи з його поліпшення в умовах пандемії COVID-19 (Науково-аналітична доповідь). *Вісник Національної академії педагогічних наук України, Т. 2, № 2*. Взято з <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/90>

Слюсаревський, М. (2009). Політична психологія як наука: предмет і проблематика. *Соціальна психологія, № 5 (37), 3–14*.

Слюсаревський, М. М. (2007). Соціальна ситуація в Україні: спроба оцінки з погляду формування та прояву суб'єктного потенціалу особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології, 16(19), 109–127*.

Слюсаревський, М. М., Найдьонова, Л. А., & Вознесенська, О. Л. (Ред.). (2020). *Досвід переживання пандемії COVID-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка*, Матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року "Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка" та 15 травня 2020 року "Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії COVID-19 і карантину". Київ: Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. DOI: <https://doi.org/10.33120/QERPASProceeding-2020>.

Титаренко, Т. М. (2020). *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія*. Кропивницький : Імекс-ЛТД.

Траверсе, Т. М. (2013). *Політична психологія : навчальний посібник*. Київ: Парламентське вид-во.

Ушаков, Д. В., Юревич, А. В., Нестик, Т. А. & Юревич, М. А. (2020). Социально-психологические аспекты пандемии COVID-19: результаты экспертного опроса российских психологов. *Психологический журнал, Т. 41, № 5, 5–17*.

Цзыхань, Л. & Сяо Ган, В. (2021). Психологические факторы посттравматического стресса, вызванного пандемией COVID-19. *Психологический журнал, № 1, Т. 42, 102–110*.

Юревич, А. В., Ушаков, Д. В. & Юревич, М. А. (2020). COVID-19: Результаты второго экспертного опроса. *Психологический журнал*, Т. 41. № 6, 78–85.

Brooks, S. et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, V. 14, № 395, 912–920.

Cornwall, W. (2020a). Crushing coronavirus means “breaking the habits of a lifetime”. Behavior scientists have some tips. *Science*, V. 36, (16 April).

Cornwall, W. (2020б). Social scientists scramble to study pandemic, in real time. *Science*, V. 368, (10 April).