

Мещеряков Дмитро Сергійович

кандидат психологічних наук, молодший науковий співробітник
лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання Інституту психології

імені Г.С. Костюка НАПН України

м. Київ, Україна

<http://orcid.org/0000-0001-6831-8654>

Розвиток суб'єктності в умовах карантину: досвід психологічної допомоги

В умовах карантину, введеного в усьому світі для запобігання поширення коронавірусної інфекції, на перший план виходять питання подолання або зменшення його найбільших чинників стресу, а саме:

- Тривалість карантину - дослідження показують, що велика тривалість карантину пов'язана з погіршенням психічного здоров'я, зокрема, посттравматичними стресовими симптомами, і люди на карантині тривалістю більше 10 днів виявляли значно вищі посттравматичні стресові симптоми;
- Страх інфекції – учасники різних досліджень повідомляли про страхи перед власним здоров'ям або побоювання заразити інших, але найбільше бояться заразити членів сім'ї, ніж тих, хто не перебуває на карантині. Переживання посилювалися, якщо вони відчували будь-які фізичні симптоми, потенційно пов'язані з інфекцією;
- Фрустрація та нудьга – самотність, втрата звичного розпорядку та зменшення соціального та фізичного контакту з іншими часто викликають нудьгу, розчарування та відчуття відірваності від решти світу. Ця фрустрація посилюється в разі неможливості брати участь у звичайних повсякденних заходах, таких як покупки предметів першої необхідності, участь у соціальних мережах або комунікуванню по телефону або через Інтернет;
- Неадекватність (нестача) базових запасів (наприклад, їжі, води, одягу чи житла) під час карантину також є причиною фрустрації, та

має наслідки у вигляді тривоги, гніву тощо через 4–6 місяців після зняття карантину. Неможливість отримати регулярну медичну допомогу також є вагомою проблемою та чинником стресу;

- Неадекватна інформація – слабка організація інформування органами охорони здоров'я щодо вжитих дій та плутанина щодо мети карантину є значним чинником стресу, як і недостатньо чіткі інструкції населенню;
- Стигматизація – окрім прямої небезпеки здоров'ю внаслідок насилля (сумнозвісний випадок з початком обсервації в Нових Санжарах тощо), інші люди поводять з інфікованими (або потенційно інфікованими) по-різному: уникають, припиняють контакти, ставляться до них зі страхом і підозрою, та роблять критичні коментарі. Це стосується і окремих професій, що перебувають в зоні ризику - зокрема медиків;
- Фінансові втрати можуть бути значною проблемою під час карантину, адже люди не можуть працювати і повинні перервати свою професійну діяльність без попереднього планування; наслідки цього є тривалим чинником стресу. У різних дослідженнях фінансові втрати внаслідок карантину створювали серйозні соціально-економічні проблеми та були визнані фактором ризику симптомів психологічних розладів.

Важливо зазначити, що альтруїзм кращий, ніж примус: добровільний карантин є менш стресовим.

Усвідомлюючи основні чинники стресу під час карантину та власні можливості для надання психологічної допомоги населенню, нами було організовано декілька проектів, на додачу до вже існуючих дистанційних курсів, зокрема з розвитку суб'єктності та суб'єктної активності, що були створені на базі лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання. Серед основних таких волонтерських проектів – організація телефонної гарячої лінії з психологічної допомоги суспільства (разом з Громадським об'єднанням «Небокрай») та створення «Групи психологічної підтримки під час коронавірусу

в соціальній мережі Фейсбук». (Адреса: <https://www.facebook.com/groups/psy.help.support>). Ця група була створена для надання рекомендацій і достовірної інформації щодо SARS-CoV-2, взаємодопомоги, психологічної підтримки та координації зусиль.

Основні зусилля організаторів і учасників групи спрямовані на подолання або зменшення стресу внаслідок карантину, шляхом: надання достовірної інформації щодо коронавірусної інфекції та ситуації навколо неї, наданні актуальних рекомендацій для спеціалістів щодо дій під час карантину та практичних порад для широкого загалу з облаштування та урізноманітнення їхнього побуту під час карантину, пояснення особливостей спілкування, подолання та профілактика конфліктних ситуацій тощо. Велика кількість постів присвячена ресурсам для саморозвитку та самоосвіти: це і цікаві освітні сторінки, дистанційні курси, майстеркласи з вдосконалення певних навичок в домашніх умовах. Разом з цим, значна кількість інформації надається розважального характеру – гумору, цікавим відео, трансляцій культурних заходів, фільмам і так далі задля надання альтернативи звичайному контенту в соціальних мережах, і тим самим зниженню стресу та переспрямування фокусу уваги на більш корисні з точки зору психологічного самопочуття активності.

Розвиток суб'єктності під час надання такої форми психологічної допомоги відбувається завдяки саморозвитку учасників, набуття ними навичок саморозвитку, відповідальності за власне життя, критичного мислення, прогнозування наслідків, цілепокладання, проєктування діяльності та створенню умов для суб'єктної активності.

Суб'єктний, відповідальний за себе та людей навколо підхід, знижує стрес від карантину, адже добровільний, усвідомлений карантин є менш стресовим. На додачу, як показує практика, вірне прогнозування розвитку ситуації, оцінка власних сил, наявність плану дій на певний час теж значно знижує рівень стресу та допомагає залучити необхідні ресурси заздалегідь, або мати уявлення де їх можна взяти в разі необхідності.

Література:

1. Мещеряков, Д.С. (2018). Психологічні особливості суб'єктної активності у соціальних мережах. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 4, 117-122. Херсон: Гельветика.
2. Мещеряков, Д.С. (2019). Розвиток суб'єктної активності дорослих користувачів соціальних мереж: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. НАПН України, Ін-т психології імені Г.С. Костюка. Київ.
3. Смульсон М.Л., Дітюк П.П., Коваленко-Кобилянська І.Г., Мещеряков Д.С., & Назар М.М. (2018). Розвиток суб'єктної активності дорослих у віртуальному просторі: монографія. Смульсон М.Л. (Ред.). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
4. Brooks, Sam & Webster, Rebecca & Smith, Louise & Woodland, Lisa & Wessely, Simon & Greenberg, Neil & Rubin, Gideon. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 395. 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
5. Mescheryakov, D.S. (2019). Development of the adults' subjectness activity in Facebook. *Інформаційні технології і засоби навчання*, Т.71, 3, 282-294. Retrieved from <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/2847>