

Пилипенко Н. М. кандидат психологічних наук
практичний психолог відділу студентського
розвитку та культурних програм,
Черкаський державний технологічний університет
<https://orcid.org/0000-0002-7750-355X>

СУЧАСНІ МЕТОДИ КРИЗОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ ПРИ ПАНДЕМІЇ COVID-19: ВІТЧИЗНЯНИЙ І ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД

У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз методичних основ кризової психотерапії осіб, що перебувають в кризових станах під впливом пандемії COVID-19, на основі вітчизняних і зарубіжних праць. Узагальнено концептуальні положення кризової психотерапії стосовно вагомих задач впровадження наукових психотерапевтичних методів в кризове втручання і методологічних принципів надання психологічної допомоги людині у кризовому стані.

Ключові слова: кризова ситуація; кризовий стан; емоційне реагування; психологічні підходи; внутрішні ресурси; пандемія COVID-19; кризова психотерапія; методи психотерапії.

Вступ. У сучасному світі вектор кризових ситуацій розширився від соціальних і екологічних потрясінь, військово-громадянських протистоянь до епідемій і пандемій, що стало справжнім життєвим випробовуванням Людини на стресостійкість в умовах кризових ситуацій глобально-планетарного масштабу. На сьогоднішній день українські реабілітаційні центри з надання допомоги населенню забезпечують психологічний супровід постраждалих переселенців з Криму та східних регіонів України, військових з посттравматичними стресовими розладами, надають консультативну допомогу, залежно від наявності емоційних порушень чи складних розладів і схильності до суїциду – психологічну чи психотерапевтичну.

Втрата роботи і близьких людей, психосоматичні розлади, переживання реакції гострого горя, депресивних станів і панічних атак в умовах пандемії часто пов'язані з хронічними кризовими станами на фоні психосоматичної, депресивно-тривожної симптоматики з ознаками емоційного і фізичного виснаження, що потребує тривалої консультативно-психологічної (психотерапевтичної) роботи з психокорекцією. У зв'язку з чим дослідження теоретико-методологічних основ кризової психотерапії у роботі з кризовими станами, є надзвичайно актуальною проблемою, як в аспекті наукового обґрунтування ефективної

методики терапії і корекції кризових станів при низькому рівні психологічного здоров'я і фрустраційної стійкості осіб, що зазнали психічних і фізичних втрат в ситуації пандемії, так і в аспекті обдуманого вибору фахівцями кризових центрів успішних стратегій (сучасних методів) кризово-психологічної практики.

Мета статті – проаналізувати сучасні методи кризової психотерапії, орієнтованої на допомогу особам з низькою особистісною ресурсністю подолання емоційно значущих психотравмуючих ситуацій, зумовлених «кризовим» тригером – пандемією COVID-19 і послідуочим карантинним режимом самоізоляції.

Завданнями статті є психологічний професійно-компетентнісний аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових методів психотерапії кризових станів; розширення наукових уявлень про сучасні психотерапевтичні методи і техніки роботи з кризовою проблематикою клієнтів у роботі психологічних служб; аналіз психологічних методів активації внутрішніх психологічних ресурсів у подоланні хронічного кризового стану, взаємопов'язаного з емоційними порушеннями чи депресивними, невротичними і психосоматичними розладами у зв'язку з переживаннями втрати чи самоізоляції в критичних ситуаціях пандемії; аналіз результатів дослідження зарубіжними і вітчизняними фахівцями

особливостей психотерапевтичної роботи з кризовими станами, зумовленими складними соціальними ситуаціями і суб'єктивно значущим емоційним реагуванням людини на них.

Теоретичне підґрунтя. Теоретико-методологічний аналіз впровадження наукових методів у практику психотерапії кризових станів і пов'язаних з ними особистісних і поведінкових порушень здійснено на основі аналітико-узагальнюючих теоретичних положень у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників: О. С. Кочарян, А. М. Лісеная [4], О. С. Чабан, О. О. Хаустової [9], Т. М. Титаренко [8], Kathy Benhamou і Alexandra Piedra [11], Luisa Weiner, Fabrice Berna, Nathalie Nourry, François Severac, Pierre Vidailhet & Amaury C. Mengin [13] та інші. Б. Д. Карвасарський [7], на основі системного узагальнення концептуальних положень кризової психотерапії визначає, що вона за своїм характером близька до когнітивно-поведінкової психотерапії і включає три етапи: кризова підтримка, кризове втручання та підвищення рівня адаптації. Кризова психотерапія орієнтована, передусім, на роботу з кризовими станами й супутніх з ними явищ емоційного вигорання, депресивної апатії, патологічного прояву страху інфекції, загострення психосоматичних захворювань. Кризові стани, пов'язані з соціальними кризами і підсилені «коронавірусною панікою», часто послаблюють і навіть зумовлюють втрату внутрішніх психологічних ресурсів людини – довіри передусім до самої себе та до інших, оптимізму з надією на покращення ситуації, відчуття безпеки і захищеності від загрозливого зовнішнього світу.

Теоретико-методологічний аналіз особливостей перебігу кризового стану при різних психологічних відхиленнях від здорової моделі поведінки здійснено нами на основі зарубіжних і вітчизняних праць [1 – 13]. Так, зарубіжні дослідники L. Duan і G. Zhu [12], Chance A. Bell, Sarah A. Crabtree, Eugene L. Hall and Steven J. Sandage [10], Luisa Weiner, Fabrice Berna, Nathalie Nourry, François Severac, Pierre Vidailhet & Amaury C. Mengin [13] та інші здійснили теоретико-

узагальнюючий аналіз психологічного супроводу людей, що перебувають у кризових станах під впливом реальних кризових ситуацій, зумовлених пандемією COVID-19 та супроводжуються когнітивними, емоційними й психосоматичними розладами.

Вітчизняні дослідники, зокрема Т. М. Титаренко [8], у свою чергу, вважає, що переживання людиною кризи пов'язане з погіршенням працездатності, появою соматичних симптомів, ускладненням у спілкуванні, тривожністю, дратівливістю, уникненням вирішення актуальних проблем тощо. Усвідомлення кризового стану збільшується із зростанням рівня особистісної зрілості, здатності до рефлексування. О. С. Кочарян, А. М. Лісеная [4] кризовий стан описують як тяжкий, перехідний і нестійкий, що веде до дезінтеграції особистості, викликає дисбаланс у житті та діяльності людини, в результаті чого виникає соціально неадаптивна поведінка; порушення фізіологічних, психологічних та соціальних адаптаційних механізмів; неадекватні вчинки та дії; а також зрив нервово-психічного й соматичного здоров'я. Ми розглядаємо кризовий стан як результат психічної діяльності людини за певний період перебігу кризи – особистісної реакції на критичну ситуацію, пов'язану зі станом дезадаптації, що відбувається на психологічному та соціальному рівнях і виражається у втраті базової мотивації, зміні життєвих цінностей, у поведінкових порушеннях [5]. Методи психотерапії кризових станів забезпечують відновлення і збереження психічного і психологічного здоров'я людини, що опинилася в критичних життєвих ситуаціях при пандемії COVID-19.

Методи дослідження. У статті використано аналітико-узагальнюючі теоретичні методи психологічного аналізу проблеми дослідження сучасних методів кризової психотерапії та психологічного супроводу осіб, що перебувають у кризових станах, пов'язаних з пандемією COVID-19. До них відносяться: власне психологічний аналіз досліджуваної проблематики, порівняльний аналіз концептуальних

положень зарубіжних і вітчизняних праць з узагальненням матеріалу, систематизація досліджуваних кризових явищ і засобів надання психологічної (психотерапевтичної) допомоги постраждалим в ситуаціях пандемії. Методологія застосування теоретичних методів уможливила обґрунтування змісту статті відповідно мети і основних завдань в логічно-системній послідовності, з доказовістю теоретичної і методично-прикладної інформаційної бази знань з кризово-терапевтичної і практично-психологічної галузей, на основі аналітико-синтетичних і індуктивно-дедуктивних операцій узагальнення інформації. У зв'язку з отриманими результатами психологічного аналізу сучасних методів кризової психотерапії, розроблено напрямки щодо перспектив подальших досліджень з проблеми надання психологічної допомоги людині, що опинилася в кризовій ситуації.

Результати й обговорення. На сьогоднішній день сучасні методи кризової психотерапії відповідно соціальних запитів використовуються фахівцями кризових психологічних служб для надання невідкладної психологічної допомоги в ситуаціях, пов'язаних з пандемією COVID-19. І. М. Пономарьова [6, 25] зазначає, що кризова психотерапія показана при високому ризику розвитку хворобливих станів у людини, що переживає кризу. Природно, що будь-яка загрозна ситуація викликає зміни у почуттях, поведінці та думках людини. Якщо ж негативні зміни набувають тривалого характеру і опиняються поза зоною самостійного контролю, то виникає потреба у професійній психологічній і психотерапевтичній допомозі

Одна із вагомих складових надання психологічної допомоги людині у кризі – наукові методи психотерапії кризових станів. Основні методи кризової психотерапії забезпечують діагностику особливостей стресостійкості (когнітивного, емоційного, мотиваційного, особистісного компонентів) людини в кризовому стані та динаміку розвитку кризового стану, позитивні зміни особистості й самомотивацію при виході із кризи, терапію і корекцію поведінкових відхилень в

кризових станах, відновлення функціональної працездатності. Методи кризової психотерапії можуть бути з різних психологічних підходів і напрямів – терапевтичні бесіди, групи зустрічей, психологічні тренінги, корекційні технології тощо – залежно від психотерапевтичного випадку, складності суб'єктивно значущої проблеми клієнта, його особистісного ресурсу, зворотного зв'язку, очікувань і потреб, специфіки кризової ситуації – особливо тої, яка руйнує психологічні захисти і цінності людини від загрозливого для неї світу – безпечність, свободу, віру, довіру, любов, самоприйняття і прийняття інших, впевненість у собі і в майбутньому. Життєве випробування стійкості загальнолюдських цінностей здійснили критичні для життя і здоров'я Людини ситуації при пандемії COVID-19.

Chance A. Bell, Sarah A. Crabtree, Eugene L. Hall and Steven J. Sandage [10] стверджують, що пандемія COVID-19 підвищила ризик проблем з психічним здоров'ям, зокрема таких як депресія, тривоги, посттравматичний стрес, патологічне почуття провини та суїцидальні думки. Дослідники відмітили результати дослідження в області консультування та психотерапії після COVID-19, внесли пропозиції щодо залучення духовної й екзистенційної динаміки в психотерапію та продовження пошуку ефективних методів і підходів до кризової психотерапії у п'яти взаємопов'язаних сферах людської життєдіяльності, на які сильно вплинула епідемія COVID-19: здоров'я та добробут професіоналів, які допомагають; інфоепідемія; дискримінація та стрес певних соціальних груп; духовна та екзистенційна динаміка психічного здоров'я; стресостійкість сімейних пар.

Б. Д. Карвасарський [7] на основі системного узагальнення концептуальних положень кризової психотерапії визначає, що вона за своїм характером близька до когнітивно-поведінкової психотерапії і включає три етапи: кризова підтримка, кризове втручання та підвищення рівня адаптації. Кризова психотерапія застосовується в трьох основних формах: індивідуальна, сімейна та групова.

Програми кризової психотерапії потрібно розробляти з урахуванням індивідуального підходу до клієнта, диференційовано, залежно від актуальності переживань. Так, пацієнтам із високим суїцидальним ризиком надається кризова підтримка; по відношенню до пацієнтів, які перебувають у фазі виходу з гострої кризи, здійснюється кризове втручання; посткризові пацієнти без суїцидальних тенденцій, які перебувають в умовах невирішеної високоактуальної ситуації, включаються до тренувань навичок адаптації.

Етапи кризової психотерапії можуть здійснюватися послідовно: кризова підтримка – кризове втручання – підвищення рівня адаптації. Прикладами психотерапії кризових станів є також аксіопсихотерапія (метод, спрямований на переоцінку цінностей, адаптацію до реальності, запобігання фіксації когнітивної установки безвиході та відсутності сенсу життя; особистісне зростання пацієнта, що підвищує кризову та фрустраційну толерантність) та профілактично-орієнтована патогенетична психотерапія (досягнення позитивних особистісних зрушень) [7].

Вагомими задачами сучасної кризової психотерапії вважаємо такі: робота з посттравматичними стресовими розладами з комплексним застосуванням методів з різних психологічних підходів – клієнт-центрованого підходу, гештальт-підходу, тілесно-орієнтованого підходу; побудова нової світоглядної життєконцепції світу з переосмисленням життєвих цінностей і переоцінкою психотравмуючого досвіду у контексті когнітивно-поведінкової парадигми; активізація і підтримка готовності прийняття нового досвіду, самоприйняття, особистісних змін, конгруентності і відповідальності за своє життя і здоров'я у клієнта відповідно методичних основ особистісно орієнтованого підходу; за умови гострої кризи врахування інтенсивності почуттів без їх недооцінювання, постановка ближніх цілей, активізація внутрішніх ресурсів для подолання поточних проблем без аналізу минулих травм, зосередженість уваги на ситуації «тут і тепер», відновлення

адаптивної психологічної рівноваги й підвищення кризової толерантності методами позитивної психотерапії, гештальт-підходу; робота зі страхами (страх захворіти, страх втрати й самоізоляції, страх пережити повторний досвід епідемії, страх померти) методами когнітивної, поведінкової, екзистенціальної психотерапії; активізація особистісного зростання клієнта через психологічні впливи кризового психотерапевтичного консультування.

Ми розглядаємо психотерапевтичне консультування як немедичну (особистісно спрямовану) професійну психологічну допомогу клієнту з питань подолання життєвих труднощів, особистісних криз, орієнтовану на роботу з психосоматичними й глибинними смисложиттєвими проблемами, з метою активації позитивних змін в особистості клієнта та його взаємодії з оточуючими і світом через зміну само- і світосприймання, створення умов для повноцінного становлення особистості клієнта. Між психотерапією і особистісно орієнтованим (з виявленням особистісних ресурсів для розв'язання кризових ситуацій та сприяння особистісному розвитку) психологічним консультуванням важко віднайти межі, тому поняття «психотерапевтичне» і «психологічне» консультування розуміємо як синоніми. Проте психотерапія (психотерапевтичні консультування) має більш широкі психологічні засоби впливу на клієнта в різних психологічних підходах, поєднуючи цілі терапії й особистісного розвитку у спрямування на досягнення більш глибоких і стабільних особистісних змін в клієнта у кризовому стані.

О. С. Чабан, О. О. Хаустова [9] у свою чергу зазначають, що нинішню «епідемію» тривоги треба долати за допомогою біопсихосоціальних підходів, інтеграції фахівців в інтернет-платформи для здійснення психологічного втручання. За психічного стану осіб, які постраждали від COVID-19: надмірної втоми та напруги, виснаження, тривоги, безсоння, депресії, безпорадності, розчарування або самозвинувачення, страху заразитися, страху за сім'ю, надмірного хвилювання, нервозності фахівцям, що надають

психологічну допомогу, необхідно дотримуватися таких принципів: підтримки та комфорту; заспокоєння, емоційне спілкування та підвищення впевненості в лікуванні; здоров'я, заохочення до співпраці та адаптація до змін.

Принцип заохочення до співпраці та адаптації до змін задля збереження свого здоров'я передбачає: допомога клієнту зрозуміти реальну та достовірну інформацію, довіряти науково-медичним авторитетним матеріалам; заохочення до активного дотримання лікувальних та ізоляційних правил, здорового харчування, режиму праці та відпочинку, читання, слухання музики, використання сучасних методів спілкування та ін.; сприяння умов ізоляції, розуміння власної реакції та пошук позитивного сенсу у неприємностях; рекомендації пошуку соціальної підтримки, щоб впоратися зі стресом (сучасні методи спілкування для зв'язку з родичами, друзями, колегами тощо, розмови про почуття, отримання підтримки та заохочення уваги); стимуляція використання гарячої лінії психологічної допомоги або психологічного втручання онлайн [9].

Kathy Benhamou і Alexandra Piedra [11] вважають, що для надання ефективної психологічної допомоги під час пандемії COVID-19 найбільш вдалим є застосування технік релаксації водночас з когнітивно-поведінковою психотерапією, щоб допомогти клієнтам розпізнати ознаки стресу в їхньому тілі та розслабитися, що полегшує реакцію на стрес, а також регулювати свої фізіологічні реакції на довготривалі стреси. Методи релаксації можуть приймати різні форми, включаючи візуальні образи, дихальні вправи, прогресуючу м'язову релаксацію, вправи на уважність. Luisa Weiner, Fabrice Berna, Nathalie Nourgy, François Severac, Pierre Vidailhet & Amaury C. Mengin [13] у свою чергу, розробили ефективну програму збереження психічного здоров'я у зв'язку пандемією COVID-19 та запевняють, що онлайн-когнітивно-поведінкова терапія виявилася ефективною в лікуванні й запобіганні різних розладів під впливом стресових ситуацій.

Вибір методів залежить від особистості психотерапевта, рівня його професійної підготовки і теоретичної орієнтації. Загалом, усі терапевтичні підходи відрізняються не стільки по відношенню до єдиного об'єкта – особистості, скільки концентруються на різних її аспектах і проблемах. Цим обумовлені відмінності в методах психотерапії і різноманіття їх класифікацій [2]. На нашу думку, одним з вагомих методологічних принципів методичних основ кризової психотерапії є інтеграція методів з різних психологічних підходів задля досягнення ефективності психотерапевтичних цілей щодо специфіки кризової проблеми клієнта, особистісних ресурсів її вирішення, особливостей динаміки перебігу кризового стану, змістовно-динамічних особливостей моделі надання психологічної допомоги з методичною структурою і на системному рівні консультативної взаємодії.

Так, для роботи на телефоні довіри, в умовах ситуації з COVID-19 підходить будь-яка модель («людина допомагає людині» чи «спеціаліст допомагає людині»), залежно від наявності місцевих ресурсів, можливості швидко розгорнути лінію допомоги, цільової аудиторії. Робота на телефоні довіри включає проведення кризової інтервенції, кризової психотерапії, надання психологічної підтримки, психотерапію абонентів з посттравматичним синдромом. Психологічна допомога досягається за рахунок зняття емоційного напруження, активізації внутрішніх ресурсів, розв'язання внутрішнього конфлікту. Найбільш ефективними методами психолого-психотерапевтичної допомоги особам, які пережили психотравмуючі події, на всіх етапах роботи з травмою є: методи когнітивно-поведінкової психотерапії; метод керованої психофізіологічної саморегуляції, релаксаційні методики; ігрова психотерапія, включаючи афективну модуляцію та використання метафор, історій, казок; психотерапія емоційних травм за допомогою руху очей; групова посттравматична інтервенція (груповий дебрифінг); гуманістично-екзистенціальна психотерапія; арт-психотерапія; тілесно-орієнтована психотерапія; психодинамічна

психотерапія, зокрема кататимно-імагінативна психотерапія (символдрама) [1, 19 – 20].

Безумовно, проведення кризової інтервенції чи кризової психотерапії, з наданням психологічної підтримки клієнту будується на тій методичній базі, яку консультант використовує з урахуванням своєї професійної компетентності, зокрема компетенції виявлення неадаптивних емоційно-когнітивних і поведінкових порушень у клієнта та компетенції виявлення ресурсності клієнта щодо невипробуваних способів розв'язання внутрішніх конфліктів і кризової ситуації в цілому. На нашу думку, прояв таких компетенцій можна розглядати на методологічному рівні як успішну інтеграцію фахівцем основних принципів і задач кризової психотерапії та їх використання у своїй практичній роботі. Найвагоміші з цих задач: забезпечення позитивної інтеграції особистості клієнта; відновлення почуття довіри, самоконтролю, безпеки і соціальних стосунків та зв'язків; визначення потрібної міри відповідальності особистості клієнта для успішного подолання кризової ситуації.

Кризова інтервенція, або кризове втручання, — це соціальна та психологічна екстренна допомога, яка надається постраждалому. Виділяють такі принципи кризової інтервенції: емпатичний контакт (рівень безпеки, прийняття та довіри у взаємодії клієнта й консультанта, що дозволяє клієнту висловити те, що його непокоїть); невідкладність (надання психологічної допомоги негайно); високий рівень активності консультанта (при кризовій ситуації, коли клієнт перебуває у стані шоку, потрясіння, консультант перший час, протягом однієї – двох зустрічей, може виявляти більшу активність); психологічна підтримка (психологічна підтримка є важливим ресурсом для людини, яка переживає кризову ситуацію); повага клієнта (ставлення до клієнта як до цілком компетентної, незалежної, дорослої людини, що прагне знайти впевненість у собі, здатному зробити самостійний вибір – сприяє відновленню самоповаги та самоконтролю потерпілого); обмеження

цілей (найближча мета кризової інтервенції – запобігання катастрофічним наслідкам, основна ціль – нормалізація емоційного стану, відновлення психологічної рівноваги людини та її навчання користуватися адаптивними способами подолання кризи); інтервенція в поверхневій верстві свідомості (у ситуації кризи консультанту рекомендується зосередити свою увагу на найпростіших, але актуальних завданнях, вирішення яких допоможе нормалізувати емоційний стан клієнта, забезпечити його безпеку – кризова допомога має бути реалістичною та цілеспрямованою); формування доступу до ресурсів особистості (зовнішніх – соціальне оточення, сім'я та внутрішніх – наприклад, ефективною стратегією терапії є надання клієнту можливості згадати періоди свого життя, коли він успішно справлявся з кризовими труднощами) [6, 25 – 29].

Особливості психотерапевтичних інтервенцій при кризовому втручанні: відбувається тимчасове надання допомоги в особливій ситуації з метою швидкого відновлення; концентрація на актуальній ситуації, на «тут і зараз» (передісторія важлива настільки, наскільки вона містить досвід схожих ситуацій, що може допомогти); порушення, що походять з особистої історії, можуть бути оброблені у заключній психотерапії – при кризовому стані це перенапружує пацієнта та відволікає його від вирішення проблем; формування та зміцнення існуючих підтримуючих ресурсів: цінності, матеріальна забезпеченість (впевненість), робота та результат, соціальна мережа, тіло. – потрібно направити пацієнта, навчити його знову скористатися справними ресурсами невеликими кроками; для роботи з кризою важливо представити себе тимчасово в ролі ресурсу і замінити те, що відсутнє, а за певних обставинах і відсутню соціальну мережу [1, 14].

Психотерапевтична робота із психічною травмою, як зазначають О. С. Кочарян і А. М. Лісеная [4], передбачає повторне переживання травматичного досвіду, емоційне відреагування та зміну ставлення до травмуючої ситуації і використання таких методів: катартичних

(суть методів – емоційне відреагування при повторному переживанні травматичного досвіду та звільнення від хворобливих симптомів); аутогенного тренування – метод, спрямований на відновлення динамічної рівноваги організму; психотерапія емоційних травм за допомогою руху очей по Ф. Шапіро; соматична терапія травми П. Левіна, згідно концепції якої потрібно усунути нейрофізіологічну основу травматичних переживань (свідома фіксація відчуттів у тілі – один з основних терапевтичних прийомів, що допомагає досягти розрядження сконцентрованої енергії травми); дебрифінг – є одним із варіантів кризової інтервенції та невідкладної групової психологічної допомоги при гострій психічній травмі. При цій формі роботи вся увага зосереджується на актуальній ситуації та актуальних переживаннях, а не на особистості. Дебрифінг не є терапією та не переслідує психотерапевтичні цілі. Оптимальним для дебрифінгу є період близько 48 годин після отриманої психічної травми, оскільки існує певний відрізок часу, коли зміни в психіці та нейронних ланцюгах залишаються оборотними. Саме в цей період можлива їх модифікація з точки зору змісту та інтенсивності афективних слідів.

Li Duan і Gang Zhu [12] відмітили відсутність своєчасної діагностики під час епідемією COVID-19 в Китаї та запропонували проводити кризові втручання, які ґрунтувалися б на комплексній оцінці факторів ризику, що призводять до психологічних проблем, втрат і травм. Дослідники детально описали психологічні проблеми пацієнтів, їх сімей та медичного персоналу у зв'язку з епідемією COVID-19 та запевнили, що дефіцит часу, ізоляція та самостійно проведені медичними відділеннями психологічні інтервенційні заходи кризового втручання забрали багато ресурсів психічного здоров'я у вчителів, психологів, медиків і всіх тих, хто надавав психологічну підтримку постраждалим в Китаї та багатьох країнах світу.

Терапія розкриттям (за Е. Фоа) стосовно посттравматичних розладів – це єдина психотерапія, ефективність якої

доведена численними експериментальними дослідженнями. Методика дозволяє працювати з базовим переживанням сильного страху, розкриває його, пропрацьовує і забезпечує коригуюче емоційне переживання – у процесі терапії клієнта заохочують знову переживати сильний страх і допомагають йому справитися з надсильними емоціями, які до цього були блоковані, адже відомо, що наслідком травми є генералізоване уявлення про світ як – «Весь світ небезпечний». Ця когнітивна схема лежить в основі патернів унікаючої поведінки при хронічному посттравматичному розладі, що потребує коригувального емоційного досвіду терапією посттравми. Когнітивна експозиційна терапія активно практикується в Ізраїлі. У більшості видах психотерапії разом з методами розкриття і конфронтацією з сильними почуттями страху і тривоги застосовуються методи просвіти (psychoeducation) і когнітивної терапії. У роботах Е. Фоа зі співавторами аналізуються також такі методи, як інтервенція в гострих посттравматичних станах і дебрифінг, когнітивно-біхевіоральна психотерапія, десенсибілізація і переробка рухами очей, групова терапія, психосоціальна реабілітація, гіпноз, подружжя і сімейна терапія, арт-терапія [3].

На нашу думку, не існує в методичному арсеналі професійного психотерапевта чи психолога тих методів, які б могли в «ідеальній» формі й спеціалізовано, тобто для окремої особистісної проблеми і типу життєвої кризи забезпечити швидке зниження рівня кризового стану клієнта та повне відновлення його психічного здоров'я за короткий термін. Є. В. Карпенко [2] підтверджує, що жоден з існуючих методів не є найкращим. Вони переслідують різні цілі й застосовуються не до всіх клієнтів.

Проте реагування на такі серйозні виклики, які пов'язані з ненормативними соціальними і психологічними кризами, зумовленими вірусними епідеміями, повинно стимулювати проведення емпіричних досліджень фахівцями кризових центрів реабілітації і надання психологічної допомоги щодо ефективності психотерапевтичних методів роботи в

Питання психології

кожному індивідуальному випадку, з врахуванням віку і статі клієнта, його соціального і передусім сімейного оточення, зовнішнього ресурсу підтримки і внутрішнього ресурсу самопідтримки, мотивації до відновлення і збереження психологічного і фізичного здоров'я, особливостей емоційно-когнітивних і поведінкових порушень тощо. Метою проведення таких досліджень є в перспективі подальша розробка методичних стратегій психотерапії кризових станів, з врахуванням унікальності психічних проявів внутрішнього світу кризової особистості при переживанні нею несподіваних і непередбачуваних життєвих подій.

Висновки. Кризові ситуації під впливом пандемії COVID-19 у людей із суб'єктивно значущим емоційним реагуванням на неочікувані події, особливо на фоні психосоматичних захворювань і невротично-депресивних станів, можуть зумовити «коронавірусний синдром»: патологічний страх інфекції і панічні атаки, дезінтеграцію особистості і поведінкові порушення, когнітивні й емоційні розлади, зрив нервово-психічного та соматичного здоров'я, посттравматичні стресові розлади і суїцидальну поведінку. Критичні для життя і здоров'я Людини ситуації при пандемії

COVID-19 здійснили життєве випробування стійкості загальнолюдських цінностей – здоров'я, свободи, віри, довіри, любові, самоприйняття і прийняття інших, впевненості у собі – особистісного потенціалу подолання життєвих криз.

Зарубіжні й вітчизняні фахівці кризових психологічних служб прийняли сучасні виклики глобальної психологічної проблеми людства під час COVID-19, що пов'язана з кризовими станами та потребує розробки програм щодо невідкладного кризового втручання на основі біопсихосоціального підходу з інтеграцією інтернет-технологій. Методичні основи кризової психотерапії в досвіді вітчизняних і зарубіжних фахівців містять інтегроване використання методів різних психологічних підходів комплексно і на системному рівні. Найбільш ефективними в роботі з психотравмами, пов'язаними з пандемією COVID-19, виявилися методи передусім, когнітивно-поведінкової психотерапії, а також гештальт-терапії, екзистенціальної і сімейної психотерапії, у контексті особистісно-орієнтованого психологічного підходу до активізації особистісної ресурсності клієнта – загальнолюдських цінностей психічного і психологічного здоров'я, здатних забезпечити психологічну підтримку і самопідтримку.

Список використаних джерел

1. Экстренная психологическая помощь для специалистов системы здравоохранения в кризисной ситуации : учеб.-метод. пособие / И. А. Байкова [и др.]. – Минск : БелМАПО, 2020. – 74 с.
2. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник / Є. Карпенко – Дрогобич : Посвіт, 2015. – с. 116.
3. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник / О. М. Кокун, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. — К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. — 310 с.
4. Кочарян А. С., Лисеная А. М. Психология переживаний: учебн. пособие / А. С. Кочарян, А. М. Лисеная. – Харьков, 2011. – 215 с.
5. Пилипенко Н. М. Мотиваційні чинники адаптації молодшої людини до ситуації кризи професійного становлення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. – Київ, 2012. – с. 21.
6. Пономарева И. М. Работа психолога в кризисных службах: учебное пособие / И. М. Пономарева. — СПб.: СПбГИПСР, 2014. — 197 с.
7. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. - 2. доп. и перераб. изд. - СПб. [и др.] : Питер, 2000. – 1019 с.
8. Психологія життєвої кризи / [відп. ред. Т.М. Титаренко]. – К. : Агропромвидав України, 1998. – 348 с.
9. Чабан О. С., Хаустова О. О. Психічне здоров'я в період пандемії COVID-19 (особливості психологічної кризи, тривоги, страху та тривожних розладів): реалії та перспективи / О. С. Чабан, О. О. Хаустова // *Neuronews* – К, 2020. – с. 26 – 36. URL: http://health-ua.com/multimedia/userfiles/files/AT/Covid_19/nn20_3_26-36.pdf

10. Chance A. Bell, Sarah A. Crabtree, Eugene L. Hall and Steven J. Sandage. Research in counselling and psychotherapy Post - COVID - 19 / Chance A. Bell, Sarah A. Crabtree, Eugene L. Hall and Steven J. Sandage // Couns Psychother Res. - 2020. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC7362162/>
11. Benhamou K. and Piedra A. CBT-Informed Interventions for Essential Workers During the COVID-19 Pandemic / Kathy Benhamou and Alexandra Piedra // J Contemp Psychother. – 2020, 18 : 1–9. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7367784/>
12. Duan, L. & Zhu, G. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic / Li Duan and Gang Zhu // The Lancet Psychiatry. – 2020, 7(4): 300–302. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7128328/>
13. Weiner L, Berna F, Nourry N, Severac F, Vidailhet P. & Mengin A. C. Efficacy of an online cognitive behavioral therapy program developed for healthcare workers during the COVID-19 pandemic: the REduction of STress (REST) study protocol for a randomized controlled trial / Luisa Weiner, Fabrice Berna, Nathalie Nourry, François Severac, Pierre Vidailhet & Amaury C. Mengin // Trials volume 21, Article number: 870. – 2020. URL: <https://trialsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13063-020-04772-7>

References

1. Экстренная психологическая помощь для специалистов системы здравоохранения в кризисной ситуации : учеб.-метод. пособие / Y. A. Baikova [y dr.]. – Minsk : BelMAPO, 2020. – 74 s. (in Russia)
2. Karpenko Ye. Metody suchasnoi psykhoterapii : navch. posibnyk / Ye. Karpenko – Drohobych : Posvit, 2015. – s. 116. (in Ukrainian)
3. Kokun O. M., Ahaiev N. A., Pishko I. O., Lozinska N. S. Osnovy psykholohichnykh znan pro psykhični rozlady dlia viiskovoho psykholoha. Metodychnyi posibnyk / O. M. Kokun, N. A. Ahaiev, I. O. Pishko, N. S. Lozinska. — K.: NDTs HP ZSU, 2018. — 310 s. (in Ukrainian)
4. Kocharian A. S., Lysenaia A. M. Psykholohiia perezhyvanyi: uchebn. posobyе / A. S. Kocharian, A. M. Lysenaia. – Kharkov, 2011. – 215 s. (in Ukrainian)
5. Pylypenko N. M. Motyvatsiini chynnyky adaptatsii molodoi liudyny do sytuatsii kryzy profesiinoho stanovlennia : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. psykhol. nauk : 19.00.01 – zahalna psykholohiia, istoriia psykholohii. – Kyiv, 2012. – s. 21. (in Ukrainian)
6. Ponomareva Y. M. Rabota psykholoha v kryzysnykh sluzhbach: uchebnoe posobyе / Y. M. Ponomareva. — SPb.: SPbHYPSR, 2014. — 197 s. (in Russia)
7. Psykhoterapevtycheskaia entsyklopediia / Pod red. B. D. Karvasarskoho. - 2. dop. y pererab. yzd. - SPb. [y dr.] : Pyter, 2000. – 1019 s. (in Russia)
8. Psykholohiia zhyttievoi kryzy / [vidp. red. T.M. Tytarenko]. – K. : Ahropromvydav Ukrainy, 1998. – 348 s. (in Ukrainian)
9. Chaban O. S, Khaustova O. O. Psykhične zdorovia v period pandemii COVID-19 (osoblyvosti psykholohichnoi kryzy, tryvohy, strakhu ta tryvoznykh rozladiv): realii ta perspektyvy / O. S. Chaban, O. O. Khaustova // Neironews – K, 2020. – s. 26 – 36. URL: http://healthua.com/multimedia/userfiles/files/AT/Covid_19/nn20_3_26-36.pdf (in Ukrainian)
10. Chance A. Bell, Sarah A. Crabtree, Eugene L. Hall and Steven J. Sandage. Research in counselling and psychotherapy Post - COVID - 19 / Chance A. Bell, Sarah A. Crabtree, Eugene L. Hall and Steven J. Sandage // Couns Psychother Res. - 2020. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC7362162/>
11. Benhamou K. and Piedra A. CBT-Informed Interventions for Essential Workers During the COVID-19 Pandemic / Kathy Benhamou and Alexandra Piedra // J Contemp Psychother. – 2020, 18 : 1–9. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7367784/>
12. Duan, L. & Zhu, G. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic / Li Duan and Gang Zhu // The Lancet Psychiatry. – 2020, 7(4): 300–302. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7128328/>
13. Weiner L, Berna F, Nourry N, Severac F, Vidailhet P. & Mengin A. S. Efficacy of an online cognitive behavioral therapy program developed for healthcare workers during the COVID-19 pandemic: the REduction of STress (REST) study protocol for a randomized controlled trial / Luisa Weiner, Fabrice Berna, Nathalie Nourry, François Severac, Pierre Vidailhet & Amaury C. Mengin // Trials volume 21, Article number: 870. – 2020. URL: <https://trialsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13063-020-04772-7>

Summary

*Pylypenko N. N. Candidate of Psychological Sciences,
Practical Psychologist, Cherkasy State
Technological University*

**MODERN METHODS OF CRISIS PSYCHOTHERAPY IN THE COVID-19 PANDEMIC:
DOMESTIC AND FOREIGN EXPERIENCE**

The article provides a theoretical and methodological analysis of the methodological foundations of crisis psychotherapy for people in crisis under the influence of the COVID-19 pandemic, based on domestic and foreign works.

The purpose of the article. *Analyze modern methods of crisis psychotherapy.*

Methods. *Analytical and generalizing theoretical methods of psychological analysis of the problem of research of modern methods of crisis psychotherapy.*

Results. *Crisis psychotherapy is focused primarily on working with crisis situations. Scientific methods of crisis psychotherapy provide restoration and preservation of mental and psychological health of a person who found himself in critical life situations during the COVID-19 pandemic. None of the existing methods are the best. They pursue different goals, are based on the methodological basis of professional competencies of the specialist and focus on the specifics of the crisis of the client and his internal resources. One of the important methodological principles of methodological foundations of crisis psychotherapy is the integration of methods from different psychological approaches to achieve the effectiveness of psychotherapeutic goals on the content and dynamic features of the model of psychological care with methodological structure and systemic level of counseling.*

Scientific novelty. *Expansion of scientific ideas about modern psychotherapeutic methods and techniques for dealing with crisis issues of clients due to the "crisis" trigger - the COVID-19 pandemic and the subsequent quarantine regime of self-isolation in the work of psychological services.*

Practical meaning. *The results of the article can be used in the practice of crisis psychological services.*

Conclusions and prospects for further research. *COVID-19 pandemic crises in people with subjectively significant emotional responses to unexpected events, especially psychosomatic illnesses and neurotic-depressive states, can cause coronavirus syndrome. Foreign and domestic specialists in crisis psychological services have accepted the current challenges of the global psychological problem of mankind during COVID-19, which is related to crisis situations and requires the development of emergency crisis intervention programs based on biopsychosocial approach with integration of Internet technologies. Methodological bases of crisis psychotherapy in the experience of domestic and foreign specialists include the integrated use of methods of different psychological approaches comprehensively and at the system level. The most effective in dealing with trauma related to the COVID-19 pandemic were methods primarily of cognitive-behavioral psychotherapy, as well as Gestalt therapy, existential and family psychotherapy, in the context of personality-oriented psychological approach to enhancing personal resources of the client. values of mental and psychological health, able to provide psychological support and self-support. In the perspective of the research there is a further development of methodical strategies of psychotherapy of crisis states.*

Key words: *crisis situation; crisis situation; emotional response; psychological approaches; internal resources; the COVID-19 pandemic; crisis psychotherapy; methods of psychotherapy.*

Recelved/Поступила: 08.02.22.