

Зарецька О. О. Про можливість роботи з особистим дискурсом самоконструювання суб'єкта під час надання дистанційної психологічної підтримки. *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»* / [за наук. ред. М. М. Слюсаревського, Л. А. Найд'юнової, О. Л. Вознесенської]. [Електронне видання]. Київ, 2020. С. 47–52. URL : https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/dosvid_onl-sem_23-04-20_and_15-05-20_ncov19.pdf.

ПРО МОЖЛИВІСТЬ РОБОТИ З ОСОБИСТИМ ДИСКУРСОМ САМОКОНСТРУЮВАННЯ СУБ'ЄКТА ПІД ЧАС НАДАННЯ ДИСТАНЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Анотація. В роботі висвітлюється питання дистанційної психологічної підтримки населення під час пандемії COVID-19. Вона обумовленого карантину та стала основною формою надання психологічної допомоги. Традиційною формою дистанційної психологічної підтримки з використанням аудіо каналу є робота у формі телефонів довіри, яка має широке розповсюдження в різних країнах світу.

Ключові слова : дистанційна психологічна підтримка, пандемія, карантин, телефон довіри, особистісна криза, життєве і особистісне самопроектування, індивідуальний дискурс самопроектування, самоконструювання, нарративні стратегії, психоедукація

Дистанційна психологічна підтримка під час пандемії COVID-19 і обумовленого цим карантину стала основною формою надання психологічної допомоги тим, хто цього потребує. Відповідно, загострилася увага до форм, методів і можливостей цієї психологічної практики. Традиційною формою дистанційної психологічної підтримки з використанням аудіо каналу є робота у формі телефонів довіри, яка має широке розповсюдження в різних країнах світу і в рамках якої напрацьовано певні принципи роботи. Пандемія коронавірусу і вимушене перебування більшості населення в умовах карантину поставило нові завдання перед консультантами таких служб, оскільки суттєво змінилися обставини життя практично всього населення, і відповідно вирости кількість і склад тих, хто потерпає від цих вимушених змін і потребує психологічної підтримки. Більшість людей опинилися в

умовах, що можна характеризувати як особистісну кризу того чи іншого масштабу, викликану перебуванням у несподівано зміненій життєвій ситуації: замкнений простір карантину; або переведення поза волею на дистанційну роботу з відповідними новими і для багатьох незвичними навантаженнями; або втрата роботи у зв'язку з закриттям робочого місця (часто ще й повернення до рідного міста чи вимушений переїзд, адже неможливо сплачувати оренду); або транспортні проблеми, черги у громадських закладах із-за необхідності зберігати дистанцію, тощо. Все це наповнює життя людини новими турботами, фінансовими проблемами, невпевненістю у майбутньому і, головне, страхом захворіти або принести захворювання близьким людям. Ще більш серйозна криза і викликаний нею стрес у формах майже панічної атаки переживають медичні працівники і працівники служб, що забезпечують життєдіяльність населених пунктів, транспорту, тощо, бо повсякденно перебувають на межі контакту з потенційно або й реально хворими на COVID-19. Страх, розпач, невизначеність щодо перспектив подальшого життя створюють умови для того, щоб людина почувала себе невпевненою, незахищеною, розгубленою і потребувала психологічної допомоги. Характерно, що так само, як у зоні ризику важкого перебігу хвороби опиняються люди, у яких є супутні хронічні захворювання, так і у зоні ризику психологічно більш тяжких розладів як наслідків цієї ситуації опиняються люди, які і до карантину мали певні психологічні проблеми. Аналіз звернень до служб дистанційної психологічної підтримки під час карантину свідчить, що навіть коли приводом для дзвінка є зовсім інша, не пов'язана з карантинном, проблема, заглиблення у ситуацію клієнта виявляє, що карантин і страх перед вірусом утворили несприятливе тло (як суб'єктивно психологічного, так і грубо матеріального, соціально-побутового характеру), на якому ця проблема загострилася і стала нестерпною. В умовах кризи невідкладна задача для особистості, що її переживає, шлях до подолання негативного стану, до приборкання негативних почуттів і емоцій – це усвідомлення свого стану,

осмислення і прийняття особливостей нинішньої ситуації з паралельним переосмисленням своїх власних можливостей в цих умовах: я опинився в іншій реальності, хай і тимчасово; яким я маю стати, який новий життєвий план я маю вибрати чи виробити, щоб не згаяти цей час, не страждати, а прожити його достойно, осмислено, зробити цей досвід знаряддям власного зміцнення і зростання. Людина, що перебуває у такому стані, часто починає усвідомлювати, що треба щось у житті міняти, починати нове життя, але не знаходить сама відповіді на те, як це робити, і не відчуває сил на пошук шляхів для цього. Допомогти їй підключити власні особистісні ресурси задля вибудовування нової, адаптованої до нових умов, особистості, може консультант, що відповідним чином побудує розмову. Традиційними формами роботи консультанта з абонентами, що переживають життєву кризу, є активне і емпатійне вислуховування, обговорення та аналіз їх стану, обережне торкання до їх життєвих перспектив і можливостей конструктивного вирішення проблем, що обумовлюють кризу.

Перспективним здається залучення в роботу з клієнтом нарративних стратегій дистанційної психологічної підтримки, зокрема, проговорення з ним можливостей життєвого і особистісного самопроектування і самоконструювання. Розробкою різних аспектів, дискурсивних технологій, стратегій і форм самопроектування особистостей різного віку вже кілька років займається колектив науковців лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка під керівництвом Н. В. Чепелевої і С. Ю. Рудницької [1], [2], [3], [4], [5]. Впровадження напрацьованих науковцями концептуальних ідей і практичних методів у живу психо логічну роботу можна розглядати як перспективну, актуальну для потреб нинішнього моменту і конструктивну форму дистанційної психологічної підтримки.

Безумовно конструктивним напрямком самоменеджменту особи у вимушено кризовому стані є її ініціативна психоедукація. З точки зору психологічної герменевтики це є ініціативне, хоч і часто провоковане ззовні розширення індивідуального дискурсу самопроектування особи у напрямку,

що може сприяти породженню нею нових життєвих чи особистісних проектів. Напрямків такого розширення може бути безліч – освоєння нового виду діяльності, адекватного до умов карантину чи кризи у суспільстві; опрацювання тих видів діяльності, до яких раніше «руки не доходили» за браком часу чи умов (за допомогою інтернету зараз можна освоїти практично все); повернення до давно забутих чи відкладених уподобань юності, здійснення якихось юнацьких проектів щодо себе, своєї особистості – аж до усвідомлення і реалізації свого життєвого призначення, визначення і переоцінки цінностей; конкретно і дієво – мови, філософія, психологія, музика, шахи, танці, співи, улюблені чи особливі книги, фітнес, йога і т.п.

Все це обумовлює повернення погляду на себе як особистість, переключення уваги на свої можливості і ресурси, що закладатиме базу для заспокоєння і оптимального вирішення своїх особистісних завдань в нових умовах життя.

Саме це і має бути суперзадачею консультанта під час надання дистанційної психологічної підтримки.

Конкретні технології роботи такого типу проходять апробацію. Зокрема, у тих випадках, коли людина на тому кінці дроту виявляє готовність і потребу писати, було апробовано можливість письмового підтримуючого контакту за спеціально розробленою методикою і спеціально створеним конфіденціальним каналом письмової комунікації. Це паралельно сприяло ще й наростанню наративної компетентності особи. В подальшому на таких принципах і засадах можуть бути організовані спеціальні тренінги.

Безумовно, психоедукації широких верств населення дуже допомогли б спеціальні TV-роліки з емоційними виступами провідних психотерапевтів. Змістом могли б бути, крім порад загального плану, ще й конкретні техніки релаксації. Поряд з дратуючими репортажами журналістів, що тільки збільшують страхи і розгублення людей, такі грамотні і психологічно обґрунтовані TV зустрічі з психологами мали б гарантовано заспокійливий і, в той же час, конструктивний ефект.

Завдання нашої психологічної спільноти – достукатися до тих, від кого це залежить, щоб усі можливості дистанційної психологічної підтримки мали максимальну організаційну підтримку влади, що посприяло б психологічному оздоровленню суспільства.

Література

1. Дискурсивні технології самопроекування особистості: монографія / [Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, С. Ю. Рудницька, О. В. Зазимко, та ін.]; за ред. Н. В. Чепелевої. – К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. – 170 с. –URL: <http://lib.iitta.gov.ua/717132/>
2. Зарецкая О.А. О некоторых сценариях реализации личности через механизмы дискурсивного конструирования опыта / Зарецкая О. А.// РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. – 2020. – № 1. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: rem.esrae.ru/27-295 (дата обращения: 10.04.2020).
3. Зарецька О.О.. «Кризовий» наратив як об'єкт аналізу з позицій психолого-герменевтичного підходу / Зарецкая О. А. // Десяті Сіверянські соціально-психологічні читання : Матеріали Міжнародної наукової конференції (29 листопада 2019 року, м. Чернігів) ; [за наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової]. – Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2020. – С. 140–144. – URL: <https://drive.google.com/file/d/1E4Xy3JWahk27PSCxUznpMm8TGsAFpZnZ/view>.
4. Зарецька О.О. Про особливості застосування наративного підходу в практиці кризового консультування підходу / Зарецкая О. А. // Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) ; [за ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка]. – К., 2016. – С. 262–268. –URL: <http://lib.iitta.gov.ua/704987/>
5. Наративні практики самопроекування: методичні рекомендації / [Н. В.Чепелева, О. В.Зазимко, О. М. Шиловська]; [за ред. Н. В. Чепелевої. К.]. –

К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. – 44 с.

URL: <http://lib.iitta.gov.ua/717134/>

б. Чепелева Н. В., Рудницька С. Ю.. Дискурсивные технологии самопроектирующейся личности / Чепелева Н. В., Рудницька С. Ю. // Psycholinguistics. – 2019. – № 25(1). – С. 363–383.

Abstract. The paper highlights the issue of remote psychological support of the population during the COVID-19 pandemic. It is due to quarantine and has become the main form of psychological assistance. The traditional form of remote psychological support using an audio channel is the work in the form of helplines, which is widespread in various countries of the world.

Key words: remote psychological support, pandemic, quarantine, helpline, personality crisis, life and personal self-projection, individual self-projection discourse, self-construction, narrative strategies, psychoeducation

Аннотация. В работе освещается вопрос дистанционной психологической поддержки населения во время пандемии COVID-19. Она обусловлена карантином и стала основной формой оказания психологической помощи. Традиционной формой дистанционной психологической поддержки с использованием аудио канала является работа в форме телефонов доверия, которая имеет широкое распространение в различных странах мира.

Ключевые слова: дистанционная психологическая поддержка, пандемия, карантин, телефон доверия, личностная кризис, жизненное и личностное самопроектирования, индивидуальный дискурс самопроектирования, самоконструирование, нарративные стратегии, психоэдукация