

Рудницька С. Ю. Пандемія: конструювання особистісного досвіду //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. Найдьонової, О.Л. Вознесенської]. – К. : ІСПП НАПН України, 2020 . – [електронне видання]. [121 с.]. С. 19–21
<http://doi.org/10.33120/QERPASProceeding-2020>
https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/dosvid_onl-sem_23-04-20_and_15-05-20_ncov19.pdf

Рудницька Світлана Юріївна,
завідувачка лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
ГО «Небокрай»

ПАНДЕМІЯ: КОНСТРУЮВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ДОСВІДУ

У межах спільного волонтерського проекту Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України та громадського об'єднання «Небокрай» під час карантину співробітники лабораторій сучасних інформаційних технологій навчання та когнітивної психології надавали психологічні консультації на безкоштовній телефонній лінії, яка почала свою роботу з 25 березня.

Узагальнення досвіду психологічної підтримки українців під час карантину, дало підстави як їхні характерні запити виокремити: розгубленість, невпевненість, самотність, страх смерті, страх майбутнього, конфлікти в сім'ї та на роботі, страх безробіття, негативні почуття до себе та інших, непорозуміння з дітьми, проблеми в організації власного життя і життя родини, втрату сенсу життєздійснень та власного життя в цілому.

Концептуалізація динаміки тенденцій запитів звернень українців, уможливило сформулювати такі висновки.

1. На початковому етапі карантину соціальна дистанція, до дотримання якої термінологічно помилково закликали українців, в індивідуальному досвіді асоціювалася не тільки з дистанцією фізичною, а і з психологічною, що призвело до гострого переживання ними емоційного відчуження, емоційної депривації, відчуття

самотності та непотрібності. Це був момент, коли страх смерті перетворився на страх перед життям.

2. Якщо в ситуації достатку та спокою люди в більшій мірі демонструють схильність до нераціональної поведінки, прагматика виживання та життя в умовах невизначеності поступово переросла локальне оперативне, у багатьох випадках, імпульсивне реагування на ситуацію.

3. Крім того, на сьогоднішній день спостерігається тенденція усвідомлення, що кооперація є продуктивнішою за ізоляцію.

Пандемія стала переконливим доказом нашої взаємозалежності. У зв'язку із цим можна припустити, що здатність до взаємної поваги і врахування потреб один одного, вибудовування загальної системи критеріїв, практик, цінностей і стандартів, унікальний досвід надання допомоги, – не отримання, а саме надання, – на індивідуальному рівні мають інтенсивно формуватися при наближенні до піку пандемії синхронно на різних ділянках однієї великої Землі, яка раптово стала відчуватися нами такою маленькою і незахищеною.

4. У певному сенсі, колективні фобії спричинюються саме неможливістю несуперечливо усвідомлювати власне майбутнє. Конструювання нового досвіду в умовах пандемії, перш за все, передбачає адаптацію особистості до змін на когнітивному та метакогнітивному рівнях. В умовах невизначеності смислової системи особистості може зазнавати кризи, вихід з якої має відбуватися шляхом радикальної зміни світоглядних настановлень людини, розширення смислових контекстів, вибудовування або зміцнення каркасів майбутніх смислових систем особистості.

5. Система координат, в якій має визначитися особистість, в умовах пандемії та постпандемії складатиметься з декількох пар векторів:

Перша пара – це глобалізм і локалізація. На сьогоднішній день ведуться напружені дискусії: яка саме стратегія конструювання досвіду виявиться більш продуктивною – до глобального або локального, перемаже прагнення до об'єднання або відокремлення. На рівні пересічної людини ця антиномія втілюється у виборі настановлень на індивідуалізм або на сімейні цінності.

Друга пара векторів, що визначатимуть простір індивідуальних виборів у нових умовах – це конвеєр і крафт. Крафт – ручна робота (ексклюзив, індивідуальність, інаковість), конвеєр – штампування (масовість, однаковість, усереднення, знеособлення).

За рахунок засилля конвеєра, цієї глобальної однаковості, цінність «Іншого», поступово зростатиме. Ця дихотомія існувала завжди, але зараз розтяжка «конвеєр/ крафт» стає домінуючою. Крафт у тренді. Зараз він отримує ще один стимул, поштовх до розвитку і переоцінки

цінностей – кожен має сам організувати свою безпечну сферу життя, сам допомогти собі та Іншому. Сьогодні багато чого кожен має зробити сам.

Отже, в умовах пандемії і антивірусного локдауна надзвичайно гостро постала потреба в особистостях, які здатні опанувати власну поведінку, формувати системи внутрішньої регуляції та детермінації життєдіяльності, що здатні вибудовувати продуктивні стратегії конструювання нового досвіду в кризових життєвих ситуаціях та в мінливому сучасному світі в цілому.

Ключові слова: пандемія, особистість, досвід, особистісний досвід, конструювання досвіду, смисл, невизначеність.