

ПЛАНУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО ЯК СПОСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Рева М. М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
mreviera@ukr.net

Реалії сьогодення, пов'язані з пандемією вказують на те, що людина постійно переживає травматичний досвід, і це не може не впливати на її психологічний та духовний стан. Це відбувається в результаті цілеспрямованого одночасного багатоканального інформаційного впливу з метою висвітлення швидкості розповсюдження вірусу, наслідків зараження, кількості померлих, економічних втрат, а також правил поведінки, обмежень, прогнозів тощо. Внаслідок цього настає психічне перевантаження, яке виявляється в фоновому стані підвищеної тривожності з хвилеподібними «стрибками» відчуття страху й паніки, а також – у витіснених страхах, підсвідомих намаганнях контролювати ситуацію більше, ніж здається на свідомому рівні [1, 46].

Психологи описують конкретні дієві стратегії подолання негативних інформаційних впливів. Разом з тим, ми хочемо запропонувати ще один спосіб опанування негативних наслідків травмуючих переживань. Сучасні дослідження доводять, що цільова орієнтація на майбутнє безпосередньо пов'язана з психологічним благополуччям особистості [2, 92]. Отже, актуальними наразі є дослідження способів особистісної самопобудови, саморозгортання, що надають життю певної передбачуваності, упорядкованості і відповідно зменшують психологічну напругу, тривогу та забезпечують ресурси для подолання дії наслідків травмуючих ситуацій.

Розробка все нових і нових способів життєпобудови, апробація оригінальних стратегій інтерпретації набутого досвіду, оцінка продуктивності сьогодення, планування майбутнього з його горизонтами, бажаннями, перспективами дуже вирізняються у різних людей, у різні вікові періоди, у відносно стабільні часи і добу випробувань, потрясінь, катаклізмів.

Зрозуміти специфіку життєтворення, визначити типові території особистісних змін, їх розповсюдженість, взаємопереходи – дуже важливе завдання як для психологічної науки, так і для практики психологічної допомоги, консультування, супроводу, психотерапії [3, 166].

У моменти потрясінь у людини є величезна потреба в збереженні єдності своєї концептуальної системи. Різка реорганізація цілей в такій ситуації маловірогідна і навіть може зашкодити. Потреба в розробці нових джерел самоствердження через трансформацію цільових ієрархій повинна урівноважуватися збереженням єдності концептуальної системи. Дійсно, сталість цілей, відсутність їх різкої зміни після пережитих катаклізмів слугує базовій потребі в узгодженості й неперервності Я.

Наслідуваність цілей в моменти життєвих змін та негараздів здійснюють стабілізуючий вплив на Я. Так, одним з етапів консультування у методі позитивної психотерапії є «розширення цілей». На цьому етапі людині доцільно поставити запитання: «Що ти будеш робити, коли ситуація нормалізується?»; «Якими будуть твої плани на місяць, рік, 5 років?»; «Які нові сфери самореалізації ти бачиш тепер?»; «Які перспективи розвитку твоєї ідентичності та цільності?»; «Який смисл ти бачиш в особистісному зростанні та розвитку?»; «Які твої місія і призначення?». З цього випливає, що дослідження різних форм структурування майбутнього, завдяки якому ми виходимо на нові рівні життєконструювання, знаходимо ресурси долати перешкоди та рухатися вперед, є виключно важливим.

Отже, щоб допомогти собі й своїм близьким у психологічно складній, довготривалій ситуації, бажано стимулювати створення історій про те, що буде після закінчення дії складних чинників, що нового може з'явитися в житті у зв'язку з пережитими випробуваннями, інтегруючи їх у загальну історію власного життя. Т. М. Титаренко зазначає, що спроби осмислити пережите, структурувавши його за законами художнього твору, є одним із способів подолання життєвої кризи (і способом впоратися з наслідками дії травматичних ситуацій також) [4].

З'ясовано, що кризові, аварійні практики спрямовані не лише на конструювання нових сенсів, а й на оптимізацію технологій впливу на особистісне життєконструювання. Такі розповіді про бажане майбутнє виконують низку важливих функцій стосовно життя людини та її цілепокладальної діяльності. Це і смислоутворювальна функція, яка не лише дозволяє усвідомити, узгодити та впорядкувати основні смисли буття людини, а й надає їй відчуття авторства власного життя, уявлення (іноді може й ілюзорного), що воно підпорядковане якійсь логіці, порядку, і взагалі, має сенс не лише в контексті власного буття, а й буття історичного, культурного, соціального. Ще одна функція таких розповідей, виключно важлива з огляду на ситуацію, в якій ми всі живемо, це захисна функція, яка завдяки повторюваності оповіді про складні ситуації, переживання, дозволяє людині мовби відсторонитися від травмуючого досвіду, перевести його у вигляд зовнішньої історії, допомагаючи певною мірою пережити життєві ускладнення, травми, кризові ситуації тощо [5].

Звідси випливає, що процес породження історій про майбутнє вже сам по собі є психотерапевтичною практикою, який має зцілюючий ефект, спонукою до осмислення майбутнього і себе в цьому майбутньому.

Список використаних джерел:

1. Іванова О. В. Саногенне пандемійне мислення особистості: як бути внутрішньо стабільним під час коронавірусної інфекції. *Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19: Методичний посібник* / за ред. В. В. Рибалки. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 12-29 березня

- 2020 р. С. 46–51. URL: http://ipood.com.ua/data/NDR/COVID19/COVID19_new.pdf (дата звернення: 17.04.2020).
2. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / пер. с англ. ; под ред. Д. А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2004. 416 с.
 3. Титаренко Т. М. Ландшафт життєтворення як територія особистісних змін: типологія і динаміка. *Збірник наукових праць «Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професії»* / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. М. Ічанської. Київ: ТОВ «Альфа-ПК», 2020. С. 165–170. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1VqVDC2SI9bXgoEg1E9hY0XdKqLUuYDIQ> (дата звернення: 17.04.2020).
 5. Титаренко Т. М. Кризові практики життєконструювання особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологічна допомога особистості*. Київ, 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 1. С. 34–41.
 6. Наративні психотехнології / Чепелева Н. В., Смульсон М. Л., Шиловська О. М., Гуцол С. Ю. Київ: Главник, 2007. 144 с.