

КОНСТРУЮВАННЯ ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЯХ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ

Травмівні події, що сталися останнім часом в Україні, насамперед, пов'язані з пандемією COVID-19 та повномасштабною війною Росії проти нашої Держави, зумовили колективну психотравматизацію суспільства, появу деструктивних емоційних станів, розлади соціальної адаптації, значні виклики ментальному здоров'ю громадян тощо. Більшість українців опинилися у незвичних соціальних та психологічних умовах, що зумовило необхідність швидкої трансформації як соціального, так й особистісного досвіду як необхідної умови подолання негативних психоемоційних та соціальних наслідків ситуації, що склалася. На наш погляд, конструювання нового досвіду в травмівній ситуації невизначеності є однією з умов подолання негативних викликів ментальному здоров'ю українців.

У межах постнекласичного герменевтичного підходу конструювання досвіду ми розглядаємо як приведення соціокультурної та особистісної інформації в систему, її організацію в зв'язні структури, що допомагає досягнути її сенс. Саме означування реальності, тобто створення на її основі певних культурно зумовлених схем, передусім, наративів дозволяє не лише осмислювати те, що відбувається, аналізувати та переживати ті чи інші події, а й впорядковувати їх, створюючи для себе нову реальність, новий досвід, що відображається у трансформованих, а іноді й зовсім нових наративних текстах. Розглянемо шляхи конструювання нового досвіду, особливо у незвичній, непередбачуваній, травмівній ситуації.

Якщо ми стикаємося із звичними ситуаціями, то, як правило, інтерпретуємо їх майже автоматично, не замислюючись. Це відбувається завдяки накладанню на такі ситуації типових схем та сценаріїв, які відображають найрозповсюдженіші сюжети людського життя. Зазвичай для розв'язання типових проблем у типових ситуаціях ми використовуємо засвоєний раніше культурний зразок, який містить «рецепти» типового розв'язання типових проблем. Якщо ж людина потрапляє у незвичну ситуацію, особливо критичну або травмівну, то звичні схеми та сценарії, типові сюжети не спрацьовують. Такі ситуації часто викликають необхідність випрацювання нових схем інтерпретації та орієнтації, які допомагають переосмислити власний досвід і виробити адекватний стиль поведінки в них.

Як зазначає А. Шюц, якщо ми стикаємося в досвіді з чимось дотепер невідомим, таким, що виходить за межі нашого буденного знання, ми починаємо процес дослідження. Насамперед ми визначаємо новий факт, намагаючись вловити його смисл. Потім ми крок за кроком трансформуємо нашу загальну схему інтерпретації світу таким чином, щоб новий факт та його смисл стали сумісними й узгодженими з усіма іншими фактами нашого досвіду та його смислами. Так ми розширюємо та перебудовуємо наш запас досвіду

І лише на основі досить складної та напруженої внутрішньої роботи можна трансформувати особистісний досвід і вже на його основі по-іншому осмислювати нову ситуацію. Тобто, якщо вдасться відійти від усталених смислових утворень, як правило, за допомогою іншого, діалогу з ним, то старий нарратив починає руйнуватися, оскільки новий досвід вступає в конфлікт з наявними базовими структурами особистості. Текст базового нарративу (або нарративів) втрачає свою цілісність (а іноді й зв'язність), завершеність, і особистість починає складну внутрішню роботу з його відновлення або трансформації. При цьому для розв'язання внутрішнього конфлікту, що виник в результаті необхідності осмислення нової ситуації, можливі два шляхи – новий досвід може бути відкинуто та відновлено старий нарратив у всій своїй цілісності та завершеності, що тільки посилює травматизацію. Другий, продуктивний шлях – це переінтерпретація наявного досвіду, наповнення його новим смислом. У результаті цього відбувається переструктурування, трансформація особистого досвіду і вибудовується новий текст, новий нарратив, який відповідає як змінам ситуації, так й особистісним змінам.

Таким чином, зустрічаючись з новими, незвичними, складними ситуаціями, можна спробувати включити їх у старі концептуальні та нарративні структури, однак така спроба може виявитися невдалою і викликати ще більше напруження і навіть певну дезадаптацію особистості. У таких випадках продуктивнішим є вибудовування нових схем та сценаріїв за допомогою двох основних механізмів розуміння та інтерпретації особистого досвіду – семіотичного та комунікативного.

Робота семіотичного механізму полягає в тому, що починає трансформуватися старий тезаурус за рахунок формування нових значень, що дозволяє визначити нові денотати. Це сприяє кращому розумінню (означенню) того, що відбувається. Потім, коли новий тезаурус вибудовано, відбувається, з одного боку, структурування ситуації, а в багатьох випадках її переструктурування відповідно до нового тезаурусу, з іншого – процес розуміння нових ситуацій на основі нової концептуальної структури сприяє створенню нових концептуальних схем, розширюючи тим самим ментальний досвід особистості. Ці схеми включаються в наявні структури досвіду і починають діяти як інтерпретативні схеми в нових життєвих ситуаціях.

Дія комунікативного механізму проявляється в тому, що нова ситуація проговорюється у внутрішньому та зовнішньому мовленні. При цьому на першому етапі її осмислення людина намагається використовувати наявні в досвіді нарративні структури, типові сюжети, сценарії тощо. Розуміння нової ситуації та її адекватна інтерпретація потребують створення нових нарративів, які, не порушуючи базовий нарратив, вбудовуються в загальну історію життя людини. Хоча бувають такі ситуації (особливо ситуації гострої кризи), які повністю руйнують базовий нарратив, і необхідна складна внутрішня робота, як правило, із залученням спеціаліста, котра й допомагає вибудовувати нову нарративну систему, що дозволяє вибудовувати здатність до адаптації до складної, непередбачуваної ситуації.