

ДОСВІД ЗАЛУЧЕННЯ СТРАТЕГІЙ ДИСКУРСИВНОГО САМОКОНСТРУЮВАННЯ ПІД ЧАС НАДАННЯ ДИСТАНЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Дистанційна психологічна підтримка, зокрема у формі телефонів довіри, має багаторічну історію і перевірені часом принципи роботи. Пандемія коронавірусу і вимушене нею перебування більшості населення в умовах карантину поставило нові завдання перед консультантами таких служб, оскільки суттєво змінився склад тих, хто потерпає від різкої зміни життєвих обставин і відповідно потребує психологічної підтримки. Більшість людей переживають особистісну кризу того чи іншого масштабу, викликану перебуванням у замкненому просторі карантину, або переведенням поза волею на дистанційну роботу з відповідними новими навантаженнями, або втратою роботи у зв'язку з закриттям робочого місця, або транспортними проблемами, чергами у громадських закладах із-за необхідності зберігати дистанцію, 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 медичних працівників і працівників служб, що забезпечують життєдіяльність населених пунктів, транспорту, тощо. Страх, розпач, невизначеність щодо перспектив подальшого життя створюють умови для того, щоб людина почувала себе невпевнено і потребувала психологічної допомоги. Характерно, що так само, як у зоні ризику опиняються люди, у яких є супутні хронічні захворювання, так само і у зоні психологічного ризику від наслідків цієї ситуації опиняються люди, які і до карантину мали певні психологічні проблеми. Аналіз звернень до служб дистанційної психологічної підтримки 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, на якому ця проблема загострилася і стала нестерпною.

Людина, що перебуває у такому стані, часто починає усвідомлювати, що треба починати нове життя, але не знаходить сама відповіді на те, як це робити, і не відчуває сил на пошук. 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 є активне слухання, обговорення та аналіз стану того, хто телефонував, його життєвих перспектив і можливостей конструктивного вирішення проблеми. Перспективним здається залучення у роботу з клієнтом нарративних стратегій дистанційної психологічної підтримки, зокрема, проговорення з ним можливих стратегій життєвого і особистісного самопроекування і самоконструювання. Розробкою різних аспектів дискурсивних технологій самопроекування особистості 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 в живу актуальну психологічну практику дистанційної

психологічної підтримки видається перспективним для потреб нинішнього моменту. Конкретні технології роботи такого типу проходять апробацію.

У тих випадках, коли людина на тому кінці дроту виявляє готовність і потребу писати, було апробовано і письмовий контакт 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.

Список літератури

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. *PEM: Psychology. Educology. Medicine.* 2020. № 1. URL : pem.esrae.ru/27-295 (дата обращения: 10.04.2020).
3. Зарецька О. О. «Кризисный» нарратив як об'єкт аналізу з позицій психолого-герменевтичного підходу. *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. Наративні практики самопроекування: методичні рекомендації / [Н. В.Чепелева, О. В.Зазимко, О. М. Шиловська]; за ред. Н. В. Чепелевої. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 44 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/717134/>
5. Чепелева Н. В., Рудницька С. Ю. Дискурсивные технологии самопроектирующейся личности. *Psycholinguistics* (2019), 25(1), 363–383.