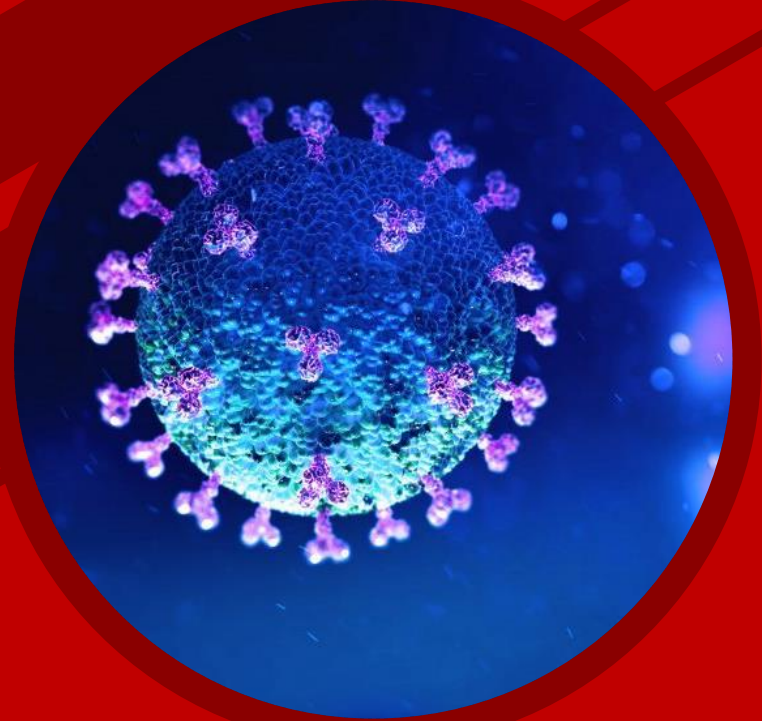




“
**МОЖЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ
В СИТУАЦІЇ ПАНДЕМІЇ**

Т.М.Титаренко

”



Зміни повсякденності

Коли повсякденні
практики стали
нетиповими,
неповторюваними,
змінними, людина
опинилася без звичних
точок опори і частково
втратила психологічне
благополуччя



Психологічне благополуччя в контексті життєтворення



Психологічне благополуччя забезпечується здатністю відповідально творити власне життя в умовах, що склалися, щоденно його змінювати, коригувати, враховуючи внутрішні ресурси і зовнішні виклики

Пандемія вимагає готовності змінюватися, імпровізувати з он- і офлайн-зайнятістю, зі способами заробляння грошей, з планами на майбутнє, способами спілкування, відпочинку

Щоб конкретизувати чинники психологічного благополуччя у пандемічних умовах, розглянемо структуру пандемічної повсякденності.

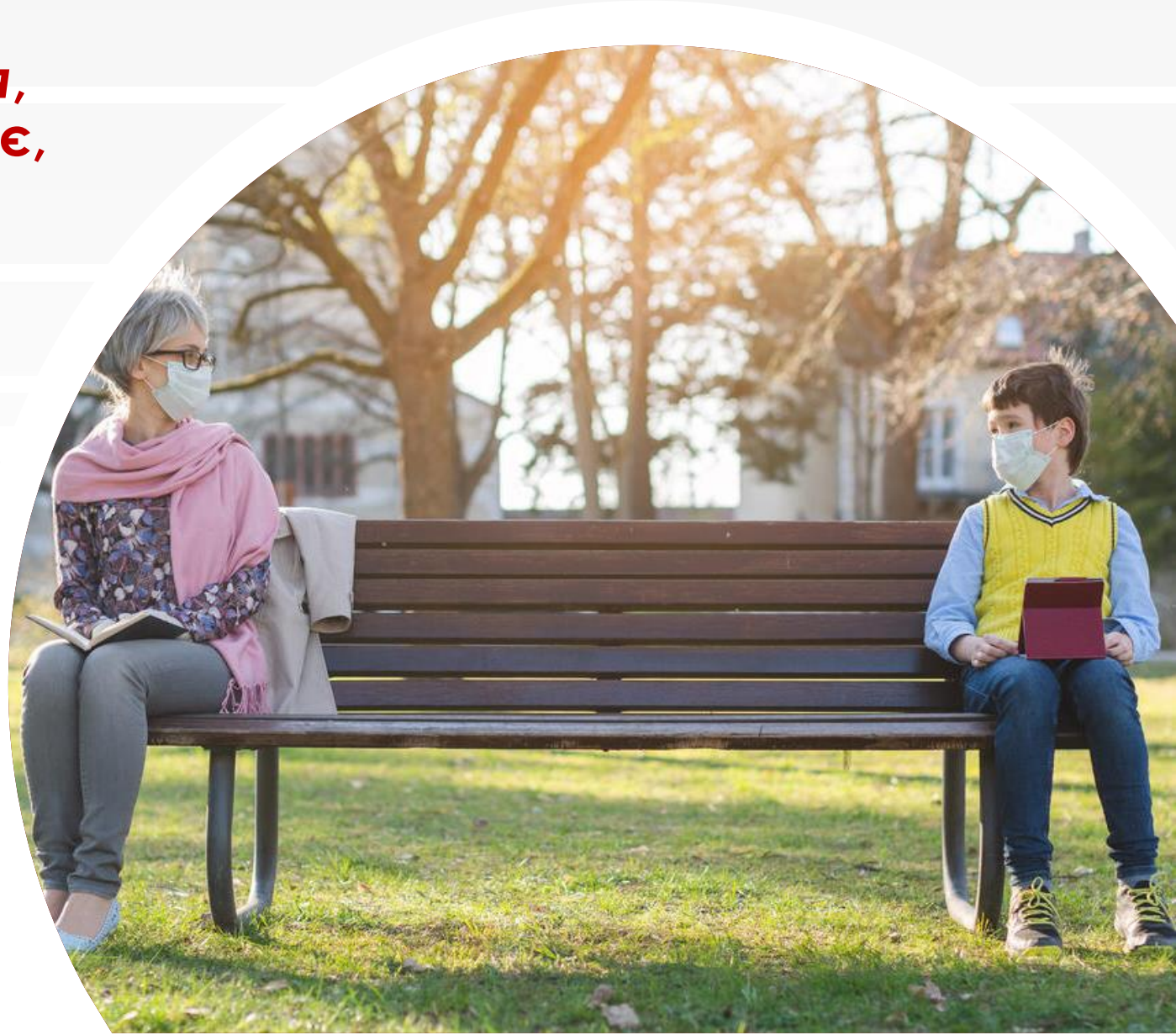
Наративне дослідження з використанням хмарного сервісу «Google Форми» проводилося у період жорсткого карантину навесні 2020 р. протягом 3 тижнів.

Вибірка: 326 учасників, серед яких 168 жінок (51,5%) і 158 чоловіків (48,5 %).

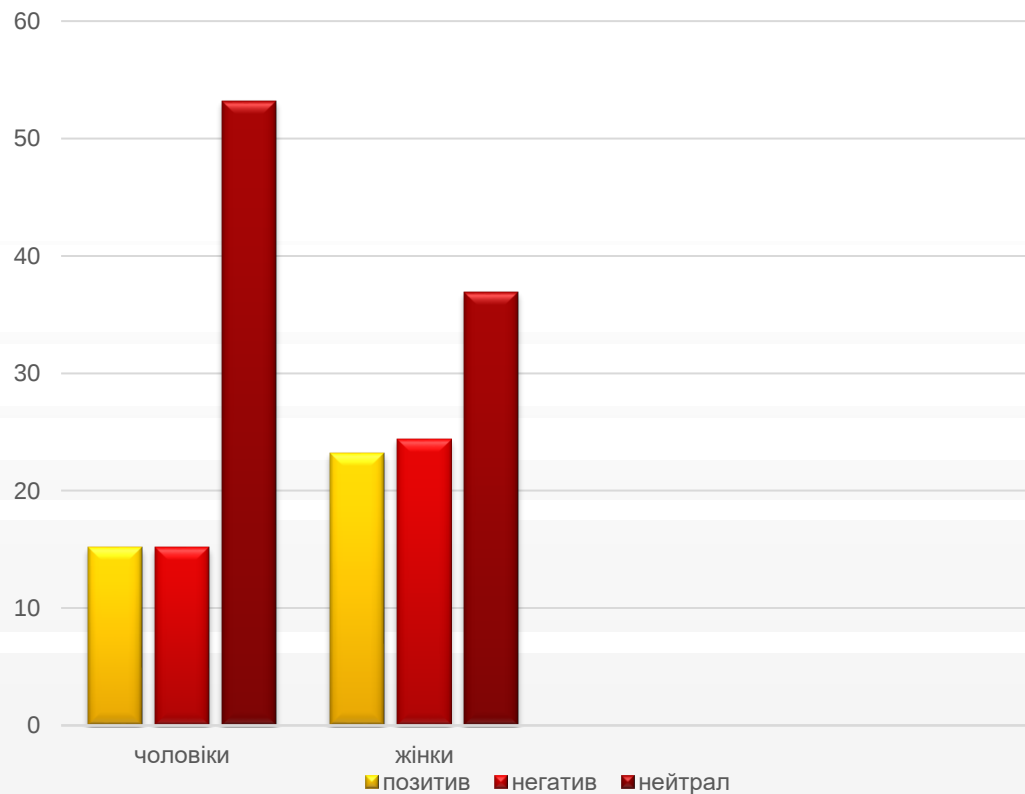


Перший компонент структури повсякденності – це нав'язана коронавірусом життєва ситуація, яку людина сприймає, переживає, усвідомлює, тлумачить

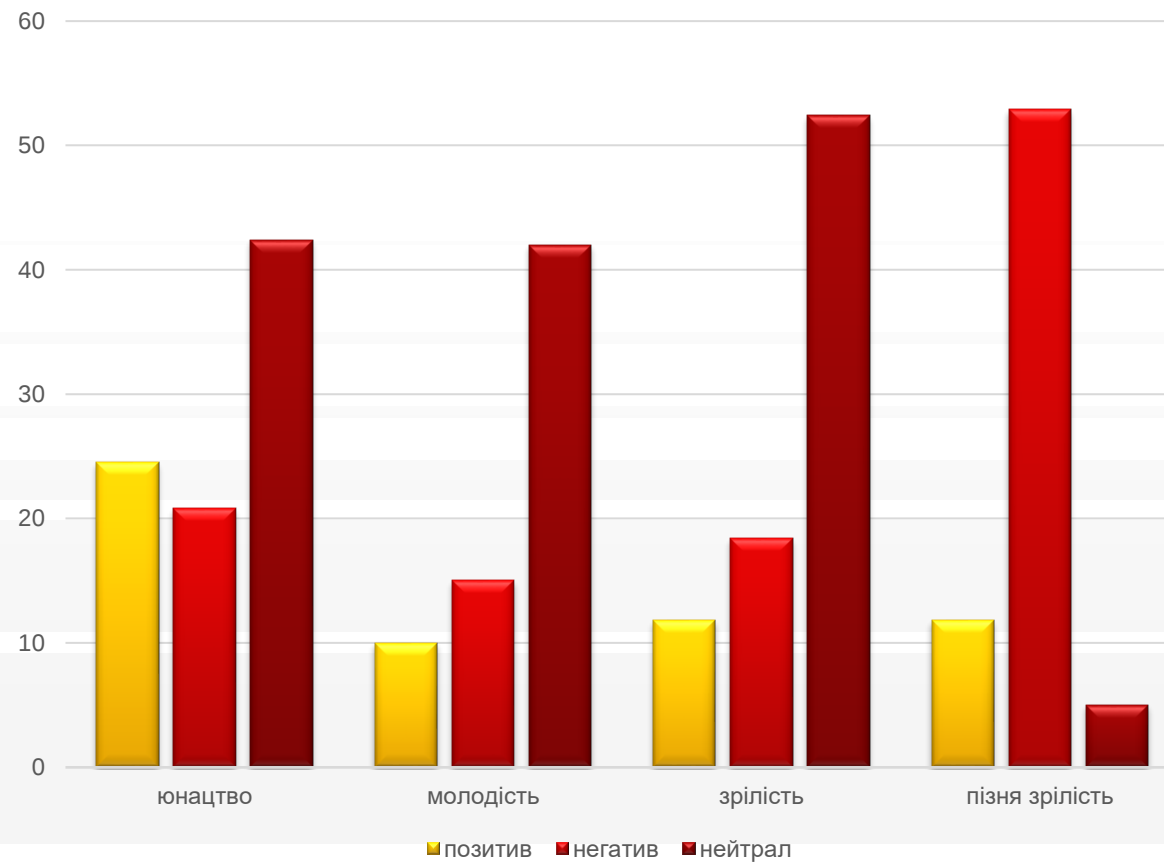
Кожний другий учасник був готовий давати досить зважені раціональні оцінки ситуації без негативних чи позитивних поляризацій. Решта респондентів були більш категоричні в своїх оцінках, особливо це стосується жінок.



Емоційна валентність оцінки ситуації очима чоловіків і жінок



Емоційна валентність оцінок ситуації карантину: вікові відмінності



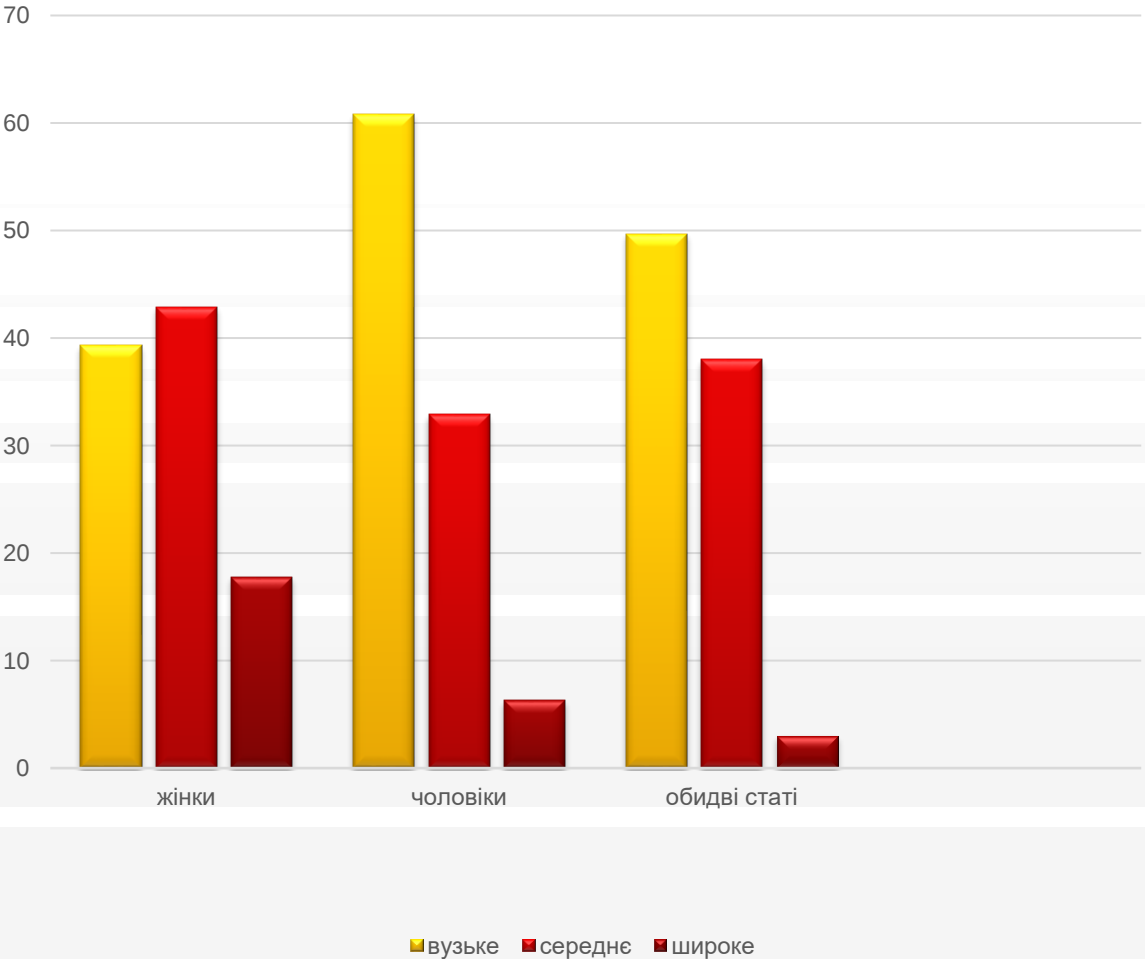
Другий компонент структури повсякденності – реальні зміни, які особистість вносить у власне життя



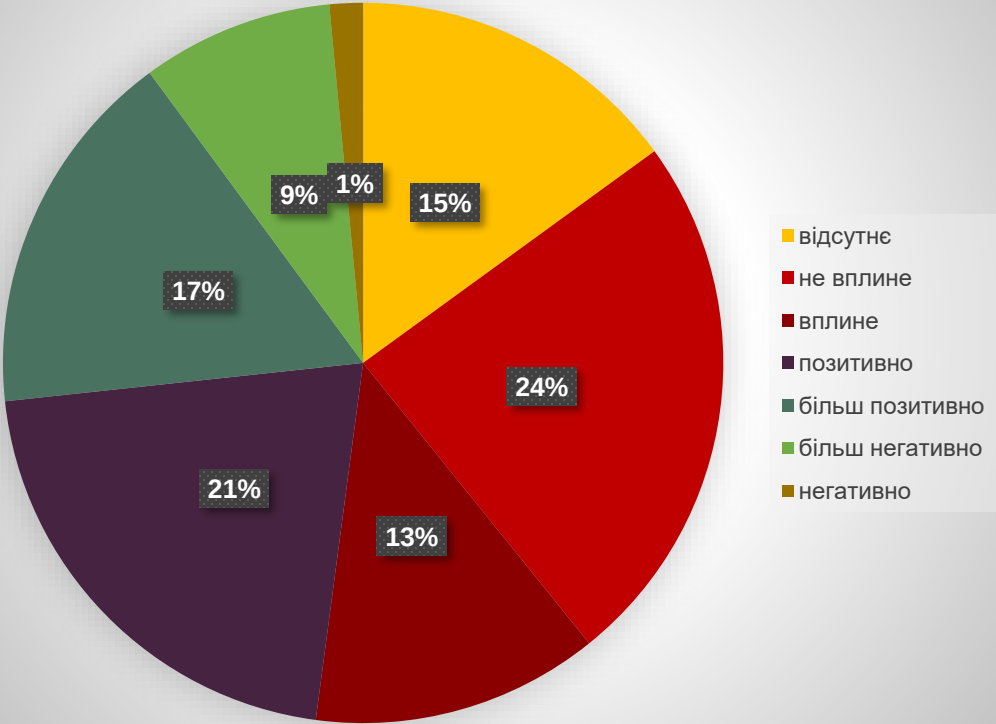
Майже половина респондентів живе у вузькому теперішньому, зосереджується на одному життєвому контексті. Внаслідок цього нові зв'язки між допандемічним минулим, пандемічним теперішнім і постпандемічним майбутнім не встановлюються. Особливо це стосується чоловіків.

- Чимало респондентів вважають, що пандемічне теперішнє ніяким чином не вплине на майбутнє. Трохи більше половини людей бачать впливи, які охоплюють і сьогодення, і більш-менш віддалене майбутнє.

Особистісне теперішнє очима чоловіків і жінок



Особистісне майбутнє



Третій компонент структури повсякденності – це ціннісно-сміслові характеристики життя, що проявляються у відповідних життєвих ландшафтах.

Ландшафт життєтворення – певна територія життя, що вибудовується людиною відповідно до провідних цінностей. Орієнтуючись на пріоритетні цінності, людина перетворює себе, свою діяльність, стосунки, щоденні практики, життя загалом.

Масштабність коронавірусної загрози призводить до того, що у багатьох людей змінюється вектор руху власним життєвим шляхом



Прагматичний ландшафт життєтворення (22,1 %)

Життя конструюється навколо основної цінності – користі нового досвіду, що допомагає не втратити прибуток, не знижувати рівень життя, нарощувати професійну кваліфікацію.

Відчуття економічної стабільності і психологічної захищеності сприяє збереженню психологічного благополуччя





Екзистенційний ландшафт життєтворення (21,2 %)

Домінантна цінність,
навколо якої
вибудовується
життя, – не
захворіти, вижити,
не померти;

переосмислити
травматичний досвід

- Спрямованість на активний пошук власних інтерпретацій пережитого, можливостей інтеграції нового досвіду до загальної життєвої історії хоча і не сприяє підвищенню психологічного благополуччя у даний момент, все ж є запорукою подальшого його відновлення



Ландшафт саморозвитку (19,3 %)

Основна цінність – інвестиції у самовдосконалення, у власний розвиток.

Цей ландшафт найбільше сприяє досягненню бажаного рівня психологічного благополуччя у теперішньому



Комунікативний ландшафт життєтворення (16,9 %)

В якості
пріоритетної
цінності
виступають
значущі, емоційно
наповнені
стосунки

Саме цінності
дружньої, сімейної
взаємодії, близького
спілкування з рідними
людьми, цінності
довіри і любові
забезпечують стійке
самопочуття
благополуччя навіть у
часи випробувань



Соціетальний ландшафт життєтворення (13,5 %)

Цінність
збереження
людства,
очищення
захаращеної
планети, захисту
цивілізації від
руйнації

Індивідуальне
благополуччя —
це водночас і
благополуччя
держави, нації,
соціуму, людства



Волонтерський ландшафт життєтворення (1,5 %)

Основна цінність – якомога більше зробити для людей, щоб допомогти подолати складні часи.

Чим більше часу і сил людина витрачає на волонтерство, тим більше підвищується її психологічне благополуччя.



Висновки

Можливості збереження психологічного благополуччя в ситуації пандемії пов'язані (1) з життєвою ситуацією, яку людина певним чином сприймає, оцінює, переживає; (2) зі змінами у житті, які проявляються в особливостях зв'язку переосмисленого минулого, оновленого теперішнього і певною мірою прогнозованого майбутнього; (3) з ціннісно-смісловими характеристиками, що проявляються у відповідних ландшафтах життєтворення.

Для тих, кому не вистачає внутрішніх ресурсів для збереження психологічного благополуччя, потрібна соціальна і психологічна підтримка. Вона надається близьким оточенням, спільнотами та професіоналами: психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками. Ефективною формою підтримки стає соціально-психологічний супровід як медіатор особистісного життєтворення.



ІСПП

► **ДЯКУЮ ЗА УВАГУ**

Чи є запитання?

