

Ларіна Т.О.
к.психол.н.,
старший науковий співробітник
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
<http://orcid.org/0000-0001-8975-3348>

Комунікативна вразливості особистості в умовах «коронакризи».

Анотація. В умовах пандемії COVID-19, стрімкої перебудови та трансформації форм професійної комунікації комунікативна вразливість може проявлятися у вигляді імпульсивного спілкування, коли старі норми та ролі взаємодії перестають діяти або потребують швидкої трансформації. Для мінімізації негативних наслідків від комунікативних ризиків в умовах коронакризи в Україні слід впроваджувати норми і правила підтримуючого міжособистісного спілкування в усіх сферах життя, зокрема і в діловому спілкуванні. Транслявання універсальних особистісних якостей підтримуючої взаємодії утворює «захисне коло ідентичності» особистості в умовах «коронакризи» що вкрай позитивно впливатиме на збереження комунікативного здоров'я особистості та рівень продуктивності професійної діяльності.

Ключові слова: коронакриза, соціально-психологічна підтримка, комунікативні ризики.

Abstract. In the context of the COVID-19 pandemic, the rapid restructuring and transformation of forms of professional communication, communicative vulnerability can manifest itself in the form of impulsive communication, when old norms and roles of interaction cease to operate or require rapid transformation. To minimize the negative consequences of communication risks in the context of the coronary crisis in Ukraine, the norms and rules of supportive interpersonal communication in all spheres of life, including business communication, should be implemented. The transmission of universal personal qualities of supportive interaction forms a "protective circle of identity" of the individual in the conditions of "coronary crisis", which will have a very positive effect on maintaining the communicative health of the individual and the level of professional productivity.

Key words: COVID-19 crisis, social and psychological support, communicative risks.

Страх перед COVID-19, за результатами останніх досліджень, став пусковим механізмом для поширення тривожних розладів, стресових станів та провідним фактором зниження психологічного здоров'я й благополуччя людей. Під час пандемії COVID-19 почуття стресу, тривоги, горя та занепокоєння охопило велику кількість людей в усьому світі. Очевидною виявилась психологічна вразливість населення перед масовим поширенням інфекційних захворювань.

Аналізуючи останні дослідження щодо вивчення реакції на страх перед COVID-19 у багатьох науковців виникає питання пошуку дієвих алгоритмів психологічної допомоги та

супроводу стресових й тривожних станів, зниження загальної уразливості особистості та комунікативної уразливості зокрема при зустрічі з ризиками, які неможливо передбачити.

У нашому дослідженні ми ставили собі за мету відстежити вплив такого явища яке вже сьогодні отримало назву «коронакриза» на особистість, на її здатність до стабілізації в нових умовах соціальної взаємодії. Поєднання таких факторів як страх перед хворобою та неочікуваність різкої зміни звичних правил соціальної взаємодії є неабияким випробуванням для ментального світу особистості.

Отже, дослідження психометричної оцінки уразливості щодо COVID-19 які були проведені на основі розробленої шкали страху перед COVID-19 показують негативні наслідки таких психологічних реакцій під час «коронакризи» як депресія, тривога, відраза до мікробів [5]. З іншого боку, «коронакриза» суттєво вплинула й на професійну практику надання психологічної допомоги населенню. За результатами опитування ліцензійних психологів США (більш ніж 3000 психологів-практиків) щодо того як змінились методи їх клінічної практики в умовах кризи із здоров'ям що зумовив COVID-19 було визначено, що відбувся практично миттєвий перехід від практики в офісі до онлайн-практиці. Дослідники зазначили, що практика телепсихології зросла з 29% користувачів які використовують онлайн-платформи для приватної практики, до більш ніж 80% тих, хто здійснює практично усю практику в Інтернеті [7].

Миттєвий перехід до роботи з онлайн-платформами позначився не тільки на роботі психологів-практиків, а й багатьох офісних працівників та працівників освіти та медицини. Така трансформація методів роботи та навчання відбувалась одночасно у багатьох країнах світу, всього за 1-2 тижні. Як відмічають вчені, на прикладі психологічної практики, такий швидкій зсув відбувся завдяки тому, що деякі процеси та процедури вже були впроваджені для потреб телепсихології, отже були доступними та апробовані [7].

Таким чином, миттєва трансформація методів роботи та навчання, страх перед COVID-19 та впровадження карантинних обмежень є тими неочікуваними ризиками, які потребують керування та мінімізації. З метою осмислення наслідків цих ризиків для безпеки особистісного простору та можливостей психологічного супроводу людини щодо їх керування та мінімізації ми провели дві хвили онлайн-дослідження.

Для конструювання дослідження ми виходили з того, що страх перед повторюваними непередбачуваними подіями, стихійними лихами, за спостереженнями вчених веде до збільшення ризику соціальних стресорів, знижує психічне благополуччя людей, підвищує ризик депресії, тривоги, постравматичних розладів, гніву та насилля, соціальних переміщень та соціальних конфліктів [6].

Також вчені наголошують, і ми це вже спостерігаємо безпосередньо, що сукупність загроз і надалі буде розширюватися. Отже, за таких умов отримання якомога більшого репертуару уявлень людей на різні загрози дозволить зміцнити систему психологічної допомоги щодо зниження вразливості перед неочікуваними ризиками.

Вибудовуючи дизайн дослідження ми також враховували результати наших попередніх досліджень щодо вивчення ресурсів життєздатності особистості у надзвичайній ситуації, на прикладі подій Євромайдану 2013–2014 рр.. Отримані результати дозволили встановити значущі тенденції щодо вагомості таких факторів життєздатності як освіта та добра соціальна підтримка. Саме у надзвичайних ситуаціях добра соціальна підтримка надає необхідний ресурс для підтримання контролю власного здоров'я та пильності щодо безпеки життя. Отже, страх долати наодинці є не природно та дуже небезпечно для людини.

Ще одним значущим фактором конструювання нашого дослідження стало різке збільшення інформаційного потоку щодо смертельної небезпечності COVID-19, лавиноподібної неконтрольованої комунікації щодо реальних та фейкових небезпек

пандемії та способів захисту від неї. За таких умов відбувається надмірне навантаження наших ментальних ресурсів, які відповідають за своєчасну та правильну оцінку небезпечності інформації. Унікальність ситуації, що склалась та неочікуваність її наслідків для особистості перетворює практично кожен комунікативний дію на ризик отримати фейкову, а відповідно шкідливу та токсичну інформацію. Отже, як наслідок людина сама того не помічаючи потрапляє у зону комунікативного ризику, що супроводжується сильно вираженими негативними емоціями, злістю, криком, блокуванням спілкування, категоричністю у висловлюваннях, вербальною та невербальною агресією. Цікаво, що на думку дослідників, основними характеристиками, що впливають на успішність самостійного виходу із зони комунікативного ризику є освіченість, виховання, толерантність, схильність до агресії, домінування, амбіційність [4].

Таким чином, намагаючись визначити алгоритми вирішення проблеми здійснення психологічного супроводу комунікативної вразливості особистості при зустрічі з ризиками, які неможливо передбачити ми сфокусували наше дослідження на виявленні маркерів та індикаторів життєздатного комунікативного простору особистості в умовах «коронакризи».

За результатами контент-аналізу було визначено смислову структуру комунікативного простору особистості у часи пандемії (весна 2020 року), а саме: адаптація до дистанційної роботи та навчання; пандемічні страхи; карантинні обмеження; саморозвиток, самоосвіта; організація дозвілля та відпочинку; фінансова та економічна криза. Також було визначено структуру «відкритих» контактів за критерієм так званої «співідентичності», відкритості конкретному партнеру у такому смисловому просторі комунікативного світу особистості як комфорт та безпека під час локдауну в Україні (весна 2020). Найбільш привабливий соціальний статус цієї структури контактів мають діти, партнери, подружжя, друзі та приятелі, родичі, батьки, брати та сестри. Отже, підтримання психологічного контакту в умовах локдауну з дітьми, подружжям/партнерами, друзями/приятелями та родичами створюють стабілізаційний комунікативний «контур» особистісної безпеки та комфорту. Також на весні 2020 року у респондентів спостерігалась певна стійкість до комунікативного стресу, тобто відзначалась достатня керованість комунікативного стресу. Можна припустити. Що страх перед COVID-19 було частково збалансовано активним саморозвитком, опануванням нових дистанційних форм праці й навчання [2].

Результати другої хвилі дослідження особливостей конструювання комунікативного простору в умовах «коронакризи» дозволили визначити особистісні ресурси конструювання саногенної комунікації під час адаптації до нових умов соціальної взаємодії. Отже, коло підтримуючої взаємодії у таких життєвих сферах як навчання/робота та дозвілля/відпочинок окрім колег/співробітників та родини входять друзі/подруги. Причому характерними рисами партнерів з кола підтримуючого спілкування в обох життєвих сферах респонденти частіше за все називають турботливість, дружелюбність, емпатичність.

Аналізуючи динаміку розвитку особистісного сприйняття COVID-19 ми відзначили тенденцію зростання стресового напруження у порівнянні із більш менш стійкими станами, які ми спостерігали на весні (локдаун в Україні 2020). Отже, переважання негативних переживань відмічалось переважно у сфері навчання/робота порівняно із сферою дозвілля/відпочинок.

Динаміка зростання стресу у сфері навчання/робота підкреслює актуальність проблеми соціально-психологічного супроводу професійного стресу в умовах «коронакризи». Як зазначають дослідники, що вивчають особливості психології та педагогіки професійної діяльності, професійний стрес має такі різновиди як

інформаційний, емоційний та комунікативний [3]. На нашу думку прологованість «коронакризи», незрозумілі терміни дії карантинних обмежень, брак достовірної інформації щодо ризиків COVID-19, неочікувані та часті зміни інформаційних параметрів професійної діяльності зумовлює емоційно-негативні переживання приниження, провини, гніву та образи в умовах протиріч або розриву ділових відносин. Отже, Самоукина Н.В. підкреслює, що емоційний стрес може дуже гостро переживатися людиною тому, що руйнуються глибинні настановлення та цінності працівника щодо його професії.

Сьогодні, можна зазначити, що ми спостерігаємо за комбінацією усіх трьох проявів професійного стресу: інформаційного, емоційного та комунікативного. Причому, сфера ділового спілкування в умовах «коронакризи», коли терміново та масово необхідно перейти в онлайн формат є найбільш уразливою. Отже, в процесі трансформації форм та способів ділового спілкування, велика імовірність виникнення реальних проблем у спілкуванні, що неминуче породжує такі комунікативні ризики як комунікативна агресія, маніпулювання, дративлість. Відповідно можна говорити про те, що в умовах «коронакризи» такі загальновідомі проблеми спілкування як нездатність відмовити там де це є необхідним, незнання спеціальних прийомів захисту від маніпулювання, неспівпадіння темпів спілкування суттєво збільшує комунікативну вразливість особистості. Збільшення комунікативного стресу і як наслідок підвищення комунікативної вразливості у діловому спілкуванні в умовах «коронакризи» обумовлює тип спілкування особистості.

Якщо виходити з структурно-динамічних особливостей комунікативного світу особистості, якій запропонував В.І. Кабрін, можна визначити 4 типи спілкування: *імпульсивне спілкування* (ненавмисна, безпосередня, неконтрольована передача або обмін прагненнями, думками, планами, почуттями); *нормативне спілкування* (коли ми прагнемо і намагаємося вести себе в спілкуванні відповідно до загальноприйнятих норм і правил пристойності, порядності, гідності); *рольове спілкування* (співпраця, де кожен намагається діяти відповідно до прийнятої на себе ролі - учня або вчителя; батька або дитини; керівника або підлеглого і т.п. відповідно до прав, обов'язків та очікувань партнера); *духовне спілкування*, в якому партнери намагаються підтримувати і розвивати один в одному спільні духовні цінності, смаки і почуття (солідарності, справедливості, розуміння, довіри, любові, краси, істини і т.п.) [1]. Отже, можна вважати що коронакриза внесла різкі та незворотні зміни в усю сферу спілкування особистості зокрема й у ділове спілкування, що природнім чином провокує імпульсивне спілкування, в якому переважає неконтрольованість та безпосередність передачі думками, почуттями, прагненнями та планами.

Таким чином, враховуючи особливості ситуації соціальної взаємодії, що сталася завдяки пандемії COVID-19 та страху перед COVID-19 комунікативна вразливість може проявлятися саме під час імпульсивного спілкування, коли старі норми та ролі взаємодії перестають діяти або потребують швидкої трансформації. Для того щод мінімізувати негативні наслідки від комунікативних ризиків в умовах коронакризи в Україні ми вважаємо слід впроваджувати норми і правила підтримуючого міжособистісного спілкування в усіх сферах життя та й в сфері ділового спілкування.

Отже, отримані нами дані вказують, що під час запровадження карантинних обмежень більшість респондентів шукають такі особистісні риси у партнерів по спілкуванню як турботливість, вміння підтримати і дати пораду, готовність допомогти, бажання прийти на допомогу, вміння турбуватись, уміння втішати, здатність до співпереживання, емпатія, співчутливість, емпатичність, вміння надихати, доброта, людяність, доброзичливість. Усі ці характеристики співідентичності є універсальними для усіх сфер життя людини. Трансляція цих якостей і дає те цілюще відчуття соціально-

психологічної підтримки яка забезпечує зниження напруження в системі міжособистісного спілкування, керованість комунікативних ризиків, та утворює «захисне коло ідентичності» особистості в умовах «коронакризи». Таким чином впровадження відповідної структури сприйняття та надання соціальної підтримки, її системність та пролонгованість у часі здатні вкрай позитивно впливати на збереження комунікативного здоров'я особистості та підтримувати продуктивний рівень професійної діяльності.

Література

1. Кабрин, В.И. (2005). *Ментальная структура и динамика коммуникативного мира личности: методология, методы, эмпирические исследования*. Учебно-методическое пособие. Томск: ТГУ. – Режим доступу: http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/693/46693/22987?p_page=6
2. Ларіна, Т. О. (2020). Вплив пандемії COVID-19 на комунікативний простір особистості. *Габітус*, 19, 247-252. – Режим доступу: <http://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/45.pdf>
3. Самоукина, Н.В. (2000). *Психология и педагогика профессиональной деятельности*. Изд. 2-е, дополнен. – М.: Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ». Издательство ЭКМОС. - 384 с.
4. Страхова О. А. (2017). К вопросу об определении понятий «Коммуникативный риск» и «Зона коммуникативного риска». *Филологические науки. Вопросы теории и практики*, (9-2 (75)), 150-153. Веб-сайт. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-ob-opredelenii-ponyatiy-kommunikativnyy-risk-i-zona-kommunikativnogo-riska>.
5. Ahorsu, D.K., Lin, C.Y., Imani, V. et al. The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *Int J Ment Health Addiction* (2020). <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
6. Ruzek, J. I. Disaster Response, Mental Health, and Community Resilience. *Psychiatric Times* 37(1) (2020). <https://www.psychiatrictimes.com/view/disaster-response-mental-health-and-community-resilience>
7. Sammons, M.T., VandenBos, G.R. & Martin, J.N. Psychological Practice and the COVID-19 Crisis: A Rapid Response Survey. *J Health Serv Psychol* 46, 51–57 (2020). <https://doi.org/10.1007/s42843-020-00013-2>