

можливість здійснення самоаналізу, відкритість події та своєму досвіду загалом, що полягає у прийнятті того, що сталося й готовності побачити нові горизонти й можливості, які виникли. Усвідомлення власної хвороби та прагнення її осмислення та прийняття, на нашу думку, сприяє зниженню стресу, тривожності, негативних почуттів, а також «переводить» людину з позиції жертви життєвих обставин у роль суб'єкта власного життя, що дозволяє їй подолати складні ситуації, що виникли у зв'язку з захворюванням.

У разі негативного, ворожого налаштування хворого щодо самого себе, власного організму та ситуації захворювання, у нього можуть зберігатися тривожність, агресія, негативні психологічні стани, хронічний стрес, що може негативно позначитися на психологічному здоров'ї та ускладнити процес видужування. У такому вразливому стані людина потребує психологічної допомоги з боку фахівця-психолога, який зможе забезпечити не лише емоційну підтримку, а й провести комплекс заходів щодо усвідомлення людиною сенсу і значення хвороби в контексті власного досвіду, життєвого шляху та свого майбутнього.

Список використаних джерел:

1. Довжик Л.М., Бочавер К.А. Психология спортивной травмы: монография / Л.М.Довжик, К.А.Бочавер. М.: Спорт, 2020 264 с.
2. Клиническая психология / под ред. М. Перре, У. Бауманна; пер. с англ. А. Желнин, Е. Михалевич, Н. Римицан, И. Стефанович, Н. Тарабрина. СПб: Питер, 2006. 1312 с. (Серия «Мастера психологии»).
3. Кресан О.Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій : Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України / О. Д. Кресан. К., 2017. 22 с.

***Ларіна Т.О.* Потенціал емоційного спілкування в умовах пандемії**

Надзвичайна медико-санітарна ситуація COVID-19 окрім загроз для соматичного здоров'я є фактором ризику здоров'я психологічного. Отже, зона комунікативного ризику, яка утворюється у ментально-комунікативному просторі особистості може бути з одного боку «точкою біфуркації» та призвести до втрати соціальних контак-

тів та зв'язків, а з іншого – імпульсом для швидкісного переформатування тактик, стратегій та практик міжособистісної комунікації.

Раптова депривація звичних форм соціальних контактів, масова вимушена соціальна ізоляція населення на тлі пандемії COVID-19 позначається на особливостях психологічного контакту у міжособистісному спілкуванні. Порушення звичних форм міжособистісної взаємодії передусім загрожує людині втратити саногенні соціальні контакти, які підтримуються у безпосередньому емоційному спілкуванні. Саме під час емоційного спілкування відбувається передача один одному будь-яких почуттів, є можливість ділитися своїм смутком і радіщами. Вимушена соціальна ізоляція більш за все спричинила стресове напруження й трансформаційні зміни у таких життєвих сферах, як робота/ навчання та дозвілля/ відпочинок.

Для визначення особливостей структури саногенних міжособистісних контактів під час пандемії, особливостей конструювання кола підтримуючого спілкування у сфері навчання/робота та у сфері дозвілля/відпочинок ми провели емпіричне дослідження. Було використано блок питань «Комунікативний простір у часи пандемії COVID-19» (Кабрин та ін., 2004) до загального опитувальника щодо вивчення особливостей соціально-психологічної підтримки під час карантинних обмежень.

В результаті контент-аналізу відповідей респондентів на питання: «З ким із Вашого реального кола спілкування Ви обговорюєте страхи та тривоги щодо організації навчання/ роботи в умовах адаптивного карантину?» та «З ким із Вашого реального кола спілкування Ви обговорюєте свої плани щодо організації дозвілля та відпочинку в умовах адаптивного карантину?» ми визначили види міжособистісних контактів, які включені у простір життєконструювання людини в умовах адаптації до карантинних обмежень.

Було визначено такі види контактів:

- контакти з кола друзів та коханих (зв'язки у сфері дружніх та партнерських відносин);
- контакти з кола сім'ї (родинні, сімейні зв'язки);
- контакти з кола роботи та навчання (зв'язки у сфері професійних та навчальних відносин);
- інші контакти (психолог, соціальний педагог);
- немає контактів (немає страхів).

Для статистичного аналізу було здійснено кодування відповідей респондентів відповідно до кількості обраних видів міжособистісних

контактів. Отже, ми виявили статистично значущу різницю ($U=0,046$; $p<0,05$) між кількістю міжособистісних контактів, що включені у простір життєконструювання респондентів в умовах карантинних обмежень, та статтю. Так, чоловіки частіше мають мінімальну кількість видів міжособистісних контактів щодо обговорення власних тривог та страхів, або зовсім не мають страхів. Важливо, що немає статистично значущої різниці між статтю та оцінкою переживань респондентів комунікативного часу, оцінкою власних переживань у ретроспективі, на даний момент часу та в перспективі («майбутнє» – «минуле» – «теперішнє») ані щодо навчання/роботи, ані щодо організації дозвілля та відпочинку в умовах карантинних обмежень. Отже, як жінки, так і чоловіки мають однаково виражені занепокоєння щодо майбутніх перспектив в обох сферах – навчання/робота й дозвілля/ відпочинок.

На рівні статистично значущих відмінностей ($U=0,021$; $p<0,05$) у сфері дозвілля та відпочинку також встановлено зв'язок між кількістю міжособистісних контактів та інтенсивністю негативних переживань щодо майбутнього, після завершення карантину. Можна говорити про те, що певним буфером негативних переживань особистості є розширена структура та різновекторність міжособистісних контактів щодо організації власного майбутнього у сфері дозвілля та відпочинку.

Отримані результати також вказують на статистично значущі відмінності ($U=0,036$; $p<0,05$) між кількістю міжособистісних контактів та інтенсивністю негативних переживань щодо майбутніх перспектив у сфері навчання/ робота після завершення карантину. Тобто більше занепокоєння та негативні переживання щодо майбутніх перспектив у сфері навчання/ робота, а також планів на майбутній відпочинок, мають ті респонденти, які або зовсім не обговорюють власні актуальні тривоги та страхи, або мають тільки один канал спілкування.

Загалом визначаємо, що жінки мають більш розширену та різновекторну структур міжособистісних зв'язків, які виявляються пом'якшувальним чинником у стресогенних ситуаціях. Також різновекторна мережа міжособистісних зв'язків є буфером, що стримує інтенсивність негативних переживань та знижує страх майбутнього у таких провідних життєвих сферах, як навчання/ робота і дозвілля/ відпочинок. Можна припустити, що відсутність стабільної мережі емоційного спілкування задля обговорення власних переживань та побоювань буде провокувати досить високий рівень комунікативного стресу

саме серед представників чоловічої статті під час коронакризи. Це може провокувати реальні проблеми ділового спілкування, підвищену дратівливість, нездатність захищатися від комунікативної агресії, нездатність відмовити, там де це є необхідним, нестачу комунікативних прийомів захисту від маніпулювання.

Виходячи з того, що дослідження було проведено безпосередньо під час введення карантинних обмежень, можна зробити висновок про вагомість та значущість повноцінних сімейних та дружніх емоційних зв'язків задля підтримання психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії, а також у складних життєвих ситуаціях загалом.

Список використаних джерел:

1. Кабрин, В.И., Березина, Е.М., Карнаухов, Д.А. (2004). Метод моделирования коммуникативных миров в исследованиях ментальности. *Вестник Самарского Государственного Университета. Серия "Гуманитарные Науки"*, (2), 40-46. Взято з http://elibrary.lt/resursai/Uzsienio%20leidiniai/Voronezh/hum/2004-2/hum0402_07.pdf.

Михайлова О.І. Стрес. Формування стресостійкості особистості

Ми живемо у надзвичайно складний і важкий час як для країни, так і для кожного з нас. За останні роки стався стрибкоподібний глобальний розвиток людства, який окрім позитивних надбань, породив численні загрози життєво важливим інтересам людини. Зокрема, техногенні катастрофи, війни, пандемія та ризики виникнення надзвичайних ситуацій різного характеру не сприяють стабілізації психологічного та психічного здоров'я людини. Спілкування з різними людьми привносить відчуття того, що все це стосується всіх нас без винятку. Все це підсилює страх призводить до стресування.

Стрес – «тривожна подія життя, яка супроводжується біохімічними, фізіологічними і когнітивними змінами та змінами в поведінці з метою довгострокового пристосування і адаптації людини до ситуації, в якій знаходяться під загрозою її життєві цінності ...» [6, с. 201].

Стрес є природним чинником. Проте, надзвичайно загрозлива або катастрофічна ситуація особливо виразно означає стрес і