

принципу. Головним результатом психологічної допомоги, незалежно від пануючої парадигми є вирішення проблеми та здатність клієнта вирішувати проблеми у поза терапевтичній ситуації.

В умовах діджиталізації, з'явилося ще більше можливостей для надання психологічних послуг, відповідно, фахівці психологічної служби мають не лише бути практикоорієнтованими але й володіти теоретико-методологічним апаратом психологічної науки.

Література:

1. Козлов В. К проблеме парадигмы психологии // Психологическая газета, 2004. [електронне джерело] <https://psy.su/>
2. Кун Т. Структура научных революций. М.: «АСТ», 2003. – 605 с.
3. Юревич А. В. Перспективы парадигмального синтеза // Вопросы психологии. 2008. №1. С. 3-15.

Т. О. Ларіна

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЯК ЗАСІБ КЕРУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИМИ РИЗИКАМИ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ КАРАНТИНУ COVID-19

Сьогодні, медико-санітарна надзвичайна ситуація, що викликана пандемією коронавірусу COVID-19 наочно демонструє, що виживання та підтримання необхідного рівня життєдіяльності людства безпосередньо залежить від належної соціальної підтримки, згуртованості та саногенної комунікації. Будь-яка надзвичайна ситуація, завжди несе із собою ризики, невизначеність, втрати, очікування та надії. Загроза життю та здоров'ю людини ставить під загрозу базові потреби у безпеці, прийнятті та любові, що накладає надмірне навантаження на вітальні ресурси людини, її життєздатність та, так би мовити, «перевіряє на міцність» підтримуючі ресурси особистості.

У надзвичайних ситуаціях загострюються усі слабкі ланки у міжособистісному спілкуванні та соціальної взаємодії. Опинившись в умовах вимушеної соціальної ізоляції актуалізується відчуття втрати соціального контакту, що несе за собою болючі, а іноді нестерпні для великої кількості людей переживання, страхи та розлади. Отже, в умовах пандемії для збереження як соматичного так і психологічного здоров'я людині необхідна соціальна підтримка що буде спрямована на попередження та корегування

комунікативних ризиків у системи міжособистісного спілкування.

На сьогодні визначення поняття комунікативного ризику лежить у площині таких наукових галузей як психологія спілкування, теорія комунікації, психолінгвістика, мовознавство тощо. Однак, усі дослідники, що дотичні до вивчення феномену ризику взагалі та комунікативних ризиків зокрема підкреслюють, що головну загрозу несуть не самі ризики як такі, а їх непрогнозованість та некерованість.

Отже, в умовах карантину, загроза некерованості та непрогнозованості комунікативних ризиків все більше спостерігається в системі міжособистісного спілкування. Вимушена ізоляція, необхідність «24/7» знаходитись у постійному контакті з іншими, нехай навіть із самими рідними та близькими, підвищує ризики зазіхання на зону особистісної автономії, на особистісний та інтимний простір людини. Дотримання карантинних обмежень часто ставлять людей в умови, коли об'єктивно не можна зберегти комфортну для її психологічного стану просторову дистанцію. Саме у такий надзвичайній медико-санітарній ситуації, для підтримання оптимального психоемоційного стану, зміцнення ресурсів життєздатності людини, необхідно особливу увагу приділяти дотриманню вербальної дистанції.

Наприклад, філологи, що вивчають особливості національних стилів комунікації наголошують що для збереження дистанції у вербальній комунікації англійці використовують конвенціональні стратегії, які спрямовані на демонстрацію співрозмовнику визнання його незалежності, особистої автономії. Ці стратегії є націленими на соціальне дистанціювання, на створення комунікативних бар'єрів, на те, щоб не допустити зближення, показати наявність дистанції між співрозмовниками і таким чином продемонструвати повагу один до одного [1].

Так, для усунення та мінімізації ризику комунікативних невдач, збоїв й навіть конфліктів необхідним є усвідомлений контроль над мовленнєвими практиками особистості. Дотримання карантинних обмежень вимушено заводять більшість людей у зону комунікативного ризику, коли порушення правил та норм спілкування можуть спотворювати інтерпретацію комунікативних намірів співмешканців або членів родини.

Також, під час введення надзвичайної ситуації та екстреного

запровадження дистанційних форм роботи та навчання, актуалізувалась проблема комунікативних ризиків, що пов'язані із спілкуванням у мережі Інтернет. Зокрема, масового характеру набувають такі явища як кібер-булінг, тролінг, хейтерство вчителів та освітян. Також, ми бачимо як медико-санітарні загрози вносять корективи в існуючі національні стилі комунікації на рівні невербальних проявів у привітанні та демонстрації поваги до співрозмовника. По всьому світу, на найвищих рівнях соціальної взаємодії приймаються рекомендації щодо відмови від рукоштовування, поцілунків та обіймів.

Отже, сьогодні найбільш життєздатними можна вважати такі характеристики вербальної та невербальної комунікації як дистантність, особиста автономія та інтимність, повага, відповідальність та щирість. В край необхідний зараз усвідомлений контроль комунікативних ризиків можна забезпечити через організацію доброї соціальної підтримки, яка у сучасній зарубіжній соціальній, клінічній, нейрофізіологічній та ін.. галузях психології розглядається в якості основного буферу збереження комунікативного здоров'я особистості.

Соціальна підтримка виконує чимало функцій, які спрямовані на підвищення внутрішньої впевненості людини, її соціальної захищеності, стимулювання використання нею всіх своїх психологічних резервів. У фокус багатьох дослідників все частіше потрапляють питання щодо особливостей підтримки через соціальні мережі. Наприклад, було з'ясовано, що провідним фактором прояву підтримки є сприйняття ефективності участі у взаємодії (коментування, симпатія, обмін) [2].

Сьогодні, коли з міркувань забезпечення охорони здоров'я населення було впроваджено дистанційне навчання, роль якісної соціальної підтримки не можна переоцінити. Так, результати он-лайн дослідження що було проведено офісом освітнього омбудсмена з 8 по 13 квітня 2020 року в Україні наочно показують, що відповідальний та творчий контакт з дітьми та батьками підвищує позитивне ставлення до школи та освіти взагалі [3].

На вагомість та значущість освіти та доброї соціальної підтримки у родини як факторів запобігання та керування ризиками, вказують й результати нашого останнього дослідження, яке було проведено після подій Євромайдану 2013–2014 рр.. Було встановлено, що провідним джерелом підтримки у надзвичайній ситуації є коло сім'ї та родичів, а від рівня освіти

залежить характер та якість опанування складної ситуації. Отже, люди з вищою освітою, стикаючись із надзвичайною ситуацією частіше в якості копінгу використовують пошук соціальної підтримки [4].

Таким чином, сьогоднішня надзвичайна ситуація, що зумовлена пандемією COVID-19 вимагає всебічного дослідження основних характеристик соціальної підтримки у системі міжособистісного спілкування та визначення її структурних елементів. Отже, розуміння саногенних факторів керування комунікативними ризиками буде сприяти впровадженню ефективних стратегій соціально-психологічного супроводу особистості в складних та надзвичайних ситуаціях.

Література:

1. Ларина, Т. В. (2009). Формирование межкультурной коммуникативной компетенции через обучение национальному стилю коммуникации. *Русистика*, (4), 64-73.
2. Nekmat, E., Ismail, I., (2019). Issue-based micromobilization on social media: Mediated pathways linking issue involvement and self-network opinion congruity to expressive support. *Computers in human behavior*, 101(12), 51-59.
3. Результати опитування батьків "Навчання дітей під час карантину" https://eo.gov.ua/wp-content/uploads/2020/04/Rezultaty-opytuvannya-22Navchannia-ditey-pid-chas-karantynu22.pdf?fbclid=IwAR0BgrSNMqPNlnklz7L9shTfYVNtTNuQ80gTcUIOdGnPa_btyzdKLIcFvHw.
4. Larina, T., Sydorenko, Zh. (2018). Examining personality viability resources through the example of Euromaidan movement during 2013-2014 in Ukraine. *Science and Education*, (1), 139-148.

О. М. Лич

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ У СКЛАДНИХ ПРОФЕСІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Можливості сучасної людини безмежні завдяки різним технічним засобам, онлайн-платформам для навчання, відкритими кордонами та запропонованими спеціалізаціями усіх університетів світу для надбання фахової спеціалізації будь-якої професії. Актуальність проблеми полягає у тому, що сучасній людині все одно потрібно набувати свій власний професійний досвід, розвивати життєву стійкість для якісної життєдіяльності. Оскільки, технологічний розвиток суспільства ніби спростив життя сучасної людини, але й додав певного ритму, конкуренцію, вимоги та непередбачувані події, ситуації у професійному середовищі Саме