

## Література

Анциферова, Л. И. (1993) Психология повседневности; жизненный мир личности и “техники” ее бытия. *Психологический журнал*, 14(2), 3–16.

Манзотти, Р. (2020) #сижудома: как страх и невежество убивают свободу и демократию. Взято 14 квітня 2020 з <https://www.riccardomanzotti.com/>.

Маркузе, Г. (2002). *Эрос и цивилизация. Одномерный человек: Исследование идеологии развитого индустриального общества*. Москва: ООО “Изд-во АСТ”.

Поппер, К. Р. (1992). *Открытое общество и его враги*. Москва: Феникс, Международный фонд “Культурная инициатива”.

Frenkel-Brunswick, E. (1948) Tolerance towards ambiguity as a personality variable. *The American Psychologist*, 3 (268), 385-401.

## Ларіна Т. О.

### Діагностичні критерії конструювання особистістю підтримувальної взаємодії під час карантину COVID-19

Процес встановлення миру в Україні є актуальним та пріоритетним завданням нашої держави. Однак сьогодні не можна сконцентрувати зусилля на вирішенні тільки цього завдання. Є нові та неочікувані ризики, які потребують контролю та пильності. Серед них, передусім, нестримна глобалізація, стрімкі зміни клімату, а сьогодні – ще й пандемія COVID-19. Трансформаційні сучасні умови вимагають переформатування чи не усіх форм, видів та практик соціальної взаємодії. І саме система спілкування та комунікації приймає на себе сьогодні функції інформування, попередження та контролю над ризиками. Такий надмірний тиск на комунікативну складову будь-якого виду діяльності підсилюється ще й тим, що українське суспільство останні 6 років знаходиться під активним впливом агресивних комунікативних технологій тиску та маніпулювання. Отже, сьогодні для кожного українця пильність та контроль за інформацією стають буденною практикою, що забезпечує належний рівень психологічного благополуччя в ситуації тривалих глобальних змін.

Психічне та соматичне здоров'я особистості багато у чому залежить від того, наскільки гнучким є арсенал її адаптаційних ресурсів. А в ситуації комплексної та

довготривалої кризи української держави, її автентичності та суверенності, комунікативна складова будь-якої діяльності стає легкою мішенню для свідомих або безвідповідальних агресивних впливів на життєздатність особистості. Так, фундаментальні дослідження українських вчених, зокрема Л.Ю. Осадько, підкреслюють значущість та ресурсність саме комунікативного аспекту у вирішенні завдань забезпечення життєздатності, спроможності та успішності адаптації особистості. Отже, наше суспільство, вперше відчуло ресурсність комунікативних технологій під час подій Євромайдану 2013–2014 рр., коли швидкість поширення інформації щодо надзвичайних подій через соціальні мережі призвела до відповідальної громадянської мобілізації.

Сьогодні у зв'язку із пандемією COVID-19, ВООЗ наголошує на значущості дотримання принципу солідарності між усіма державами задля того, щоб втримати контроль над безпекою та знизити ризики масового зараження населення по всьому світу (ВОЗ об'явила..., 2020). Заклики до свідомості та відповідальності знаходять відгук, перш за все, у відкритості та доступності багатьох джерел інформації. Провідні освітні та мистецькі заклади світу відкривають безкоштовний доступ до знань, пам'яток мистецтва та архітектури. Видатні діячі науки та культури проводять безкоштовні майстер-класи, відкривають завісу свого приватного життя, щиро демонструють особисті практики опанування карантинних обмежень та правил.

Надзвичайна ситуація щодо пандемії COVID-19 вносить свої корективи у національні, професійні та міжособистісні стилі комунікації. Правила карантину вимагають на деякий час зовсім відмовитись від таких традиційних та психологічно комфортних форм міжособистісної взаємодії як обійми, потискання рук, дружні поцілунки. Для багатьох така депривація звичних форм невербальної комунікації є досить обтяжливою і може суттєво погіршувати психоемоційний стан.

Тривала фізична ізоляція в умовах дотримання карантинних обмежень частково компенсується професійною соціальною підтримкою. На щастя, сьогодні відмічається відповідальна мобілізація, згуртованість та об'єднання фахових спільнот допомагальних професій. Медики, психологи, соціальні працівники, психотерапевти та психіатри активно та свідомо впроваджують дистанційні форми соціальної підтримки, які передусім спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану особистості та підтримання екологічного ненасильницького спілкування у міжособистісній взаємодії.

Кількість месенджерів та соціальних мереж не в змозі повністю замінити повноцінне міжособистісне спілкування з усіма його традиціями та атрибутами. Тому під час карантинних обмежень саме система “домашнього”, сімейного спілкування приймає на себе більшість негативних, іноді деструктивних емоційних проявів та реакцій. Сьогодні для

багатьох щоденна статистка захворювань, динаміка рівня смертності та одужання від COVID-19 є визначальною інформацією, що формує відповідний настрій людини, її рівень тривоги та надії протягом дня.

У надзвичайних ситуаціях людину оточує велика кількість неприємної інформації, а фокус уваги переміщується на контроль та пильність щодо власної безпеки та захищеності. І якщо міжособистісна комунікація не була вибудована на засадах поваги, розуміння, співчуття, є великі ризики загострення взаємодії, збільшення конфліктів, агресивних форм вирішення стосунків. Загострюються усі слабкі ланки у спілкуванні та взаємодії, “де тонко, там і рветься”. Замовчування та ігнорування неприємних розмов, коли усі члени родини знаходяться у загальному фізичному просторі, якій раніше для багатьох відігравав рекреаційну функцію, стає практично нестерпним. Тому в умовах карантину більш гостро відчувається потреба у соціальних контактах, а ризик втрати контакту часто стає очевидною реальністю та неприємним наслідком фізичної та соціальної ізоляції. Не можна бути готовим до втрати, кожна втрата – це негативне болюче переживання, це втрата звичного зв'язку, обмеження невербальної та вербальної комунікації із значущою людиною. Дотримуючись правил фізичної ізоляції, тимчасово відмовляючись від звичних практик соціальної підтримки, людина досить гостро відчуває цінність дружності, відкритості та довірливості у міжособистісній взаємодії.

Вже неможливо просто уникнути розмови про болючі, страшні, а часто й “закриті” у буденному спілкуванні теми чи питання. В умовах вимушеної соціальної ізоляції та самоізоляції актуалізуються комунікативні ризики, а імовірність втрати соціального контакту стає відчутною й болючою для великої кількості людей. І навіть намагаючись максимально контролювати власне емоційне ставлення до близького оточення, більшість із нас в умовах вимушеного дотримання карантинних обмежень неминуче потрапляє у зону комунікативного ризику.

У дослідженнях з лінгвістики зоною комунікативного ризику вважається така область комунікації, коли в результаті здійснення ризикованої комунікативної дії маємо комунікативний збій. Якщо дії, застосовані задля виправлення ситуації, були неефективними, людина потрапляє у зону комунікативної невдачі, або провалу. За висновками О.А. Страхової (2017), основними проявами знаходження у зоні комунікативного ризику є комунікативний дискомфорт, що проявляється у неприємних почуттях неспокою, тривоги, здивування, розгубленості, ніяковості, але без яскраво виражених негативних емоцій. На невербальному рівні це проявляється у відповідній міміці та мовчанні, а на вербальному – у відсутності мовної агресії. Проявами знаходження у зоні комунікативної невдачі є сильно виражені негативні емоції, злість, крик, блокування

спілкування, категоричність у висловлюваннях, вербальна та невербальна агресія. Серед основних характеристик, що впливають на успішність виходу із зони комунікативного ризику, виділяють насамперед освіченість, виховання, толерантність, схильність до агресії, домінування, амбіційність.

Сьогодні інформаційний простір фокусовано утримує нашу увагу навколо тих загроз та небезпек, що ведуть до тяжкої хвороби або смерті. І відчуття безпорадності перед ризиком захворіти значно навантажують наші ментальні ресурси, які відповідають за своєчасну та правильну оцінку інформації щодо пандемії COVID-19. У надзвичайних ситуаціях підвищений рівень мобілізації усіх ресурсів виживання та адаптації неодмінно позначається на особливостях організації свого захисного комунікативно-ментального простору.

Метою нашого наукового пошуку є визначення ключових компонентів конструювання життєздатної, саногенної взаємодії, яка психологічно підтримує комунікативний світ особистості в складних та надзвичайних життєвих умовах. Для вирішення цього завдання ми звернулись до методу моделювання комунікативних світів (ММКС), розробленого В. І. Кабріним (2004). Ця методика була створена для визначення динамічних та психосемантичних характеристик комунікативно-ментального світу особистості. За допомогою ММКС можливо реконструювати такі базові координати життєвого світу особистості як комунікативний простір (внутрішній та зовнішній) та комунікативний час (ретроспектива, актуальність, перспектива). Внутрішній комунікативний простір представлений як “інтереси та проблеми”, а зовнішній – як партнери та їх суттєві характеристики для респондента.

Виходячи з того, що введення надзвичайної ситуації щодо пандемії COVID-19 переформатовує сферу міжособистостіного спілкування, ми модифікували питання ММКС, щоб дослідити загальні просторові вектори конструювання комунікативного світу під час карантину.

В якості досліджувальних параметрів ми окреслили наступні:

- внутрішній комунікативний простір (актуальні інтереси та проблеми під час карантину);
- зовнішній комунікативний простір (партнери, з якими під час карантину людина почувається комфортно, зацікавлено та безпечно);
- комунікативний час (ретроспектива до карантину, актуальність, перспектива після карантину);
- умови для конструювання підтримувальної комунікації під час карантину (місця, де найчастіше людина взаємодіє з тими, з ким комфортно, цікаво та безпечно).

Таким чином, основними діагностичними критеріями конструювання саногенної взаємодії, яка може забезпечити необхідну соціально-психологічну підтримку особистості під час карантину COVID-19, можна вважати динамічні та психосемантичні характеристики комунікативно-ментального світу особистості. В складних та надзвичайних ситуаціях, окрім просторово-часових характеристик, особливе значення має структура мережі психологічно комфортної та безпечної соціальної підтримки. Отримані результати буде використано у розробці принципів соціально-психологічного супроводу осіб, що постраждали від наслідків комунікативних ризиків.

### Література

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.

Пандемия коронавирусного заболевания (COVID-19). (2020). Взято 13 червня 2020 з <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov>.

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.

***Тітова К. В., Савінов В. В.***

### **Екзистенційні страхи особистості під час пандемії COVID-19**

Пандемія коронавірусної хвороби COVID-19 та пов'язані з нею карантинні заходи, введені з березня 2020 р., є надзвичайною ситуацією, яка несе із собою багато стрес-факторів, що впливають на самопочуття особистості: ризик захворіти та навіть померти від хвороби, "бомбардування" негативною та емоційно важкою інформацією, обмеження зовнішньої свободи тощо. В цій ситуації особистістю переживається великий спектр емоцій та почуттів, передусім негативних. Серед них, звісно, є страх не лише як емоція, а й як сутнісне, екзистенційне переживання, що зачіпає ціннісні аспекти життя особистості. Страх найчастіше виявляється саме у кризових ситуаціях. Звісно, для когось ситуація, подібна сьогоднішній пандемії, не актуалізує екзистенційних питань, але є велика кількість людей, в кого вона викликає життєво значущі переживання. Провідним стає, за Т. М. Титаренко,