

2. *Смелзер Н.* Социология / Н. Смелзер. – М. : Феникс, 1998. – 688 с. – [Електронне джерело]. – Режим доступу: https://scepis.net/library/id_640.html (дата зверення 15.05.2020)
3. *Спаньолло-Лобб М.* Now-for-next в психотерапії / М. Спаньолло-Лобб. – Москва : Общество практикующих психологов (гештальт-подход) «Московский гештальт институт», 2014. – 380 с.

ДИСТАНЦІЙНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНСТРУЮВАННЯ КОМУНІКАТИВНОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВПРОВАДЖЕННЯ КАРАНТИНУ COVID-19 В УКРАЇНІ

Ларіна Тетяна Олексіївна,

*кандидат психологічних наук, старший науковий
співробітник лабораторії соціальної психології особистості
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*

Поява раптової загрози для здоров'я, реальна можливість захворіти на нову, ще досить мало вивчену хворобу, яку спричиняє коронавірус COVID-19 впливає на динаміку конструювання комунікаційного процесу особистості. Вимушена соціальна ізоляція, депривація звичних для багатьох форм офлайн комунікації підвищує імовірність зіткнення особистості з інформаційними ризиками, фейками, комунікативними бар'єрами, що веде до викривленого інтерпретування подій та, в решті решт до комунікативного стресу (К-стрес, термін В. І. Кабріна). На відміну від психофізіологічного стресу К-стрес переживається у ментальних проєкціях. Отже, суб'єкти комунікації здатні безневинну ситуацію переживати як стресову, а до реальної небезпеки ставитись досить без турботно.

З метою вивчення особливостей конструювання комунікативного простору особистості та ризику розвитку комунікативного стресу під час впровадження карантину COVID-19 в Україні ми звернулися до методу моделювання комунікативних світів (ММКС), що був розроблений В. І. Кабріним (1).

Ідея створення цієї методики виходить із концепції людської комунікації, де особистісне та колективне знаходяться у складних взаємовідносинах та має прояв саме у комунікативному процесі. Автор пропонує досліджувати комунікативний процес як процес

життєтворчій, такий що формує самореалізацію особистості та є способом існування її комунікативно-ментального простору. Метод моделювання комунікативних світів розкриває психосемантичні та динамічні характеристики ментального світу особистості. Ця методика дозволяє діагностувати комунікативний простір та комунікативний час особистості. Комунікативний простір поділяється на внутрішній, що складається з «інтересів та проблем» та зовнішній – партнери та їх суттєві характеристики. Комунікативний час представлено як «ретроспектива», «актуальність» та «перспектива».

Ми вбачаємо в цьому методі потужній діагностичний ресурс для визначення особливостей опанування особистістю складних життєвих ситуацій під час пандемії коронавірусу COVID-19. Отже, ми модифікували питання методики враховуючи специфічність ситуації пов'язаної із вимушеною соціальною ізоляцією та не обхідністю дотримуватись правил карантину. А саме, для вивчення зовнішніх складових комунікативного простору, що впливають на переживання комфорту, зацікавленості та безпеки під час карантину. Ми сформулювали питання таким чином: «З ким із Вашого реального кола спілкування (батьки, брати та сестри, діти, колеги, друзі та ін.) Ви почуваєте себе особливо комфортно, зацікавлено та у безпеці під час карантину? Інші питання теж були частково адаптованими з метою фокусування саме на ресурсних складових конструювання комунікативного світу особистості у надзвичайній ситуації.

Дослідження проводилось з 03.05.2020 до 22.05. 2020 з використанням платформи Google Forms. Всього у дослідженні взяли участь 57 осіб, серед них 84,2 % жінок та 15,8% чоловіків, з вищою освітою – 89,5% та 10,5% склали ті, що мають незакінчену вищу або середньо спеціальну освіту, середній вік опитуваних 40 років. Дослідження не можна вважати репрезентативним, але отримані результати є важливими для розуміння змістовних характеристик стрес-трансформаційних процесів особистості у надзвичайній ситуації.

За результатами експрес-аналізу ми отримали дані щодо тенденцій стрес трансформацій досліджуваних у ситуації пандемії COVID-19. При обробці результатів ми використовували запропонований В.І. Кабріним алгоритм аналізу даних (2). Отже, ми обрахували провідний невербальний параметр стратегії стрес-транс-

формації особистості під час впровадження карантину COVID-19, тобто за В.І. Кабріним «вектор зростання» (ВЗ). «Вектор зростання» це шкальний тип, який є конфігурацією оцінок минулого, теперішнього та майбутнього з максимальною частотою прояву. Таким чином, для наших респондентів ВЗ підраховувався як алгебраїчна сума різниць модальних оцінок переживань: («майбутнє» – «минуле») + («майбутнє» – «теперішнє») + («теперішнє» – «минуле»). Отже, ми отримали, що для наших респондентів модальна оцінка переживань у «минулому» – «6», у «теперішньому» – «2», у «майбутньому» – «6». Виходячи з цих показників, $VZ=(6-6)+(6-2)+(2-6)=0$. Результати вказують на те, що респонденти демонструють достатню стійкість до стресу, що викликаний пандемією COVID-19. Це може свідчити про мінімальний ризик негативних трансформацій у особистісному житті респондентів після завершення карантину. Також, обрахунок сумарного показника позитивних та негативних переживань теж не виявив провідних тенденцій щодо вектору переживань опитуваних. Загальний рівень задоволеності та незадоволеності, за невербальними показниками комунікативного стресу суттєво не відрізняються.

Попередні результати контент-аналізу вербальних показників комунікативного простору особистості дозволили виділити домінуючі теми, що наповнюють життя під час запровадження обмежувальних заходів в Україні у зв'язку із пандемією COVID-19.

1. Адаптація до дистанційної роботи та навчання.

Приклади семантичних одиниць: «організація якісної роботи онлайн», «адаптація до дистанційної роботи», «робота онлайн», «як розрахувати свій час для ефективної роботи», «можливість працювати вдома», «дистанційне навчання».

2. Здоров'я, безпека, пандемічні страхи.

Приклади семантичних одиниць: «думки про здоров'я своїх батьків», «безпека здоров'я», «психологічне перевантаження через пандемію», «поширення коронавірусу». «страх захворіти», «питання імунітету організму», «здорове харчування», «Як уберегтись від вірусу?», «Що відбувається насправді?», «Яким буде життя після карантину?», «Як не зійти з розуму?», «Як пережити ізоляцію без стресу?».

3. Карантинні обмеження, організація життя під час карантину.

Приклади семантичних одиниць: «неможливості рідним відвідувати лікарні», «поточні побутові питання», «відсутність транс-

порту», «неможливість мандрувати», «виїзд в іншу область», «обмеження у пересуванні», «закриті дитячі садочки», «проблеми дефіциту живого спілкування».

4. Саморозвиток, самоосвіта.

Приклади семантичних одиниць: «навчальні курси онлайн», «можливість саморозвитку», «розвиток особистості», «професійний розвиток», «саморозвиток», «психологія и психотерапія», «професійне зростання», «просвіта», «підвищення професійної кваліфікації», «самоосвіта».

5. Організація дозвілля та відпочинку.

Приклади семантичних одиниць: «читання книг», «тренування, спілкування з друзями через Інтернет», «дивлюся кіно», «спілкування з рідними», «спорт», «йога», «нові знайомства».

6. Фінансові проблеми, економічна криза.

Приклади семантичних одиниць: «фінансова нестабільність у країні», «виплата іпотеки за квартиру, «економічна криза», «як прокормити сім'ю, де взяти гроші», «крах малого та середнього бізнесу».

Таким чином, первинний аналіз отриманих результатів дозволяє нам зробити певні висновки щодо особливостей конструювання комунікативного світу особистості у надзвичайних ситуаціях. Отже, позитивні та негативні переживання респондентів під час карантину досить врівноважені, що може говорити про непогану стійкість до К-стресу та керованість комунікативними ризиками особистістю. На нашу думку, вимушена інтенсивна зануреність у опанування нових форм праці та навчання, необхідність по новому організувати дозвілля та відпочинок та вільний час на саморозвиток та самоосвіту дають можливість особистості зменшити тиск на своє життя таких ризикогенних тем як втрата здоров'я, страхи щодо пандемії, карантинні обмеження та фінансові проблеми. При чому, зануреність у саморозвиток та опанування дистанційних форм праці й навчання може давати особистості той необхідний час для рефлексії та критичного ставлення щодо інформаційного шуму.

Література

1. Кабрин В.И. Метод моделирования коммуникативных миров в исследованиях ментальности / Кабрин В.И., Березина Е.М., Карнаухов Д.А. // Вестник Самарского Государственного

- Університета. Серія «Гуманитарные Науки». – 2004. – 2. – С. 40-46.
2. *Кабрин В.И.* Ментальная структура и динамика коммуникативного мира личности: методология, методы, эмпирические исследования. Учебно-методическое пособие / Кабрин В.И. – Томск: ТГУ, 2005. – 115 с.

СОЦІАЛЬНИЙ ОПТИМІЗМ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Вознесенська Олена Леонідівна

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, член ради правління ГС «Національна психологічна асоціація», президент ВГО «Арт-терапевтична асоціація»

Ключові слова: медіа, соціальний оптимізм, медіаторність.

Ми розглядаємо **соціальний оптимізм** як позитивні очікування людини, групи, суспільства, які поширюються на суспільне життя (віра в прогрес, розвиток суспільства), і які підкріплені активною громадською позицією, готовністю діяти на благо суспільства та усвідомленням себе як суспільно значущої сили. Соціальний оптимізм мобілізує активну частину населення на самовиховання, самовдосконалення, подолання старих деструктивних для суспільства моделей поведінки та стосунків суб'єктів соціально-політичного життя, втілення суспільно значимих завдань, в тому числі, економічних.

Соціальний оптимізм найбільш потрібен у кризові періоди, коли є порушення відчуття безпеки, довіри до світу, дефіцит достовірної інформації, підвищена чутливість до емоційно насиченого інформаційного контенту

Враховуючи, що оптимізм є захисним фактором особистості та суспільства від дистресу та значимим фактором прогнозування суб'єктивного благополуччя [1], ми вважаємо його важливою передумовою розвитку здорових копінг-стратегій молоді. Оптимісти вірять в значимість власних зусиль та наполегливості, сприймають життя як виклик, отримуючи задоволення від вирішення складних завдань та подолання труднощів.