

Тітова Катерина Валеріївна,
магістр психології,
випускниця аспірантури факультету психології
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка,
співробітник Інституту соціальної
та політичної психології НАПН України,

Савінов Володимир Вікторович,
магістр соціальної педагогіки,
молодший науковий співробітник
лабораторії соціальної психології особистості
Інституту соціальної та політичної
психології НАПН України,
керівник секції гештальт-терапії
Київської філії ВГО “Українська спілка психотерапевтів”,
м. Київ, Україна

ТРАНСФОРМАЦІЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Пандемія COVID-19 імплементувала у повсякденні форми нашої взаємодії нові формати, і в першу чергу, віртуальний. Навіть ті, хто ніколи раніше не користувався онлайн-засобами спілкування, змушені були оволодіти ними під час карантину і продовжують це робити, незважаючи на те, що ситуація з обмеженнями постійно змінюється. Коли звичайне та професійне спілкування перейшло до онлайн-простору, воно набуло іншого значення, це не просто відстань чи технічний засіб між людьми, а вже цілком новий, інший формат, що має свою специфіку. Така дистанційна взаємодія приховує і звичайні страхи, які виникають внаслідок прийдешніх змін у трансформованому, незвичному для нас вигляді. Звісно, що страх є природним явищем, адже ми намагаємося захистити себе від того, що порушує усталеність нашої буденності, незалежно від його позитивного або негативного значення. В реальному середовищі ми розуміємо свою збентеженість і навіть можемо опанувати переживання страху, але як допомогти собі в ситуації онлайн-спілкування, яке стає на заваді власним буденним звичкам? Як страхи, що до цього дня були невідомі, інтегрувати в наш буденний світ або адаптуватися до них? Що відбувається з особистісними страхами в таких умовах? Розглянемо специфіку деяких з них в умовах дистанційної взаємодії.

Страх власної некомпетентності, невдачі. Більшість людей вправніше орієнтуються у віртуальному просторі, у інших напроти – може виникнути невтішне побоювання зазнати невдачі в освоєнні інноваційних технологій щодо онлайн-режиму. Таке переживання може взагалі змусити людину відмовитись

від будь-яких спроб щось опанувати. Таку поведінку з наукової точки зору прийнято називати “медіабезпорадністю”. Вона базується на усвідомленні дефіциту ресурсів, це “певний стан неготовності до самостійного виконання діяльності”, реалізації власних задумів, небажання звертатися по допомогу (Найдьонова, 2008, с. 11). Раніше медіабезпорадність була поширеною під час повсюдного впровадження комп’ютерів, а зараз ми маємо схожу ситуацію через обов’язковий швидкий доступ до інтернету, оволодіння певними програмами, що дозволяють залишатися на зв’язку і контактувати з іншими, уміння організувати та проводити групові відеоконференції тощо.

Страх втрати образу себе або страх оцінки. Виникає в результаті “емоційної загрози” внутрішньому “я” (Щербатих, 2011, с. 97). В цьому випадку для того, щоб захистити себе, людина за допомогою соціально прийнятної зовнішньої поведінкової моделі ніби ховається. Мається на увазі, що поведінка, яка відображає особистісні особливості людини та її психологічний стан не відповідають внутрішній справжності, дійсним переживанням (неконгруентність). Цей страх виникає насамперед тоді, коли домінує контроль над собою, і все це робиться заради привернення позитивної уваги оточуючих. У випадку негативної уваги виникають страждання, відчуття напруження і безпорадності, коли її застають ніби зненацька. Наприклад, під час очної зустрічі або публічного виступу в необмеженому просторі, особа може контролювати себе, триматися в образі, завдяки якому, вдало співіснує з іншими і підпорядковується правилам групи, їхнім етичним нормам тощо. В той же час, адаптація до умов онлайн-простору стає досить болісною, через те, що наприклад, під час онлайн-відеоконференцій інші начебто втручаються у твій власний світ (вигляд квартири, співмешканців, домашніх тварин та ін.). Це стає перешкодою для вільного самопочуття, ніби змушує тримати все в благополучному “ідеальному” стані для інших. Щоб сховатися і відчувати себе в безпеці люди ставлять камери так, щоб було видно тільки частину обличчя або взагалі стелю. Звісно, втрата образу себе перед іншими – неприємне переживання. Але як стосовно довірливого і тендітного ставлення один до одного?

Страх бути непочутим або незрозумілим. В онлайн-середовищі під час зустрічі деякі учасники процесу можуть не відчувати залученості до процесу, випадати з нього, відчувати ігнорування з боку інших. Це відбувається внаслідок обмеженості зорового контакту, втрати відчуття фізичної присутності (депривації) іншого. Здається, що нічого не відбувається, але в той же час втрачається колективний настрій, який сприяє мотивації до спільної роботи. Дійсно, “на відміну від очного спілкування, тут немає безпосереднього зворотного зв’язку” (Дистанційне навчання, 2012, с. 161). Таким чином, начебто руйнується “колективна інтуїція” (Амонашвілі, 1991, с. 41) – можливість, яка відкриває, відчуває кожного в його “об’ємі”. Тому доводиться постійно технічно перевіряти наявність слухачів. Чи не втратили вони інтерес до теми? А якщо втратили, то чому? У реальності це відбувається досить швидко, а в онлайні

доводиться докладати зусиль, щоб підтримувати присутність, залученість кожного (Тітова, 2021, с. 24).

Страх відповідальності. Живий простір – це реальний світ, що не обмежується технічними засобами і вимагає більшої зосередженості на кожному учаснику процесу, тоді як в онлайні ми маємо певні обмеження, які нас стримують у виразності, роблячи взаємодію синтетичною, неприродною, гібридною. В цьому є своя певна “вигода”, яка виявляється в намаганні перенести відповідальність за якість онлайн-роботи, на технічні незручності. Так, вдалим безвідповідальним униканням процесу онлайн-роботи є маніпулювання технічними засобами (вимкнення камери, відсторонення від зв’язку). Насамкінець, таке безвідповідальне відсторонення може свідчити і про зниження мотивації, адже будь-яка онлайн-трансляція важко сприймається без сукупності рухомих зображень, тобто візуального ряду, який повинен бути насиченим, яскравим і пов’язаним єдиним сюжетом, наче фільм [Иофис]. Тому безвідповідальність тут більше виявляється з боку організатора онлайн-зустрічі, а також спікерів, які іноді наївно сподіваються, що їхнє монотонне мовлення буде викликати захоплення і зацікавленість партнерів по віртуальній комунікації. Адже люди звикли сприймати відео більш відсторонено, не так об’ємно і без можливості власного втручання у процес на “великому екрані”. Іншими словами, хоча вже й немає ефекту “прибуваючого потяга”, тобто переляку від змісту на пласкому екрані, але в онлайн-спілкуванні виникає не менш тривожний зміст – необхідність відповіді цьому “потягові” з нашої живої реальності та неосяжна відповідальність за власні впливи на невідомих, невидимих і невідчутних потенційних слухачів.

Висновки. Отже, умови дистанційної взаємодії змушують оволодівати новими уміннями та навичками не лише задля організації навчального чи психотерапевтичного процесу, а й для того, щоб свідомо ставитись до власних переживань, мати змогу опанувати їх у будь-якому дистанційному спілкуванні. Необхідно “прислухатися” до власних страхів, оскільки вони стають свідченням змін, до яких треба підготуватися і мати сили не втратити увагу інших, зміст, захоплення від спільної діяльності в будь-якій ситуації. Тобто онлайн-простір вимагає і професійних знань, і врахування усієї його психологічної специфіки. В іншому разі, якщо її ігнорувати, не вкладати ресурс в опанування власних страхів та інших емоцій, краще взагалі відмовитись від дистанційного навчання, психотерапії чи іншого професійного спілкування, яке буде менш ефективним, а також вимушеним, обтяжливим а то й травмуючим для учасників такої взаємодії.

Список використаних джерел

1. Дистанційне навчання: психологічні засади: монографія / [М. Л. Смульсон, Ю.І. Маш-биць, М.І. Жалдак та ін.]; за ред. М.Л.Смульсон. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012.– 240 с

2. Иофис Е. А. Фильм [Электронный ресурс] // Большая советская энциклопедия. URL: <https://bse.slovaronline.com/47319-FILM>.

3. Как живете, дети? : книга для учителя / Ш. А. Амонашвили. М. : Просвещение, 1991. – 176 с.

4. Найдьонова Л. А. Медіа-безпорадність як ресурсна дезорієнтованість в поствіртуальному світі // Людина в світі інформації : зб. наук. пр. – К. : Вид-во Ін-ту журналістики КНУ імені Тараса Шевченка, 2008. – С. 9–13.

5. Тітова К. В. Медіабезпорадність і невпевненість у собі. Страху в умовах дистанційної роботи // Всеукраїнська газета для психологів, учителів, соціальних педагогів «Психолог». – 2021. – № 9/10. – С. 24–26.

6. Щербатых Ю. В. Избавиться от страха / Юрий Щербатых. – М. : Эксмо, 2011. – 304 с.

© Тітова Катерина Валеріївна, Савінов Володимир Вікторович, 2022

© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022

Для цитування (How to cite).

ДСТУ-2015:

Тітова К. В., Савінов В. В. Трансформація переживання страху в умовах дистанційної взаємодії / Тітова Катерина Валеріївна, Савінов Володимир Вікторович. *Психологія кризових станів: наука і практика* : збірник матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 4–6 листоп. 2021 р.) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. – Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 226 с. С. 174–177.

АРА-стиль:

Тітова, К. В., & Савінов, В. В. (2021). Трансформація переживання страху в умовах дистанційної взаємодії. У Максименко, С. Д., & Турбан, В. В. (Ред.). *Психологія кризових станів: наука і практика* : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 4-6 листопада 2021 року), (с. 174-177). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.