



ISSN 2223-3822

Monachyn, I. & Humeniuk, V. (2021) Infodemiia ta yii vplyv na povedinku liudei v period karantynu [Infodemia and its influence on human behavior during quarantine]. *Sotsialno-ekonomichni problemy i derzhava* [Socio-Economic Problems and the State] (electronic journal), Vol. 25, no. 2, pp. 149-154. Available at: <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2021/21milvpk.pdf>



## ІНФОДЕМІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПОВЕДІНКУ ЛЮДЕЙ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ

**Інна МОНАЧИН**

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя  
вул. Руська, 56, м. Тернопіль, 46001, Україна

e-mail: [monnainna@gmail.com](mailto:monnainna@gmail.com)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4324-3339>

**Віта ГУМЕНЮК**

e-mail: [wita\\_gumenuk1@ukr.net](mailto:wita_gumenuk1@ukr.net)



**Анотація:** Стаття присвячена вивченню новоутвореного терміну в період пандемії – інфодемії, яка має вплив на поведінку та життєдіяльність людей. Багато зусиль спрямовано на боротьбу з вірусом, але дуже великі затрати потребує подолання неправдивої та неперевіреної інформації. Часто саме дезінформація, чуток та різного роду фейки призводять до руйнівних збільшень інформаційних потоків на суспільну свідомість.

Власне деструктивна інформація швидше передається з уст в уста і поширюється в засобах масової інформації, аніж правдива та конструктивна. На основі збільшення негативних повідомлень відбуваються від'ємні зміни на емоційному та поведінковому станах кожного члена суспільства. Інфодемія, як шкідлива епідемія чуток, потребує детального вивчення та вдосконалення способів боротьби з нею. Виокремлення способів сприймання неперевіреної інформації та правильного ставлення до неї дасть можливість робити правильний вибір в ситуації епідемії.

Ознайомлення з такими методами впливає на вибір організації власного життя, розвиток критичного мислення та виховання правильного ставлення і оцінювання медіаінформації. Опанування техніками та способами перевірки правдивості інформації на теренах Інтернету дасть можливість людині контролювати та виховувати власний медіаімунітет, зменшувати тривогу й сприяти мобілізації поведінкових патернів. У статті описано та подано окремі поетапні дії, які сприяють підвищенню стресостійкості та вмінню блокування і нейтралізації інфодемії.

Розглянуто інформаційний вплив в період карантинних обмежень на психологічне почування особистості. Подані вміння сприймати та дозувати інформацію, самоорганізовуватись і критично мислити. Інфодемія, фальшиві новини, підробки та паніка поширюються в рази швидше, ніж сам вірус. Теорії змови ллються в інформаційний простір як потік водопаду, а потім обростають численними варіаціями і тлумаченнями. Вимушене дотримання карантинних заходів, засобів психологічної, соціальної, медичної гігієни спричинює виникнення різних за змістом, глибиною та тривалістю трансформацій в поведінці особистості. Описано техніки та прийоми знаходження конструктивних поведінкових патернів.

**Ключові слова:** особистість, інфодемія, тривога, стрес, невизначеність, недостовірність інформації, поведінкові реакції.

### Article history:

Received: October, 2021

1st Revision: October, 2021

Accepted: November, 2021

UDC:

159

DOI:

<https://doi.org/10.33108/sepd2022.02.149>



Моначин І. Інфодемія та її вплив на поведінку людей в період карантину [Електронний ресурс] / Інна Моначин, Віта Гуменюк // Соціально-економічні проблеми і держава. — 2021. — Вип. 2 (25). — С.149-154. — Режим доступу: <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2021/21milvpk.pdf>



This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license.

## 1. Постановка проблеми.

**Актуальним** для вивчення є новоутворений термін – інфодемія, який має вплив на емоційні стани та поведінку людей в усьому світі. Протягом карантину та в період ізоляції по всьому світі люди почали працювати, спілкуватися і проводити дозвілля в онлайн форматі. В усіх без виключення вікових груп населення – і в дорослих, і у дітей – відбувся розподіл часу звичного життя в бік зростання споживання соціальних мереж та медіа. І саме через такий вплив на людську свідомість з'явився новий термін – інфодемія, як зростання недостовірної інформації в умовах пандемії. ВООЗ заявила, що актуальною стала не тільки боротьба з вірусом, але й з неперевереною і неправдивою інформацією довкола нього. Суспільство перебуває в ситуації високої невизначеності, зростає кількість неперевереної інформації, бракує доказових знань, немає впевненості в прийнятті рішень. Все це позначається на поведінковому та емоційному стані кожної людини.

## 2. Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Аналіз останніх досліджень та розбір впливу інфодемії на психіку людини зазначено в доповідях і тезах роботи конференцій та симпозіумів в багатьох країнах відомими психологами Д. О. Леонтьєвим, Л. А. Найдьоновою, В. А. Петровським та іншими [1; 2]. У різноманітних медіа миттєво продукується вибухова кількість інформації, яка є надмірною для психіки людини. Окрім того, більшість такої інформації містить хибну, або навмисно недостовірні повідомлення і часто роблять тривалими пошуки справжньої, правдивої інформації. Актуальними вміннями стають: розвиток критичного мислення, виховання стійного медіаіміунітету, розуміння значення впливу інформаційних повідомлень для кожного користувача Інтернетом. Медіаіміунітет стає невід'ємною частиною імунітету організму. Інфодемія в соціальних мережах, засобах масової інформації впливала на виникнення конфліктів в сім'ї та на роботі, негативні почуття до себе та до інших, страх безробіття, непорозуміння з членами родини, виникнення проблем організації власного життя.

## 3. Постановка завдання.

Метою статті є: 1) аналіз розуміння терміну «інфодемія»; 2) вивчення поведінкових реакцій людей під час карантину.

«Інфодемія» – термін, що з'явився в поєднанні слів: information + pandemic = infodemic, тобто дезінформація та чутки, які підсилюють тривожний інформаційний потік. І коли дезінформація під час виборів може впливати на політичну ситуацію в країні, то під час епідемії вона впливає на вибір між життям та смертю. Інфодемія розглядається фахівцями Всесвітньої організації охорони здоров'я як шкідлива епідемія чуток, які породжуються під час спалахів надзвичайних ситуацій [2].

## 4. Виклад основного матеріалу.

На початковому етапі карантину соціальна дистанція, яку закликали дотримуватися всіх українців, перетворилася не тільки на фізичну дистанцію, а й на психологічну, що призвело до переживання багатьма особистостями емоційного відчуження, емоційної депривації, відчуття самотності та непотрібності. Такі моменти

супроводжувались емоційними станами коли страх смерті перетворюється на страх перед життям. У процесі переживань чи тривоги, кожна людина вишукує інформацію, тому що такий природній механізм копінг-поведінки, тобто опанування ситуацією. Точна інформація про масштаб та об'єм загрози, про способи її зменшення та подолання, тривалість небезпеки, послідовність дій і звернень у разі небезпеки – все це знижує тривогу і сприяє мобілізації поведінкових патернів. Однак, апелюючи до медіа, індивід часто одержує масу інформувань – таких, що активізують емоції, підсилюють тривогу, роблять «залежним» від носія інформації, бояться щось важливе пропустити. Деколи на інформаційну поведінку вкладається стільки зусиль і часу, що не вистачає на інші важливі речі, які необхідні для людського організму, а саме: на відпочинок і сон. А це призводить до змін базових мобілізаційних станів, знижень працездатності, стійкості, вимотувань та виснажень протягом дня, а зрештою надриває той суспільний імунітет, котрий вберігає нині нас усіх від вірусів. Емоційні стани замість провести мобілізаційну роботу, починає знищувати захисні сили організму.

Більшість людей, які перебували в умовах карантину вказують на такі поведінкові реакції та емоційні стани як: роздратування, втому, тривогу, стреси, гнів, депресії, панічні атаки, емоційне вигорання та виснаження. Зрозуміло, що коли ми аналізуємо поведінку кожної окремої людини, то враховуємо її складові.

Розуміння особистості як суспільної істоти, диктує умови аналізувати поведінку людини як соціальну за значимістю і психологічну за проявами. Тобто поведінка особистості є взаємодією та спілкуванням двох суб'єктів (колективних чи індивідуальних) на ґрунті правдивих норм, засад, канонів, законів, установок, правил, цінностей, особистісних смислів і мотивів. Соціальну поведінку ми розглядаємо як відносно узгоджену та послідовну сукупність соціально-значущих вчинків особистості [3, с. 87].

Ми повинні усвідомлювати, що наша поведінка залежить від рівня розвитку наших психічних процесів. А саме: відчуття, сприймання, пам'яті, мислення, емоційно-вольових компонентів. Залежно від того, наскільки людина може критично мислити, аналізувати ситуацію, що відбувається довкола неї – настільки адекватно може ставитись до інформаційних повідомлень, які часто є недостовірними чи фейковими. Вчитися вирізняти правдиву інформацію від інфодемії потрібно через призму знань про оточуючий світ, вміння аналізувати події та цілісність сприймання повідомлень.

Якщо в звичній ситуації добробуту та спокою люди переважно демонструють схильність до нераціональної поведінки, прагматика виживання та життя в умовах невизначеності поступово переросла локальне оперативне, у багатьох випадках, імпульсивне реагування на ситуацію.

В умовах пандемії саме використання поведінкових патернів полегшує дійсність, позбавляє індивідів потреби думати й аналізувати. На перебіг і вектор розвитку уявлень значно впливає динаміка особистісних потреб, справ, очікування, що інтегрує сам індивід. Отже, одним із вирішальних шляхів корекції поведінки особистості є зміна уявлень про світ.

Д. О. Леонт'єв вказує на такі головні ресурси, які впливають на емоційні оцінки й орієнтування, – це свідомість, життєстійкість, толерантність до невизначеності і життєва позиція. Вони передбачають динаміку емоцій в звичній життєдіяльності. Людина, яка має ці особистісні ресурси, набагато менше буде відчувати негативні емоції та дезорієнтацію в нинішній ситуації невизначеності, ніж людина, у якої слабкі ресурси [1].

Психологи описують багато технік і прийомів знаходження конструктивних поведінкових патернів, щоб протидіяти інформаційній тривозі в період пандемії. Ми виокремимо, на нашу думку, чотири найважливіших: мета, доза, самопочуття та саморганізація.

*Мета.* В будь-якої людини наявна ціль перебування в інформаційному просторі. Доречно чітко визначити мету – для чого я звертаюся до медіа, що мені слід дізнатись, на яке питання віднайти відповідь. Така робота психічного процесу, мислення, дасть можливість підсилити раціональний компонент пошуку цілеспрямованою роботою, і це уповільнить емоційну вразливість, зарадить не схилитися затягуванню в інформаційний коловорот.

*Доза.* Варто дозувати медіаповідомлення, оцінюючи загальний бюджет часу, щоб вистачало на потрібні дії та діяльності. Якщо важко притримати дозу медіаконтакту, то необхідно вдатися до виконання інших діяльностей, організувати міжособистісні комунікації, знаходити додаткові особистісні ресурси. Але, при цьому також доцільно дозувати і теми комунікації, щоб не обмежуватися темою пандемії та вірусу. Це не означатиме заховувати тривогу, реалії життя, дійсність пандемії, а управляти тематикою діалогу, збагачувати її тоді й тиск знизиться.

*Самопочуття.* Доцільно, вистежуючи інформаційні потоки, виробити звичку залишати частину свідомості чистою та вільною для спостереження за особистою реакцією, реагуванням і самопочуттям. Кожна свідома особистість – є оптимальним індикатором впливу медіаповідомлень. Ми самі здатні проаналізувати свої стани після отримання тих чи інших медіаінформацій. Якщо ви чуєте погіршення настрою, байдужість, збільшення тривоги занепокоєння, виснаження, то найкраще відмовитись від перегляду емоційно-шкідливого контенту. Це вагомий сигнал – варто зменшити порцію інформування, переглянути норми перебування в комунікації на інформаційних теренах. Якщо не вдається рефлексивну вправу виконувати паралельно із сприйняттям інформаційних повідомлень (це вміння вимагає часу на формування), можна виконувати послідовно як перемикання реєстрів: побували в інформаційному потоці – вслухалися до себе, відчули власне самопочуття.

*Самоорганізація.* Нас з дитинства вчили складати свій розпорядок дня, організувати робочий час та відпочинок. В ситуації карантину вміння саморганізації допомагає нам регулювати свою поведінку, керувати власним життям та діяльністю, виробляти нові перспективи, можливості та сенси, розвивати і об'єднувати на гідні справи.

## **5. Висновки та перспективи подальших досліджень в даному напрямку.**

Щодо використання поведінкових патернів людьми в період карантинних обмежень, то можемо зробити кілька висновків:

- отримані молодими особами переживання ситуації невизначеності під час карантинних обмежень ще не піддані рефлексії, і отримана нова інформація про себе не організована у зв'язну структуру, що не дозволило осягнути сенс свого особистісного зростання;
- для осіб юнацького віку умови карантину не набувають подієвої значимості в конструюванні їхнього життєвого досвіду, оскільки, з одного боку, цінність здоров'я у молоді роки не є такою значимою, як для старшого покоління, з іншого, не всі респонденти знаходяться у великих містах, тобто не всі знаходяться в умовах жорсткого карантину;
- не всі особи, схильні до конструювання власного досвіду, тобто долати різнопланові проблеми нової ситуації за рахунок підвищення внутрішньої організації, що призводить до нового її розуміння.

Більша частина осіб схильна спрощувати сприйняття ситуації невизначеності, що полегшує процес пристосування до неї. Більш коректні підтвердження висновків можливі у подальших наукових розвідках.

**Author details (in English)****INFODEMIA AND ITS INFLUENCE ON HUMAN BEHAVIOR DURING QUARANTINE****Inna MONACHYN**e-mail: [monnainna@gmail.com](mailto:monnainna@gmail.com)ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4324-3339>**Vita HUMENIUK**Ternopil Ivan Puluj National Technical University  
56 Ruska str., 46001 Ternopil, Ukrainee-mail: [wita\\_gumenuk1@ukr.net](mailto:wita_gumenuk1@ukr.net)

**Abstract.** *The article is devoted to the study of a newly formed during the pandemic term, infodemia, which significantly affects the behavior and life of people. Much effort is needed to fight the virus, but it is very costly to overcome false and unverified information. Misinformation, rumors and all sorts of fake information often lead to destructive increases of information flows to the public consciousness.*

*In fact, destructive information is shared by word of mouth in the media more often than truthful and constructive one. Based on the increase in negative messages, there are negative changes in the emotional and behavioral states of each member of society. Infodemia, as a harmful epidemic of rumors, requires detailed study and improvement of ways to fight it. Identifying ways of perception of unverified information and the correct attitude to it will make it possible to make the right choice in an epidemic situation.*

*Acquaintance with such methods influences the choice of the organization of own life, development of critical thinking and education of the correct attitude and estimation of media information. Mastering the techniques and methods of verifying the veracity of information on the Internet will allow a person to control and cultivate their own media immunity, reduce anxiety and promote the mobilization of behavioral patterns. Some step-by-step actions that help increase stress resistance and the ability to block and neutralize infodemia are described and presented in the article.*

*The informational influence on psychological feeling of the person in the period of quarantine restrictions is considered. The skills of perceiving and dividing information, self-organizing and critical thinking are presented. Infodemia, misinformation, fakes and panic spread much faster than the virus itself. Conspiracy theories flow into the information pool like waterfalls, and then become overgrown with numerous variations and interpretations. Forced observance of quarantine measures, means of psychological, social, medical hygiene causes the emergence of different in content, depth and duration transformations in the behavior of the individual. Techniques and methods of finding constructive behavioral patterns are described. During quarantine and in isolation, people around the world began to work, communicate and spend leisure time online. In all age groups, both adults and children, there was a distribution of normal lifetime in the direction of increasing consumption of social networks and media. Moreover, it is because of this impact on human consciousness that the new term infodemia has emerged, as the growth of unreliable information during pandemic.*

**Key words:** *personality, infodemia, anxiety, stress, uncertainty, inaccuracy of information, behavioral reactions.*

**Appendix A. Supplementary material**

Supplementary data associated with this article can be found, in the online version, at <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2021/21milvpk.pdf>

**Funding**

The authors received no direct funding for this research.

**Citation information**

Monachyn, I. & Humeniuk, V. (2021) Infodemii ta yii vplyv na povedinku liudei v period karantynu [Infodemia and its influence on human behavior during quarantine]. *Sotsialno-ekonomichni problemy i derzhava* [Socio-Economic Problems and the State] (electronic journal), Vol. 25, no. 2, pp. 149-154. Available at: <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2021/21milvpk.pdf>



**Використана література:**

1. Лушин П.В. Суперечливий знак прийдешніх змін: толерантність до гіперопіка, «планова сепарація» і хаос. / Досвід переживання пандемії COVID -19: Дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка. Матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 року «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину». К. : ІСПП НАПН України, 2020. С. 10-18. URL: [https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/dosvid\\_onl-sem\\_23-04-20\\_and\\_15-05-20\\_ncov19.pdf](https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/dosvid_onl-sem_23-04-20_and_15-05-20_ncov19.pdf)
2. Найдьонова Л. А. Медіапсихологічні феномени інфодемії. *Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка. Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину.* 15 травня 2020 р. К. : ІСПП НАПН України, 2020. 121 с.
3. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : Посібник. Київ : Академвидав, 2003. 448 с.

**References**

1. Lushyn P. V. Superechlyvyi znak pryideshnih zmin: tolerantnist do hiperopika, "planova separacia" i haos. [An ambiguous sing of upcoming adjustment: tolerance for over-protection, «scheduled separation»] *Dosvid perezhyvannia pandemii COVID -19: Dystancijni psyhologichni doslidzhennia, dystancijna psyhologichna pidtrymka.* K.: ISPP NAPN Ukrayiny, 2020. pp.10-18. URL: [https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/dosvid\\_onl-sem\\_23-04-20\\_and\\_15-05-20\\_ncov19.pdf](https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/dosvid_onl-sem_23-04-20_and_15-05-20_ncov19.pdf)
2. Naidenova L. A. (2020) Mediapsykhologichni fenomeny infodemii. [Mediapsychological phenomena of infodemia.] *Dosvid karantynu: dystantsiyna psykhologichna dopomoha i pidtrymka. Dystantsiyni psykhologichni doslidzhennya v umovakh pandemii covid-19 i karantynu.* ISPP NAPN Ukrayiny. (in Ukrainian)
3. Orban-Lembrik L. E. (2003) *Sotsial'na psykhohiia* [Social Psychology]. Kyiv: Akademvydav. (in Ukrainian)



© 2021 Socio-Economic Problems and the State. All rights reserved.  
 This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license.  
 You are free to:  
 Share — copy and redistribute the material in any medium or format Adapt — remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially.  
 The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.  
 Under the following terms:  
 Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made.  
 You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.  
 No additional restrictions  
 You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

Socio-Economic Problems and the State (ISSN: 2223-3822) is published by Academy of Social Management (ASM) and Ternopil Ivan Puluj National Technical University (TNTU), Ukraine, Europe.

Publishing with SEPS ensures:

- Immediate, universal access to your article on publication
- High visibility and discoverability via the SEPS website
- Rapid publication
- Guaranteed legacy preservation of your article
- Discounts and waivers for authors in developing regions

Submit your manuscript to a SEPS journal at <http://sepd.tntu.edu.ua>

