МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Тема:

Дослідження впливу інформаційного простору на особистість в умовах пандемії

Виконала: студентка групи БПмз-61

Гуменюк Віта Павлівна

Перевірила: к.психол.н., доцент

Моначин Інна Леонідівна

ЗМІСТ

ВСТУП 3
РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ …… 8
1.1. Визначальні передумови досліджень інформаційного впливу на людину в сучасний час…… 8
1.2. Інфодемія як нестійкий інформаційний потік……. 14
1.3.Сучасні підходи до розуміння міжособистісної взаємодії під час карантину…… 18
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ І…… 22
РОЗДІЛ ІІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ОСОБИСТІСТЬ …….. 23
2.1. Організація та методи дослідження впливу інфодемії на людину …… 28
2.2.Вивчення впливу інформаційного простору на осіб під час карантину… 27
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ ІІ..... 38
РОЗДІЛ ІІІ РОЗРОБКА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ВМІНЬ СПРИЙМАТИ ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПОТІК ПІД ЧАС КАРАНТИНУ ……. 40
3.1. Основні підходи та методи для тренінгової роботи…… 40
3.2. Представлення розробленої тренінгової програми «Формування вмінь розпізнавати інфодемію та регулювати власний емоційний стан»…….. 43
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ ІІІ…….. 48
РОЗДІЛ IV ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ…… 51
4.1. Збереження психічного здоров’я працівників в умовах пандемії ……. 53
4.2. Засоби медіаінформаційного впливу на особистість …….
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ …….. 59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……... 61
ДОДАТКИ..... 66

ВСТУП

Актуальність теми. Людство через певний період часу проходить різні трансформаційні періоди, які можуть докорінно вплинути на хід життя. Так сталося і в фазі пандемії COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2, що стала серйозним випробуванням не лише для українців, а й для усього світу. Під час карантину люди почали жити за новими ритмами та організовувати свою діяльність по-новому. Відбуваються зміни як на рівні психіки кожного індивіда, так і на рівні суспільства світової спільноти.

В умовах катаклізмів, війн, епідемій та значних трансформацій зазвичай складно пояснювати та розуміти поведінку людини, яка, метафорично висловлюючись, перекинулася із «людини розумної» на «людину сидячу», з «homo sapiens» на «homo sedens».

Очікуються надзвичайні зміни: в наукових підходах до розгляду людини, абсолютно інакші засоби виробництва і засоби спілкування, оновлюватимуться стосунки і «правила життєвої гри». І ці зрушення охоплюватимуть не лише матеріальну, а й насамперед духовну сферу. Розвиток інформаційно-комунікативних технологій також великою мірою зумовлює суспільні перетворення.

Нашу епоху можна назвати ще й «періодом дистанційності»: дистанційними стали: навчання, спілкування, розваги, праця, бізнес. Безперечно, живе спілкування не можна замінити, під час онлайн-комунікацій відходять багато психологічних тонкощів спілкування. Хоча, багато людей переходять на онлайн-контакт при виконанні багатьох видів діяльностей. Навчання, виконання замовлень, проведення зібрань все це можна виконувати за допомогою соціальних мереж та з допомогою інтернет-спілкування. Дистанційна робота стає дедалі зручнішою виходячи із ситуацій та можливостей сьогоднішнього дня.

У 60-х роках Жан П’яже передбачав, що XXI століття стане періодом розвитку психології, яка має стати визначальною наукою. Психологія, направду, стає не тільки визначальною наукою, а вельми затребуваною. Усе,

що відбувається в суспільстві, ті зміни, які спричинені коронавірусом в першу чергу – виклик для психологів. І на даний час ми спостерігаємо пріоритетність психології при вирішенні суспільних питань.

Отримуючи інформацію, люди по-різному ставляться до її сприймання. Залежно від багатьох факторів, які можуть бути фоном чи фігурою при сприйнятті інформаційного простору. Особливо гостро медіаінформація з соціальних мереж впливає на особистість під час карантинних обмежень. І основною причиною такого деструктивного впливу є обмеження реалістичного спілкування. Застосування карантину, людям істотно вплинуло на психіку через перебування в стресових та депресивних станах.

Аналіз літератури психологічних джерел показав, що на даний час актуальною є тема пов'язана з дослідженнями подолання, ставлення , вибору поведінки до осіб, які перехворіли на коронавірусне захворювання. На даний час все більше стає наукових розвідок з даної тематики. Власне те, як впливає велика кількість інформації щодо вакцинації та подолання ковіду стає актуальним і потребує детальнішого вивчення.

В працях І. Шпільрейн, Я. І. Цурковського С. Геллерштейна, К. К. Платонова, Є. О. Клімова, описано та показано вплив індивідуальних якостей особистості на безпеку її активності та працездатності. Вплив властивостей та індивідуально-психологічних ознак людини на її взаємовідносини в суспільстві досліджували та розробляли у своїх працях С. Д. Максименко, С. І. Болтівець, Г. В. Ложкін, П. В. Лушин, Т. М. Титаренко, О.В.Губенко, Н. Ю. Волянюк, і також вплив особистісних особливостей на сприйняття та ставлення інформаційних потоків в період карантину описали В. В. Рибалка, В. О. Васютинський (2020), Є. Головаха (2020) О. Романчук, С. Ройз, О. Чабан, П. В. Лушин, Л. М. Карамушка, Ю. М. Швалб, В. А. Семиченко та ін.

Варто зазначити, про те, що щоразу збільшується кількість теоретичних і емпіричних досліджень інформаційного впливу на психологічний стан особистості (Л. А. Найдьонова, М. М. Слюсаревський).

Інтенсивно досліджуються впливи емоційних станів в осіб карантинних умовах (Помиткін Е. О., Павлик Н. В., Павелко І. І.). У більшості теорій, в яких опрацьовуються особистісні якості особи при перебуванні в інформаційному просторі, прозирає тенденція до розбору чи наголоси часткових її проявів.

Неоднозначність підходів до вивчення означеної проблеми, її нагальна затребуваність й недостатнє розроблення у психологічній літературі зумовили вибір теми магістерської роботи – «Дослідження впливу інформаційного простору на особистість в умовах пандемії».

Мета дослідження полягала у вивченні впливу інформаційного простору на індивідів в умовах пандемії.

Адекватно меті ми сформулювали фундаментальні **завдання дослідження:**

1. Реалізувати теоретичний огляд наукових праць на проблеми, які виникли через пандемію**.**
2. Розкрити та вивчити вплив інформаційного простору на особистість, що перебуває в умовах карантину.
3. Вивчити емоційні стани людей, які перехворіли та подолали коронавірус.
4. Розробити психологічну програму підтримки осіб від інформаційного контенту в період пандемії.

Об'єкт дослідження – структурні компоненти особистісних якостей людей, що перебувають в умовах карантину.

Предмет дослідження – індивідуальне сприйняття інформаційного простору в період пандемії.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених задач було використано комплекс методів:

- теоретичні методи – узагальнення положень психологічної, медичної, соціологічної та педагогічної літератури, аналіз, класифікація, систематизація;

- емпіричні методи – бесіда, контент-аналіз, анкетування, шкала психічних станів Г.Ю.Айзенка, методика «Самооцінка емоційних станів» А.Уессман, Д.Рікс., методики SACS «Копінг стратегії».

Для обробки одержаних емпіричних даних було використано методи математичної статистики – повірка достовірності різниці (критерій χ^2, t-критерій Стьюдента). З інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Експериментальна база дослідження, де відбувалось наше наукове проведення роботи: Некомерційне комунальне підприємство «Амбулаторія, групова практика Скалатської міської ради».

Теоретико-методологічною основою теорії функціональних систем П.К.Анохіна; положення психології життєвого шляху особистості (М.Й.Боришевський, І.П.Маноха, В.В.Москаленко, Л.Е Орбан-Лємбрик, Н.В.Чепелєва), роботи, що описують розвиток емоційної складової індивідів: (К.Ізард, Ґілберт, Д.Т., Веґнер, Д.М. ,Ліндслей, Даффі, Маурер); про значення переживань подолання критичних ситуацій в тому числі пандемії (Б.С.Братусь, Ф.Ю.Василюк, Г.В.Ложкін, І.Л.Моначин) теоретичні положення форм групової психологічної роботи (Л.М.Карамушка, Н.І.Повякель, Т.С.Яценко, Ю.М.Швалб).

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому що: проаналізовано новий термін «інфодемія»; збагачено та поповнено уявлення про емоційні стани особистості, що перебуває в медіапросторі; визначено основні емоційні стани осіб, які перебувають понаднормово в негативному інформаційному просторі.

Теоретична значущість полягає в вивченні емоційних станів людей, які перебувають в медіаінформаційному просторі в період карантину.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тих психологічних доробках, що запропоновані в груповій тренінговій програмі спрямованій на самопізнання емоційних станів, розвиток позитивного

інформаційного простору, та дозоване використання перебування в медійних, інформаційних мережах.

Результати дослідження впроваджено у навчальний процес та практику підготовки практичних психологів у Тернопільському національному технічному університеті імені Івана Пулюя.

Апробація результатів. Основні результати нашого наукового дослідження, теоретичні здобутки діяльності були презентовані для обговорення на І міжнародній науково-практичній конференції «Трансформація бізнесу для сталого майбутнього: дослідження, діджиталізація та інновації»

Результати проведеного дослідження обговорювалися та доповідалися автором на розширених засіданнях кафедри психології ТНТУ імені І.Пулюя (2020; 2021 рр.).

Наукові статті: Моначин І.Л. Гуменюк В.П. Інфодемія та її вплив на поведінку людей в період карантину. [Електронний ресурс] // Соціально-економічні проблеми і держава. — 2021. — Вип. 2 (25). — С. 149-154.

Структура та обсяг магістерської роботи. Структура та обсяг магістерської роботи визначені закономірністю розв'язання мети дослідження. Магістерська робота складається із вступу, чотирьох розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел. Повний обсяг наукового дослідження викладено на 65 сторінках і містить 10 таблиць і 4 рисунки.

РОЗДІЛ І
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

1.1. Визначальні передумови досліджень інформаційного впливу на людину в сучасний час

В період карантинних обмежень уся світова спільнота лідерів, політиків, лікарів, педагогів, загалом представників усіх професій намагаються знайти відповіді на питання що робити далі і яку систему поведінкових нормативів дотримуватись. Гігієна, соціальна дистанція, режим карантину сприяли спаду епідемії, хоча обмеження живої комунікації, та часті розповсюдження недостовірної інформації викликало чимало занепокоєнь. З початком поширення пандемії багато науковців об’єднувались для проведення досліджень щоб знайти щонайбільше можливостей подолати хворобу.

Ми маємо можливість знайомитись з дослідженнями та здійснювати розгляд інтерв’ю та видань у ЗМІ та соціальних мережах багатьох провідних науковців: О. Асмолова (2020), В. О. Васютинського (2020), Є. Головахи (2020) та ін., відомих та популярних психотерапевтів О. Романчука, С. Ройз, О. Чабана, окрім цього важливий досвід психологів-практиків А. Голоти, Ю. Гундертайло, І. Губеладзе та інших.[2; 4; 10; 12; 13; 14; 20; 22; 25; 29; 35; 42; 43;52; 53]

На сьогоднішній час існує чимало досліджень з вивчення емоційних станів осіб що перебувають у потоці інформаційного впливу. Деякі науковці вважають, що період пандемії зробив поштовх до розросту «інформаційного суспільства». І є небезпека, що коли інформаційна система потрапить в руки незначної групи людей, які використовують негативні цілі, то інформація

може стати навіть небезпечною. Тоді перед людством стане нове завдання: справитись з такою проблемою за підтримкою «колективного розуму».

Дослідник філософсько-суспільних аспектів майбутнього академік М. М. Мойсеєв пише: «Я характеризую інформаційне суспільство як товариство, де «колективний інтелект» (колективний розум) виконує у його діяльності роль, співзвучну до тієї яку відіграє розум особистості в її організмі, тобто фасилітує піднесенню громади і подоланню виникаючих труднощів... І діє в цілому на благо людства, породжуючи новий гомеостаз!» Дослідник та науковець простежує народження «колективного розуму» (не сплутувати з штучним інтелектом) як звична, природна подія, як результат проблематичного послідовного процесу особи й суспільства [49]

Водночас виділено, що коронавірусна пандемія гостро лімітує транспортну експансію людства, впроваджує територіальну ізоляцію людства та будь-якої людини межами її місцевості, території проживання в ній, помешканням. Масштабні транспортні процеси вступили у глобальну динаміку поширювання коронавірусної пандемії в двох штампах – відцентрованій та доцентрованій, убезпечуючи її, так звану, децентралізацію (відносно центрів виникнення пандемії) та концентрацію (локалізацію пандемії у національних і особистих межах).

Щоб вирішити складну проблему пандемії, треба її розгрупувати, поділити і розв’язувати поступово. Без сумніву, що транспортна система планети потребує своєї ноосферної реорганізації, яка б вводила своєрідні запобіжні та гігієнічні деталі.

Важливим є *інформаційний сегмент ноосфери,* основу якої утворюють національні та міжнародні засоби масової інформації – ТБ, радіо, преса, телефони, Інтернет – мережі як всесвітнє комунікаційне павутиння, що може за допомогою аудіо- чи відеозв’язку з’єднати кожну людину з будь-якою іншою людиною на планеті.

Цей рівень, різко поставив проблему єдиної та адекватною за своєю науковою, гуманістичною, моральною основою глобальної комунікації.

Береться до уваги і проблема світової мови, в якості якої в медицині вже століттями використовується латинська, певний час пропонувалася штучна мова есперанто, але фактично легалізувалася в останнє століття англійська мова.

Вагомий акцент має формування системи єдиних науково виважених, етично перевірених смислів, значень всесвітнього тезаурусу, який би сприяв скоординованій поведінці населення планети у протидії різним загрозам, зокрема і коронавірусній інфекції, протистояв дезінформації, фейкам і відвертій брехні. Адже, як відмічають спеціалісти, разом з пандемією відбувається не менш небезпечна *інфодемія.* Вона виявляється у роботі хакерів, що продукують спеціальні вірусні програми, які руйнують, виводять з ладу, або утруднюють роботу комп'ютерів і яким протидіють знані користувачам антивірусні програми. [29]

Інформаційний простір – Information space – (англ.) це – координовані багатокомпонентні процеси, що акумулюють результати комунікаційної діяльності суспільства.

Звичайна комунікація – це інформаційний, емоційний чи будь-який інший вплив і від того який зміст, думки мета інформації, яка повідомляється, можуть відбуватися зміни в поглядах, думках тих, кому це адресоване. Хоч кожен по-різному може ставитись до інформації, яку отримує з засобів масової комунікації та Інтернет-мереж. Поршнєв Б. Ф. зазначав: «Хоч будь-хто, хто говорить, навіює, але далеко не усяке словесне навіювання приймається як таке, бо в переважної більшості історій наявна і зустрічна психологічна активність, яка називається контр-сугестією, протинавіюванням, що включає в собі способи захисту від невідворотної дії слова». Він вирізняє три види контрсугестії: уникнення, авторитет і нерозуміння [27, с. 155.]

Поняття «інформація» та «комунікація» є часто взаємопов'язаними між собою. За допомогою інформаційних повідомлень ми отримуємо відомості, спілкуємося, приймаємо рішення, зважуємо доцільність наших

вчинків. Такий підхід є безумовним, оскільки «інформація» та «комунікація» є категоріями взаємозв'язаними і взаємообґрунтованими. Вони часто зливаються в одну дефініцію «інформаційно-комунікативна», що окреслює атрибути інформаційного обміну в процесах комунікативної взаємодії індивідів, людських груп і спільнот, інститутів громадянського суспільства і держави. [5, с. 14].

Перебуваючи у взаємодії з різними людьми та черпаючи інформацію людина перебуває весь час в інформаційному просторі. І від розвитку психічних процесів, вміння критично мислити, аналізувати та структурувати отриману інформацію, оцінювати себе та все що відбувається довкола – людина сортує та виробляє певне ставлення до інформаційного простору, в якому перебуває.

Особливого вивчення та зацікавлення набуває проблематика впливу на людину в карантинних умовах. Оскільки часто негативна, неправдива, спотворена та фейкова інформація може викликати в людини депресивні та стресові стани.

Таблиця 1.1.

Аналіз визначень категорії «інформаційний простір»

Автори визначення «інформаційний простір»	**Суть визначень**
М. М. Слюсаревський – автор реляційної теорії інформаційного простору	Стан взаємодії процесів виробництва та споживання інформації, тобто інформаційний простір розглядається як простір розгортання інформаційних процесів. При цьому саме по собі існування інформації вважається можливим, коли вона кимось сприймається, тобто обов'язковою передумовою інформаційних процесів є наявність комунікативної системи "джерело – одержувач інформації".
Грегорі Ньюбі (Gregory Newby)	Сукупність понять та відносин між ними, які організовано у інформаційну систему, що описує діапазон можливих значень або смислів, які об'єкт може приймати за даними правилами та обставинами.
Джейсон Вітроу (Jason Withrow)	Нас оточують інформаційні простори. Коли ми отримуємо файл з нашого комп'ютера, ми переглядаємо інформаційний простір; коли ми використовуємо пошукову систему, ми ретельно аналізуємо інформаційний простір; і коли ми відвідуємо веб-сайт, ми рухаємося через ще один інформаційний простір.
Вчені Лабораторії штучного інтелекту (Artificial Intelligence Laboratory)	Тип інформаційної конструкції, у якій репрезентації інформаційних об'єктів розташовані у організованому просторі. У такому просторі розташування і напрямок мають значення, таким чином стають можливими створення карт і навігація.
Загальне класичне визначення	Сукупність результатів семантичної діяльності людства

Із таблиці 1.1. бачимо, що існує дуже велика кількість визначень поняття «інформаційного простору». Нам, в нашому дослідженні важливо, розглянути саме психологічний аспект даного визначення. Оскільки інформаційний простір в умовах карантину під час пандемії безумовно здійснює вплив на психологічний стан людини, що отримує інформацію.

Також важливо розглянути структуру інформаційного простору, оскільки розуміючи компоненти можна визначити засоби впливу на людську психіку.

Таблиця 1.2.

Основні компоненти структури інформаційного простору

Компоненти інформаційного простору	Суть та значення компонентів інформаційного простору
Інформаційна інфраструктура	середовище, що забезпечує можливість збору, зберігання, передавання, °автоматизованої обробки та поширення інформації у суспільстві.
Інформаційні ресурси	на машинних носіях, а також розподілені по WEB-сайтах у мережі Internet. Інформаційні ресурси піддаються не фізичному, а моральному зношуванню.
Засоби та методи прикладної математики	під якими розуміють алгоритми та програмні засоби, що забезпечують функціонування апаратних систем
Організаційні заходи	що забезпечують функціонування компонентів інформаційного простору.
Правові методи та норми	розуміють інформаційне законодавство, міжнародні угоди та інші національні та міжнаціональні правові акти
Ринок інформаційних технологій	засоби зв'язку, інформатизації та телекомунікації, інформаційних продуктів та послуг.

Із таблиці 1.2. видно, що усі складові є доступними для суспільного користування, можуть створюватися та функціонувати переслідуючи різні цілі та можуть мати вплив на суспільну свідомість та свідомість кожної людини зокрема.

Відомо, що під час пандемії, перебуваючи в умовах карантину багато людей відзначають погіршення емоційного стану, багато дослідників вказують на те, що пандемія спровокувала розвиток специфічного ПТСР, який, навіть стали називати постковідним стресовим розладом.

Близько 30% осіб, які зазнали та пережили: госпіталізацію, свідчення смерті, смерть близької людини, екстремальна експозиція до деталей COVID – 19, важкий перебіг хвороби – матимуть мозкові зміни та симптоматику класичні для посттравматичного стресового розладу. А саме: нічні жахіття, нав'язливі думки, негативні зміни в світогляді, депресію чи стресові поведінкові реакції.

Міжнародні норми про права людини запевняють кожного члена суспільства, що він має право на найвищий рівень здоров'я і закликають на

державному рівні проводити заходи, для запобігання шкоди здоров'ю населення та невідкладну медичну допомогу для тих, хто її потребує. Міжнародні стандарти також зазначають що в ситуаціях надзвичайних станів, в ситуаціях що несуть загрозу нації, допустимі обмеження прав і свобод. Такі обмеження повинні вводитися на законних підставах і повинні обґрунтовуватись на науковому рівні.

Інформація, яка часто публікується в Інтернет-джерелах і є неперевіреною, може нести шкоду здоров'ю, особливо емпатійним та емоційно-чутливим людям. Подання інформації онлайн має чималий ризик для індивідів, до яких вона адресована, особливо тим, хто припадає до уразливих громад. ЗМІ та влада повинні забезпечувати правдиве, перевірене та оперативне інформування суспільства про коронавірус згідно принципів прав та свобод людини. Це актуально для недопущення розповсюдження обманливої, маніпулятивної, фейкової та некоректної інформації. Також на державному рівні повинні забезпечуватись наявність і доступність усієї зрозумілої інформації про COVID-19 багатьма мовами, у форматі, доступному для розуміння неписьменних або малограмотних людей.

1.2. Інфодемія як нестійкий інформаційний потік

З настанням короновірусної пандемії з'явилося достатньо нових термінів, слів та їх значень. Спеціалісти зазначають, що поруч з пандемією відбувається не менш складне явище, інфодемія – яке потребує детального вивчення.

Термін «Інфодемія» термін новий і утворився від скорочення двох слів «інформаційна епідемія» і виник у 2003 році. Дане поняття використав політолог Девід Дж.Роткопф (David J.Rothkopf). Він описував епідемію SARS. І вказав на спекуляції страху, чуток, неправдивої інформації, як поширилися дуже швидко і

передалися по інтернету по всьому світові. Також вплинули на національну та міжнародну економіку, політику, безпеку, абсолютно непропорційно якщо порівнювати з реаліями.[50]

Втім неправда, про інформацію пов'язану зі здоров'ям не є новим явищем. Доволі часто застосовують фальшиву інформацію заради того, щоб збагатитися чи мати певний зиск від таких дій.

Причин інфодемії є сила-силенна. З однієї сторони, на це впливає людський мозок, те, як в ньому відбувається споживання інформації і як він поводиться у стресі. До прикладу, коли ми знаємо лише частину інформації, мозок може самостійно домислити ту частинку, яка йому не відома. З іншого боку – особи чи групи людей які навмисно розповсюджують напівправдиві інформування, маніпулювання чи відверті фейки. Мета та мотивація може бути різною. Хтось маніпулює під час кризи для матеріальної наживи, щоб, доприкладу, заробити на продажі вигаданих ліків чи методів подолання проти коронавірусної хвороби. Інші люди – намагаються за допомогою дезінформації коронавірусу дестабілізувати життя спільноти, щоб виграти вибори чи здобути контроль над певною групою населення.

Соціальні мережі мають змогу активізовувати ефект інфодемії як у контексті особливостей сприйняття інформації, так і у спланованих кампаніях поширення дезінформації. До прикладу, розповсюджування які можуть захопити користувача в інформаційну бульку. Такий феномен завзято вивчають як зарубіжні, так і українські експерти.

Влада деяких країн, зокрема в Сінгапурі, добиваючись довіри громадськості, показуючи ефективне керівництво для захисту людей не лише від пандемії, але й від «інформаційної епідемії», керуються офіційними заявами.

Науковці запропонували п'ять основних стратегій в боротьбі проти інфодемії COVID-19.

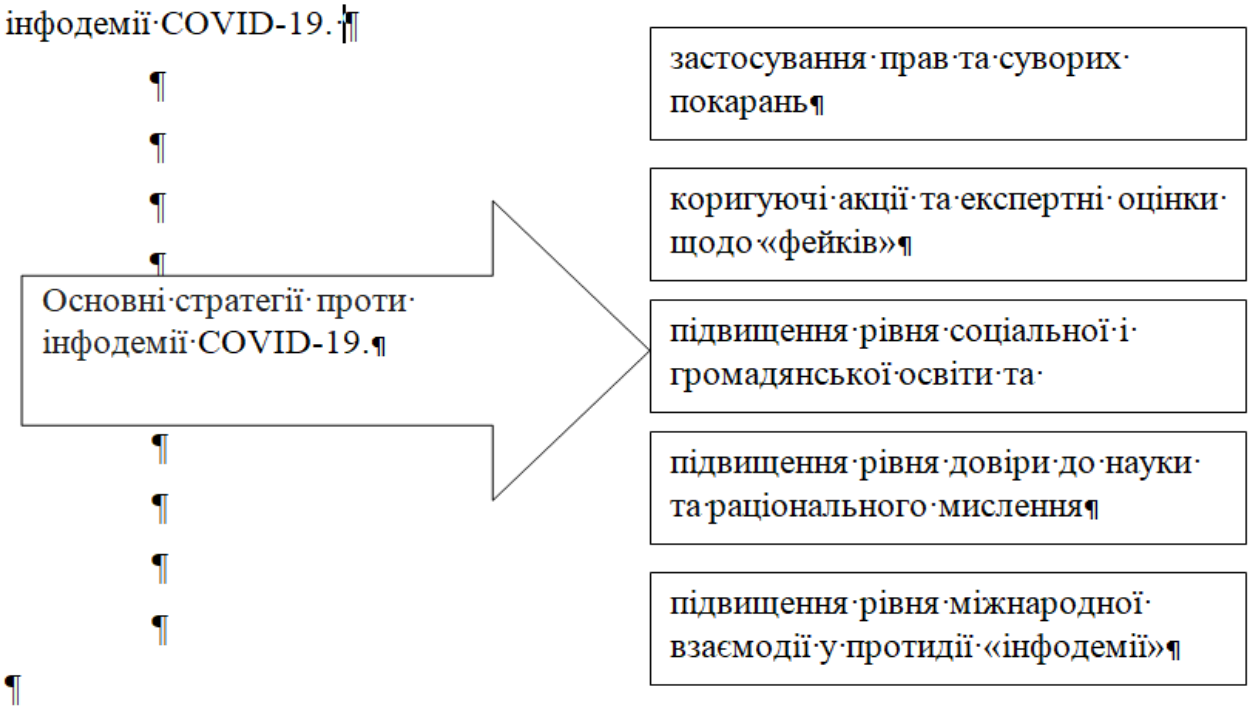

Рис.1.1. Стратегії проти інфодемії

Сінгапурські дослідники прийняли рішення щодо «п'яти основних стратегій проти інфодемії COVID-19», що виконуючи ці 5 пунктів можна зменшити шкоду на суспільне психічне здоров'я та підвищити рівень безпеки країни. [52; 53]

У Сінгапурі діяльність у даній сфері координує Офіс POFMA, який призначений відповідати за виконанням Закону «Про захист від онлайнових фальшивок та маніпуляцій» («The Protection from Online Falsehoods and Manipulation Act – POFMA»). Закон Сінгапуру «POFMA» набрав чинності 2 жовтня 2019 року. Особливо суворі покарання за розповсюдження «фейків» передбачає 7-а секція закону, у якій йдеться про «фейки», здатні завдати втрат:

- ✓ безпеці Сінгапуру;
- ✓ безпеці, здоров'ю населення, та державним фінансам;
- ✓ дружнім відносинам Сінгапуру з іншими країнами.

Йдеться так само про «фейки», які спроможні вплинути на результати політичних виборів, загальних виборів, додаткових виборів чи референдуму;

підбурюють до ворожнечі, ненависті чи недоброзичливості між різними групами людей; зменшують довіру громадськості до уряду.

Окремі особи-порушники сьомої частини закону «POFMA» можуть отримати 7-річне ув'язнення або штраф у розмірі 50 000доларів. На порушників, які є юридичними особами (наприклад, господарів Інтернет-платформ тощо), очікує штраф у розмірі 500 000доларів.

Дуже строгою в Сингапурі є відповідальність за недотримання нормативних протиепідемічних заходів – згідно з чинним законодавством людину, яка під час пандемії COVID-19 не дотримується соціальної дистанції (один метр) або не носить маску, очікує штраф у розмірі 10 000 сінгапурських доларів або ув'язнення строком до півроку. Приклад Сінгапуру наслідують інші держави Східної та Південно-Східної Азії. Так, 17 лютого 2020 року Філіппінська національна поліція (PNP) порушила кримінальну справу проти особи, звинувачуваної у поширенні дезінформації у соціальних мережах щодо COVID-19.

Варто звернути особливу увагу на те, що під час спалахів інфекційних захворювань твориться вибухове збільшення обсягів недостовірної інформації, тоді як отримання правдивих і корисних даних в умовах інформаційного розголосу утруднюється. ВООЗ, назвавши це явище «інфодемією», зазначає, що «інфодемія» дезінформації та чуток поширюється швидше, ніж коронавірусна інфекція, та загострює її негативні результати, зокрема шляхом стигматизації та дискримінації людей із зон спалаху інфекції. Вельми поживним середовищем для цього є хибні бачення про саму недугу, чутки і дезінформація, які заважають боротьбі з її поширюванням.

1.3.Сучасні підходи до розуміння міжособистісної взаємодії під час карантину

Жодна людина не зможе витримувати без спілкування та організації проведення власного часу. Спілкування відіграє важливу роль для кожної людини, а в сучасних умовах така потреба як «приналежність до групи» стає ще більш затребуваною та відображається у внутрішньому світі індивідів.

В процесі життя в людини утворюється система взаємодій особистості. Міжособистісні відносини, як правило супроводжуються багатогранністю соціальних інтересів. Кожна людина маючи власний внутрішній світ проявляється в поведінкових та емоційних складових. За допомогою емоційної забарвленості важливі процеси відбуваються в таких стосунках як дружба, любов, шлюб. Використовуючи емоції людина впливає на партнера з яким взаємодіє, тим самим може змінювати його настрій, думку чи реакції.

В сучасній психології міжособистісна взаємодія розуміється як взаємозалежний обмін діями, відшукується подібність, розподіл функцій, організовується процес, який спрямовується на реалізацію спільної діяльності. [52; 53]

В наукових розвідках А. В. Гайнулліної міжособистісна взаємодія відзначується як персональне взаєморозуміння, обумовлене просторово-часовою близькістю суб’єктів. [13]

Проаналізуємо теорії, які трактують інтровертні механізми міжособистісної взаємодії. Найпоширенішими в психології є теорія обміну, теорія керування враженнями, психоаналітичний підхід, концепція символічного інтеракціонізму. Приміром, Дж. Хоманс, автор теорії обміну, вважає, що особи взаємодіють одні з одними на основі своїх знань, вмінь та навичок, тобто власного досвіду, убачаючи на припустимі винагороди і

втрати. Адекватно до думки цієї теорії, кожний з нас бажає зрівноважувати нагороди і витрачання, щоб створити взаємодію витривалою і приязною [16].

Для того щоб взаємодія була успішною важливо враховувати індивідуальні властивості та особливості учасників взаємодії. Також до уваги береться емоційний досвід осіб міжособистісної взаємодії. Зокрема, можна враховувати вік, стать, темперамент та особистісні риси особистості. Так само актуально для підняття надійності міжособистісної взаємодії є розподілення потужності сили та засобів, це виражається у враховуванні досвіду знань, вмінь кандидатів взаємодії. [16.]

Міжособистісна взаємодія виникає зі сприйняття людини людиною, тобто чиниться та встановлюється взаємний контакт пізнання. Таке пізнання не одноразовий акт. Окрім пізнання він залучає поворотні взаємини, елементи комунікації і взаємодіяння. Процес пізнання буде залежати від властивостей та особливостей сприймаючих осіб.

До таких особливостей відносяться вікові характеристики, стать та ґендер, національність, темперамент, соціальний та емоційний інтелект, психічний стан, стан здоров’я, установки, практика спілкування, професійні та особистісні особливості. [24]. Аналізуючи особистісні особливості дослідник О. О. Бодальов вказує, що розуміння себе і достеменна самооцінка позначається на вмінні оцінювати процес пізнання інших особистостей. Так персони, які впевнені в своїх характеристиках та вчинках здатні оцінювати інших людей, як доброзичливих. Тоді як невпевнені особи нерідко сприймають навколишніх осіб як недоброзичливих до них. Самокритичність дозволяє адекватніше сприймати інших. Особистості, яким притаманна складність і чутливість та сенситивність психічної побудови здатні глибинно та достеменно зображати і оцінювати людей, яких вони сприймають.

Власне, коли люди перебувають в обмежених чи карантинних умовах і єдиним каналом для спілкування залишаються медіа та соціальні мережі, то кількість перебування в інформаційному просторі значно

збільшується і часто негативна, неправдива чи фейкова інформація може зробити значний негативний вплив на психічне здоров'я людини.

В період карантинних обмежень «інфодемія» стала затребуваним для вивчення явищем. Багато фахівців різних галузей вивчають вплив інфодемії на психічний стан людей.

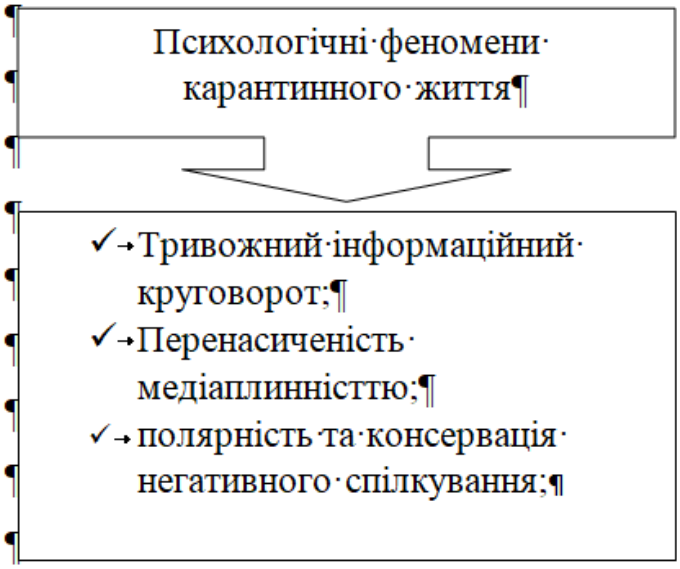

Рис.1.2. Найпоширеніші медіа психологічні феномени карантинного життя (за Найдьоновою Л.А.)

Опрацьовуючи явище «інфодемії», Л. А. Найдьонова до головних, найпоширеніших медіа психологічних феноменів карантинного життя відносить такі:

- ✓ тривожний інформаційний вир, який призводить до нервозності та негативних емоційних станів;
- ✓ перенасиченість медіапотоками, що призводить до головного болю, запаморочення, дратівливості, загострення існуючих хвороб та хворобливих станів;
- ✓ поляризація і консервація негативного спілкування може спричиняти підсилення невдоволення, депресивних та стресових станів.

Соціально-психологічний розбір таких феноменів зробив підґрунтя для висунення припущення, що до медіакультури особистості окрім медіаграмотності, варто вводити і рефлексивні, сенсові спроможності підтримувати психологічне благополуччя за допомогою управління своїми медіапрактиками так, щоб спрямовувати їх відповідно на ресурси покращення свого здоров’я. [22]

Є підстави припустити, що в суспільстві існує наявність певних упереджень, шаблонів, передсудів серед населення щодо індивідів, які захворіли чи перехворіли на ковід-вірус, та їхнього оточення – тобто їхньої стигматизації, та про виникнення у осіб хвилювань і страхів стати об’єктом стигматизації, дискримінації чи самостигматизації, пов’язаних із цією недугою. Такі факти підтверджує аналіз розвідок науковців, а також обстановок, пов’язаних із коронавірусом, у різних регіонах нашої держави: Нові Санжари, Львівська та Тернопільська області, Чернівці тощо. Стосовно людей, які захворіли на коронавірус, науковці-дослідники вказували на прояви необ'єктивного відношення до них, особливо негативним було ставлення в перші місяці поширення хвороби.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ І

Здійснено теоретичний огляд наукових праць на проблеми, які виникли через пандемію**.** Аналіз літератури та інтернет-джелел показав що, що через епідемічну ситуацію відбулися зміни майже в усіх сферах людського життя. Зазнали змін комунікативні та поведінкові структурні складові. Змінилася трудова та виробнича діяльність. Трансформувалися сфери послуг та попиту у населення. Перетворилися форми навчальної та професійної діяльності. Поінакшали взаємостосунки в сім'ї, між родиною та друзями. І усі вищезазначені зміни вплинули на емоційний стан людей.

Виокремлено і проаналізовано новий термін «інфодемія» - що складається з двох слів «інформація» + «пандемія», який має смислове психологічне навантаження, впливає на колективне свідоме, поширюється в соціальних мережах та створює відповідний інформаційний простір.

Розглянуто та проаналізовано 5 основних стратегій проти інфодемії, які розробили та описали науковці Сінгапуру.

РОЗДІЛ ІІ
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ОСОБИСТІСТЬ

2.1. Організація та методи дослідження впливу інфодемії на людину

Нинішній час став активно запроваджувати наукові дослідження пов'язані з науковими розвідками довкола коронавірусу. Не минуло так багато часу з періоду виникнення пандемії, а уже є чимало досліджень пов'язаних з питаннями вивчення подолання пандемії.

Наше дослідження проводилось на базі некомерційного комунального підприємства «Амбулаторія, групова практика Скалатської міської ради». У дослідженні приймали участь 56 осіб. Ті, хто перебував в карантинних умовах, в просторі інфодемії, які мали симптоми та перехворіли або не хворіли на коронавірус.

У дослідженні ми використали наступні діагностичні методики:

- ✓ анкетування;
- ✓ бесіди;
- ✓ опитування;
- ✓ тести;
- ✓ моделювання

Саме дані методи були спрямовані на те, щоб вивчити вплив інфодемії на психоемоційний стан людини, що перебувала в умовах карантину. Усім відома потреба людини спілкуватися та бути приналежним до колективу. Нажаль, під час карантину багато людей відчували зміни емоційнх станів, перепади настрою, невміло організовували свій особистий час. Праця «на віддалі» часто вибивала людину з колії і виникала велика потреба хоч якось ділитись і шукати інформацію в мережі Інтернет. Саме

через таку потребу. Люди потрапляли в залежність від інформаційного простору, який часто не відповідав перевіреній та правдивій інформації.

Власне, інфодемія почала теж негативно впливати на самопочуття багатьох людей. І щоб отримати детальнішу інформацію нами було організоване дослідження. Метод дослідження – це спосіб отримання такої інформації, яка дає можливість вивчити стани, почуття, діяльність респондентів. Організація будь-якого дослідження дає можливість обґрунтовано визначити сукупні методи, методики та процедури.

Таблиця 2.1.

Обґрунтування використання сукупності даних методів

Метод	Зміст методу
Анкетування	Використання впорядкованих за змістом і формою запитань
Бесіда	Спосіб отримання інформації за допомогою вербальної комунікації
Опитування	Отримання інформації про життєві ситуації, мотиви,почуття, інтереси та поведінку особистості
Тести	Випробування з допомогою якого визначають певні психологічні якості людини
Моделювання	Метод вивчення психологічних явищ, станів чи властивостей з допомогою реальних, фізичних чи ідеальних аналогів.

Анкета (опитувальний лист) повинна містити у собі впорядковані запитання. Перед анкетуванням необхідно провести інструктаж, повинна бути дотримана анонімність, чіткість та лаконічність. Анкети часто використовують для отримання чітких даних і коротких відповідей.

Використовуючи метод бесіди ми ставили собі за мету вивчити певні уявлення про досліджуваних, інтереси, зміст переживань, ставлення до праці та розпорядку дня тощо. Та інформація, яку ми отримуємо дасть можливість прогнозувати поведінку особистості в певних ситуаціях.

Метод опитування спрямований на отримання інформації про об’єктивні чи суб’єктивні факти зі слів опитуваних. Опитування ґрунтується

на опосередкованій чи безпосередній взаємодії між дослідником та опитуваним. Опитування бувають: соціологічне, соціально-психологічне, бесіди, анкети тестування, тощо.

Тестовий метод – випробування, за допомогою якого вивчають наявність чи відсутність конкретних особливостей, властивостей чи якостей, які можуть бути показниками рівня розвитку особистості. Сучасна діагностика включає та виокремлює наступні види тестів: тести інтелекту, тести завдання, тести досягнення, особистісні тести, тести креативності тощо. Тести повинні бути надійними та валідними. Правильно підібраний тест завжди дає можливість зібрати достатньо інформації, цінний матеріал, що підвищує продуктивність дослідницької роботи.

Моделювання – як метод психологічного дослідження явищ, процесів, станів, властивостей за допомогою реальних чи ідеальних абстрагованих уявлень про особистість. Моделювання цікаве тим, що при його використанні може не бути задіяна присутність досліджуваних. Зазвичай розрізняють моделювання таких видів: логічне, математичне, кібернетичне і технічне. Логічне базується на використанні символів, ідей з математичною логікою. Математичне передбачає використання математичних виразів та формул та взаємозв’язки між ними. У кібернетичному моделюванні фундаментом є вміння вирішувати психологічні задачі взаємодіючи з галузями інформатики та кібернетики. Напевно найцікавішим є технічне моделювання, яке передбачає конструювання приладів та пристроїв з допомогою яких можна дослідити певні явища, які вивчаються, або досліджуються.

Важливою та доцільною роботою, що може вплинути на припущення та отримання результатів є вибір тестових методик. Власне важливим підходом в даній структурній складові нашого дослідження є правильне визначення та вибір тих методик, які за своїми результатами будуть мати узгодженість із тими завданнями, які ми поставили перед собою. До кожної тестової методики є детальна інструкція, на що вказує

вивчення тих чи інших структурних складових особистості, які фігурують в дослідженні.

Таблиця 2.2.

Тестові методики, які використовуються в дослідженні

Назва тестової методики	Спрямування опитувальника
Тест «Самооцінка психічних станів» Г.Ю.Айзенка	Тест дає право оцінити окремі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) та властивості досліджуваних осіб (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність)
методика «Самооцінка емоційних станів» А.Уессман, Д.Рікс.,	Дозволяє діагностувати емоційні стани і властивості особистості
методики SACS «Копінг стратегії» (С°Хобфолла)	Тест слугує для отримання інформації про провідні стратегії копінгу у досліджуваних

В таблиці 2.2. представлені тестові методики, які дозволяють вивчити емоційний стан та деякі властивості особистості

Опитувальник «Самооцінка психічних станів» (Г.Ю.Айзенка) нами був застосований для оцінки неадаптивних станів тривога, фрустрація, агресія та їх похідних властивостей. Власне за допомогою таких самооцінних емоційних станів, ми змогли побачити як перебування в просторі інфодемії, може позначитися на станах людей.

Питальник «Самооцінка емоційних станів» американських психологів А. Уессман, Д. Рікс ефективний, якщо необхідно вивчити зміну емоційних станів людини протягом конкретного періоду часу. Респонденти нашого дослідження перебували в карантинних умовах і часто знаходились в інформаційному просторі інфодемії, тому дана методика чітко вкаже на їх емоційний стан.

Вивчення стратегій копінгу за методикою С Хобфолла SACS дає можливість організувати та розробити тренінгову програму для підвищення рівня опанування власними емоційними станами.

Також варто зазначити що у нашому дослідженні було здійснено мисленнєві форми роботи серед яких, аналіз, синтез, виокремлення відмінних та подібних ознак, здійснено умовиводи.

Відомо, що інфодемія чинить негативний вплив на організм та самопочуття людини, знижує опірність імунної системи людини. Однією з форм організації системного підходу вивчення інфодемії в нашому дослідженні є особистісне бачення, що визначає опрацьовування робіт конкретної людини в певній ситуації. Ми знаємо, що будь-яке психічне явище повинно розглядатися цілісно в комплексі системи психічних властивостей індивідів – їх знань, потреб, мотивів, цілей, емоційної сфери, рис характеру, досвіду, поведінки згідно з віковими особливостями.

Правила та канони індивідуалізації полягають у пізнанні своєрідності людини, притаманної лише їй індивідуальності в діяльності та стилі поведінки, та формулюванні психологічних запитів кожної людини.

Вимога принципу єдності теоретичних та практичних засад передбачає реалізацію корекції, вдосконалення розвитку особистості та вдосконалення закономірностей психіки.

2.2. Вивчення впливу інформаційного простору на осіб під час карантину

Інформаційний простір – здійснює опосередкований або безпосередній вплив на особистостей, які перебувають в ньому. І залежно від того, як розвинута психіка людини, її інтелект, психічні процеси то так буде вибудовуватись власний інформаційний простір кожної особистості.

Дослідження науковців звертають увагу на наступні тенденції: загрозу коронавірусної епідемії – таку небезпеку називали частіше жінки. Оцінки «віддаленої» загрози (малося на увазі «для світу» чи «для нашої країни») серед людей були вищими, ніж оцінки «близької» загрози (для своєї

сім'ї чи близьких). Також було з'ясовано, що чоловіки частіше погоджувалися з тим, що і за кордоном і в Україні мас-медіа перебільшують небезпеку коронавірусу. Лише ті, хто стикався з проблемами переживання коронавірусної хвороби чи пережив смерть близьких людей вірили в небезпеку та демонстрували обережність в поведінці під час карантину.

Деякі дослідники вказували, що уся ця епідемія має дещо конспіративний характер стверджуючи, що «Події та метушня довкола розповсюдження інформації з коронавірусом спеціально підтягнута, щоб відвернути увагу людей від проблем, які існують в країнах, або дій влади». Деякі науковці також стверджували, що жінки спокійніше приймали введений державний загальнонаціональний карантин в Україні; вони краще, ніж чоловіки, відзначали свою відповідальність, проінформованість щодо коронавірусу та засобів його профілактики; також вказували на зниження власної соціально-комунікативної активності на період карантину.

Для того щоб вивчити інформаційний простір досліджуваних нами було використано метод анкетування та метод бесіди. За допомогою даних методів і їх результатів ми виокремили найбільш актуальні проблеми здійснивши контент-аналіз. Дані результати представили у вигляді таблиці.

Таблиця 2.3.

Насиченість контент-аналітичних категорій інформаційного простору та емоційних станів осіб в умовах карантину (у %)

Контент-аналітичні категорії	Виразність категорій контент-аналізу Досліджувані (n=56)
Категорія А – усвідомлення небезпеки власному здоров'ю	
А.1. страх захворіти, невпевненість в лікуванні	26,5*
А.2. пандемічні страхи (вакцинація, старх неправильного лікування, страх смерті, тощо)	20,1
А.3. обмеженість в спілкуванні	16,3
Категорія В – усвідомлення значення емоційних станів в умовах карантину	
В.1. економічна криза, фінансові проблеми	15,5
В.2. адаптація до роботи чи навчання в карантинних умовах	12,3*
В.3. організація життя під час карантину (робота, вільний час, відпочинок, хобі)	6,5*
χ^2-критерий	$\chi^2 > \chi^2$ кр.

***Примітка* – χ^2 кр. = 12,23 (0,05)**

Із таблиці 2.3. бачимо, що існує дві найбільш актуальні проблеми, які були визначені результатами контент-аналізу. Ми визначили та позначили їх категоріями: «А» – небезпека власному здоров'ю та «В» – значення емоційних станів в умовах карантину. До категорії «А» ввійшли пункти «страх захворіти, невпевненість в лікуванні» - 26,5 %. Ті, хто пережили смерть близьких людей, то ставились серйозніше до карантинних умов та дотримувались засобів гігієни. З часом прослідковується тенденція стабільності емоційних станів та адаптація до змін життя, яке принесла пандемія.

Соціологічна група «Рейтинг» [51] досліджуючи емоційні стани людей вказує ще й на вікові особливості переживань пандемічної ситуації. Враховуючи вікові особливості можна говорити що депресивні стани залежать від зміни стилю життя. Тобто, якщо молодь не проявляє достатньо активності, кількості вражень та подій, то відповідно зміна стилю життя впливатиме на емоційні стани молодої людини. Тоді як люди старшого віку 50-60 років з виходом на пенсію, проводять більше часу в дома, зменшується

коло соціальної взаємодії, тому в них краще відбувається адаптація до карантинного життя.

В категорії А 2 пандемічні страхи (вакцинація, старх неправильного лікування, страх смерті, тощо) – 20,1% велику роль відіграє інформаційний простір, який впливає на особистість. Коли людина перебуває велику кількість часу в інформації, яка часто неперевірена, і немає підтверджуючих фактів, то небезпека отримати дозу негативної інформації присутня. І залежно від того яку кількість часу людина проводить в медіа просторі, яку мету вона переслідує, то такі емоційні стани будуть її супроводжувати.

Те що людина – істота соціальна усім відомий факт. І приналежність до соціуму, можливість комунікувати, для людини є важливою потребою. В категорії А 3 «обмеженість в спілкуванні» 16,3% багато людей вказують, що вони частіше, ніж зазвичай почали спілкуватися з сім’єю та родичами. А також вказують на спілкування та часте перебування в соціальних мережах.

Категорія «В» охоплює значення власних емоційних станів в умовах карантину. Ми визначили найбільші проблеми, які були зазначені у відповідях. «Економічна криза та фінансові проблеми становили» – 15,5 %. Для багатьох людей переживання пандемії впливає на обмеження фінансових можливостей та перспективи заробітку.

Наступною категорією В.2. адаптація до роботи чи навчання в карантинних умовах, отримуємо показник 12,3% що свідчить про значний вплив на емоційні стани особистості. У будь-якому віці карантинні обмеження здійснюють вплив на людину. Звикання до дистанційного навчання, віддаленої роботи чи здійснення послуг в умовах карантину потребувало адаптаційних ресурсів людини.

В категорії В.3. організація життя під час карантину (робота, вільний час, відпочинок, хобі) показник 6,5 %, що свідчить про те, що люди задумувались про організацію свого життя в цілому, щоб знайти рівновагу

для гармонійного життя. Також це дало нам інформацію про те, на що необхідно звернути увагу в розробці тренінгових занять.

Таблиця 2.4.

Результати самооцінки емоційних станів у % (за Г.Айзенком)

№п/п	Назви шкал	Результати (у %)					
		чоловіки			жінки		
	Рівні ЕС	(в)	(с)	(н)	(в)	(с)	(н)
1	Тривожність	8,2	54,6	37,2	27,3	57,8	14,9
2	Фрустрація	5,5	47,4	47,1	9,2	38,4	52,4
3	Агресивність	17,5	63,3	19,2	14,4	75,2	10,4
4	Ригідність	28,2	63,1	8,7	13,5	65,2	25,3

Примітка: Н – низький рівень; С – середній рівень; В – високий рівень.

Із таблиці 2.4. бачимо, що шкала «тривожність» знаходиться на середньому рівні і найбільші показники у чоловіків (54,6%) а у жінок (57,8%). В ситуації пандемії тривожність як емоційний стан зростає, що свідчить про виразну емоційну нестійкість, іноді внутрішню схвильованість, розгубленість при прийнятті рішень, напруженість у стосунках, відчуття незахищеності, нестриманність, схильність сприймати ситуації як загрозливі для себе, запальність, затятість у відстоюванні власної позиції навіть якщо вона не є вірною.

Найнижчі показники шкали «фрустрація» у чоловіків (5,5%) а у жінок (9,2%). Як ми знаємо, що фрустрація виникає через зіткнення з об’єктивно непереборними труднощами до досгнення мети чи опанування ситуації. То можемо припустити, що на сучасний час люди розуміють, що можна знайти вихід з ситуації, яка склалася і навіть в умовах пандемії, знаходити нові види занять та об’єктивно ставитися до змін та переломів, які склалися в сучасних карантинних умовах.

Агресивність і у чоловіків (63,1%) і у жінок (75,2%) знаходиться на середньому рівні. Такі результати свідчать про нервозність, нестриманість, дратівливість, низький самоконтроль щодо регуляції проявів агресії. В стані

пандемії і в домашніх умовах часто створюється ситуація, що виражати негативні емоції при впливові навіть незначних подразників, виникають проблеми у зміні стереотипів поведінки, негативні переживання при переповнені інформаційного простору неправдивою інформацією.

Рівень емоційного стану шкали «ригідність» на високому рівні знаходиться в межах у чоловіків (28,2,6%) і значно менший показник у жінок (13,5%), що може свідчити про те, що жінки гнучкіші і швидше можуть адаптовуватися до умов, які склалися.

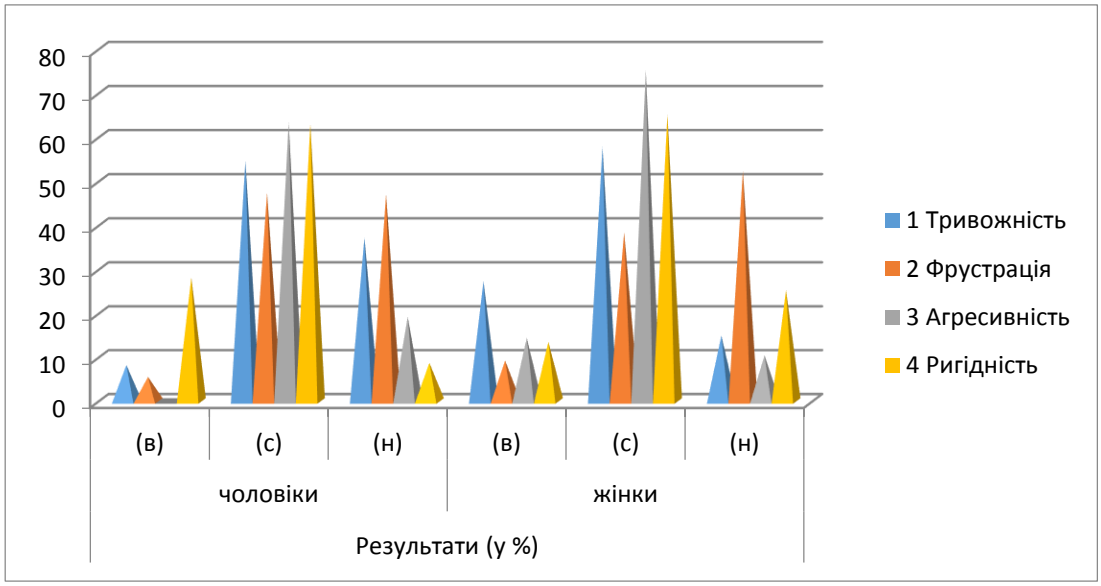

Рис.2.1. Графічне зображення самооцінки емоційних станів (за Г.Айзенком)

На рис. 2.1. видно, що емоційні стани в досліджуваних, коливаються, що свідчить про ймовірні перепади настрою, невпевненість у своєму майбутньому; знижується особистісна значущість перебування в карантинних умовах; розпочинається криза знаходження сенсу життя; відбуваються пошуки знаходження себе, соціальної ролі, можливості самореалізації. Така ситуація ескортується нестабільністю емоційної сфери, внутрішніми суперечностями та тривогою, відчуттям внутрішнього спустошення, зупинкою на особистих переживаннях, нестриманістю у

вираженні своїх емоцій, нестійкістю, чутливістю до невдач, негативних подій, що можуть статися, до перешкод, що здаються нездоланними, неозначеною занепокоєністю, непогодженням з реаліями життя та власними можливостями, перебільшенням своїх недоліків, несформованістю самоконтролю, підвищеною конфліктністю, відсутністю особистісної автономії.

Важливим тестом для самооцінки емоційних станів є методика, розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Рікс. Методика використовується для самооцінки емоційних станів і ступеню витривалості.

За методикою американських психологів А. Уессман і Д. Рікс «Самооцінка емоційних станів» простежуємо оцінювання власних емоційних станів досліджуваних та їх часті прояви протягом певного періоду часу. Даний тест ефективний, припотребі виявлення змін емоційних станів осіб протягом тривалої часової фази. Використовуючи даний інструментарій ми отримали наступні результати, які представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Показники самооцінки емоційних станів у % (А. Уессман і Д. Рікс)

шкали	**Трив.-Спокій**	**Енерг-Втома**	**Піднесеність-Пригніченість**	**Впевненість-Безпорадність**
чоловіки	6,5	3,2	6,3	9,1
жінки	4,1	5,7	8,1	6,4

Примітка: Т-С –тривожність-спокій; Е-В – енергійність-втома; П-П – піднесеність-пригніченість; В-Б – впевненість-безпорадність

За отриманими результатами та гендерною ознакою ні в чоловіків ні у жінок негативних емоційних станів в українців не викликають занепокоєння. Розладів з клінічними ознаками (паніка, депресія) залишаються

на початковому рівні. Відносно високим є показник тривожності, окрім людей старшого віку. Діти, підлітки, студенти та дорослі повинні були адаптуватися до змін та нових викликів життя. За період 2020-2021років відбулася адаптація і багато-хто адаптувався до віддаленої роботи чи навчання. Та все одно деякі форми роботи вимагають, присутності інших людей та спілкування з ними.

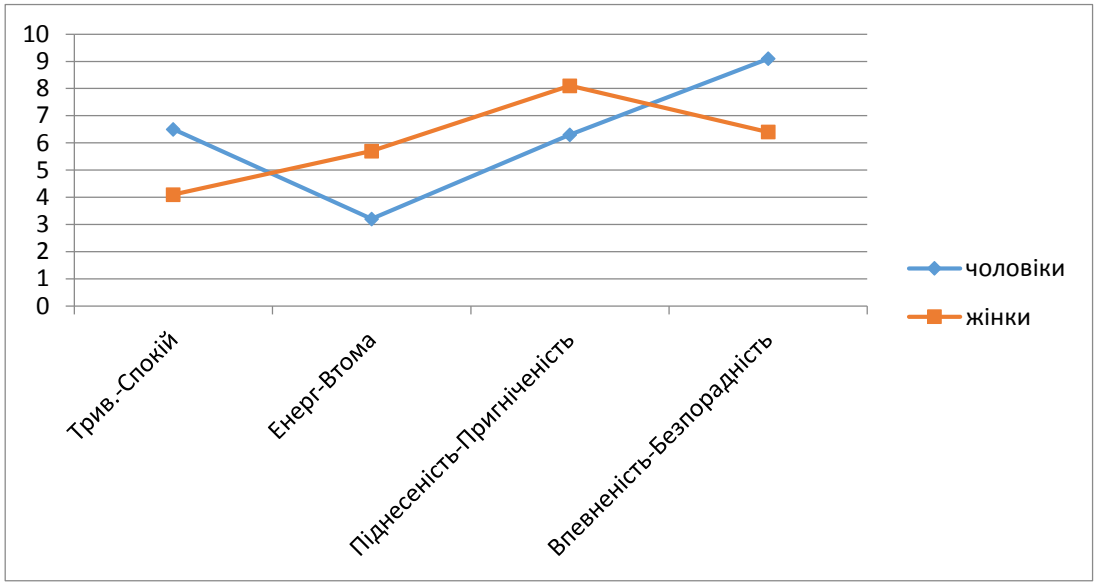

Рис.2.2. Графік показників емоційних станів у чоловіків та жінок

На рис. 2.2. представлені дані емоційного стану під час карантину. Респонденти засвідчують чималий діапазон симптомів психологічного стресу і розладів: сум, тривога, паніка, напруга, роздратування, емоційне виснаження, спади настрою, занепокоєння, тощо. Причому, у кожній групі набору суджень, респонденти обирали мінливі емоційні стани, що свідчить про перепади настрою. У групі набору суджень «тривожність-спокій» у чоловіків (6,5%) показник вищий ніж у жінок (4,1%), що може бути зумовлене тим, що чоловіки більше залежні від зайнятості та приналежності до інших груп (робота, хобі, рибалка тощо), тоді як жінки частіше можуть знаходити собі заняття в дома, заняття з дітьми, тощо.

«Енергійність-втома» вищий показник у жінок (5,7%) ніж в чоловіків (3,2%), що може залежати від вищої комунікативності жінок, ніж

чоловіків. Наприклад, вони довше перебувають в комунікаціях телефонних розмов, тоді як чоловіки обмежуються короткими повідомленнями. Частіше читають інформацію в соціальних мережах та поширюють її. Тобто інформація в якій, вони перебувають може негативно впливати на їх емоційний стан. Рівень «піднесеності - пригніченості» майже однаковий, але для жінок (8,1%) вищий та ближчий до межі середнього рівня.

Категорія суджень «впевненість - безпорадність» висока для чоловічої вибірки (9,1%). Можемо.це пояснювати віком респондентів після 38 років мужчини, як правило, впевнені в тому що роблять, мають свою думку та вміють відстоювати свої погляди.

Зміни через епідемічну ситуацію роблять сучасні виклики. Протягом проведення нашого дослідження було встановлено, що досліджувані не завжди вживають заходи з підтримки та поліпшення імунітету, організовують свій робочий час, перебувають в інформаційному просторі не завжди позитивному, інфодемія та інші впливи спричиняють розвиток негативного середовища емоційних станів, не планують дозвілля та сімейний відпочинок. Все вищесказане підтверджує потребу в психологічному супроводі формування та створення позитивного інформаційного простору.

У нашому дослідженні ми вивчили стратегії подолання та моделі копінг-поведінки респондентів, що перебувають в карантинних умовах, за допомогою опитувальника С. Хобфолла SACS [28; с.311-321]. Тест складається з дев’яти моделей подолання або копінг-поведінки: асертивні (наполегливі) дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникання, маніпулятивні дії, асоціальні дії та агресивні дії. Від вибору конструктивності стратегії та вибору моделей поведінки можна підтримувати або шкодити успішності подолання епідемічній ситуації та подоланню пандемії, а також впливати на збереження здоров’я осіб, які перебувають в карантинних умовах.

На нинішній час ми спостерігаємо активне опрацьовування поведінки подолання, або coping. Категорія coping behavior використовується для розуміння поведінки людини в складних ситуаціях. Такою ситуацією можемо назвати епідемію коронавірусу. Подолання розуміємо як агент, який може допомогти людям приймати психосоціальне пристосування в періоди стресу. Саме за допомогою розуміння допінгу ми можемо допомогти пристосуватися людям до викликів сучасної пандемії, за допомогою оволодіння правильних підходів до організації власного життя.

Таблиця 2.6.

Поведінкові копінг-стратегії осіб, що перебувають в умовах карантину (n=56)

Моделі копінг поведінки	Загальна Вибірка респондентів (n=56)	
	x	Sx
Асертивні дії	20,6	0,34
Вступ до соціального контакту	25,1	0,35
Пошук соціальної підтримки	26,2	0,36
Обережні дії	23,2	0,34
Імпульсивні дії	21,1	0,32
Уникнення	18,5	0,34
Маніпулятивні дії	19,6	0,56
Асоціальні дії	16,1	0,49
Агресивні дії	23,3	0,67

Аналізуючи результати, наведені у табл. 2.6, бачимо, що в осіб, які перебувають в умовах карантину, зареєстровано високий рівень показників

асоціальних, агресивних, непрямих дій, та низький рівень моделей подолання: асертивні дії, вступ в соціальний контакт та обережні дії.

Тобто, у процесі перебування в карантинних умовах пов'язаної з пандемією COVID-19 відбувається переоцінка життєвої ситуації, стосунків у сім'ї, ролі в суспільних групах, що дає можливість осмислювати оточуючий світ.

В складних, стресових ситуаціях респонденти на першому місці (26,2%) просоціальна стратегія – пошук соціальної підтримки, далі (25,1%) – вступ в соціальний контакт, на третьому (23,2%) – обережні дії.

Привертає увагу той факт, що більшість (23,3%) респондентів, що знаходяться в карантинних умовах обирають агресивну модель поведінки у складних життєвих ситуаціях. Тобто така їх поведінка може виражатися у конфліктності, егоцентричності та емоційності.

До власних копінг-ресурсів відносимо: активне обґрунтування подолання, ставлення до епідемії, як до можливості отримати досвід, пізнати силу «Я-концепції», самоповагу, самооцінку, позитивність та раціональність мислення, прийняття і розуміння інформації та ситуації, яка відбувається в ситуації епідемії, фізичні можливості (стан здоров'я).

До соціальних ресурсів подолання відносять соціальну, міжособистісну, соціальну-психологічну, емоційну, інформаційну та іншу підтримку, які можуть пом'якшити дію інформаційного простору в процесі епідемії. Соціальна підтримка – це той ресурс, який включає в себе вміння людини звернутися за допомогою, прийняти її, тобто вміти створити такий інформаційний простір, який зможе сприяти вирішенню питань у важкі часи. На час карантину структури медичної допомоги повідомляли інструктажі дій при поганому самопочутті та підняттю температури, а також в усіх засобах масової інформації прописувались правила поведінки в громадських місцях та дотримання правил гігієни.

Отже, отримані результати підтверджують, що використання пасивних,

просоціальних та асоціальних моделей поведінки подолання осіб, що перебувають в умовах карантину, можна пояснити відсутністю чіткого дефіциту власних, інформаційних та соціально-психологічних ресурсів, які є важливими для організації своєї активності, що забезпечує можливості опанування складними життєвими ситуаціями до яких входить епідемія коронавірусу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ ІІ

Здійснено діагностичну роботу з метою вивчення емоційних станів людини, яка перебуває в карантинних умовах. Оскільки епідемія вплинула на усі сфери людського буття, то важливим є вивчення психологічної складової, що може впливати на поведінку людини вцілому.

Вивчено пандемічні страхи досліджуваних, а саме: страх смерті, страх неправильного лікування, вакцинація та інші, які здійснюють вплив на свідомість особистостей, їх емоційні стани та самопочуття. У 20,1% опитаних респондентів має велике значення інформаційний простір, що впливає на їх настрій та почування протягом дня. На час локдауну людина перебуває велику частину вільного часу в мережах Інтернет вишукуючи інформацію, яка, на їх думку, може допомогти «вижити». Часто ознайомлюючись з якою, люди відзначають погіршення настрою та депресивні стани.

Досліджено емоційні стани людей, що перебували в карантинних умовах. Тривожність, розгубленість, безпорадність, негативні перепади настрою, невпевненість, переживали (54,6%) чоловіків та (57,8%) жінок. Початок епідемії, на нашу думку, здійснив вплив на більшість особистостей саме невизначеністю і незнанням як діяти в даний час. Можливо на нинішній час відбувається своєрідна адаптація до викликів ситуації пандемії. Окрім того кожен для себе вибудовує поведінкові патерни в даній ситуації. (63,1%) чоловіків та (75,2%) жінок зазначили прояви агресії, яка виявляється в

нервозності, дратівливості, нестриманості та низькому самоконтролі щодо таких проявів. Часто обмеження для людини створюють такі ситуації, в яких проявляються негативні бурхливі реакції, навіть при незначних подразниках. Виникає зміна стереотипів поведінки на прості життєві ситуації. Такий негативний стан як «фрустрація» знаходиться на низькому рівні і зазначений у (5,5%) чоловіків та у (9,2%) жінок. Знаючи небезпеку фрустрації і отримавши такий результат можна сказати, що досліджувані пройшовши певний період епідемії здатні за допомогою психологічної підтримки подолати негативні емоційні стани.

За шкалою «ригідність» високі показники у чоловіків (28,2,6%) та значно нижчі у жінок (13,5%), що підтверджується тим, що жінки гнучкіші і швидше можуть адаптовуватися до різних умов та опановувати ту, поведінку яка уможливлює перебування в різних життєвих ситуаціях.

З’ясовано що в досліджуваних в умовах карантину, переважає високий рівень показників асоціальних, агресивних, непрямих дій, та низький рівень моделей подолання: асертивні дії, вступ в соціальний контакт та обережні дії. Такі стратегії копінг-поведінки вказують на потребу розроблення програми психологічної підтримки для людей що знаходяться в ситуації пандемії та переживають складні життєві обставини.

РОЗДІЛ III
РОЗРОБКА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ВМІНЬ СПРИЙМАТИ ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПОТІК ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

3.1. Основні підходи та методи для тренінгової роботи

роботи з дітьми та дорослими Сьогодні психологи в своїй практичній діяльності використовують безліч видів групової. А з настанням епідемічної ситуації пов'язаної з коронавірусом популярними стають онлайн проведення тренінгових занять. Частими у використанні є навчальні та формувальні тренінги, з правильно підібраними методами роботи практичного психолога. Існує кілька видів тренінгової роботи:

- ✓ Тренінг стійкості (опірності) до негативного інформаційного простору. Під час проведення такого тренінгу появляються навички розпізнавання інформації яка негативно впливає на людину, розпізнаються маніпулятивні техніки, розвивається вміння говорити «ні» в необхідних ситуаціях.
- ✓ Тренінг асертивності (ціннісного навчання). Даний вид тренінгової роботи пов'язаний з засвоєнням поведінкових вмінь не дозволяти порушувати власні кордони та не порушувати кордони інших людей. На таких тренінгах вчаться розпізнавати емоції, створювати той інформаційний простір, який не буде завдавати шкоди особистості, формується самооцінка та позитивні цінності.
- ✓ Тренінги формування основних життєвих навичок – одні з найважливіших вмінь людини. Кожна людина повинна вміти комунікувати, підтримувати дружні стосунки, вирішувати конфліктні ситуації, вміти відстоювати свої позиції і погляди,

змінювати власну поведінку і навколишню ситуацію.

Групова тренінгова робота розглядається як динамічна форма навчання, яка передбачає підбір сучасних методів роботи з метою задоволення викликів сучасного життя. Можливості якими послуговується тренінгові робота частіше привертають увагу усіх людей, які працюють в системі людина-людина. Тренінгова робота виконує навчальну, діагностичну, розвивальну, пізнавальну, інтеракційну функції. Тренінги використовують психологи, соціальні працівники, педагоги, психотерапевти, менеджери, кадрові працівники, керівники підприємств тощо. Власне, вибір методів роботи в тренінгових групах повинен відповідати цілям, які супроводжують досягненню результатів.

Також тренери та коучі повинні розуміти, що для успіху та отримання результату від тренінгу, використовуються різні методи навчання та форми роботи. Для того щоб ціль була досягнута, необхідно, щоб методи були різними. Видів та методів тренінгової роботи є надзвичайно велика кількість. Для підготовки до проведення тренінгової роботи існують обґрунтовані вимоги до методів та матеріалів, які будуть використовуватися.

Таблиця 3.1.

Вимоги до видів та методів тренінгової роботи

Вид/метод тренінгової роботи	**Вимоги**	**Обсяг**
Міні-лекція	Виклад основних положень в тезах	До 8 - 12 сторінок
Відеоматеріал	Відео файл, за сценарієм	Залежно від сценарію
Презентація	Слайди з лаконічним поясненням	На 15-20 хв. розрахунок 10-15 слайдів
Експрес-опитування	Програмне забезпечення Turning Point	2-3 запитання
Мозковий штурм	Запитання для учасників. Задачі чи завдання	1-2 проблемних питання
Рольові ігри	Ролі, інструкції учасникам	Відповідно до мети тренінгу

У таблиці 3.1. ми представили основні, які найчастіше використовуються тренерами та коучами. З періоду, коли весь світ переживає в епідемічні ситуації та карантинні умови все частіше проводяться тренінгові заняття онлайн. Це теж має свої переваги та недоліки. Оскільки є обмежений час і немає як такої групової взаємодії. Тому види та обсяг тренінгової роботи може мати часові зміни.

Однією з важливих умов результативного тренінгу є дотримання в ньому встановлених правил і принципів які будуть сприяти досягненню результатів. Принципи групової роботи базуються на фундаментальних положеннях, а правила формулюються на основі принципів та регулюють навчання конкретної групи. Як правило тренер пропонує самим учасникам встановити правила, яких вони будуть дотримуватись. Кілька правил може запропонувати сам тренер. Щодо принципів групової роботи серед важливих виділяють:

- ✓ принцип застосування зворотного зв’язку (конструктивні

обговорення ситуацій, які проживають учасники);

- ✓ принцип «тут-і-тепер» (мова йде про роботу в реальному часі під час проведення тренінгової роботи);
- ✓ принцип конфіденційності та закритості групи (учасники можуть говорити про прийоми роботи, обговорення, які велися в групі, але не називати імен та персональних даних учасників;
- ✓ принцип щирості (відкритість сприяє саморефлексії та катарсису тому цей принцип такий важливий для кожного учасника зокрема);
- ✓ принцип «Я» - (тут основна увага зосереджується на самопізнанні та рефлексії кожного члена групи);
- ✓ принцип активності та відповідальності (суть якого полягає у добровільній взаємодії, спрямованій на отримання результату і кожен сам несе відповідальність за той результат роботи який він отримає);

Правила слугують для покращення спільної роботи та отримання результату правила організовуютьі допомагають впевненості в роботі і учасникам і тренеру. Але варто зазначити, що чим менше правил, тим легше працювати, бо іноді правила обмежують в імпровізації та творчості.

3.2. Представлення розробленої тренінгової програми «Формування вмінь розпізнавати інфодемію та регулювати власний емоційний стан».

Протягом історичного розвитку суспільства, відомі факти, що людство пережило не одну епідемію. І кожного разу такі катаклізми призводили до змін та винаходів чогось нового: в науці, соціумі, відносинах, законах, правилах тощо. На сучасний час суспільство

переживає пандемію спричинену коронавірусом. Можна сказати, що на щастя не всі стикнулися з самим вірусом чи змогли поспілкуватися з людьми, які перехворіли на коронавірус і вижили. Хоча майже усе людство відчуло та неодноразово було причетним до участі інформаційного, медійного та комунікативного «коронавірусу». Популярним став новий термін «інфодемія» за допомогою якого здійснюють вплив на свідомість суспільства. Часто неперевірені, неправдиві факти знижують емоційний стан тих, хто перебуває в такому інформаційному просторі і тим самим знижує опірність організму від вірусів. Тому «заражені» на «інформаційний вірус» майже усе населення планети і про те, що необхідна психологічна робота для населення це є безумовним фактом. Психологічна підтримка в тренінговій роботі спрямована на подолання психологічного, медійного чи емоційного зараження та покликана сформувати вміння розпізнавати інфодемію.

Таблиця 3.2.

Структура та основні компоненти тренінгової роботи

Етапи тренінгової роботи	**Методи роботи**	**Мета**	**Час**
Вступний	Ігри, інтерв'ю, бесіди, завдання	Знайомство, презентування цілей та мети	2 години
Рефлексивно-пізнавальний	Дискусії, складання біографічної казки, розповіді чи оповідання	Пізнання цінностей та системи поглядів на життя	2 години
Трансформаційно-перетворювальний	Метод мозкового штурму, ігри, завдання, програвання життєвих ролей	Навчитися формувати власний інформаційний простірта аналізувати інформацію	2 години

Результати респондентів нашого дослідження в ситуації пандемії вказують на часті переміни настроїв, тривогу, втомлюваність, страх, переживання за себе та своїх родичів. Такі емоційні стани знижують захисні можливості організму людини. У своїй праці Н. Смелзер вказує та описує такі масові емоційні стани як ворожість, страх та радість [34] Припускаємо, що представлені масові стани засвідчують чітке психічне опрацювання тривожного досвіду суспільством. Коли ми розуміємо, що нас ображають, ми реагуємо ворожістю, спостерігаємо їх силу і вміння – демонструємо страх, коли отримуємо задоволення – реагуємо радістю. Такі емоційні стани слідують скоріше «після» переживання тривоги, коли ми усвідомлюємо власне збудження і те, як з ним слід поводитися.

Гештальт-терапевт М. Спаньолло-Лобб [36], описує поняття «тривоги», як збудження що не супроводжується диханням (киснем) чи не супроводжуєтья соціально: необхідна інформація, прийняття іншими, співчуття тощо. Тривога розуміється нами як емоційний стан, що відображає невизначеність ситуації. Чим менше інформації і більше незрозумілого, тим більша тривога. Саме це ми переживали з початком карантину та епідемічної ситуації.

Відомо також, що ситуація невизначеності може не лише травмувати чи заводити в «ступор», а також може надавати інших можливостей: висунення ідей, спрямування на розвиток чи знаходження нових перспектив. Простіше кажучи, що травма має два шляхи: або посттравматичний розлад, або посттравматичне зростання. І власне те, до якого з шляхів наблизиться особистість буде залежати від того які особистісні цінності та цілі ставлять перед собою суб’єкт.

На основі основних компонентів тренінгової роботи (Табл. 3.2.) ми розробили наступні вправи та завдання для психологічної підтримки осіб в ситуації карантинних обмежень.

Перший етап – вступний. На даному етапі здійснюємо знайомство учасників тренінгу та створюємо сприятливу атмосферу в групі. Вправа

«Пупс». Кожен учасник отримує паперову фігуру пупса на якому потрібно написати інформацію про себеу двох значеннях. Ту, яка відома про вас і може входити у компонент вашого іміджу і ту, яка менш відома, або відома лише близькому колу ваших друзів. (наприклад: 1)усі знають, що я блогер; 2) мало-хто знає, що я вмію добре малювати) Учасники почергово презентують себе та інформацію про себе і прикріплюють пупси на повітряну кулю, яка буде подорожувати світом і збирати позитивну інформацію про те, як подолати пандемію і те, як інформація може впливати на власний емоційний стан. Наступне завдання полягає в командній творчій грі «Створіть медіа-чистий світ». Ділимось на 2 команди. Кожна команда отримує завдання. Суть завдання-гри полягає в тому, щоб створити світ (державу, континент, країну, тощо) Придумати герб, прапор цієї країни закони та правила. Окресліть характерні риси свого світу. Які тут традиції? Що потрібно щоб адаптуватись іноземцеві до вашого світу? Чи є якісь загрози у вашому світі? Яку інформацію тут поширюють. Чи асертивно ставляться до вас? Обговорення: Чи скадно було? Які емоції вас переповнювали, коли створювали світ?

Рефлексивно-пізнавальний етап тренінгової роботи полягає у створенні біографічної казки (оповідання чи розповіді) кожним учасником. Після презентації своїх розповідей обговорюються питання: Що або хто впливає на ваш настрій? Які емоції вас зазвичай супроводжують? Яка справа приносить вам душевний і моральний спокій? Що вам важко зрозуміти в житті? Що для вас означає «бути щасливим»?

Трансформаційно перетворювальний етап тренінгової роботи полягає у виконанні ігор, завдань та програванні життєвих ролей, які найбільше впливають на емоційні стани особистості. «Пошук себе через мистецтво» - така вправа сприятиме пізнанню внутрішнього стану особистості та впливатиме на розвиток асоціативного мислення. Необхідно підготувати 20 картинок з репродукціями польського художника-сюрреаліста Рафала Ольбінського. Учасники обирають собі одну, що

найбільше буде описувати їх внутрішній стан. І необхідно висловити свій стан використовуючи 7 слів. Далі слідує обговорення: Що найбільше привабило ваш погляд у цій картині? Чи є там ви?. З чим/ким ви себе там асоціюєте?

Вправа «Загадкове слово» Психолог прикріплює картки зі словами на спини учасників тренінгу. Кожен має зрозуміти слово, яке написано на його картці. Спілкування може відбуватися лише за допомогою міміки та жестів. Члени тренінгового заняття звертаються один до одного по допомогу лише за допомогою невербального спілкування. Після того як слова будуть названі правильно, тренер задає запитання, як саме виникала ідея правильної відповіді та які емоційні почуття та стани вони переживали. А також варто прокоментувати як впливала інформація прийнята від інших учасників та їх емоційни й стан. Та чи комфортно було їм перебувати у такому інформаційному просторі?

Після цього йде загальне обговорення роботи в тренінговій групі. Які думки виникали, Як ви почуваєтесь у цьому мінивому світі. Які особистісні властивості та якості допомагають/заважають вижити у мінливому світі.

Так історично склалося що людство неодноразово переживало різні пандемії. Пригадуємо нещодавню пандемію «свинячого грипу» (2009р.), «іспанка» (1919-20 роках XXст.), чума (XIV ст.), холера (XIX ст.) – усі епідемії призводили до демографічних утрат та психологічних нещасть. Такі події впливали не економіку, історію, психологію людей, та залишили слід у світовій літературі. Так, до прикладу, у творі «Декамерон» Джованні Бокаччо описував як епідемія чуми впливала на стосунки між родичами. «Лихо поселило такий жах, що брат залишав брата, дядько залишав племінника, і часто дружина чоловіка, батьки уникали власних дітей і відмовлялись доглядати за ними…» – описував він. Так ми читаємо про різну поведінку людей, як реагування на загрозу життю. Індивіди вели себе

по-різному: одні ізолювалися, інші шукали порятунку емігруючи, дехто каявся перед Богом чи займалися девіаціями.

Активний вплив ЗМІ з висвітленням швидкості поширювання вірусу, кількості смертей, спаду економіки, використанням фото- та відеозображень померлих від епідемії сприяло росту стресу, тривожності та дестабілізувало людську діяльність. Внаслідок цього необхідно слідкувати за інформаційним простором в якому перебуває людина. Необхідно включати мисленнєві можливості, вміти сортувати та відбирати необхідну та правдиву інформацію, здійснювати часовий контроль перебування в соціальних мережах, слідкувати за емоційним станом своїм та близьких. Таким чином питання збереження та відновлення психологічного та психічного здоров'я стає все більш актуальнішим.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

Представлено основні підходи до проведення тренінгових занять. На сьогоднішній час це один з найпопулярніших варіантів проведення групового навчання з метою самопізнання, самоаналізу та набуття нового досвіду. Обгрунтовані види та методи роботи в тренінгових групах.

Проаналізовано структуру тренінгової програми «Формування вмінь розпізнавати інфодемію та регулювати власний емоційний стан».

Визначено та описано три основних етапи тренінгової роботи: вступний, рефлексивно-пізнавальний, трансформаційно-перетворювальний. Така поетапність дозволяє тренеру обрати правильні вправи спрямовані на досягнення мети. Кожен етап тренінгової роботи полягає у виконанні вправ, завдань, ігор, та програванні життєвих ролей, які найбільше впливають на емоційні стани особистості.

Розроблено та представлено психологічну тренінгову програму підтримки осіб від інформаційного контенту в період пандемії.

РОЗДІЛ IV ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

4.1. Збереження психічного здоров'я працівників в умовах пандемії

Зростанню захворюваності сприяють інформаційні перевантаження, політичні, природні й економічні катаклізми в країні, а провісниками захворювань є стреси. Такою складною ситуацією стала пандемія COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2, що стала серйозним випробуванням для цілого світу. Сучасне життя само по собі сприяє стресам, і якщо людина починає з ними миритись, це загрожує депресією.

Психічне здоров'я — це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища факторів.

Психологічно здорова людина – це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її. Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєва дорога може бути не зовсім легкою, а інколи досить важкою, але вона адаптується до умов життя, що швидко змінюються. І що важливе – вміє знаходитися в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра. Таким чином, можна сказати, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія», або «баланс». І перш за все це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними тощо.

Оскільки кінцевим підсумком високорозвиненої особи є психологічне благополуччя, тому для комплексного розвитку потрібно знати основні складові психічного здоров'я і благополуччя. Науковцями виокремлено шість основних:

- ✓ Першою і найважливішою складовою є прийняття себе як людини, гідного поваги. Це центральний ознака ментального здоров'я людини.
- ✓ Уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірчі відносини з іншими. Люди з такими якостями мають вищий потенціал до любові і дружнім відносинам.
- ✓ Автономність – це незалежність і здатність людини регулювати свою поведінку зсередини, а не чекати похвали або оцінки себе з боку оточуючих. Це здатність, завдяки якій людина може не дотримуватися колективних вірувань, забобонів і страхів.
- ✓ Екологічна майстерність – здатність людини активно вибирати і створювати власне оточення, яке відповідає його психологічним умовам життя.
- ✓ Наявність мети в житті – упевненість в наявності мети і сенсу життя, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети.
- ✓ Самовдосконалення – мало досягти тих характеристик, які були описані вище, важливо розвивати власний потенціал. Тобто повинна бути потреба реалізації себе і власних здібностей. Важливим аспектом ставлення до себе, як до особистості, здатної до самовдосконалення, є також відкритість новому досвіду.

Міжнародний стандарт психічного здоров'я включає 10 ознак: інтелект, цілеспрямованість, гнучкість, логічність мислення, моральні якості, соціальна поведінка, особливості харчування, емоційність, відношення до

свого здоров'я, сексуальність. Для збереження психічного здоров'я важливо уникати скупості, мстивості, заздрощів, лицемірства, гордині, хворобливого самолюбства.

Найважливіше, що втрачає людина через нервово-психічні розлади – це працездатність.

Здоров'я населення залежить від рівня благополуччя всього суспільства і від його уваги до цих проблем. Охорона психічного здоров'я – це процес, який починається в кожній окремій родині, продовжується за місцем роботи людей, охоплює все місцеве співтовариство та інфраструктуру системи громадської охорони здоров'я в цілому.

Психічне здоров'я має першочергове значення для особистого благополуччя, підтримки здорових сімейних відносин і здатності кожної окремої людини зробити внесок в життя суспільства. І повірте, фізичне здоров'я неможливе без психічного здоров'я. Людське тіло живе своїм власним життям, яке нерозривно пов'язане з життям психічним, хоч до нього не належить. Проте, людське тіло зовсім не бездушний механізм, воно у певному розумінні рівноправний партнер. Воно не тільки храм духу, але й один із його аспектів. Здоров'я, життєвий успіх і так зване щастя в значній мірі залежить від набуття життєвої гармонійної цілісності психічного і тілесного компонентів.

Наші почуття постійно впливають на наші тілесні функції. Між психічним та фізичним самопочуттям людини існує найтісніший взаємозв'язок, думки та вчинки людей можуть та безпосередньо впливають на їхній стан, фізичне та емоційне здоров'я, загальне благополуччя та якість життя. Тому існує реальна необхідність приділяти увагу проблемам психічного здоров'я людей з хронічними фізичними захворюваннями та проблемам фізичного здоров'я людей, що страждають на психічні захворювання, в рамках безперервного і комплексного медичного обслуговування.

До поведінкових факторів, що негативно впливають на психічне здоров'я, належать: тривалі негативні стресові ситуації, невміння підтримувати адекватні відносини з оточуючими, конфлікти, недостатній відпочинок, малорухомий спосіб життя, зовнішні подразники.

Серед причин депресивних психічних розладів також економічна нестабільність, невпевненість у завтрашньому дні, інформаційні перевантаження через високу інтенсивність праці.

Кожна людина свідомо чи підсвідомо володіє певними релаксуючими стратегіями. І добре, щоб якомога раніше кожен із нас зрозумів, що йому приносить полегшення і задоволення. Для цього потрібно вивчати себе, вивчати свої можливості в різних сферах життя і свою поведінку в різних ситуаціях.

У збереженні та зміцненні психічного здоров'я важливе значення має дотримання принципів здорового способу життя. Особливе значення має психогігієна – це комплекс заходів з дотриманням культури між особистих стосунків, уміння керувати своїми емоціями, чергувати працю і відпочинок, створювання сприятливого психологічного клімату у колективі, сім'ї; систематично займатись фізичною культурою, додержуватись раціонального харчування, режиму дня, достатньо спати, позитивно мислити, бути оптимістичним, доброзичливим.

Ставте реальні цілі і не чекайте, що зміни відбудуться самі собою – працюйте для себе. Не шукайте розслаблення у зловживанні алкоголем або прийманні психоактивних речовин – це лише поглибить психоемоційні проблеми.

Пам`ятайте, що всі люди потребують підтримки, участі, співчуття та любові. Поруч є завжди люди, які зрозуміють і допоможуть. Не соромтеся звертатися за допомогою! У разі потреби звертайтеся до фахівців – отримаєте індивідуальну, конфіденційну консультативну допомогу і підтримку.

4.2. Засоби медіаінформаційного впливу на особистість

Відомо, що XXI століття називають століттям інформації. Під час ситуації пов'язаної з пандемією викликаною COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2, багато людей перебувають у негативному інформаційному просторі, який негативно впливає на психоемоційний стан та знижує імунітет людини. Інформація заволоділа часом більшості людей. Цим підкреслюється не тільки організація всього життя в наші дні, але й те, що сама життєздатність сучасного суспільства залежить від інформаційного забезпечення. Тому інформаційно-психологічну безпеку можна розглядати з позиції впливу інформаційної системи на суспільну та індивідуальну свідомість, що відображає ставлення суспільства та громадян до теперішнього й майбутнього.

Під впливом розуміють зміну наведення, почуттів, емоцій, думок індивіда внаслідок того, що роблять у його відношенні люди, утім у результаті цілеспрямованого впливу та маніпулювання.

В якості джерел інформаційного впливу на особистість можуть бути такі:

а) соціальні мережі, в яких людина перебуває багато вільного часу (іноді має залежність)

б) політика, економіка, ідеологія;

в) навчання, освіта;

г) законодавство, право, юрисдикція.

ґ) окультні й сектантські організації;

д) література. ЗМІ, мистецтво й тощо.

е)технічні засоби індивідуального й суспільного витягування, зберігання й розповсюдження матеріальної, просторової і часової інформації.

Під впливом *інформаційної системи* мається на увазі широкий спектр процесів: формування або руйнування тих чи інших моральних, ідеологічних

і політичних цінностей, включаючи інформаційну політику держави, систему освіти, діяльності ЗМІ, події культурного життя, масові явища й т. і. Інформаційно-психологічна безпека (ІПБ) – це відсутність небезпеки від інформаційних впливів. Саме активний соціальний суб'єкт і його психіка піддані безпосередньому впливу інформаційних чинників, які, трансформуючись через його поведінку, дію (або бездіяльність), надають дисфункціональний вплив на соціальні суб'єкти різної системно-структурної та функційної організації. На сьогодні негативним інформаційним впливом є висвітлення неправдивої інформації стосовно вакцинації від коронавірусу.

До соціально-психологічних факторів, які безпосередньо впливають на ІПБ потрібно зарахувати:

- деформацію системи норм і цінностей;
- неадекватну оцінку національних культурних та історичних традицій;
- поява нових засобів впливу на свідомість;
- деструктивну роль нетрадиційних конфесій;
- ослаблення найважливіших соціокультурних інститутів держави: науки, освіти, культури;
- відсутність сформованих психологічних механізмів захисту від маніпулятивні впливів у переважної частини населення тощо.

Вплив може бути ситуативним через натовп, мітинги, переговори, дискусії та позаситуативним через суґестивність, некритичність, підозрілість.

Прямий вплив на свідомість людей із метою формування потрібних думок і суджень, що спрямовують поведінку людей, називають інформаційним тероризмом.

На практиці під інформаційним тероризмом звичайно розуміють такий насильницький пропагандистський вплив на психіку, який не залишає для людини можливостей для критичної оцінки отриманої інформації. Інформаційний тероризм – це, насамперед, форма негативного впливу на

особистість, суспільство й державу всіма видами інформації.

Крім використання офіційних засобів масової інформації, інформаційний тероризм спирається на поширення певного типу чуток. Чутки взагалі відіграють значну роль у проблемі тероризму. Зазвичай, вони багаторазово підсилюють атмосферу страху й жаху. Серед усіх різновидів чуток найбільш важливим у межах інформаційного тероризму є два види: «чутки-страхи» і «агресивні чутки».

Найбільш часто зустрічаються «чутки-страхи», засновані на нібито неминучому підвищенні цін на продукти харчування. Приймаючи такі чутки за «чисту монету», довіряючи їм, частина населення кидається закуповувати часом непотрібні продукти в нерозумних обсягах, у результаті чого дійсно спотворюється кон’юнктура ринку. Товари швидко зникають із прилавків або стрімко зростають у ціні, може виникнути голод.

«Агресивний слух» – слух, не просто викликає негативні настрої і стани, що відображають небажані очікування аудиторії, а конкретно спрямовані на стимулювання агресивного емоційного стану та поведінкової «відповіді», жорсткої агресивної дії. Чутки такого роду виникають у ситуаціях гострих суперечностей, пов’язаних із соціальними міжгруповими й міжетнічними, міжнаціональними конфліктами.

Основна функція агресивних чуток – не просто залякування, а пряма провокація агресивних, терористичних дій типу геноциду та масових убивств. Короткі фрази повідомляють про конкретні «факти», «закликають до помсти». Вони несуть сильний емоційно-негативний заряд. Такі чутки вимагають відповідної агресії.

Інформаційний тероризм вражає три основних зони:

а) побутову, коли поразка несе локалізований особистісний характер;

б) наукову, коли руйнуються об’єктивно-закономірні логічні зв’язки перевірених наукових істин;

в) соціально-політичну, коли на національно-державному (всесвітньому) рівні обманюється все населення.

Інформація й дезінформація, проникають у свідомість людини. Дезінформація руйнує позитивне сприйняття. Об'єктивна інформація, корисна для людей. Дезінформація, володіє психоінтелектуальною отруйною властивістю. Вона приховано й відкрито руйнує всі нормальні розумові зв'язки.

Інформаційний тероризм – найнебезпечніше асоціальне явище в природі людських і національних взаємин. Замість чистих джерел інформаційної довіри, ошукані люди спираються на уявні джерела неправдивої інформації, як на впливові фактори об'єктивних авторитетних знань.

Злочинні акції масової дезінформації на соціальні верстви виробляються через технічні засоби друку, радіо, телебачення та інші комунікативні бази збору, зберігання й розповсюдження інформації.

Інформаційний тероризм заснований на використанні таких принципів (положень):

1. Пріоритетність (дійсна й уявна) і привабливість теми для громадян. У відповідності з цим принципом найчастіше повідомлення ЗМІ стосуються таких, наприклад, проблем, як загроза миру й безпеки громадян, тероризм, екологічні та інші катастрофи й т. і.

2. Неординарність фактів. Це означає, що інформація про екстремальні події – голод, війни, жорстокі злочини й т. і. Домінує над висвітленням явищ буденного, повсякденного життя. Цим пояснюється, зокрема, схильність ЗМІ до інформації негативного характеру й сенсацій.

3. Новизна фактів. Привернути увагу населення більшою мірою здатні повідомлення, які ще не отримали широкої популярності. Це можуть бути новітні дані про результати розвитку економіки або чисельності безробітних, про політ до інших планет, про нові політичні партії та їх лідерів і т. і.

4. Успіх. Згідно з цим принципом, у передачі й статті потрапляють дають повідомлення про успіхи політичних лідерів, партій або цілих держав. Особлива увага приділяється переможцям на виборах або в рейтингових

опитуваннях. Культ зірок у політиці, мистецтві. спорті – типове явище для ЗМІ в ринковому суспільстві.

5. Високий суспільний статус. Чим вищим є статус джерела інформації, тим значніше вважається інтерв'ю або передача, оскільки передбачається, що їх популярність за інших рівних умов, унаслідок дії цього правила, найбільш легкий доступ до ЗМІ мають особи, що займають вищі місця в політичній, військовій, церковній або інших ієрархіях: президенти, полководці, міністри тощо. Їм присвячуються перші сторінки газет чи телепередач.

Засоби масових комунікацій формують «масову» людину нашого часу. Водночас вони роз'єднують людей, витісняють традиційні безпосередні контакти, замінюючи їх телебаченням і комп'ютерами. Сприйняття формується не книжною, як раніше, а екранною культурою. На цьому тлі відзначається зниженням здатності до концентрації. «Масова» людина імпульсивна, мінлива, здатна лише до відносно короткострокових програм дії. Він часто віддає перевагу ілюзії дійсності.

Але все ж в інформаційну епоху більшої ваги набувають світові інформаційні мережі, зокрема Інтернет, де можна створювати свої власні сайти, відображати на них своє бачення проблем, а також «підкидати» брехливу інформацію на чужі сторінки.

Існують (принаймні, відомі на сьогодні) не менше восьми можливих способів використання Інтернету для сприяння терористичним групам:

• за допомогою Інтернету можна збирати докладну інформацію про цілі, включаючи зображення місцезнаходження цілей та їх характеристики. Якщо терорист отримає детальну інформацію про таку важливу мету, як трубопровід або лінія електропередач, то він може маніпулювати або шантажувати підприємства, уряд;

• за допомогою Інтернету можна збирати гроші на підтримку будь-якого руху або грати на біржі, щоб нажитися на різниці курсів акцій після здійснення теракту. Деякі сайти сепаратистів спрямовують користувачів до банку й повідомляють номер рахунку, на який можна відправити гроші для

їхньої підтримки;

• за допомогою Інтернету можна об’єднувати людей. Тепер члени діаспори, релігійної секти в будь-якій країні або регіоні світу, або прихильники будь-якого руху (наприклад, екологічного), можуть постійно перебувати в контакті. За допомогою інтернет-сайту можна давати вказівки про час і місце зустрічей, форми протесту або питання для вивчення;

• Інтернет можна використовувати й для дискредитування окремих осіб, груп людей чи компаній, наприклад, фінансових інститутів, а також для прямого лобіювання осіб, що приймають рішення. Зловмисники вимагають гроші в фінансових інститутів для того, щоб останні уникли актів кібертероризму й як наслідок – шкоди своїй репутації,

• Інтернет володіє величезним рекламним потенціалом і часто використовується з цією метою. За допомогою Інтернету можна миттєво звернутися як до масової аудиторії усього світу, так і окремих осіб.

• Інтернет є придатним ґрунтом для поширення чуток;

• Інтернет істотно змінив комунікаційні мережі терористів: у них тепер немає чітких централізованих командних пунктів. Мимовільні спільники терористів, наприклад, хакери, можуть бути використані «втаємничено» і не знати, для досягнення якої мети їх задіюють;

• Інтернет може бути використаний і для відправки засекречених повідомлень, як раніше – симпатичні чорнила. Злочинці можуть обмінюватися інформацією електронною поштою й через електронні дошки оголошень без побоювання бути спійманими.

Технічні досягнення інформаційної епохи надали якісно нові можливості засобів масової інформації та комунікації, перетворили їх на потужний інструмент впливу.

Виділені різновиди технологій інформаційного впливу втілюють у собі певні способи трансформації і спотворення інформаційних потоків, у результаті чого відбуваються якісні зміни базових властивостей інформації, що перетворюють у реальну силу.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проведено теоретичний аналіз наукових праць пов'язаних з вивченням життєвих ситуацій, які виникли через пандемію. Епідемічна ситуація влинула на трансформації усіх сфер людського життя. Здійснено впливи на політичну, історичну, економічну, професійну та інші сфери людського буття.

Розкрито та проаналізовано новий термін «інфодемія» – який трактується як зростання та поширення неправдивої та неперевіреної, фейкової інформації.

Здійснено діагностичну роботу з метою вивчення впливу інформаційного простору особистості на емоційні стани людини, яка перебуває в карантинних умовах.

Вивчені емоційні стани та самопочуття досліджуваних, які перебувають в карантинних умовах за допомогою методик: А. Уессман і Д. Рікс «Самооцінка емоційних станів», «Самооцінка психічних станів» (Г.Ю.Айзенка), та вивчення копінг-стратегій SACS С. Хобфолла. 20,1% опитаних респондентів вказують на значущий вплив інформаційного простору, який несе навантаження на їх настрій та почування протягом певного періоду часу.

Визначено основні емоційні стани: тривожність, розгубленість, безпорадність, негативні перепади настрою, невпевненість. Вказали (54,6%) чоловіків та (57,8%) жінок. (63,1%) чоловіків та (75,2%) жінок зазначили прояви агресії, яка виявляється в нервозності, дратівливості, нестриманості та низькому самоконтролі щодо них. Фрустрація у досліджуваних на низькому рівні і зазначена у (5,5%) чоловіків та у (9,2%) жінок. Що свідчить про здатність і у чоловіків і жінок подолати негативні емоційні стани.

З'ясовано за методикою С.Хобфолла SACS, високий рівень показників асоціальних, непрямих та агресивних дій, низький рівень моделей подолання: вступ в соціальний контакт, обережні та асертивні дії.

Дані результати копінгу вказують на затребуваність втілення програми психологічної підтримки для осіб в ситуації пандемії.

Представлено основні підходи до проведення тренінгових занять. Проаналізовано структуру тренінгової програми «Формування вмінь розпізнавати інфодемію та регулювати власний емоційний стан». Описані етапи тренінгової роботи: вступний, рефлексивно-пізнавальний і трансформаційно-перетворювальний. Кожен етап спрямований на виконання завдань зорієнтованих на основну мету тренінгу: самоаналіз інформаційного контенту в період пандемії.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА:

1. Асмолов, А. Г. (2002). Толерантность как культура XXI века. Толерантность: объединяем усилия. Москва: Летний Сад.

2. Асмолов, А. Г. (2020). Когда инфодемия вместе с пандемией наступает на человечество – это экзистенциальный тест. - *[Електронне джерело]. – Режим доступу:* https://vogazeta.ru/articles/2020/3/26/CHto_proiskhodit/12197kogda_infodemiya_vmestes_pandemiey_nastupaet_na_chelovechestvo_eto_ekzistentsialnyy_test

3. Бовина, И. Б., & Бовин, Б. Г. (2013). Стигматизация: социальнопсихологические аспекты (ч. 2). Психология и право, 3 (4). *[Електронне джерело] .– Режим доступу:* https://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66185.shtml

4. Васютинський, В. О. (2020). Білл Гейтс під шум пандемії «чипізує людей»: Як теорії змови вплинуть на світову політику. Інтерв'ю в ефірі Радіо Свобода. Взято з https://zik.ua/blogs/bill_heits_pid_shum_pandemii_chipuie_liudei_yak_teorii_zmovy vplynut na_svitovu_polityku_967830

5. Виготский Л.С. Психология развития человека. / Л.С.Виготский – М.: - Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. – 136с.

6. Виготский Л.С. Т.3. Проблемы развития психики / Под ред. А.М. Матюшкина, - М.: Педагогика, 1983. - 368с

7. Головаха, Є. (2020). Вірус став людині найближчою істотою. Інтерв'ю LB.ua. *[Електронне джерело] .– Режим доступу:* https://lb.ua/society/2020/04/14/455212_evgeniy_ golovaha_virus_ stal.html

8. Доній, Н. Є. (2016). Стигматизація осіб, які оступилися: питання новітнього часу. Вісник Дніпропетровського університету. Філософія, 2, 93–100.

9. Дробот О.В. Мотивація студентів до дистанційного навчанняв умовах пандемії. Психологія та соціальна робота. Одеса:Астропринт,2020.Вип.1 (51). С.67-84

10. Дробот. О.В. Семантика феномену соціальне дистанціювання в умовах пандемії. Вісник національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка і психологія : Збірник наукових праць Київ: НАУ,2020юВип.17 (2).С. 116-124.

11. Дроздов, О. Ю., & Дроздова, М. А. (2020). Особливості масової свідомості українців в умовах коронавірусної пандемії. В Досвід переживання пандемії COVID-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка, Матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 р. «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 р. «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії COVID-19 і карантину» (с. 75–78). *[Електронне джерело] .– Режим доступу :* http://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/dosvid_onl-sem_23-04-20_and_15-05-20_ncov19.pdf

12. Зімовін, О. І. Способи переживання тривоги в умовах пандемії COVID-19. В Досвід переживання пандемії COVID-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка, Матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 р. «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 р. «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії COVID-19 і карантину» (с. 91–96). *[Електронне джерело] – Режим доступу:* http://ispp.org.ua/wpcontent/uploads/Static/dosvid_onl-sem_23-04-20_and_15-05-20_ncov19.pdf

13. Коробка Л. М. (2020). Соціально-психологічна підтримка стигматизовуваних меншин: технологічний підхід. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 45 (48), 100–109. doi: https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).146

14. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы : Теория и практика / Р. Кочюнас [Пер. с лит.]. – М. : Академический Проект, 2000. – 240 с.

15. Ложкін Г. В. Переживання: структура та механізми / Ложкін Г.В., Моначин І.Л. // Практична психологія та соціальна робота , 2011 — с.1-6

16. Ложкін Г. Професійна ідентичність в контексті маргінальної поведінки суб'єкта / Г. Ложкін, Н. Волянюк // Соціальна психологія. – 2008.– № 3. –С. 125-131.

17. Лушин П. В. Психология личностного изменения : монография / П. В. Лушин. — Кировоград : Имекс ЛТД, 2002.– 360 с.

18. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності : [навч.-метод. посіб.] / І. М. Матійків, А. І. Якимів, Т. Г. Черняк / За заг. ред. А. І. Якиміва. – Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. – 392 с.

19. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : [навч. посіб.] – К. Л. Мілютіна. – К. : МАУП, 2004. – 192 с.

20. Моначин І.Л. Виснажені від новин і сваритеся на карантині з родичами? Тернопільська психологиня розповіла, як захиститися від інфодемії / Газета «Наш день» / *[Електронне джерело] – Режим доступу:* https://nday.te.ua/vysnazheni-vid-novyn-i-svarytesya-na-karantyni-z-rodychamy-ternopilska-psyholohynya-rozpovila-yak-zahystytysya-vid-infodemiji/

21. Моначин І.Л. Гуменюк В.П. 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..

22. Найдьонова, Л. А. (2020). Медіапсихологічні феномени інфодемії. В Досвід переживання пандемії COVID-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка, Матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 р. «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 р.

«Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії COVID-19 і карантину» (с. 6–9). *[Електронне джерело] – Режим доступу:* http://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/dosvid_onl-sem_23-04-20_and_15-05-20_ncov19.pdf

23. Никандров В. В. Антитренинг, или контуры нравственных и теоретических основ психотренинга : [учеб. пособ.] / В. В. Никандров. – СПб. : Речь, 2003. – 176 с.

24. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Підручник: У 2 кн. Кн.1: Соціальна психологія особистості і спілкування. – К.: Либідь, 2004.- 576 с.]

25. Помиткін Е.О.Стратегія і тактика свідомої психологічної протидії людства вірусним захворюванням / Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с

26. Пономаренко Л.П. , Белоусов Р.В. Методические разработки практических занятий// Практична психологія та соціальна робота.–2001.- №5(32).- с.20-27.

27. Поршнєв Б. Ф. Социальная психология и история / Б. Ф. Поршнев. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979. – 320 с.

28. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: учеб. пособие / [под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова]. – СПб. : Речь, 2003. – 448 с.

29. Рибалка В.В. Психологічний захист особистістю імунної системи свого організму під час корона вірусної пандемії / Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с

30. Савчин М.В. Здоров’я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Мирослав Савчин / – Дрогобич: ПП «ПОСВІТ», 2019. – 232с.

31. Самоукина Н.В. Ігри в школі і дома. Психологічні вправи і корекційні програми.- М.: Нова школа, 1995.

32. Свит К. Соскочить с крючка. Как избавится от вредных привычек и пристрастий.- СПб.: Питер, 1997.

33. Селезнев А.А. *Психология здоровья : учеб.-метод. пособие для орг. управляемой самостоят. работы / А.А.Селезнев ; [под ред. Я.Л. Коломинского]. – Барановичи : РИО БарГУ, 2007. – С. 76–79.*

34. Скрипник Д.В. Моделі здорового способу життя // Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції „Здоров”я та освіта: проблеми та перспективи” / Гол.ред.А.Г.Рибковський – Донецьк: ДонДУ, 2000. – С.99-101.

35. Слюсаревський, М. М. (2020). «ОНЛАЙН-КОЛО»: досвід психологічної підтримки і допомоги населенню під час пандемії COVID-19. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 2(1). Взято з https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-7-8

36. Соковня-Семенова І.І. Основи здорового способу життя і перша медична допомога. М., 1997.

37. Степанов А.Д., Ізуткін Д.А. Критерії здорового способу життя і передумови його формування // Радянська охорона здоров'я. 1981. №5. с.6.

38. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя людини як об”єкт соціального пізнання: Дис...канд.філософ.наук. – Запоріжжя, 1977.

39. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді / Г.М. Бевз, О.П. Главник – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – Кн. 1. – 176 с. – (Сер. “Формування здорового способу життя” у 14 кн.).

40. Тимофієва М.П. *Психологія здоров’я : навчальний посібник / М.П. Тимофієва, О.В. Діжона. – Чернівці :Книги-XXI, 2009. –296 с.*

41. Титаренко Т.М. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя//Практична психологія та соціальна робота. – 2004.- №6.- с.65-68.

42. Титаренко, Т. М. (2020). Особистісне повсякдення в умовах пандемії: константи і трансформації. Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення, Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару «Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення». Київ: ІСПП НАПН України, с. 7–11. Взято з http://ispp.org.ua/wpcontent/uploads/Static/Horizons_of_posttraumatic_personal_life-creation.pdf

43. Ткалич, М. Г., & Мисів, Л. В. (2020). Динаміка психоемоційних станів українців на карантині: 3-тя хвиля дослідження. Психологічне здоров’я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19: проблеми та технології забезпечення, Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної онлайнконференції з організаційної та економічної психології (21 травня 2020 р.), Київ – Біла Церква, с. 54–56. doi: (Issue): https://doi.org/10.31108/4.2020.1

44. Труфанова О.К. До питання про психологічну характеристику стану соматического здоров'я // Психологічний вісник РГУ. 1998, №3, с.70-71.

45. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи/О.Яременко, О.Балакірєва, О.Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. –207 с.

46. Чепелєва Н.В., Смульсон М.Л., Шиловська О. М., Гуцол С. Ю. Наративні психотехнології / Н.В. Чепелєва (заг.ред.). – К. : Главник, 2007. – 144с.

47. Чепелєва Н.В., Титаренко Т.М., Смульсон М.Л., Андрієвська В.В., Зарецька О.О., Васильченко А.А.. Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду: монографія / АПН України; Інститут психології ім. Г.С.Костюка– К. : Педагогічна думка, 2008. – 255с.

48. Ямницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. д-ра психол. наук : 19.00.07 / В. М. Ямницький. –К. : 2005. – 40 с.

49. https://osvita.ua/vnz/reports/journalism/25501/ мойсеєв

50. https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/dosvid_onl-sem_23-04-20_and_15-05-20_ncov19.pdf

51. https://ratinggroup.ua/research/ukraine/psihoemocionalnoe_sostoyanie_ukraincev_na_karantine.html рейтинг

52. https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/sytnik_s._v._conceptual_features_of_interpersonal_interaction.pdf

53. Thompson R. R., Garfin D. R., Holman E. A., Silver R. C. *Distress, worry, and functioning following a global health crisis: A national study of Americans' responses to Ebola. Clinical Psychological Science. – 2017. – Vol. 5. – P. 513–521. – [Електронне джерело].– Режим доступу:* https://doi.org/10.1177/2167702617692030

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «самооцінки емоційного стану» Уессмана-Рікса

Методика самооцінки емоційного стану була розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом. Вона є досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів (наводиться її скорочений варіант). Вимірювання в цій методиці проводиться за десятибальною системою. Інструкція: “Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланку”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю)

_____

Дата обстеження _____ Вік ____

Спеціальність _____

Список тверджень за всіма шкалами

„Спокійність – тривожність”

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.

9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.

8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено.

7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.

6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.

5. Дещо занепокоєний, почуваю себе скуто, трохи стривожений.

4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.

3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.

2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.

1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв’язати.

“Спокійність – тривожність” “Енергійність – втомленість” 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 “Піднесення – пригніченість” “Впевненість у собі – безпорадність” 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

„Енергійність – втомленість”

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край. 9. Життєздатність, величезна енергія, що б’є через край, сильне прагнення до діяльності. 8. Багато енергії, сильна потреба у дії. 7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія. 6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий. 5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає. 4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії. 3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії. 2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії. 1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля. „Піднесення – пригніченість” 10. Сильний підйом, запальні веселощі. 9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом. 8. Збуджений, у доброму настрої. 7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний. 6. Почуваю себе доволі добре, “в порядку”. 5. Почуваю себе трохи пригніченим, “так собі”. 4. Настрій пригнічений і дещо смутний. 3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний. 2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо. 1. Крайня депресія і зневір’я. Пригнічений. Усе чорно й сіро. „Впевненість у собі – безпорадність” 10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу. 9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях. 8. Дуже впевнений у своїх здібностях. 7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші. 6. Почуваю себе доволі компетентним. 97 5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені. 4. Почуваю себе доволі нездібним. 3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей. 2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності. 1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить. Обробка результатів Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал “Спокійність-тривожність”, “Енергійність-втомленість”, “Піднесенняпригніченість”, “Впевненість у собі-безпорадність”, які відповідають обраному респондентом номеру твердження. Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою: ЕС = (І1 + І2 + І3 + І4) / 4, де ЕС – інтегральний показник емоційного стану; І1, І2, І3 та І4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами. Інтерпретація результатів ЕС може змінюватися від 1 до 10. Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна

інтерпретувати як дуже добрий; у межах 6-7 балів – як добрий; 4-5 балів – як погіршений; 1-3 бали – як поганий і дуже поганий.

Додаток Б

«Самооцінка тривожних станів» Г.Айзенк

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

І. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переношу час очікування.

ІІ. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.

10.Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волію краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10.Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.

33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

1. Мене важко переконати.
2. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
3. Нелегко зближуюся з людьми.
4. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
5. Нерідко я виявляю впертість.
6. Неохоче йду на ризик.
7. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;

II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;

III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;

IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

0 – 7 балів – низький рівень;

8 – 14 балів – середній рівень;

15 – 20 балів – високий рівень.