

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЕФЕКТИ ПАНДЕМІЇ COVID-19, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

М. В. Попова

Магістр кафедри соціальної та прикладної психології
ФПСП ОНУ імені І.І.Мечникова

Науковий керівник: д. соц. н., проф. **В.І.Подшивалкіна**

Пандемія нової коронавірусної інфекції COVID-19 торкнулася різні аспекти життя людства і привела до серйозних політичних, економічних, соціальних і психологічних змін. В умовах епідемії люди стикаються з безліччю переживань, складностей при адаптуванні до умов нової реальності, вимог ситуацій і викликів. З досвіду переживання пандемій минулих років, ми бачимо, що подібні ситуації впливають на емоційний стан людей, залишаючи слід на психічному здоров'ї. З приходом пандемії COVID-19 ми спостерігали серед населення такі соціально-психологічні ефекти.

1. Ефект впливу засобів масової інформації. Під час пандемії збільшився час використання соціальних мереж і особливо часу проведеного в онлайн режимі, в спостереженні за новинами, обговоренні подій пов'язаними з COVID-19. Генеральний директор Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) Т. А. Gebreigus офіційно визнав існування «інфодемії» і закликав до боротьби з нею, так як вона охопила весь світ і суттєво ускладнює боротьбу з реальною проблемою подолання пандемії COVID-19 [3]. Китайські дослідники вивчали зв'язок проблем з психічним здоров'ям і впливу соціальних мереж в період пандемії COVID-19. Більше 80% учасників повідомили про те, що вони часто піддавалися впливу соціальних мереж. Виходячи з таких результатів, дослідники пропонують боротися з «інфодемією», особливо під час надзвичайних ситуацій [4].

2. Карантин, соціальне дистанціювання і соціальна ізоляція. Хоча термін звучить як «соціальне дистанціювання», мається на увазі саме «фізичне дистанціювання» від соціального спілкування. В основі концепції соціального дистанціювання - не тільки власна безпека, але і зниження ризику інфікування для інших. Карантин та ізоляція часто є неприємним досвідом для тих, хто проходить через них: розлука з близькими, втрата свободи, невпевненість щодо стану здоров'я, протікання хвороби і нудьга можуть іноді викликати такі наслідки як самогубства, агресію, дисгармонійні сімейні відносини, конфлікти, збільшення випадків сімейного насильства та ін. Для більшості це

сильний стрес, який пов'язаний з обмеженням особистих контактів та неможливістю залишати приміщення ізоляції.

3. Відсутність «колективного збудження». Французький соціолог Еміль Дюркгейм використовував фразу «колективне збудження», щоб описати загальне емоційне збудження, яке відчують люди під час релігійних церемоній. На даний момент віруючі залишилися без можливості масового відвідування храмів, колективної молитви, участі в традиціях і обрядах. Однак, на цьому етапі виявилися корисні можливості комп'ютерних технологій, завдяки яким люди можуть брати участь в онлайн трансляції богослужінь і відчувати свою приналежність і причетність до громади. Ця ж концепція «колективного збудження» застосовна і до спортивних подій, концертів, масових культурних заходів [1]. Відсутність можливості традиційного масового дозвілля може також негативно позначитися на психологічному здоров'ї. Для зменшення впливу даного негативного ефекту музеї додали функцію онлайн-відвідування виставок, багато артистів влаштовували онлайн-концерти, проводили прямі ефіри, випускали альбоми на підтримку шанувальників в цей непростий період.

4. Стигматизація. Стигматизація поширюється на людей з ознаками респіраторної інфекції і їх оточення, на осіб, які прибули з-за кордону. Сумним прикладом стигматизації з проявом вербальної і невербальної агресії є зустріч евакуйованих з Ухань 105 громадян України і інших країн в березні 2020 року, які були привезені для проходження карантину в Нових Санжарах [2]. Загальна освіта про хвороби і обґрунтування карантинної та громадської медичної інформації, що надається широкому загалу виступає двояко - може бути корисною для зниження стигматизації та в цей самий час, сприяє стигматизації суспільства. ЗМІ, заяви блогерів роблять сильний вплив на громадську думку. Ця проблема підкреслює необхідність того, щоб посадові особи громадської охорони здоров'я швидко надавали чіткі повідомлення для всього населення, що сприяло б точному розумінню ситуації.

Список використаних джерел:

1. Федосенко Е.В. Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавирус COVID-19. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42875873>
2. Юрьева, Л.Н. и Шустерман, Т.И. Пандемия COVID-19: риски для психологического благополучия и психического здоровья. *Український вісник психоневрології*, Вип. 2. ст. 5-10. ISSN 2079-0325

3. Gao J. Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak // J. Gao, P. Zheng, Y. Jia // *PLoS ONE*. 2020. Vol. 15 (4). P. e0231924. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>.
4. Zarocostas J. How to fight an infodemic // *The Lancet*. 2020. Vol. 395 (10225).