



Любов НАЙДЬОНОВА,
заступник директора з наукової роботи
Інституту соціальної та політичної
психології НАПН України,
доктор психологічних наук,
член-кореспондент НАПН України

Особливо актуально це в часи пандемії та інфомедії, що її супроводжує. Інфомедія – вибухове зростання недостовірної інформації під час спалахів інфекційних хвороб (принаймні в такому значенні цей термін вже кілька років використовують фахівці ВООЗ). Інфомедія утруднює отримання чіткої, достовірної, а отже корисної інформації. Медіаграмотність нині – це ключовий складник боротьби з пандемією. Це не лише вміння розпізнати інформацію (фейки і недостовірність), не тільки встановлення інформаційних фільтрів (на які джерела не має сенсу витратити час), а й уміння регулювати свою медіаповедінку для підвищення психологічного благополуччя.

Розглянемо, як знизити інформаційні стреси на прикладі чотирьох яскравих медіапсихологічних феноменів карантинного життя.

ТРИВОЖНИЙ ІНФОРМАЦІЙНИЙ ВИР –

це переповерхнення медіа тривожними повідомленнями, в яких міститься інформація про загрозу життю. Такого типу повідомлення є емоційно насиченими, за рахунок чого викликають й утримують увагу глядача, швидко поширюються. Медіа завжди зацікавлені у збільшенні своєї аудиторії, адже від цього залежить оцінка ефективності медіабізнесу. Тому інформація, яка буквально «приковує» глядача до екранів – конфлікти, скандали, а також будь-яка інформація про загрозу життю – найкраща для медіа.

Проте відбувається звикання і до негативної інформації, як до будь-якого постійного подразника. Аби не втрачати сенсорну увагу аудиторії, медіа посилюють враження. Так і утворюється та підтримується й поглиблюється тривожний інформаційний вир. І медійники інколи в цьому виру втрачають об'єктивність, бо здається, не можуть не робити певних повідомлень, адже глядач їх очікує.

Реакції споживачів створюють динамічну самоорганізовану інформаційну структуру, подібну «воронці», в яку втягує все, що будь-яким чином стосується первинної події. З одного боку, вир мобілізує, з другого – виснажує. Сильні емоції здатні модифікувати нашу поведінку, сприяти змінам – у цьому їхня еволюційна доцільність. Але надмірні емоції можуть блокувати позитивні зміни (нові навички не формуються), призводять до дезадаптації і паніки, шкодять здоров'ю.

Чим можна зарадити? Дозуванням інформаційних повідомлень! Але не наказуйте собі зовсім вийти з інформаційного потоку (це зробити важко), а не виконавши самонаказ, можна потрапити в самозвинувачування і зниження самооцінки. Тут, як у наговпі: не можна йти проти потоку, треба рухатися по-діагоналі. Наприклад, обмежити себе частково – тематично, тільки з певних джерел, тільки в певний час. Це

Медіапсихологія карантину і дистанційна психологічна підтримка

Пандемія COVID19 і запровадження карантинних заходів змінили нашу повсякденність. Освітянська спільнота й кожен з нас в надзвичайно швидкому темпі відповідають на все нові виклики.

Наразі найбільш затребуваними є відповіді досить нової галузі соціальних наук – медіапсихології, що вивчає інформаційну поведінку людини, феномени інформаційного простору, зокрема закономірності спілкування за допомогою медіа (як традиційних – телебачення, радіо, так і новітніх – інтернет-медіа).

Що відбувається з нами в умовах самоізоляції, коли головним каналом спілкування стає медійний? Спробуємо розібратися у феноменах нашої інформаційної поведінки – як вони впливають на нашу психіку і як цьому запобігти.

й загалом зменшить час контакту з медіа. Добре допомагає встановлення мети контакту, слідкування за власними емоціями і обмеження тих каналів, що викликають найбільший негатив.

Дуже важливо не витратити енергію на інформаційний вибух і тиражування тієї самої інформації, а для прийняття рішень спиратися на перевірене, доказове знання.

ПЕРЕСИЧЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНИМИ ПОТОКАМИ –

це виснаження, зумовлене безперервним перебуванням у контакті з медіа. Як і будь-яка інша, інформаційна активність людини здатна вичерпуватися і втрачати свою тимчасову захисну психологічну функцію. Маємо поставитися до цього як до природної динаміки психіки, чому сприяють два чинники: надмірне навантаження і незвичність ситуації.

Людина не може надто довго перебувати в одному із секторів своєї діяльності (перший чинник), оскільки на це йде багато психічної енергії – виникає перевтома. Цим можна свідомо управляти (напруження – розслаблення, робота – відпочинок, активність – сон тощо) в природному для вас ритмі. Будь-який дискомфорт (а втома, дратівливість, невдоволення – це індикатор дискомфорту) свідчить про те, що встановлений стиль інформаційної поведінки не відповідає природним ритмам вашої психіки, отже поведінка потребує корекції. Якщо свідомо не робити корекції, напруження збільшиться, знайдеться привід для емоційної розрядки, і пауза буде організована самим організмом за рахунок погіршення самопочуття або міжособистісних конфліктів. Ви все одно «випадете» з інформаційних потоків. Тому, не доводячи до несвідомого механізму саморегуляції, треба переглянути свій стиль інформаційної поведінки, визначити пріоритети і внести корективи. Можливо, для вашої медіагігієни зараз потрібна жорстка медіадієта? А може, вже треба діяти радикальніше і влаштувати медіавихідний?

Те саме стосується й дітей, бо вони, з їхніми ще мало розвиненими механізмами саморегуляції, допомогу можуть отримати лише від батьків. Придивіться, чи не стала дитина більш дратівливою? Це сигнал діяти.

Інформаційна поведінка зараз – це переважно екранні практики, які не забезпечують повноформатного спілкування (з просторовими переміщеннями і позиціонуванням, доторками, запахами – усією тілесністю, яку зазвичай ми слабо усвідомлюємо, а зараз дуже гостро відчуваємо її нестачу). Це друга причина дискомфорту від надмірного перебування в інформаційних потоках. Тут психіці теж можна допомогти.

Має бути не просто перерва (вийшов з мережі, посидів на дивані, виконав хатню роботу тощо), цього недостатньо. Активізуйте тактильні й кінестетичні відчуття. Це може бути будь-який предмет в руках, або зміна різних об'єктів. Нюхайте і насолоджуйтеся різними запахами – в кожного дома можна щось знайти, навіть якщо ніколи спеціально не купували аромоолії чи чогось пахучого. Можна відкрити, чим пахне сира картопля, хліб, родзинки, мило тощо. Якщо запахи будуть не дуже приємними, це не страшно – психіці такий тренінг теж потрібен.

Включайте свою фантазію і спогади про інші місця, переміщення (навіть просто згадування звичного шляху на роботу в деталях підійде). Згадайте місця, де ви добре себе почували – згадайте, де ви знаходилися, що вас оточувало, які були звуки, запахи, відчуття в тілі, на шкірі, чим були зайняті руки. Побудьте подумки в тому чудовому місці деякий час. Від цього стиснута психічна пружина розслабиться, ви допоможете собі здолати тимчасову сенсорну нестачу в умовах самоізоляції. Психіка наша дуже пластична, більше довіряймо собі.



У культурі і традиціях також є багато знахідок, які можна пристосовувати. Чудовий сенсорний тренажер дає робота з тістом – ліпіння вареників! Загалом батькам варто започаткувати нові, психологічно ресурсні, традиції в своїй родині, що будуть помічними для дітей на довгі роки їхнього дорослого життя.

Після застосування ментальних тренажерів пріоритети стануть яснішими – оптимізувавши ритми і налаштувавши увагу до своїх реакцій, можна повернутися до медіа.

ПОЛЯРИЗАЦІЯ –

це один інформаційний феномен, який розгортається нині в соціальних мережах у вигляді угруповань прихильників певних соцмереж, технічних платформ або засобів дистанційного спілкування. І питання не стільки в тому, що якимось технічне рішення більше пристосовано до певних задач, а в упертості наполяганні на одному застосунку. Є багато засобів з близькими функціями (аналогів, конкурентів), і використовувати всі одночасно не зручно. Людей зараз можна віднести до однієї з двох категорій: гнучких, які йдуть на зустріч і переходять на інші застосунки, і таких, що жорстко обмежують своє коло засобів і вимагають, щоб до них пристосовувалися. Це така своєрідна саморегуляція, яка подекуди викликає додаткове напруження. Дійсно, всім одночасно користуватися неможливо, слідкувати за всіма оновленнями в багатьох програмах дуже витратно. Тому шлях один – домовлятися. Лише в некерованих групових дискусіях відбувається поляризація – коли люди не послаблюють, а підкріплюють свої протилежні погляди, з якими увійшли, наприклад, у розмову. Тому дискусією в дистанційному форматі потрібно керувати, запроваджуючи правила роботи. Правила працюють лише при наявності санкцій за їхнє порушення. Краще працюють ті правила, у створенні яких брали участь особи, що планують їх дотримувати.

КОНСЕРВАЦІЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ У СПІЛКУВАННІ –

відомий соціально-психологічний феномен, який базується на «взаємозараженні», поділених емоцій, циркуляції емоцій в групі. Зазвичай емоція – це дуже динамічне утворення; навіть такі важкі емоційні стани, як горювання за втратою, мають свою динаміку проживання й різні фази емоції. Але якщо люди постійно або час від часу заражують один одного емоціями тієї самої напруги, то природна динаміка звільнення від гостро негативної емоції порушується, люди «консервують» свій емоційний стан. У соціальних мережах й інтернет-спілкуванні теж можливе таке явище. Варто проаналізувати своє інформаційне оточення з точки зору того, які емоції викликають у вас ті чи інші групи, чати, спільноти, повідомлення за підпискою. З якими емоціями ви входите у спілкування і з якими – виходите. Негативні емоції можна трансформувати, не обов'язково виливаючи їх на інших. Можливо, варто тимчасово обмежити найбільш «токсичні» кола спілкування, замінивши їх новими, більш ресурсними, які даватимуть психологічну підтримку.

ПІДСУМОК

Наголосимо на тому, що інформаційний простір – це не мінне поле, де підстерігають лише ризики і негатив. У мережі нині формується дуже потужна практика надання дистанційної психологічної фахової допомоги і підтримки. Бум дистанційної освіти супроводжується перенесенням в онлайн індивідуальних психологічних консультацій, груп взаємопідтримки, багатьох психотерапевтичних практик, маси психоедукаційних стрімів, вебінарів, відеоконференцій, з'являються нові комплексні формати. До звичних форм (телефон довіри, відеоблоги), додаються модернові фахівцем вечірні зустрічі, ранішні віртуальні медитації, консультації в месенджері, спеціальні інформаційні застосунки для самодіагностики і тренування окремих саморегуляційних умінь, дихальних технік тощо. Психологічні служби закладів освіти переходять у режим дистанційної роботи, а отже, зростає потреба фокусованого навчання і підвищення кваліфікації саме відносно особливостей дистанційного надання психологічної підтримки і допомоги.

У відповідь на зростання потреб Навчально-методичний центр психологічних інновацій при Інституті соціальної та політичної психології НАПН України створив новий інноваційний волонтерський проект «Онлайн Коло» (у Facebook за хештегом #Онлайн_Коло). Проект спрямований на активізацію взаємодії фахівців у сфері надання дистанційної психологічної допомоги і підтримки населенню, особливо кризисним службам, які забезпечують життєдіяльність суспільства в умовах пандемії (медики, військові, поліцейські, муніципальні комунальні служби). Це комплексний проект, який пропонує велике розмаїття форм і методів, апробованих на практиці. Спільно з Інститутом психології імені Г.С. Костюка НАПН України готується цикл онлайн-семінарів, присвячених проблемам і знахідкам у дистанційному наданні психологічної допомоги, психологічним викликам дистанційної освіти і роботи, іншим актуальним у подоланні пандемії фаховим питанням психологічного здоров'я.