

Міністерство освіти і науки
Прикарпатський національний університет імені
Василя Стефаника
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
на тему:

Соціально-психологічні чинники появи соціальної тривоги під час пандемії COVID-19

Студентки IV курсу, групи

ДПс-41

Напряму підготовки

(спеціальності)

053 Психологія

**Арабчук Христини
Володимирівної**

Науковий керівник:

Кандидат психологічних

наук, доцент

**Мицько Володимир
Мирославович**

м. Івано-Франківськ 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД

1.1. Поняття соціальної тривоги

1.2. Специфіка пандемії COVID-19

1.3. Соціально-психологічні чинники соціальної тривоги під час пандемії

РОЗДІЛ 2 Емпіричне дослідження

2.1. Характеристика досліджуваної групи

2.2. Результати анкетування/інтерв'ю

2.3. Виявлені соціально-психологічні чинники, пов'язані з тривогою під час пандемії

РОЗДІЛ 3 ДИСКУСІЯ

3.1. Порівняння результатів із попередніми дослідженнями

3.2. Обговорення гіпотези

3.3. Висновки щодо впливу під час пандемії COVID-19

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Пандемія COVID-19 - це глобальне захворювання, спричинене коронавірусом SARS-CoV-2, яке спалахнуло у грудні 2019 року в місті Ухань, провінція Хубей, Китай, і поширилося по всьому світу. Цей вірус призводить до захворювання на коронавірусну хворобу 2019 (COVID-19). Пандемія означає, що велика кількість людей у багатьох країнах світу одночасно захворіла на цю хворобу. COVID-19 викликав серйозні медичні, соціальні і економічні наслідки, включаючи смерть, глобальну економічну рецесію, масову безробіття, обмеження у руху та соціальні зміни.

Соціально-психологічні чинники — це фактори, які впливають на поведінку, емоційний стан та ментальне здоров'я людей в контексті їх соціального оточення та взаємодії з ним. Під час пандемії COVID-19 соціально-психологічні чинники грають особливу роль у формуванні відповідей та реакцій людей на ситуацію кризи.

Соціально-психологічні чинники, які сприяють появі соціальної тривоги під час пандемії COVID-19, включають:

Несприятлива інформаційна обстановка: Постійний потік новин, пов'язаних з пандемією, може викликати почуття страху та невизначеності. Негативна інформація про розповсюдження вірусу, статистика захворюваності та смертності можуть підсилювати тривогу серед населення.

Соціальна ізоляція та обмеження: Введені обмежувальні заходи, такі як карантин, самоізоляція та відсутність можливості зустрічей з друзями та родиною, можуть призвести до відчуття самотності та відчуження, що сприяє появі тривоги.

Економічна нестабільність: Ситуація з економікою, втрати роботи або зменшення доходів можуть викликати фінансові страхи та неспокій у багатьох людей.

Страх за власне здоров'я та здоров'я близьких: Небезпека зараження вірусом може викликати тривогу щодо власного здоров'я та здоров'я близьких, особливо серед тих, хто вважає себе у вразливій групі або має близьких людей із хронічними захворюваннями.

Неопірність перед невизначеністю майбутнього: Пандемія призвела до великої невизначеності щодо того, коли вона завершиться, які наслідки вона залишить та як життя повернеться до звичайного. Ця невизначеність може стати джерелом тривоги та стресу.

Соціальні нерівності та виявлення дискримінації: Пандемія може підсилити вже існуючі соціальні нерівності та привести до виявлення дискримінації на основі міжнародного походження, статусу зайнятості та інших соціальних чинників, що може викликати тривогу та розлад у суспільстві.

Ці чинники взаємодіють між собою та впливають на соціальну тривогу під час пандемії COVID-19. Розуміння цих факторів може допомогти у розробці ефективних стратегій протистояння тривозі та підтримки психологічного благополуччя населення.

Пандемія COVID-19, що розпочалася у 2019 році, стала однією з найбільш викликаючих криз у сучасному світі. Поза фізичними наслідками вірусу, що призводить до захворювання та смерті, ця пандемія також має значний вплив на психологічне благополуччя суспільства. Одним із ключових аспектів є поява соціальної тривоги серед населення.

Соціальна тривога виникає внаслідок взаємодії різноманітних соціально-психологічних чинників, які виникають в умовах пандемії. Це є складним явищем, яке варто дослідити, щоб краще зрозуміти його природу та

наслідки. У цьому дослідженні будуть розглянуті основні соціально-психологічні чинники, які сприяють появі соціальної тривоги під час пандемії COVID-19.

Метою даного дослідження є аналіз впливу різноманітних соціально-психологічних чинників на формування соціальної тривоги під час пандемії COVID-19. Через розуміння цих чинників можна розробити ефективні стратегії управління тривогою та підтримки психологічного благополуччя населення в умовах кризової ситуації.

Об'єктом дослідження є соціально-психологічні чинники, які сприяють появі соціальної тривоги під час пандемії COVID-19. Цей об'єкт охоплює різноманітні аспекти соціальних та психологічних явищ, що виникають у суспільстві в умовах пандемії, та впливають на почуття тривоги та стресу у людей.

Предметом дослідження є конкретні соціально-психологічні фактори, що стимулюють або підтримують появу соціальної тривоги серед населення під час пандемії COVID-19.

Завдання дипломної роботи "Соціально-психологічні чинники появи соціальної тривоги під час пандемії COVID-19" включає наступні пункти:

Провести огляд літератури з питань соціально-психологічних аспектів пандемії COVID-19 та її впливу на психічне здоров'я населення.

Визначити основні соціально-психологічні чинники, які можуть впливати на появу соціальної тривоги під час пандемії COVID-19. Це може включати економічну нестабільність, соціальну ізоляцію, інформаційний стрес, страх за власне здоров'я та безпеку, неопірність перед невизначеністю майбутнього та інші фактори.

Провести емпіричне дослідження з метою виявлення і оцінки впливу зазначених соціально-психологічних чинників на рівень соціальної тривоги

серед населення під час пандемії COVID-19. Для цього можуть використовуватися опитування, інтерв'ю, аналіз соціальних медіа тощо.

Провести аналіз зібраних даних та визначити основні тенденції та закономірності у формуванні соціальної тривоги під час пандемії.

Обговорити результати дослідження та їх практичні наслідки. Розглянути можливі шляхи підтримки та управління психічним здоров'ям населення в умовах пандемії COVID-19 на основі знайдених соціально-психологічних чинників.

Сформулювати висновки з проведеного дослідження та запропонувати рекомендації для подальших досліджень та розвитку практичних заходів управління тривогою під час пандемії.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД

1.1. Поняття соціальної тривоги

Соціальна тривога - це стан психічної напруги та нестабільності, який виникає внаслідок відчуття невизначеності, загрози або стресу в соціальних ситуаціях. Це не тільки внутрішній стан особистості, але і реакція на зовнішні подразники та події в соціальному оточенні. [5]

Соціальна тривожність – це більше, ніж сором'язливість. Це страх, який не зникає і впливає на повсякденну діяльність, впевненість у собі, стосунки, роботу чи навчання. Більшість людей інколи хвилюються у ситуаціях соціальної взаємодії, але людина із соціальною тривожністю відчуває надмірну стурбованість до, під час та після взаємодії.

Основні ознаки розладу соціальної тривоги:

- переживання страху та тривоги про ситуації, в яких за вами можуть спостерігати інші: публічний виступ, спілкування з незнайомими людьми, вживання їжі на людях,
- труднощі взаємодії з іншими людьми: сильний страх та тривога, нездатність підтримувати розмову, висловлюватися, підтримувати зоровий контакт, почервоніння, м'язова напруга, зміна голосу,
- уникання взаємодії з іншими людьми: уникання людних місць, зустрічей, вечірок, зменшення активності, [1].
- хвилювання через видимі симптоми тривоги: страх бути публічно засудженим, осоромленим, приниженим.

Соціальна тривога може бути короткочасною, наприклад, перед важливим виступом, або стати хронічною, якщо вона триває довгий час і перешкоджає здійсненню повсякденних справ та соціальних взаємодій.

Соціальні фобії (соціофобія, соціальний тривожний розлад) типово характеризуються сильним відчуттям напруження та тривоги під час соціальної взаємодії чи діяльності через думки індивіда про те, що його чи її оцінюють або думають про них. Знаходячись у постійному емоційному дистресі, такі люди відчувають значні труднощі у професійній, академічній та фінансовій сферах, що зазвичай залучають індивіда до спілкування з оточенням

Враховуючи, що ключовим аспектом цього розладу є інтенсивний страх бути засудженим іншими, та/або приниженим, збентеженим у присутності інших, вони уникають подібної можливості. Спілкуючись з іншими, вони можуть і не виказувати помітного дискомфорту, наприклад, намагатися уникати зорового контакту та виглядати присоромленими, проте відчувають різний спектр емоцій та фізичні прояви, відповідні їм (посилене серцебиття, пітливість, тремор рук чи зниження концентрації) Усі ці відчуття, які можуть бути цілком відповідними для певних життєвих ситуацій чи нового досвіду, людина із соціальною фобією сприймає як привід виглядати нерозумною, слабкою чи нецікавою в очах інших. Уникаючи можливості отримати коригуючий досвід та спростувати хибні уявлення про себе, вони лише посилюють соціальну ізоляцію. Водночас в очах оточення починають виглядати усамітненими, замкненими чи навіть депресивними. [3]

Фізичні симптоми соціального тривожного розладу можуть включати:

- туман в очах;
- приплив крові до обличчя (почервоніння);
- біль і тяжкість у грудях;
- лихоманка;
- пронос;
- головокружіння;
- сухість у роті;

- почуття нереальності того, що відбувається (дереалізація) або відчуття відстороненості (деперсоналізація);
- головний біль;
- прискорене серцебиття;
- комок у горлі;
- м'язова напруга;
- нудота;
- парестезії (поколювання, мурашки по шкірі);
- дзвін у вухах;
- тремтіння в кінцівках або у всьому тілі;
- порушення дихання;
- пітливість;
- тремтіння у голосі.

У деяких випадках ці симптоми можуть бути настільки сильними, що переростають у панічну атаку. Різниця в тому, що, на відміну від людей з панічним розладом, люди із соціальним тривожним розладом знають, що їхня паніка викликана страхом соціальної взаємодії.

Соціальна тривога під час пандемії COVID-19 стала серйозним соціально-психологічним явищем, яке впливає на широкі верстви населення. Особливо під час пандемії, коли виникають загрози здоров'ю, економічна нестабільність та неспокій у суспільстві, багато людей відчують підвищений рівень тривоги.

Нижче перераховано деякі соціально-психологічні чинники, які можуть підтримувати або збільшувати рівень соціальної тривоги під час пандемії COVID-19:

Інформаційна перевантаженість: Постійний потік новин, пов'язаних з пандемією, може викликати перенапруження та підвищити рівень тривоги, особливо якщо інформація є негативною або загрожує безпеці. [5].

Соціальна ізоляція: Введення карантинних заходів та обмежень може призвести до відчуття відокремленості та самотності, що підсилює соціальну тривогу.

Страх за здоров'я та безпеку: Пандемія створює загрозу для здоров'я, що може викликати серйозний страх та тривогу, особливо серед тих, хто вважає себе у вразливій групі.

Економічна нестабільність: Втрата роботи або зменшення доходів внаслідок економічних наслідків пандемії може викликати фінансові страхи та тривогу.

Невизначеність майбутнього: Невизначеність щодо того, коли закінчиться пандемія та які наслідки вона залишить, може призвести до великої невпевненості та тривоги. [6]

Усі ці чинники спільно впливають на формування соціальної тривоги під час пандемії COVID-19, і їх розуміння є важливим для розробки ефективних стратегій управління тривогою та підтримки психологічного благополуччя населення.

Соціальний тривожний розлад може включати і когнітивні симптоми, які є дисфункціональними моделями мислення:

Негативні переконання: твердо укорінені переконання про власну неадекватність за умов соціальної взаємодії чи ситуаціях, що пов'язані з оцінкою своєї діяльності.

Упереджене ставлення: тенденція ігнорувати свої позитивні якості та досягнення та перебільшувати здібності та досягнення інших.

Негативні думки: автоматична негативна оцінка себе у ситуаціях соціальної взаємодії чи ситуаціях, пов'язаних з оцінкою своєї діяльності чи успішності. Наприклад, прийшовши на роботу в новий колектив, у нову школу або на захід, при необхідності представитися у людини з соціальним тривожним

розладом з'являється страх і негативні думки, такі як: «Всі інші виглядають набагато розслабленішими, ніж я», «Що, якщо я скажу щось дурне?», або «Що, якщо всі помітять, що мій голос тремтить?»

Ці думки повністю заповнюють свідомість людини і вона вже не може думати ні про що інше, тому намагається говорити якнайменше і сподівається, що ніхто не помітить її занепокоєння. Згодом подібні думки підривають самооцінку, знижуючи рівень якості життя людини. Тому важливо своєчасно звернутися по допомогу.

Люди із соціальним тривожним розладом мають певні патерни поведінки. Вони схильні робити вибір, ґрунтуючись на страху та уникненні, а не на власних уподобаннях, бажаннях чи амбіціях. Наприклад, кинути навчання, щоб не робити презентацію або не скласти іспит, або відмовитися від підвищення на роботі через більш високі вимоги та зміни звичних умов праці.

Соціальний тривожний розлад може стати причиною низького рівня життя, малої кількості чи відсутності друзів та романтичних стосунків. Люди, які страждають на цей розлад можуть кинути школу або роботу, а також почати вживати алкоголь або психоактивні речовини, щоб впоратися з тривогою.

Загальні поведінкові патерни людей із соціальним тривожним розладом:

Уникання: пошук можливостей уникнути дій чи заходів, пов'язаних із соціальною взаємодією чи оцінкою їхньої діяльності, для зменшення занепокоєння (захворіти чи кинути роботу, при необхідності виступати з презентацією, не з'явитися на весіллі);

Безпечна поведінка чи часткове уникання: вибір взаємодії, що полегшує відчуття тривоги під час соціальних чи виробничих заходів (уникнення зорового контакту, мінімізування вербального спілкування, зниження голосу під час розмови); [5]

Втеча: втеча із заходу, що викликає тривогу (вийти посеред виступу, сховатися в туалеті, перебуваючи на корпоративі).

Соціальна тривога, як явище, має важливе значення як у психологічній, так і в соціологічній практиці. Розглянемо деякі аспекти цього явища у кожній з цих наук:

У психологічній практиці:

Діагностика та лікування: Психологи займаються виявленням та оцінкою рівня соціальної тривоги у клієнтів та надають їм відповідну психологічну допомогу та підтримку. Це може включати психотерапію, когнітивно-поведінкову терапію, стрес-менеджмент тощо.

Техніки та методики: Психологи розробляють та використовують різноманітні техніки та методики для допомоги клієнтам у подоланні соціальної тривоги. Це може бути релаксація, медитація, дихальні вправи, а також навчання стратегіям саморегуляції та позитивному мисленню.

Профілактика та освіта: Психологи працюють над профілактикою соціальної тривоги шляхом проведення тренінгів, семінарів та публікацій з питань психічного здоров'я та емоційного благополуччя.

У соціологічній практиці:

Дослідження та аналіз: Соціологи досліджують рівень соціальної тривоги в суспільстві, вивчаючи її розповсюдженість, причини та наслідки. Вони проводять соціологічні опитування та аналізують статистичні дані для розуміння цього явища.

Вплив на структуру суспільства: Соціальна тривога може впливати на різні аспекти суспільства, включаючи економічну активність, політичну поведінку, міжособистісні відносини тощо. Соціологи досліджують цей вплив та розробляють стратегії для його пом'якшення.

Соціальні програми та інтервенції: Соціологи співпрацюють з урядовими та неприбутковими організаціями для розробки та впровадження соціальних програм та інтервенцій, спрямованих на зменшення рівня соціальної тривоги та поліпшення якості життя населення.

Діагностика соціальної тривоги включає в себе різні методи та підходи, які допомагають виявити наявність цього стану та визначити його рівень серед індивідів. Ось деякі з них:

Самооцінка: Один зі способів виявлення соціальної тривоги - це запитання про самопочуття та емоційний стан. Індивіди можуть відповідати на питання анкети чи опитування, які стосуються їхнього рівня тривожності та виявляти відповідні симптоми.

Клінічні методи: Психологи та психіатри можуть використовувати клінічні інтерв'ю та спеціалізовані психологічні шкали для оцінки ступеня тривожності пацієнтів. Ці методи включають в себе питання про симптоми, тривожність та фізичні відчуття, що дозволяє оцінити рівень тривоги.

Оцінка фізіологічних симптомів: Спостереження за фізіологічними ознаками тривоги, такими як прискорений пульс, підвищений кров'яний тиск, потовиділення тощо, може бути важливим компонентом діагностики.

Анкетування та опитування: Використання стандартизованих анкет та опитувань, таких як "Шкала тривоги Гамільтона" або "Шкала тривоги та депресії", дозволяє отримати кількісні дані про рівень тривоги у певних груп населення.

Спостереження та аналіз поведінки: Спостереження за змінами у поведінці особи, такими як ухилення від суспільних ситуацій, уникання контактів, збільшена напруженість тощо, може слугувати підставою для підозри на наявність тривоги.

Подолання соціальної тривоги може бути складним процесом, але існують різні стратегії, які можуть допомогти впоратися з цим станом. Ось деякі з них:

Самоспостереження та усвідомлення емоцій: Важливо вміти розпізнавати свої власні емоції та відчуття тривоги. Регулярне самоспостереження дозволяє краще зрозуміти, коли та чому виникає тривога, і які ситуації викликають найбільше непокоє.

Дихальні вправи та релаксація: Техніки дихальних вправ, медитації, йоги та прості релаксаційні методи можуть допомогти знизити рівень стресу та тривоги. Глибоке дихання і м'язове розслаблення можуть сприяти зняттю фізичної напруги та заспокоєнню розуму.

Планування та ведення щоденника: Створення плану дій та фіксування своїх думок і відчуттів у щоденнику допомагає структурувати день та знизити відчуття невизначеності. Це може включати планування задач, позитивні думки та цілей на майбутнє.

Соціальна підтримка: Розмова з друзями, родиною або професійними фахівцями може допомогти виявити власні почуття та отримати підтримку та поради в подоланні тривоги. Спілкування з кимось, хто розуміє ваші почуття, може бути дуже корисним.

Фізична активність: Регулярна фізична активність допомагає знизити рівень стресу та тривоги, оскільки вона сприяє виділенню ендорфінів - природних "гормонів щастя" - в організмі. Прогулянки, біг, йога чи заняття спортом можуть позитивно впливати на психічне здоров'я.

Навчання стратегій саморегуляції: Важливо навчитися технікам саморегуляції, таким як позитивне мислення, управління емоціями та переосмислення негативних думок. Тренування у цих навичках може допомогти змінити свій спосіб реагування на стресові ситуації.

Ці стратегії можуть бути ефективними, але важливо знайти ті, які підходять саме вам і вашому індивідуальному становищу. В разі значних проблем з тривогою завжди краще звернутися до професійного психолога чи психіатра для отримання додаткової допомоги та підтримки.

1.2. Специфіка пандемії COVID-19

Пандемія коронавірусної хвороби 2019 спричинена SARS-CoV-2. Спалах захворювання розпочався у грудні 2019 року у м. Ухань, Хубей, КНР, та визнаний ВООЗ пандемією 11 березня 2020 року. 5 травня 2023 року ВООЗ повідомила, що коронавірусна хвороба 2019 більше не є глобальною надзвичайною ситуацією в області суспільного здоров'я міжнародного значення, але продовжила вважати, що пандемія ще не закінчилася. Комітет з перегляду ММСП-2005, який буде створено, розробить довгострокові постійні рекомендації для країн щодо того, як на постійній основі боротися з коронавірусною хворобою 2019.. За час пандемії по світу захворіло 687,69 млн людей. Понад 6,8 млн померли. Одужали 660 млн

13 липня 2020 року глава Всесвітньої організації охорони здоров'я Тедрос Адан Гебрейесус назвав чотири основні сценарії поширення коронавірусу в різних регіонах світу: перший сценарій реалізувався в країнах, які були попереджені та обізнані про спалах хвороби — в результаті їм вдалося уникнути великих спалахів (деякі країни Південно-Східної Азії, Карибського басейну, Африки та Тихоокеанського регіону), другий сценарій спостерігався в багатьох країнах Європи (масштабні спалахи захворювання, проте їх вдалося взяти під контроль завдяки сильному керівництву), третій сценарій розвертався в країнах, яким вдалося подолати перший пік спалаху хвороби, проте вони послабили обмеження і тепер змушені боротися з новою хвилею захворювання (глава ВООЗ не навів приклади), четвертий сценарій — фаза інтенсивної передачі інфекції (Америка, Південна Азія і кілька країн Африки [11])

Вірус передається переважно під час близьких контактів і повітряно-крапельно, коли людина кашляє або чхає. Людина може заразитися, доторкнувшись до зараженої поверхні (дверної ручки, стола), а

потім до обличчя (очі, ніс, рот). Найбільш заразною є людина із симптомами, але можливе й зараження від людини без симптомів. Проміжок часу між моментом зараження і появою перших симптомів, як правило, складає 5 днів, але може бути від 2 до 14 днів. Серед поширених симптомів — гарячка, кашель, задишка. Ускладнення можуть включати запалення легень і гострий респіраторний дистрес-синдром

Пандемія призвела до серйозних глобальних соціально-економічних наслідків, відтермінування чи скасування спортивних, релігійних та культурних подій та поширення побоювань дефіциту постачань різних товарів та продуктів, що в певних регіонах спричинили панічні покупки. Дезінформація та теорії змови про вірус поширювались інтернетом. У низці країн спалахнули протести та спостерігалися випадки ксенофобії і расизму проти китайців та інших жителів Східної та Південно-Східної Азії

Специфіка пандемії COVID-19 полягає у кількох ключових аспектах, які відрізняють її від інших епідемій чи пандемій:

Швидкість поширення: COVID-19 характеризується високою швидкістю поширення через крапельковий та контактний шляхи передачі вірусу. Це сприяє швидкому розповсюдженню зарази в суспільстві, що вимагає негайних та масштабних заходів для контролю. [5]

Висока заразність: COVID-19 виявляє високий рівень заразності, особливо у порівнянні з іншими коронавірусами, такими як SARS чи MERS. Це означає, що вірус може легко поширюватись серед населення, навіть при відносно слабких симптомах або у періоди, коли людина ще не виявила симптоми.

Варіабельність симптоматики: Симптоми COVID-19 можуть бути досить різноманітними, від легких респіраторних симптомів до важкої пневмонії та інших ускладнень. Це ускладнює виявлення та діагностику випадків і

збільшує ризик перенесення вірусу навіть від асимптомних чи мінімально симптомних осіб.

Глобальний вплив: COVID-19 швидко перетворився на глобальну пандемію, що впливає на практично всі аспекти життя у всьому світі. Це включає економіку, соціальні відносини, охорону здоров'я, освіту та багато інших сфер.

Необхідність масових заходів: Завдяки високій заразності та швидкому поширенню вірусу, для контролю пандемії необхідні масштабні заходи, такі як карантин, соціальне дистанціювання, масковий режим, масове тестування та ізоляція випадків.

Ці характеристики пандемії COVID-19 визначають специфіку її поширення, впливу на суспільство та необхідності вжиття ефективних заходів для боротьби з нею.

1.3. Соціально-психологічні чинники соціальної тривоги під час пандемії

Під час пандемії COVID-19 соціально-психологічні чинники, які сприяють появі соціальної тривоги, включають:

Інформаційний стрес: Постійний потік інформації про пандемію через мас-медіа та соціальні мережі може призводити до перенасичення і надмірного занурення у негативні новини, що сприяє появі тривоги.

Інформаційний стрес виникає внаслідок перенасичення інформацією, особливо негативною, що призводить до негативних емоційних реакцій та психологічного дискомфорту. Під час пандемії COVID-19 інформаційний стрес може бути особливо поширеним через постійний потік новин у мас-медіа та соціальних мережах. [11]

Ось деякі причини та прояви інформаційного стресу під час пандемії:

Перенасичення інформацією: Постійний потік новин, пов'язаних з пандемією, може перенаситити розум людини, що може призвести до втоми, занепокоєності та роздратування.

Розповсюдження міфів та дезінформації: У великих потоках інформації легко втратити правильність та достовірність. Розповсюдження міфів, конспіраційних теорій та дезінформації може поглибити тривогу та паніку серед населення.

Негативний тон та сенсаційні заголовки: Деякі медіа можуть підкреслювати негативні аспекти пандемії, що може підсилити почуття страху та тривоги у громадськості.

Постійне оновлення інформації: Постійне оновлення статистики заражень, кількості смертей та інших показників може призвести до почуття безпорадності та втрати контролю.

Відсутність позитивних новин: У світі, де пандемія домінує в медіа, брак позитивних новин і розкладання акценту тільки на негативному може поглиблювати почуття тривоги та безнадійності.

Для подолання інформаційного стресу під час пандемії COVID-19 важливо обмежувати витрату часу на негативні новини, перевіряти джерела інформації на достовірність, практикувати стратегії самооблікування та звертатися до позитивних джерел інформації та джерел підтримки.

Соціальна ізоляція: Введення карантинних заходів і відсутність можливості зустрічей з друзями та родиною можуть підвищити почуття самотності і відчуження, що впливає на соціальну тривогу.

Соціальна ізоляція відіграє важливу роль у формуванні соціальної тривоги під час пандемії COVID-19. Ось деякі аспекти, які варто врахувати:

Відсутність фізичного контакту зі значними іншими: Люди можуть відчувати відокремленість від своїх близьких, друзів та сім'ї через введення карантинних заходів та рекомендації щодо соціального дистанціювання.

Зменшення підтримки та соціальних взаємодій: Відсутність особистих зустрічей та спілкування може призвести до відчуття втрати соціальної підтримки, що впливає на психічне благополуччя та підвищує рівень тривоги.

Збільшення відчуття самотності: Люди, які перебувають у соціальній ізоляції, можуть відчувати більше самотності та відчуття відокремленості, що може призвести до збільшення тривоги та депресії.

Відсутність регулярного спілкування та підтримки: Багато людей отримують значну частину своєї соціальної підтримки через регулярне спілкування з друзями, колегами та рідними. Відсутність цього може вплинути на їхнє емоційне становище. [17]

Підвищення вразливості: Люди, які вже мають нахил до тривожних станів чи депресії, можуть виявлятися ще більш вразливими до негативних наслідків соціальної ізоляції.

Для зменшення впливу соціальної ізоляції на появу соціальної тривоги важливо шукати способи підтримки та підтримувати зв'язок з іншими людьми, навіть у віртуальній формі. Регулярне спілкування через відеозв'язок, соціальні мережі та інші онлайн-платформи може допомогти зменшити відчуття відокремленості та забезпечити підтримку в цей важкий період.

Страх за власне здоров'я та безпеку: Небезпека зараження вірусом і страх за власне здоров'я або здоров'я близьких можуть викликати серйозну тривогу серед населення.

Страх за власне здоров'я та безпеку є одним із ключових соціально-психологічних чинників, які сприяють появі соціальної тривоги під час пандемії COVID-19. Ось деякі аспекти, які варто врахувати:

Загроза зараженням: Люди можуть відчувати страх перед можливістю зараження COVID-19, особливо якщо вони належать до вразливих груп або мають підвищений ризик ускладнень від хвороби.

Неясність щодо заходів безпеки: Багато людей можуть відчувати страх через неясність щодо того, як правильно захистити себе від зараження, чи які заходи безпеки є ефективними.

Відчуття безпорадності та втрати контролю: Пандемія може призвести до почуття втрати контролю над власним життям та здоров'ям, що сприяє виникненню тривоги. [2]

Соціальний стигма: Люди можуть відчувати страх за своє соціальне становище та статус, особливо якщо вони мають бути відокремленими через ізоляцію або карантин.

Страх за близьких: Окрім страху за власне здоров'я, багато людей також можуть відчувати страх за здоров'я та безпеку своїх близьких та родини.

Для зменшення страху за власне здоров'я та безпеку важливо дотримуватися рекомендацій з охорони здоров'я та безпеки, таких як носіння масок, регулярне миття рук, дотримання соціальної дистанції та інших заходів захисту. Також важливо шукати підтримку від рідних, друзів та професіоналів у галузі психічного здоров'я, якщо страх стає значущим фактором, що впливає на щоденне функціонування.

Економічна нестабільність: Втрата роботи або зменшення доходів через економічні наслідки пандемії може призвести до фінансових страхів і тривоги.

Економічна нестабільність є одним з важливих соціально-психологічних чинників, що впливають на появу соціальної тривоги під час пандемії COVID-19. Ось деякі аспекти, які варто враховувати:

Втрата роботи або зменшення доходів: Багато людей втратили свої робочі місця або зазнали зменшення доходів через економічні наслідки пандемії, що може призвести до серйозних фінансових страхів та тривоги.

Невизначеність щодо майбутнього: Економічна нестабільність може призводити до невизначеності щодо майбутнього, що викликає тривогу та страх щодо можливостей забезпечення себе та своєї сім'ї.

Страх перед втратою житла або інших ресурсів: Люди можуть відчувати страх перед можливістю втрати житла, недостатністю їжі та інших життєво важливих ресурсів через економічну нестабільність. [4]

Посилений фінансовий стрес: Економічна нестабільність може призводити до посиленого фінансового стресу, що впливає на психічне благополуччя та загальний рівень тривоги.

Посилений тиск на психологічний комфорт: Нестабільна економічна ситуація може посилити тиск на психологічний комфорт, що впливає на загальний рівень тривоги та благополуччя.

Для подолання економічної нестабільності та зменшення пов'язаної з нею соціальної тривоги важливо шукати підтримку у родини, друзів та спільноти, а також використовувати ресурси та програми підтримки, які можуть бути доступні у вашому регіоні. Також важливо стежити за своїм фінансовим станом, розробляти бюджет та шукати можливості для додаткового доходу або фінансової підтримки.

Невизначеність майбутнього: Невизначеність щодо тривалості пандемії і її наслідків може призвести до почуття невпевненості та тривоги щодо майбутнього.

Невизначеність майбутнього є важливим соціально-психологічним чинником, який сприяє появі соціальної тривоги під час пандемії COVID-19. Ось деякі аспекти, які варто врахувати:

Невизначеність щодо тривалості пандемії: Неясність, як довго триватиме пандемія, може призвести до почуття безпорадності та тривоги, оскільки люди не можуть передбачити, коли життя повернеться до звичного ритму.

Неясність щодо наслідків: Багато людей хвилюються через невизначеність щодо економічних, соціальних і особистих наслідків пандемії, таких як втрата роботи, фінансові проблеми, зміни в звичках і стосунках.

Страх перед невідомим: Невизначеність майбутнього може підживлювати страх перед невідомим, оскільки люди не можуть передбачити, що може статися, і як це вплине на їхнє життя.

Втрата контролю: Невизначеність може призвести до втрати відчуття контролю над власним життям і майбутнім, що може посилити тривогу та стрес. [7]

Сприйняття загрози: Невизначеність може сприйматися як загроза, що викликає внутрішній конфлікт та підвищує рівень тривоги.

Для подолання невизначеності майбутнього і зменшення соціальної тривоги важливо зосередитися на тому, над чим ми маємо контроль, і діяти на основі доступної інформації. Також корисно зосередитися на моменті, живучи у "теперішньому", і зосереджуватися на тому, що можна зробити прямо зараз, щоб зберегти емоційне благополуччя. Створення розумного плану дій на основі можливостей і ресурсів, які в наявності, може також допомогти зменшити тривогу перед невизначеністю майбутнього.

Ці соціально-психологічні чинники взаємодіють між собою і можуть збільшувати рівень соціальної тривоги серед населення під час пандемії COVID-19. Розуміння цих чинників допомагає розробити стратегії мінімізації тривоги та підтримки психологічного благополуччя.

Вплив пандемії COVID-19 на психічне здоров'я може бути значним і має широкий спектр проявів. Ось деякі з них:

Збільшення рівня тривоги та стресу: Невизначеність щодо майбутнього, страх за власне здоров'я та безпеку, а також перехід в соціальних і економічних умовах може спричинити збільшення рівня тривоги та стресу у багатьох людей.

Погіршення настрою: Ізоляція, втрата регулярності в щоденному житті, втрата роботи або фінансових проблеми можуть призводити до погіршення настрою та почуття пригніченості.

Посилення відчуття самотності: Заходи по соціальній дистанції та карантин можуть призвести до відчуття самотності та відчуження від інших.

Збільшення психосоматичних симптомів: Стрес та тривога можуть призводити до фізичних симптомів, таких як біль у м'язах, головні болі, проблеми зі сном та інші.

Погіршення психічних розладів: Люди з психічними розладами, такими як депресія або тривожний розлад, можуть зазнавати погіршення свого стану через стресові події, пов'язані з пандемією.

Підвищений ризик самогубств: В деяких випадках стрес, тривога та соціальна ізоляція можуть призвести до підвищення ризику самогубств.

Важливо надавати підтримку та ресурси для здоров'я ментального стану для тих, хто потребує. Професійна психологічна підтримка, розмови з близькими та дотримання стратегій самопіклування можуть допомогти подолати психологічні труднощі, пов'язані з пандемією.

РОЗДІЛ 2 Емпіричне дослідження

2.1. Характеристика досліджуваної групи

Характеристика досліджуваної групи підлітків може є ключовим аспектом дослідження соціально-психологічних чинників появи соціальної тривоги під час пандемії COVID-19. Ось деякі важливі аспекти, які враховані при характеристиці цієї групи:

Вікові характеристики: Підлітки - це особлива категорія осіб віком від 12 до 18 років, які перебувають у перехідному періоді від дитинства до дорослості. Враховуючи їх розвиток та особливості, можна адаптувати методологію та підходи для ефективного збору даних.

Етнічний та культурний контекст: Соціально-психологічні реакції підлітків на пандемію можуть варіюватися в залежності від їх етнічного та культурного контексту. Дослідження можуть вивчають різноманітні культурні переконання, цінності та традиції, щоб краще зрозуміти, як вони впливають на їх психологічний стан.

Соціально-економічний статус: Рівень доходів та соціальний статус сімей можуть також впливати на реакції підлітків на пандемію. Дослідження аналізують доступ до ресурсів, які допомагають подолати стрес та тривогу.

Шкільне та соціальне середовище: Школа та соціальне оточення відіграють важливу роль у житті підлітків. Дослідження досліджують вплив віддаленої навчання, відсутність контактів з друзями та соціальну ізоляцію на їхнє психічне здоров'я.

Психологічні особливості: Врахування психологічних особливостей підлітків, таких як стійкість до стресу, рівень самостійності та емоційна стабільність, також є важливим аспектом дослідження.

Загальна характеристика досліджуваної групи підлітків допоможе зрозуміти їхні унікальні потреби, переживання та реакції на пандемію, що може вказати на способи підтримки та покращення їхнього психологічного благополуччя.

Емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників появи соціальної тривоги під час пандемії COVID-19 серед підлітків включає різноманітні методи та підходи для збору та аналізу даних.

Напрями дослідження:

Опитувальники та анкети: Дослідження використовують опитувальники та анкети для збору даних про рівень тривоги, стресу та психологічного стану підлітків під час пандемії. Запитання стосуватися їхньої загальної емоційної стійкості, сприйняття загрози та засобів копіngu.

Інтерв'ю: Дослідження проводити структуровані чи напівструктуровані інтерв'ю з підлітками, щоб глибше зрозуміти їхні думки, почуття та переживання щодо пандемії. Інтерв'юери допомагають виявити конкретні ситуації або фактори, які викликають тривогу.

Спостереження: Дослідники спостерігають за поведінкою підлітків у реальних ситуаціях або в онлайн-середовищі для виявлення ознак тривоги та стресу. Наприклад, вони аналізують взаємодію з рідними, друзями або вчителями.

Фокус-групи: Організація фокус-груп може допомогти поглибити розуміння соціально-психологічних аспектів тривоги серед підлітків під час пандемії. У групових дискусіях підлітки можуть обговорювати свої переживання, думки та стратегії копіngu.

Аналіз соціальних медіа: Дослідження використовують дані з соціальних медіа для вивчення висловлювань та поведінки підлітків у віртуальному просторі щодо пандемії. Аналіз коментарів, постів та відео може дати

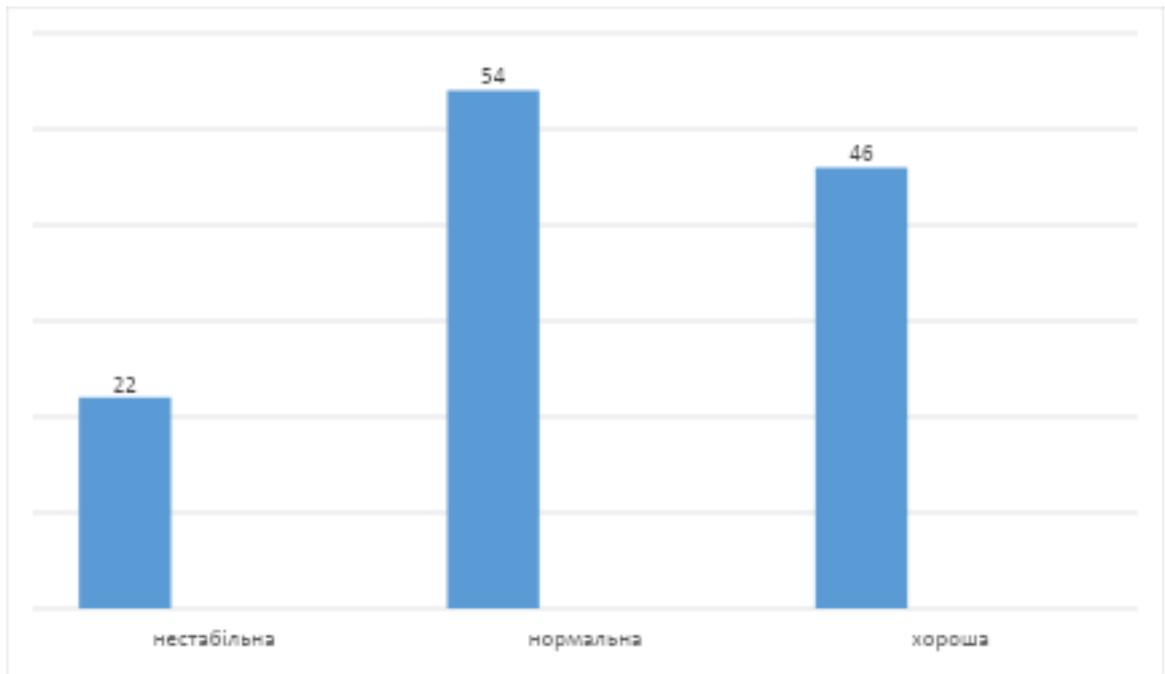
уявлення про їхні емоційні реакції та способи взаємодії з кризовою ситуацією.

2.2. Результати анкетування/інтерв'ю

Ми вивчали особливості депресивних станів. Дослідження діагностики депресивних станів підлітків є важливим напрямком в психологічних дослідженнях, оскільки емоції відіграють важливу роль в житті людини та мають вплив на її поведінку, ставлення до себе та інших, а також на фізіологічні та психологічні процеси.

Діагностика емоційної сфери підлітків може включати використання різноманітних методик та інструментів, таких як опитувальники, анкети, тести, спостереження, інтерв'ю, біофізіологічні міри та інші методи. Основна мета таких досліджень - виміряти різні аспекти емоційної сфери, такі як емоційна інтенсивність, виразність емоцій, реакції на стрес, вміння регулювати емоції, емоційний інтелект, емоційні стани та переживання, а також їх зв'язок з іншими психологічними аспектами, такими як когнітивні процеси, особистісні риси, соціальні фактори та інші.

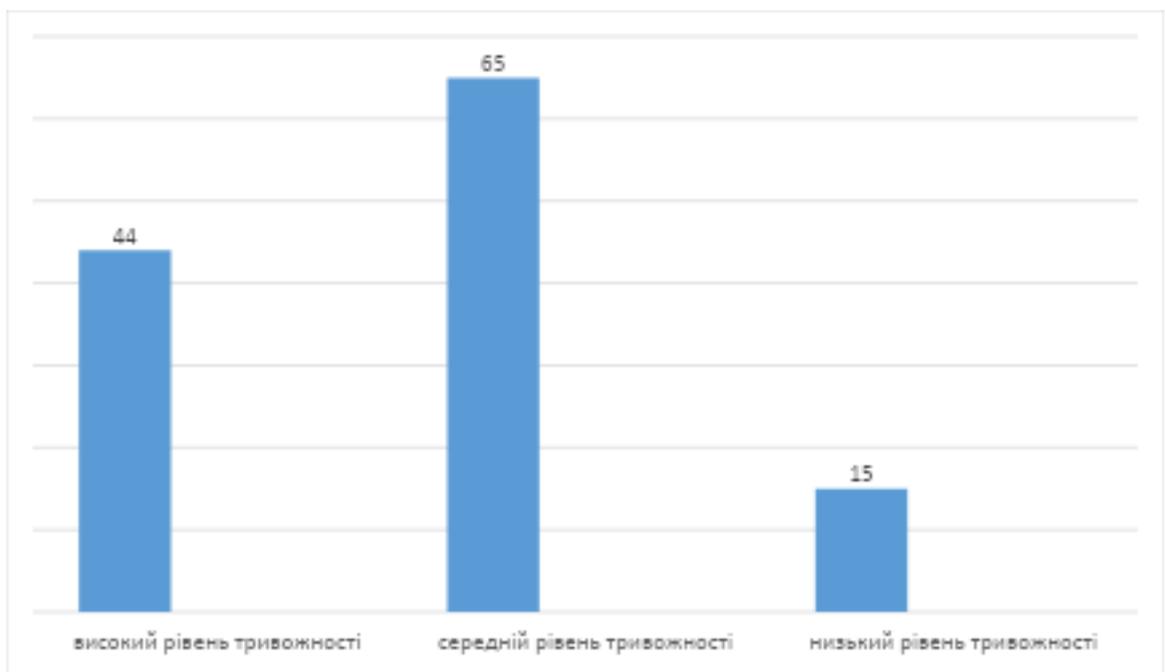
Організація та обґрунтування досліджень діагностики депресивних станів передбачає визначення наукових цілей та гіпотез дослідження, ретельне планування дослідницької діяльності, розробку та апробацію методик, вибірку досліджуваних осіб, дотримання етичних принципів, проведення основного дослідження, обробку та аналіз даних, інтерпретацію результатів та їх науково обґрунтовану тлумачення.



Депресивні стани підлітків у 54% у нормальному рівні

У хорошому стані 46%, тобто такі підлітки не мають проблем з депресивними станами

22% депресивні стани у високому вигляді

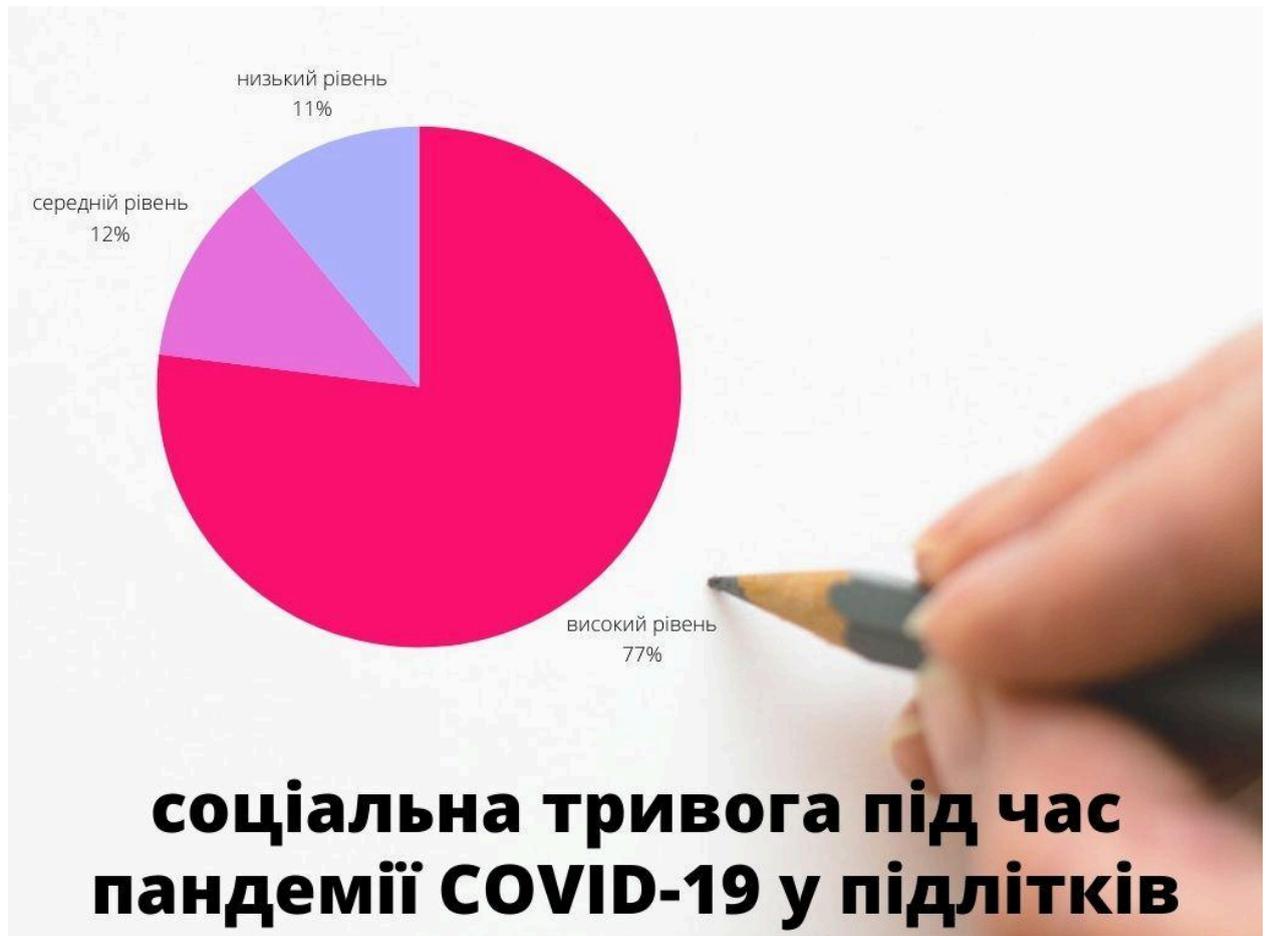


65 % мають середній рівень тривожності

44% високий рівень тривожності

15 % низький рівень тривожності

Нами було проведено аналіз появи соціальної тривоги під час пандемії COVID-19 у підлітків



Висока соціальна тривога серед підлітків під час пандемії COVID-19 є серйозним питанням, яке потребує уваги та розуміння з боку суспільства та фахівців з психічного здоров'я.

Деякі можливі причини високого рівня тривоги у підлітків під час пандемії включають:

Соціальна ізоляція: Віддалення від друзів та однолітків, відсутність можливостей для соціальних зустрічей та спілкування може призвести до почуття самотності та відчуження, що збільшує рівень тривоги.

Невизначеність майбутнього: Пандемія призвела до нестабільності у багатьох аспектах життя, таких як навчання, майбутнє кар'єри, соціальні та економічні перспективи. Ця невизначеність може викликати тривогу та стрес у підлітків. [1].

Страх за здоров'я: Пандемія створює страх перед зараженням вірусом та хворобою, яка може бути особливо загрозливою для підлітків з погляду їхнього фізичного та психічного здоров'я.

Втрата ритму життя: Зміни у режимі дня, закриття шкіл та інших закладів, втрата регулярних занять та зустрічей можуть призвести до відчуття хаосу та втрати контролю.

Економічні труднощі: Економічні проблеми в сім'ях можуть призвести до стресу та нестабільності, що може вплинути на психічне здоров'я підлітків.

Перенасиченість інформацією: Постійний потік новин та інформації про пандемію може призвести до перевантаження інформацією та почуття втоми та безпорадності.

Для зменшення високого рівня соціальної тривоги серед підлітків під час пандемії важливо забезпечити їхню підтримку та позитивну соціальну підтримку, забезпечити доступ до психологічної допомоги та ресурсів для копіngu зі стресом, а також створити структуроване та підтримуюче середовище.

Стратегії адаптації та подолання стресу під час пандемії можуть включати різноманітні підходи та методи для забезпечення психологічного благополуччя. Ось деякі з них:

Самозахист та гігієнічні практики: Дотримання рекомендацій з охорони здоров'я, таких як носіння масок, дотримання соціальної дистанції та регулярне миття рук, може допомогти знизити ризик зараження COVID-19, що може зменшити ступінь тривоги.

Підтримка соціальних зв'язків: Збереження контактів з друзями та родиною, навіть у віртуальному форматі, може покращити настрій та зменшити почуття самотності.

Підтримка фізичного здоров'я: Регулярна фізична активність, здорове харчування та достатній сон можуть позитивно впливати на психічне здоров'я та зменшити рівень стресу.

Практика релаксації та медитації: Техніки релаксації, такі як дихальні вправи, йога або медитація, можуть допомогти знизити рівень тривоги та стресу.

Пошук підтримки професійного психолога: У випадках значного погіршення психічного стану або важкостей у подоланні стресу, важливо звернутися до професіонала для отримання психологічної підтримки та консультацій.

Обмеження експозиції до негативних новин: Постійне відстеження новин про пандемію може підвищити рівень тривоги. Рекомендується обмежити час, проведений на споживання новин та інформації про COVID-19.

Відведення часу на хобі та відпочинок: Захоплення хобі, розваги та відпочинок можуть відволікти увагу від стресу та забезпечити позитивні емоції.

Ці стратегії можуть допомогти підліткам ефективно адаптуватися до складних умов пандемії та подолати стрес, пов'язаний з цим періодом.

2.3. Виявлені соціально-психологічні чинники, пов'язані з тривогою під час пандемії

Під час пандемії COVID-19 виявлено ряд соціально-психологічних чинників, які пов'язані з появою тривоги серед людей, включаючи підлітків:

Страх за здоров'я: Підлітки можуть відчувати тривогу через страх за своє власне здоров'я або здоров'я своїх родичів та близьких. Спалах хвороби та нові інформаційні повідомлення про зростання кількості випадків можуть посилити цей страх.

Страх за здоров'я є одним з найпоширеніших соціально-психологічних реакцій на пандемію COVID-19 серед підлітків. Ось деякі ключові аспекти цього страху: [5].

Страх за власне здоров'я: Підлітки можуть переживати тривогу і страх за своє власне здоров'я під час пандемії. Вони можуть боятися захворювання на COVID-19 та його можливих наслідків, таких як тяжкість симптомів, госпіталізація або навіть смерть.

Страх за здоров'я родичів та близьких: Підлітки також можуть переживати тривогу за здоров'я своїх родичів, батьків, бабусь, дідусів та інших близьких людей. Вони можуть хвилюватися, що їхні родичі або близькі можуть захворіти та зазнати ускладнень внаслідок пандемії.

Страх перед невизначеністю: Невизначеність щодо того, як довго триватиме пандемія та які будуть її наслідки, може збільшити страх підлітків. Невпевненість у майбутньому та відсутність контролю можуть підсилювати їхню тривогу за власне здоров'я та здоров'я родини.

Інформаційна навантаженість: Постійне отримання інформації про пандемію через ЗМІ та соціальні мережі може посилити страх підлітків. Вони можуть переглядати новини, читати статті та дивитися відео, що призводить до перенавантаження інформацією та збільшення тривоги.

Втрата звичних активностей: Зміни у звичайному розкладі та відміна звичних активностей, таких як шкільні заняття, спортивні змагання та

зустрічі з друзями, можуть підсилити страх підлітків. Вони можуть відчувати втрату контролю та безпеки у таких умовах.

Для подолання страху за здоров'я підлітків під час пандемії COVID-19, важливо надавати їм інформацію з достовірних джерел, пропонувати психологічну підтримку та сприяти розвитку стратегій копіngu зі стресом. Також важливо створювати стійке та сприятливе середовище, яке сприяє психічному благополуччю підлітків.

Соціальна ізоляція: Відсутність можливості зустрічатися з друзями, колегами або співробітниками може викликати почуття самотності та відчуження, що в свою чергу призводить до збільшення тривоги.

Соціальна ізоляція під час пандемії COVID-19 може викликати значний стрес та тривогу серед підлітків. Ось кілька ключових аспектів, пов'язаних з цим:

Відсутність соціальних контактів: Соціальна ізоляція призводить до обмеження можливостей підлітків для взаємодії з друзями, ровесниками та іншими людьми, що може викликати почуття самотності та відчуження.

Втрата підтримки та підтримка рівнодушності: Відсутність можливості отримати підтримку та підтримку від друзів, родини та інших соціальних контактів може призвести до відчуття відкинутості та важкості.

Порушення ритму життя: Зміна ритму життя, включаючи втрату шкільного розкладу, спортивних занять та інших звичних активностей, може призвести до втрати структури та відчуття втрати контролю.

Емоційні труднощі: Соціальна ізоляція може призвести до загострення емоційних труднощів, таких як депресія, тривога та стрес. Відсутність можливості виразити свої почуття та знайти підтримку може погіршити ці емоційні стани.

Віддалене навчання: Перехід до віддаленого навчання може погіршити відчуття соціальної ізоляції, оскільки підлітки можуть втратити можливість взаємодіяти з однолітками та вчителями в класному середовищі.

Вплив на психічне здоров'я: Соціальна ізоляція може мати негативний вплив на психічне здоров'я підлітків та призвести до збільшення випадків депресії, тривоги та інших психічних розладів.

Для зменшення впливу соціальної ізоляції на підлітків важливо створювати можливості для віртуальної взаємодії, підтримувати відносини з друзями та родиною через відеозв'язок та соціальні мережі, а також надавати психологічну підтримку у випадках емоційного напруження.

Неясність майбутнього: Невизначеність щодо того, як довго триватиме пандемія, які наслідки вона матиме на соціальне та економічне життя, може викликати тривогу та невпевненість у майбутньому.

Неясність майбутнього є ще одним важливим соціально-психологічним чинником, пов'язаним з тривогою підлітків під час пандемії COVID-19. Ось деякі аспекти цієї неясності:

Тривалість пандемії: Підлітки можуть відчувати тривогу через неясність щодо того, як довго триватиме пандемія та яким буде вихід з неї. Невизначеність термінів може призвести до втрати надій на швидке закінчення кризи.

Майбутнє освіти: Неясність стосовно перехідного періоду між віддаленим та традиційним навчанням, можливостей отримання освіти та здійснення кар'єри може викликати стрес та тривогу серед підлітків.

Соціальне життя: Підлітки можуть хвилюватися, як пандемія вплине на їхнє соціальне життя, включаючи здатність до спілкування з друзями, участь у заходах та подорожі.

Майбутнє родини: Неясність щодо фінансового стану сім'ї та майбутніх можливостей для роботи батьків може викликати тривогу у підлітків стосовно майбутнього їхньої сім'ї.

Плани на майбутнє: Підлітки можуть боятися, що пандемія перешкодить їхнім планам на майбутнє, таким як вступ до університету, подорожі, кар'єрний розвиток тощо.

Психологічний вплив нестабільності: Неясність та невизначеність може викликати стрес, тривогу та погіршення психічного благополуччя серед підлітків, особливо тих, хто шукає стабільність та прогнозованість у своєму житті.

Для зменшення впливу неясності майбутнього на підлітків важливо створити умови для відкритого спілкування, надавати інформацію та підтримку, сприяти розвитку стратегій копіngu з несподіванками та зосереджуватися на наявних ресурсах та можливостях для побудови майбутнього.

Стрес від навчання: Віддалене навчання, перехід до онлайн-формату та відміна традиційних шкільних заходів можуть викликати стрес та тривогу серед підлітків, особливо серед тих, хто має проблеми з концентрацією та саморегуляцією.

Стрес від навчання є одним з важливих аспектів, які впливають на психологічне благополуччя підлітків під час пандемії COVID-19. Ось деякі фактори, які можуть спричиняти стрес у підлітків у зв'язку з навчанням:

Перехід до віддаленого навчання: Відміна традиційного навчання в школах та перехід до віддаленого навчання може бути важким для підлітків. Вони можуть відчувати незручність через відсутність особистого контакту з вчителями та однолітками.

Труднощі з саморегуляцією та мотивацією: Підлітки можуть мати труднощі з управлінням своїм часом та увагою під час віддаленого навчання. Відсутність звичної атмосфери школи та нагоди для прямого спілкування з вчителями може погіршити їхню мотивацію.

Стрес від оцінок та випробувань: Перехід до віддаленого навчання може призвести до збільшення стресу від оцінок та випробувань. Підлітки можуть боятися несправедливих оцінок або мати труднощі з виконанням завдань без прямого нагляду вчителя.

Відсутність соціальних взаємодій: Віддалене навчання може призвести до відсутності можливостей для соціальних взаємодій та спілкування з

однолітками. Це може вплинути на психологічне благополуччя підлітків, особливо на їхню соціальну підтримку та самооцінку. [1].

Труднощі з технологіями: Не всі підлітки можуть мати достатній доступ до технологій для віддаленого навчання. Такі труднощі можуть створювати стрес та відчуття відчуження від навчання.

Для зменшення стресу від навчання під час пандемії COVID-19 важливо створити стійкі та підтримуючі навчальні середовища, надавати підтримку та ресурси для саморегуляції та мотивації, а також працювати з учителями та шкільними адміністраціями для створення ефективних стратегій віддаленого навчання.

Економічна нестабільність: Деякі підлітки можуть відчувати тривогу через економічну нестабільність у своїй сім'ї, особливо якщо батьки втратили роботу або знизили свій дохід через пандемію.

Економічна нестабільність може суттєво впливати на психологічний стан підлітків під час пандемії COVID-19. Ось кілька ключових аспектів, які можуть призводити до стресу серед підлітків:

Страх втрати роботи батьків: Підлітки можуть переживати тривогу через можливу втрату роботи батьків або зменшення доходів сім'ї через економічну нестабільність. Це може призвести до відчуття нестабільності та неспокою.

Обмежені фінансові можливості: Економічна нестабільність може обмежити фінансові можливості сімей, що може вплинути на здатність підлітків отримувати доступ до необхідних ресурсів та послуг, таких як освіта, медична допомога, харчування та розваги.

Стрес від фінансових проблем: Підлітки можуть переживати стрес через фінансові проблеми у своїй сім'ї, такі як неможливість оплати кредитів або кредитних зобов'язань, загроза втрати житла або відчуття нестабільності через фінансові труднощі.

Вплив на життєвий стиль: Економічна нестабільність може призвести до змін у життєвому стилі сім'ї, включаючи скорочення витрат на харчування,

одяг, освіту та розваги. Це може вплинути на якість життя та психологічне благополуччя підлітків.

Страх майбутнього: Нестабільна економічна ситуація може створювати страх та невизначеність стосовно майбутнього для підлітків. Вони можуть боятися незабезпеченості та відсутності можливостей для особистого розвитку та здійснення своїх мрій.

Для зменшення стресу від економічної нестабільності важливо створити підтримуюче та емпатичне середовище для підлітків, надавати їм можливості для вільного висловлення своїх почуттів та думок, а також сприяти розвитку стратегій копіngu зі стресом та змінами. Також важливо надавати доступ до ресурсів та послуг, які можуть допомогти сім'ям подолати фінансові труднощі.

Постійна інформаційна навантаженість: Постійне отримання інформації про пандемію через ЗМІ та соціальні мережі може призвести до перенавантаження інформацією, підвищеної тривоги та стресу.

Постійна інформаційна навантаженість може бути джерелом стресу та тривоги для підлітків під час пандемії COVID-19. Ось деякі аспекти, які варто враховувати:

Перенасичення новинами: Підлітки можуть бути постійно під впливом новин про пандемію, що може призводити до перенасичення інформацією та почуття перевантаження. Чим більше вони витрачають часу на споживання новин, тим більше може зростати їхня тривога.

Розповсюдження місінформації: Завищені, несправедливі або маніпулятивні інформаційні повідомлення можуть призвести до неправильного розуміння ситуації та почуття безпеки. Підлітки можуть бути особливо вразливими перед місінформацією через їхню меншу здатність аналізувати та оцінювати інформацію.

Страх перед майбутнім: Постійне отримання новин про розповсюдження вірусу, статистику захворюваності та обмеження може збільшити тривогу у підлітків стосовно майбутнього та їхнього здоров'я. [20].

Відсутність паузи: Неперервне споживання інформації може призвести до відчуття втоми та перевантаження у підлітків. Вони можуть не мати достатньої можливості відпочити та відновити енергію.

Вплив соціальних мереж: Соціальні мережі можуть бути джерелом постійної інформаційної навантаженості через постійний потік новин, повідомлень та коментарів. Підлітки можуть витрачати багато часу на перегляд новин у соціальних мережах, що може погіршити їхні психічне благополуччя.

Для зменшення інформаційної навантаженості у підлітків важливо створювати баланс між споживанням новин та відпочинком, обмежувати час, проведений у соціальних мережах та новинах, а також надавати підліткам засоби для критичного мислення та оцінювання інформації. Також корисно встановлювати чіткі години для перегляду новин та обмежувати доступ до екранів перед сном для полегшення сну та зниження тривоги.

Втрата регулярності та ритму життя: Зміни у звичайному режимі та ритмі життя, такі як відміна заходів, спортивних занять та інших активностей, можуть викликати відчуття втрати контролю та безпеки, що призводить до тривоги.

Втрата регулярності та ритму життя може бути ще одним джерелом стресу для підлітків під час пандемії COVID-19. Ось деякі аспекти, які варто враховувати:

Зміни в розкладі: Відміна уроків, зміна графіку навчання та відсутність регулярних зустрічей з друзями можуть призвести до втрати ритму та структури у житті підлітків.

Відсутність фізичної активності: Закриття спортивних закладів та обмеження можливостей для фізичної активності можуть призвести до зменшення рухової активності серед підлітків, що може вплинути на їхнє фізичне та психічне здоров'я.

Нерегулярний сон: Відсутність регулярного розкладу може призвести до порушення сну серед підлітків. Нерегулярний сон може призвести до втоми, погіршення настрою та зниження концентрації.

Віддалене навчання та робота: Перехід до віддаленого навчання та роботи може призвести до змін у розкладі та режимі дня підлітків. Вони можуть зустрічати труднощі зі створенням балансу між роботою та відпочинком.

Соціальна ізоляція: Відсутність можливостей для соціальних зустрічей з друзями та однолітками може призвести до відчуття самотності та відчуження, що може вплинути на емоційне благополуччя підлітків.

Для зменшення стресу від втрати регулярності та ритму життя важливо створювати структуроване та організоване середовище, встановлювати регулярний розклад дня з фіксованими часами для навчання, роботи, відпочинку та сну, забезпечувати можливості для фізичної активності та соціальної взаємодії (навіть у віртуальному форматі), а також сприяти розвитку стратегій копінгу зі змінами та невизначеністю.

Врахування цих соціально-психологічних чинників може допомогти розробити ефективні стратегії підтримки та допомоги підліткам у подоланні тривоги та стресу під час пандемії COVID-19.

РОЗДІЛ 3 ДИСКУСІЯ

3.1. Порівняння результатів із попередніми дослідженнями

Дискусія про соціально-психологічні чинники появи соціальної тривоги під час пандемії COVID-19 є важливою для розуміння впливу цієї глобальної кризи на психічне здоров'я та благополуччя людей, зокрема підлітків.

Ось деякі аспекти, які ми обговоримо в цій дискусії:

Ефекти соціальної ізоляції: Під час пандемії багато людей, у тому числі й підлітки, були вимушені переживати період соціальної ізоляції. Як це вплинуло на їхнє емоційне та психічне здоров'я? Ми запитали у підлітків і дійшли до висновку

Період соціальної ізоляції, обумовлений пандемією COVID-19, має значний вплив на емоційне та психічне здоров'я підлітків. Ось деякі можливі ефекти цієї ізоляції:

Збільшений рівень стресу та тривоги: Відсутність соціального контакту може призвести до почуття відірваності та самотності, що може збільшувати рівень стресу та тривоги у підлітків.

Погіршення настрою: Підлітки можуть відчувати сум'яття, роздратованість та невдоволеність через обмеження соціальних контактів та втрату можливостей для активностей, які ними цінуються.

Зниження самоповаги: Відсутність позитивного взаємодії з оточуючими та можливості відчувати себе частиною соціальної групи може призводити до зниження самооцінки та самоповаги.

Погіршення психологічних симптомів: Люди, які переживають соціальну ізоляцію, можуть бути більш схильні до розвитку психічних проблем, таких як депресія, тривожність або панічні атаки.

Втрата підтримки та зв'язків: Підлітки можуть відчувати відсутність підтримки та позитивних соціальних взаємодій, які є важливими для їхнього емоційного та психічного благополуччя.

У цій ситуації важливо надавати підліткам підтримку, сприяти збереженню соціальних зв'язків через віртуальні засоби спілкування, а також надавати можливості для відкритого спілкування та висловлення емоційних потреб. Також важливо забезпечити доступ до професійної психологічної підтримки у разі потреби.

Страх за здоров'я: Страх за власне здоров'я та здоров'я близьких може бути дуже сильним під час пандемії. Як цей страх впливає на психічне становище підлітків?

Страх за власне здоров'я та здоров'я близьких може мати серйозний вплив на психічне становище підлітків під час пандемії COVID-19. Ось деякі можливі наслідки цього страху:

Збільшений рівень тривоги: Страх за можливість захворювання на COVID-19 або захворювання членів родини може призводити до збільшення рівня тривоги у підлітків. Вони можуть постійно думати про це, переживати нервозність та неспокій.

Погіршення настрою: Страх за здоров'я може призвести до погіршення настрою підлітків. Вони можуть відчувати сум'яття, тривогу та роздратованість через постійну небезпеку захворювання.

Соціальна відсутність: Страх за здоров'я може призвести до бажання уникати соціальних контактів та виходити на вулицю менше, що може погіршити соціальну взаємодію та спричинити відчуття відірваності від інших.

Підвищена чутливість до інформації: Підлітки можуть стати більш чутливими до новин та інформації про пандемію, що може збільшувати їхню тривогу та напруженість.

Фізичні симптоми: Страх за здоров'я може виявлятися у фізичних симптомах, таких як біль у животі, головні болі або проблеми зі сном.

Для підтримки психічного здоров'я підлітків важливо створити безпечну та підтримуючу атмосферу, сприяти відкритому спілкуванню та висловленню їхніх емоцій, надавати правильну та достовірну інформацію про пандемію та її наслідки, а також надавати доступ до психологічної підтримки у разі потреби.

Втрата ритму життя: Зміни у розкладі та втрата звичних активностей можуть призводити до відчуття втрати контролю та невизначеності. Як це впливає на психологічний стан підлітків?

Втрата ритму життя та зміни у розкладі можуть мати значний вплив на психологічний стан підлітків. Ось деякі можливі наслідки цієї втрати ритму:

Відчуття втрати контролю: Підлітки можуть відчувати, що вони втрачають контроль над своїм життям, коли їхні звичні рутини та активності руйнуються. Це може призводити до відчуття безпорадності та нестабільності.

Невизначеність та неспокій: Зміни у розкладі можуть призводити до відчуття невизначеності та неспокою щодо майбутнього. Підлітки можуть почувати, що не знають, що чекає на них, та відчувати невизначеність стосовно своєї життєвої ситуації.

Зниження ефективності та продуктивності: Втрата ритму життя може призвести до зниження мотивації та продуктивності. Підлітки можуть мати складнощі зі зосередженістю та виконанням завдань без звичної структури та розкладу.

Погіршення настрою: Втрата ритму життя може призвести до погіршення настрою підлітків. Вони можуть відчувати роздратованість, незадоволеність та сум'яття через відсутність звичного порядку дня.

Сприятливе середовище для розвитку депресії: Втрата ритму життя може створювати сприятливе середовище для розвитку депресії та інших психічних проблем, особливо якщо ця втрата розглядається як тривала або безнадійна.

Для полегшення цих ефектів важливо створити новий розклад та структуру для підлітків, сприяти їхній активності та розвагам, забезпечити можливість спілкування та підтримки з близькими, а також надавати доступ до професійної психологічної підтримки у разі потреби

Соціальне порівняння: Під час пандемії може збільшуватися соціальне порівняння, особливо через використання соціальних мереж. Як це впливає на самооцінку та самопочуття підлітків? Збільшене соціальне порівняння, особливо через соціальні мережі під час пандемії, може мати серйозний вплив на самооцінку та самопочуття підлітків.

Ось деякі можливі наслідки цього явища:

Підвищена тривога та стрес: Постійне порівняння себе з іншими, особливо в ідеалізованому середовищі соціальних мереж, може призвести до збільшення рівня тривоги та стресу у підлітків. Вони можуть відчувати, що не вистачає їхнім очікуванням або очікуванням інших.

Негативне відчуття самооцінки: Порівняння з іншими, яке часто буває неправдивим або необ'єктивним у віртуальному світі соціальних мереж, може призводити до негативного сприйняття себе та своїх досягнень. Підлітки можуть відчувати себе менш цінними або успішними порівняно з іншими.

Відчуття відокремленості: Порівняння з іншими може призвести до відчуття відокремленості або неприналежності до соціальних груп. Підлітки

можуть відчувати, що вони не належать до цього ідеального образу, що представлений у соціальних мережах.

Погіршення психічного здоров'я: Постійне порівняння з іншими та негативне сприйняття себе може призвести до погіршення психічного здоров'я підлітків, включаючи збільшення ризику розвитку депресії, тривожності та низької самооцінки.

Для полегшення цих наслідків важливо надавати підліткам підтримку та відкрите спілкування, розвивати навички критичного мислення та відмовлятися від неправдивих стандартів, що часто пропагуються в соціальних мережах. Також важливо наголосити на індивідуальності та унікальності кожної особи і сприяти формуванню позитивного самосприйняття та самоповаги.

Ефекти невизначеності: Невизначеність щодо того, як триватиме пандемія та які наслідки вона матиме на майбутнє, може призводити до тривоги та нестабільності. Як підлітки впоралися з цією невизначеністю?

Підлітки можуть реагувати на невизначеність, пов'язану з пандемією, різними способами, але ось деякі стратегії, які вони можуть використовувати для впорання з цими викликами:

Створення рутини: Створення стабільної рутини та розкладу може допомогти підліткам відчувати більшу контрольованість над своїм життям. Регулярні заняття, відпочинок, їжа та сон на однаковий час можуть забезпечити відчуття стабільності.

Пошук підтримки: Спілкування з друзями, родиною або дорослими, які їм довіряють, може допомогти підліткам впоратися з почуттям невизначеності. Порозуміння та спільне діалог з іншими може зменшити почуття самотності та допомогти знайти шляхи розв'язання проблем.

Фокус на теперішньому: Практика медитації або уваги до моменту може допомогти підліткам залишатися зосередженими на теперішньому моменті, замість того, щоб перейматися майбутніми неспокоєм та невизначеністю.

Розвиток гнучкості та адаптивності: Важливо навчити підлітків приймати невизначеність як частину життя і розвивати навички гнучкості та адаптивності. Це може включати в себе уміння швидко адаптуватися до змін та знаходити нові способи вирішення проблем.

Підтримка з боку школи та громадських організацій: Школи та громадські організації можуть забезпечити підтримку та ресурси для впорядкування невизначеності, включаючи психологічну підтримку, розвиток навичок самообслуговування та участь у спільних заходах для підтримки здоров'я.

Ця дискусія може допомогти виявити способи підтримки підлітків під час пандемії та розробити стратегії для полегшення їхнього стресу та тривоги. Також вона може підкреслити необхідність розвитку механізмів психологічної підтримки та доступу до ментальної охорони для всіх, хто потребує.

3.2. Обговорення гіпотези

Пандемія COVID-19 має значний вплив на підлітків, які переживають період важливого фізичного, емоційного та соціального розвитку.

Соціальна тривога - це внутрішня дисципліна, яка спонукає людину вести себе відповідно до суспільно прийнятих норм, а також забезпечує певний рівень психологічного комфорту в соціальних ситуаціях. Вона виникає у відповідь на страх або тривогу, пов'язану з можливою негативною оцінкою власних дій чи поведінки соціальним оточенням.

Соціальна тривога може проявлятися у великому колі ситуацій: від невпевненості на публіці або на зустрічах з новими людьми до страху викликати неприємності або конфлікти з оточуючими. У підлітків соціальна тривога може бути особливо вираженою через їхню пошуки своєї ідентичності та бажання бути прийнятими своїми ровесниками. Це може призвести до переживань, пов'язаних зі страхом критики, відхиленням та відчуттям невпевненості у власних можливостях.

Соціальна тривога у підлітків є досить поширеним явищем, оскільки підлітковий вік характеризується інтенсивним соціальним взаємодіями та потребою в прийнятті однолітками та суспільством загалом.

Високий рівень соціальної тривоги у підлітків під час пандемії COVID-19 може бути пояснений декількома факторами:

Соціальна ізоляція: Відсутність можливості зустрічей з друзями, участь у соціальних подіях та інших активностях може призвести до почуття відчуження та відокремленості, що викликає тривогу.

Неясність майбутнього: Невизначеність щодо тривалості пандемії та її наслідків може створювати почуття безпорадності та невизначеності щодо майбутнього, що може викликати тривогу.

Страх за здоров'я: Переживання за своє власне здоров'я та здоров'я близьких може бути сильним джерелом тривоги, особливо з урахуванням загрози інфікування COVID-19.

Стрес від навчання: Перехід до дистанційного навчання, зміни в навчальному процесі та невпевненість у майбутніх навчальних перспективах можуть призвести до стресу та тривоги.

Економічна нестабільність: Втрата робіт батьків або економічна нестабільність в сім'ї може викликати тривогу у підлітків, які стурбовані щодо фінансової безпеки своєї сім'ї.

Занепокоєння підлітків щодо своєї безпеки, здоров'я своїх близьких та майбутнього в пандемійних умовах є розумним та зрозумілим реакцією на складну ситуацію.

Аспекти, які викликають це занепокоєння:

Страх за власне здоров'я: Пандемія COVID-19 створює загрозу для здоров'я кожного, і підлітки, як і дорослі, можуть бути серйозно занепокоєні щодо можливості захворіти.

Турбота про близьких: Підлітки можуть бути особливо турботливі щодо своїх родинних членів та близьких друзів, особливо якщо вони належать до вразливих груп населення.

Невизначеність майбутнього: Пандемія призвела до значних змін у світі, включаючи економічні та соціальні аспекти. Ця невизначеність може викликати тривогу у підлітків, які прагнуть зрозуміти свої майбутні перспективи.

Ці почуття занепокоєння є нормальною реакцією на стресову ситуацію. Важливо підтримувати підлітків, слухати їхні почуття та допомагати їм знаходити стратегії впорядкування з тривогою. Розмови з дорослими, фізична

активність, збереження зв'язків з друзями та сім'єю, а також практика методів релаксації та медитації можуть бути корисними в цьому процесі.

3.3. Висновки щодо впливу під час пандемії COVID-19

Пандемія COVID-19 має значний вплив на різні аспекти життя підлітків. Деякі з найважливіших впливів включають:

Соціальна ізоляція: Заходи соціальної дистанції та обмеження на громадські збори призвели до відчуття відчуження та відсутності соціальних контактів серед підлітків. Вони можуть відчувати себе відірваними від своїх друзів та колективів.

Соціальна ізоляція — соціальне явище, при якому відбувається усунення індивіда або соціальної групи від інших індивідів або соціальних груп в результаті припинення або різкого скорочення соціальних контактів і взаємодій.

Соціальна ізоляція поділяється на примусову і непримусову.

Примусова — суспільство ізолює індивіда або соціальну групу (створені на основі кримінальних субкультур або контркультур) в місця позбавлення волі.

Непримусова — ізоляція індивіда або групи відбувається:

- 1) за власним (переконанням) бажанням;
- 2) через вплив суб'єктивних факторів.

Карантин передбачав обов'язкове закриття театрів, музеїв та заборону на проведення масових заходів, в тому числі концертів і публічних виступів. Відтак сфера культури та креативних індустрій стала однією із галузей, які найбільше постраждали під час пандемії. Відтаккожна з держав, виходячи з власних пріоритетів і бюджетних можливостей, самостійно визначала місце культури в умовах локдауну. Розвинені країни з перших днів пандемії відчутно підтримували культурний сектор. Водночас малорозвинені держави та країни, що розвиваються (в т. ч. і Україна) були змушені орієнтуватись на

вирішення нових проблем, мінімізуючи увагу до культури. Говорячи про глобальні реформації, що відбулись в культурному секторі, доцільно, в першу чергу, зауважити появу нових форм та методів проведення культурних подій.

Зокрема, інтенсивна діджиталізація мистецьких установ призвела до створення можливості дистанційного відвідування театрів, музеїв та навіть концертів, що, в свою чергу, сприяло більш швидкому поширенню та обміну інформацією, а також інтенсифікації міжнародних культурних взаємодій між митцями. Доступність локальних пам'яток культури для світової спільноти через глобальну мережу Інтернет дозволили популяризувати місцеву культуру, що в перспективі може привабити іноземних туристів. Тим не менш, значна частина малих та середніх культурних і мистецьких установ (наприклад, бібліотек) не змогла налагодити або оптимізувати дистанційну роботу, а відтак була змушена припинити свою роботу

Навчання: Перехід до віддаленого навчання може бути складним для багатьох підлітків. Вони можуть відчувати втрату структури та мотивації, а також можуть мати труднощі зі збереженням концентрації та участю у навчальних процесах.

Страх за здоров'я: Пандемія може викликати страх за власне здоров'я та здоров'я близьких. Новини про поширення вірусу та його наслідки можуть призводити до тривоги та невизначеності.

Стрес від нестабільності: Пандемія призвела до економічної нестабільності та змін у робочому та особистому житті багатьох сімей. Це може призвести до стресу та тривоги серед підлітків.

Втрата ритму життя: Зміни в розкладі та втрата звичних активностей, таких як спорт, мистецтво або зустрічі з друзями, можуть призвести до втрати ритму та стабільності в житті підлітків.

Емоційні та психологічні наслідки: Пандемія може призвести до збільшення рівня стресу, тривоги, депресії та ізольованості серед підлітків.

Загалом, пандемія COVID-19 має комплексний вплив на життя підлітків, включаючи їхнє психічне та емоційне благополуччя, соціальні зв'язки та навчання. Важливо надавати підтримку та ресурси для копіngu з цими викликами та забезпечувати підліткам підтримку та розуміння у цей важкий період.

Негативні наслідки пандемії для довкілля в загальному зводяться до проблеми зростання обсягів медичних та побутових відходів, а також їх утилізації. Відбір зразків пацієнтів з підозрою на COVID-19, діагностика та лікування великої кількості пацієнтів, а також використання засобів дезінфекції та індивідуального захисту зумовлювали утворення великих обсягів біомедичних відходів. У зв'язку з пандемією зріс попит на онлайн-замовлення товарів, що призвело до збільшення обсягів побутового сміття, зокрема пакувальних матеріалів. Водночас не можна не звернути увагу на факт того, що в зв'язку з послабленням карантинних обмежень проблеми забруднення навко-лишнього середовища стають дедалі більш актуальними, а позитивні наслідки пандемії поступово нівелюються негативними

З метою скорочення темпів поширення вірусної інфекції та запобігання масовому скупченню людей, перелік карантинних обмежень включав переведення навчальних закладів на дистанційну форму роботи. За даними ЮНЕСКО понад 1,5 млрд. школярів та студентів у 195 країнах були змушені адаптуватись до нових умов навчання. Розвинені країни використовували інформаційні технології, в тому числі освітні онлайн-платформи та додатки задля того, аби полегшити освітній процес. Країни, що розвиваються, подеколи комбінували проведення занять через телебачення, радіо та онлайн-ресурси. Водночас частина дітей із сімей з низькими доходами, не мала можливості продовжувати дистанційне навчання. Крім того, вимушений перехід до нового формату навчання збільшив нерівність між міськими та сільськими освітніми установами

Ще одним суттєвим недоліком дистанційного навчання постала неможливість проведення певних типів занять (фізичного виховання, музики, образотворчого мистецтва та інших практично спрямованих предметів). Онлайн-навчання також суттєво ускладнило процес оцінювання студентів у зв'язку з відсутністю шляхів контролю за самостійністю виконання контрольних робіт в умовах дистанційної взаємодії. Важливо зазначити, що закриття закладів освіти негативно відобразилось на фізичному та ментальному здоров'ї школярів, студентів та викладачів. Обмеження соціальних взаємодій як важливої складової формування особистості підлітків сприяло підвищенню рівня стресу, апатії, невпевненості, а також значно ускладнювало процес соціалізації та загострювало проблему соціальної нерівності

У першу чергу, запровадження карантинних заходів спровокувало зворотну тенденцію тактичного орієнтування держав на світовій арені. На початку пандемії країни були змушені самостійно визначати засоби та методи протидії вірусній інфекції, а також реалізувати їх в індивідуальному порядку. До того ж, зниження темпів міжнародної торгівлі та закриття кордонів призвело до мінімізації міждержавної взаємодії. Як наслідок – держави здійснили перехід орієнтації від глобалізації до локалізації

Усвідомлення глобальною спільнотою неефективності міжнародних організацій, таких як ООН, G-7 та G-20 у розв'язанні світової кризи. Тому країни поклались радше на двосторонні відносини, ніж на участь у спільному регулюванні глобальних проблем. Відзначимо також зміни формату безпосередніх дипломатичних контактів. Відтак надзвичайно актуальною стала віртуальна дипломатія, яка суттєво розширила можливості взаємодії між політичними лідерами навіть в умовах жорсткого карантину.

Пандемія також певним чином відобразилась на обсягах прав і свобод громадян та на світовому рівні демократії. Дослідження «Freedom House» вказує на те, що у 2020 р показники демократії суттєво погіршились у 80

країнах світу, а в 2021 р. рівень демократії сягнув найнижчого показника за останні 25 років. На думку дослідників організації, пандемії вплинула практично на всі аспекти демократії, при-чому особливо помітний вплив відзначається в країнах з неповною демократією та авторитарними режимами.

У першу чергу, карантинні обмеження вплинули на здатність людей брати безпосередню участь у контролі над рішеннями урядів – масові зібрання, в тому числі і мирні протести, були забо-ронені в зв'язку з підвищеним ризиком передачі вірусу. Як наслідок, лідерам деяких країн вдалося використати це обмеження для того, аби розігнати протести та арештовувати мітингувальників. Тим не менше, карантинні обмеження, а також численні нововведення, спричинені пандемією COVID-19, систематично викликали масові протести по всьому світу.

У рамках масштабної світової кампанії щодо протидії дезінформації, в авторитарних країнах систематично відбувалось посилення тиску на ЗМІ. Внаслідок цього було порушене право громадян на свободу слова та отримання достовірної інформації щодо актуальних подій в їх державі, в тому числі – і статистики COVID-19 .

Зрештою нові реалії функціонування суспільства призвели до необхідності реорганізації виборчого процесу. Підсумовуючи, варто відзначити, що пандемія COVID-19 постала для міжнародної спільноти серйозним викликом, який вимагав як від кожної держави окремо, так і від глобального співтовари-ства в цілому рішучих та безкомпромісних дій. Задля протидії поширенню COVID-19, уряди країн вдалися до запровадження карантинних обмежень та активно долучалися до пошуку нових шляхів попередження захворюваності громадян – винайдення вакцини та масового щеплення громадян.

Нові реалії суттєво і вкрай негативно вплинули на економічні та соціальні показники, спричинили збільшення рівня забруднення довкілля, значно зменшили можливості для розвитку освітніх та куль-турних процесів, певним чином відобразились на структурі міжнародних відносин та глобальному політичному порядку, а також стали причиною різкого спаду рівня демократії у світі.

Попри те, що починаючи з 2021 р. глобальне співтовариство відзначилось здатністю до ефективного відновлення, розрив між розвиненими та малорозвиненими країнами знову вказує на неможливість рівномірного та всебічного розвитку світової спільноти і суттєвого сповільнює його. Зважаючи на той факт, що пандемія коронавірусу ще далека від свого завершення та надалі чинитиме вагомий вплив на між-народне та національне життя, перспективним напрямком наших подальших досліджень вбачається аналіз особливостей та наслідків впливу пандемії на суспільне життя в Україні.

Підтримка психічного здоров'я підлітків під час пандемії COVID-19 є надзвичайно важливою. Ось декілька практичних рекомендацій:

Створення безпечного та підтримуючого середовища: Забезпечення можливості підліткам висловлювати свої почуття та думки без суджень. Створення простору для відкритої та співчутливої комунікації.

Забезпечення інформаційної підтримки: Надання достовірної та зрозумілої інформації про пандемію COVID-19 та способи захисту від неї. Важливо роз'яснити міфи та неправильну інформацію.

Підтримка соціальних зв'язків: Стимулювання віртуальних соціальних зустрічей з друзями та рідними через онлайн платформи. Забезпечення можливості підліткам підтримувати свої соціальні зв'язки, навіть під час карантину.

Стимулювання активності та руху: Підтримка фізичного здоров'я через спорт, фізичні вправи та прогулянки на свіжому повітрі. Фізична активність допомагає зменшити стрес та покращує настрій.

Створення режиму та стабільності: Забезпечення регулярного розкладу для підлітків, що включає час для навчання, розваг, відпочинку та сну. Стабільність у щоденному житті може зменшити тривогу та стрес.

Підтримка самопіклування: Вчителі, батьки та інші дорослі можуть вчити підлітків стратегіям самопіклування та методам зняття стресу, таким як медитація, дихальні вправи та техніки релаксації.

Доступ до психологічної підтримки: Забезпечення можливості для підлітків отримати професійну психологічну підтримку у разі потреби, навіть через віддалені консультації.

Ці практичні рекомендації можуть допомогти підтримати психічне здоров'я підлітків під час пандемії та зменшити ризик розвитку соціальної тривоги та інших психологічних проблем.

ВИСНОВКИ

COVID-19, що є аббревіатурою від "коронавірусної хвороби 2019", є заразною хворобою, спричиненою коронавірусом SARS-CoV-2. Це новий штам коронавірусу, який вперше був виявлений у місті Ухань, провінція Хубей, Китай, у грудні 2019 року. COVID-19 визнаний Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) як пандемія 11 березня 2020 року.

Пандемія призвела до суттєвих змін у сфері освіти, викликала вона освітні проблеми і в Україні. Cedos проаналізував дії уряду в організації навчального процесу під час карантину, і яку роль у цьому відіграли громадські та міжнародні організації.

Хвороба передається головним чином через ковзання дрібних крапель, що утворюються, коли інфікована людина кашляє, чхає або розмовляє. Симптоми COVID-19 можуть варіюватися від легких до важких та включають лихоманку, кашель, втомленість, біль у м'язах, втрату смаку або запаху, біль у горлі та нудоту.

Пандемія COVID-19 має серйозні наслідки для глобального суспільства, включаючи смертні випадки, загрозу громадському здоров'ю, економічні труднощі та соціальне відчуття нестабільності. Держави впроваджують різноманітні заходи для боротьби з пандемією, такі як карантин, соціальна дистанція, масове тестування та вакцинація, у надії знизити поширення вірусу та його наслідки.

Поява соціальної тривоги під час пандемії COVID-19 можуть бути наступними:

Соціальна ізоляція: Обмеження соціальних контактів та відсутність можливостей для зустрічей з друзями та родиною призводять до відчуття відірваності та самотності, що може збільшувати рівень тривоги.

Страх за здоров'я: Страх за власне здоров'я та здоров'я близьких через можливість зараження вірусом COVID-19 може призводити до тривоги та неспокою.

Економічна нестабільність: Втрата роботи, фінансові труднощі та загроза економічної нестабільності можуть спричиняти стрес та тривогу у підлітків та їхніх сімей.

Неясність майбутнього: Невизначеність стосовно того, як триватиме пандемія та які наслідки вона матиме на майбутнє, може викликати тривогу та нестабільність.

Постійна інформаційна навантаженість: Постійний потік новин та інформації про пандемію може спричиняти перевантаження інформацією та збільшувати рівень тривоги.

Втрата регулярності та ритму життя: Зміни в розкладі та втрата звичних активностей можуть викликати відчуття втрати контролю та невизначеності, що впливає на психічне здоров'я.

Загалом, соціально-психологічні чинники пандемії COVID-19 мають великий вплив на появу соціальної тривоги серед підлітків, що підкреслює необхідність підтримки та психологічної допомоги для підтримки їхнього психічного благополуччя.

Соціально-психологічні аспекти пандемії COVID-19 включають широкий спектр явищ, які відображають вплив пандемії на психічне становище та соціальне функціонування людей. Ось деякі з них:

Страх і тривога: Пандемія викликає страх перед захворюванням, тривожність щодо власного та здоров'я близьких, страх втрати роботи або фінансових проблем.

Соціальна ізоляція: Заходи по соціальній дистанції та карантин можуть призвести до відчуття відчуження та самотності, особливо у людей, які мають обмежені можливості для соціальних контактів.

Погіршення психічного стану: Стрес, невизначеність та переживання великого обсягу інформації про пандемію можуть призводити до погіршення психічного стану, зокрема депресії та тривожних розладів.

Економічна нестабільність: Втрата роботи або зменшення доходів можуть призвести до стресу та тривоги щодо майбутнього.

Погіршення взаємин: Спричинена пандемією тривога та стрес може призводити до конфліктів у взаєминах між людьми, особливо під час тривалого періоду карантину або ізоляції.

Страх перед стигматизацією: Особи, які захворіли на COVID-19 або пережили його, можуть стикатися зі стигматизацією та відчувати сором чи образу.

Вплив на дитяче та підліткове психічне здоров'я: Діти та підлітки можуть відчувати стрес через зміни в навчанні, відсутність можливості соціальних контактів та невизначеність щодо майбутнього.

Ці аспекти важливі для розуміння та управління психологічним впливом пандемії на суспільство та індивідуальний рівень. Професійна психологічна підтримка, соціальна підтримка та самопіклування можуть допомогти людям подолати ці труднощі.

ДОДАТКИ

Додаток 1 Опитувальник для підлітків

Опитувальник "Вплив пандемії COVID-19 на психічне здоров'я підлітків"

Вкажіть ваш вік: _____ років.

Стать: Чоловіча Жіноча Інша (просимо вказати) _____.

Чи стикалися ви зі стресом або тривогою під час пандемії COVID-19?
Так Ні

Чи відчували ви страх за своє здоров'я або здоров'я близьких через пандемію? Так Ні

Як ви оцінюєте рівень вашої тривоги на шкалі від 1 до 10, де 1 - мінімальний рівень тривоги, а 10 - максимальний? _____

Як ви ставитеся до самоізоляції та обмеження контактів з іншими людьми?
 Позитивно Негативно Нейтрально

Як часто ви відчуваєте себе сумними або пригніченими через пандемію?
Часто Іноді Рідко Ніколи

Чи змінився ваш режим дня під час пандемії? Так Ні

Які саме зміни сталися у вашому режимі дня? (Виберіть всі відповіді, що підходять):

Зміна розкладу сну

Зміна режиму навчання

Зміна харчування та харчових звичок

Зміна рівня фізичної активності

Інше (просимо вказати) _____

Як ви ставитеся до дистанційного навчання? [] Позитивно [] Негативно []
Нейтрально

Чи відчуваєте ви певні соціальні та емоційні труднощі через обмеження у виході на вулицю або зустрічі з друзями? [] Так [] Ні

Як ви зазвичай долаєте стрес чи тривогу? (Виберіть всі відповіді, що підходять):

Спілкування з друзями або родиною

Фізична активність або спорт

Медитація або дихальні вправи

Зайняття улюбленою справою або хобі

Інше (просимо вказати) _____

Додаток 2

Опитувальник "Поява соціальної тривоги під час пандемії COVID-19 серед підлітків"

Вкажіть ваш вік: _____ років.

Стать: [] Чоловіча [] Жіноча [] Інша (просимо вказати) _____.

Як ви оцінюєте ваш ступінь тривоги під час пандемії COVID-19 на шкалі від 1 до 10, де 1 - мінімальний рівень тривоги, а 10 - максимальний? _____

Чи відчували ви тривогу, страх або напругу у зв'язку з пандемією COVID-19? [] Так [] Ні

Чи відчували ви страх за своє здоров'я або здоров'я близьких? [] Так [] Ні

Чи відчували ви самотність або відчуженість через обмеження у контактах з іншими людьми? Так Ні

Чи вплинула пандемія COVID-19 на ваше настрій та емоційний стан? Так Ні

Як ви ставитеся до дистанційного навчання? Позитивно Негативно Нейтрально

Чи вплинула пандемія на ваші способи відпочинку та розваг? Так Ні

Чи звертали ви увагу на новини та інформацію про пандемію? Так Ні

Чи викликали ці новини у вас тривогу або стрес? Так Ні

Як ви долали стрес та тривогу під час пандемії? (Виберіть всі відповіді, що підходять):

Спілкування з друзями або родиною

Фізична активність або спорт

Медитація або дихальні вправи

Зайняття улюбленою справою або хобі

Інше (просимо вказати) _____

Чи відчували ви подібні емоції та переживання раніше, до початку пандемії? Так Ні

Якщо ви відчували подібні емоції раніше, чи змінилися вони під час пандемії? Так Ні Не впевнений(на) Не застосовується

Додаток 3

Інтерв'ю "Поява соціальної тривоги під час пандемії COVID-19 серед підлітків"

Як ви відчуваєте себе в останні місяці під час пандемії COVID-19?

Чи відчуваєте ви тривогу або стрес через ситуацію з пандемією?

Чи вплинула пандемія на ваші щоденні звички та розпорядок дня?

Які саме аспекти ситуації з COVID-19 стурбовали вас найбільше?

Чи маєте ви питання або проблеми, з якими ви стикаєтесь під час цього періоду?

Як ви впораєтесь зі стресом або тривогою під час пандемії? Чи є у вас які-небудь стратегії або методи, які ви використовуєте для зняття стресу?

Чи відчуваєте ви підтримку своїх друзів та родини під час цього періоду?

Якщо у вас виникають проблеми або стрес, куди ви зазвичай звертаєтесь за підтримкою?

Чи викликали новини про COVID-19 у вас стрес або тривогу? Як ви ставитесь до інформації, яку ви читаєте або чуєте про пандемію?

Як ви думаєте, що можна було б зробити, щоб полегшити ситуацію для підлітків під час пандемії?