

**СМИ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ФОРМА
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19**

**MASS MEDIA-COUNSELING AS A SPECIFIC FORM
OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE
DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

*КЁР Людмила, доктор, конф. универ,
Комратский государственный университет*

CHIOR Ludmila, doctor, associate professor,

Comrat State University

ORCID:0000-0002-6832-9457

*ВЛАХ Мария, магистр, преподаватель
Комратский государственный университет*

VLAH Maria, master, teacher

Comrat State University

ORCID:0000-0002-1823-840X

***Abstract.** The article examines the features of the psychological impact of mass media on individual and public consciousness in the context of the COVID-19 pandemic. The authors focus on the issue of providing social and psychological assistance to the population through mass media-counseling in modern realities. The article substantiates the idea of the need for remote counseling in connection with the actualization of interpersonal and intrapersonal problems in most people in a situation of self-isolation and uncertainty associated with the COVID-19 pandemic. The characteristic features, difficulties and advantages of conducting media consulting are highlighted and described.*

***Key-words:** COVID-19 pandemic, mass media, mass media-counseling, social and psychological assistance, fear, anxiety.*

***Rezumat.** Articolul examinează caracteristicile impactului psihologic al mass-media asupra conștiinței individuale și publice în contextul pandemiei COVID-19. Autorii se concentrează pe problema acordării asistenței sociale și psihologice populației prin intermediul mass-media-consilieri în realitățile moderne. Articolul fundamentează ideea de nevoie de la distanță de consilieri în legătură cu actualizarea interpersonală și intrapersonală probleme în cele mai multe persoane într-o situație de auto-izolare și de incertitudine asociat cu COVID-19 pandemie. Caracteristicile caracteristice, dificultățile și avantajele efectuării consultanței media sunt evidențiate și descrise.*

***Cuvinte-cheie:** pandemie COVID-19, mass-media, mass-media-consilieri, asistență socială și psihologică, frică, anxietate.*

Сегодня весь мир и, к сожалению, наша страна находятся в сложной ситуации: пандемия COVID-19, карантин, изоляция, удаленная работа для взрослых и дистанционное образование - эти слова вошли в нашу жизнь и прочно закрепились на длительный период.

Коронавирус стал главной темой для всех нас. Эта проблема, ставшая глобальной, распространилась на все страны, затронула все сферы, в том числе социальную и личную.

Все хотят отложить "личное знакомство" с COVID-инфекцией хотя бы до того момента, когда отечественная система здравоохранения приобретёт необходимый опыт борьбы с этим заболеванием. Но ситуация, однако, по-прежнему напряженная. Она

осложняется еще и тем, что затягивается: мы ждем перемен к лучшему, возвращения к привычной жизни.

Люди в режиме реального времени следят за ростом числа больных, которые заболели, выздоровели и умерли. Они ищут информацию о том, как выявить симптомы, как вылечить болезнь, насколько эффективна вакцина и т.д.

Все новости о коронавирусе приводят людей в состояние страха и паники.

При крайних формах страха заражения человек ограничивает любое взаимодействие с окружающими, так как считает это угрозой своему выживанию. Такое распространение страха является хорошей основой для развития фобий и других тревожных расстройств.

Неопределенность ситуации влечёт за собой развитие тревожности в обществе, которая проявляется во многих вещах: от необычного воздействия вируса на организм до дестабилизации экономики и крушения планов многих людей.

Как отмечено выше, при самоизоляции у людей возникает чувство тревоги, тревожности, неуверенности в связи с неопределенностью ситуации, изменениями в профессиональной деятельности, снижением оплаты труда, возможностью сокращения штата, качеством образования, ростом конфликтов в семье и др.

Главный вопрос, который задают психологи в наши дни: что будет с психикой людей после коронавируса?

Достоверно установлено, что на фоне введения карантинных мер, частота психических проблем возрастает. Это не обязательно говорит о психических заболеваниях, но определенно есть психологические нарушения различной степени (страх, повышенный гнев, агрессия и т.д.).

Страх, как основной источник тревоги и беспокойства, влияет на то, как люди реагируют на освещение в средствах массовой информации рисков для здоровья.

Среди основных средств массовой информации можно выделить телевидение, радио и прессу. В настоящее время к средствам массовой информации стал относиться и Интернет. В Интернете размещают сотни разных газет, радио и телевизионных каналов, получая, таким образом, доступ к глобальной аудитории.

Средства массовой информации во все времена имели огромное влияние на общественное сознание и продолжают оказывать психологическое воздействие (как положительное, так и отрицательное) на сознание и подсознание людей.

Медиавливание на эмоциональное состояние общества подтверждается постоянно. Так, например, оказалось, что достаточно начать транслировать данные о больных коронавирусной инфекцией COVID-19 по центральным СМИ 24 часа в сутки и появится «невидимый страшный враг человечества». Из-за того, что вирус невидим для человеческого глаза, страх усиливается еще больше. Все, что неизвестно и невидимо человеку, он подсознательно начинает мистифицировать. С помощью средств массовой информации эта мистификация превращается в массовый страх и панику, которые тиражируются по всему миру. Враг не только невидим, но его размеры, как сообщается, охватывают весь земной шар, таким образом, появляется невидимая и непреодолимая сила, угрожающая жизни и благополучию всех людей [2].

Через воздействие на общество средства массовой информации воздействуют на каждого человека в отдельности. Формируя, как определенные идентичные эмоции и действия, так и, в целом, общественное мнение.

В некоторых случаях информация, передаваемая через средства массовой информации, может быть опасной, так как человек принимает ее готовой, не задумываясь, и ему можно многое внушить. Зачастую нам легче «окунуться в поток информации», чем воспринимать ее критически.

Можно сказать, что коронавирус стал самым массовым медиамемом за последний год. Один информационно зараженный человек способен передать психоз людям, которые находятся с ним в прямом контакте, в социальных сетях, не говоря уже о блогерах с миллионной аудиторией.

Таким образом, мы приходим к тому, что имеем дело не с одной, а с двумя одновременно распространяемыми эпидемиями: COVID-19 и массовый психоз [1, с. 257].

Следует отметить, что кроме отрицательного воздействия на индивидуальное и общественное сознание, как было указано выше, средства массовой информации могут оказывать и позитивное влияние, например, в определенной степени могут заменить прямой межличностный контакт и, таким образом, решить проблемы тех людей, которые страдают от недостатка общения, тревоги и т.д.[3].

Период пандемии COVID-19 и самоизоляции ознаменовал актуальность СМИ-консультирования как специфической формы оказания социально-психологической помощи, характеризующейся публичным разовым ответом специалиста на индивидуальный анонимный запрос.

Важнейшим отличием СМИ-консультирования является специфический предмет, или «объектная система», труда специалиста. Это и конкретная личность автора письма-запроса, и фактически — все потенциальные читатели (возможно, стоит упомянуть и СМИ-издателя, заинтересованного в востребованности издания у определенной аудитории и реализующего определенную «политику»). Наиболее очевидная цель деятельности - публичный ответ на индивидуальный запрос, содержащийся в анонимном письме.

В социально-психологической терминологии можно сказать, что этот ответ является по форме аксиальным (направленным единственному адресату), а, по существу, ретиальным (направленным множеству возможных адресатов) коммуникативным процессом.

Как практика СМИ-консультирование существовало и раньше, но сейчас на него есть особый запрос, который рождает предложения.

Практически каждый из нас встречал примеры ответов специалистов на письма читателей газеты, журнала, интернет-издания с обозначением проблемы и просьбой о помощи.

Такая помощь конкретному индивиду объективно касается лишь поверхности его проблемы, но при адекватном учете условий деятельности и сознательном использовании психологических средств возможно повышение ее эффективности.

СМИ-консультирование позволяет снять психологические барьеры перед обращением к психологу, проинформировать об услугах и возможностях получения необходимой помощи, предоставить краткую научно-популярную информацию в контексте жизненно важной проблемы, в том числе для ее самостоятельного решения. В этом смысле оно реализует не только психокоррекционную, просветительскую, психопрофилактическую, но и психотерапевтическую функции [4, с. 117].

Сужая проблему до специфики процедуры оказания социально-психологической помощи в условиях пандемии COVID-19, выделим основные терапевтические мишени, то есть «особо важные области применения, приложения психотерапевтической деятельности».

Объектом психотерапевтического воздействия могут быть отдельные свойства личности или эмоционально-негативные психические состояния.

В условиях пандемии мишенью психотерапии, в большинстве случаев, является психическое состояние индивида, точнее, нивелирование эмоционально негативных психических состояний.

Говоря о специфике оказания социально-психологической помощи в период глобальной пандемии COVID-19, можно выделить следующие психологические мишени:

1. Нарушение повседневных бытовых ритуалов и возникновение состояния тревоги как негативного эмоционального состояния, возникающего в ситуациях неопределенности и ожидания, при недостатке информации и непредсказуемом исходе. Тревога-это эмоция, направленная в будущее. Думая о будущем, человек в состоянии тревоги предвосхищает, предвидит возможные неудачи. Он формирует ожидания и установки, соответствующие собственному прогнозу, ведет себя в соответствии с ними и, таким образом, часто вызывает

именно те события, которых он боится. Поэтому можно сказать, что в состоянии тревоги происходит своего рода программирование неудачи.

2. Возникновение конфликтов в семейной системе, обусловленных нахождением ее членов в замкнутом пространстве.

3. Сенсорная и коммуникативная депривация, возникшая вследствие средовых ограничений.

4. Ощущение экзистенциального вакуума и одиночества.

5. Автоматические дезадаптивные мысли катастрофического и депрессивного характера.

Важно учитывать ограничения СМИ-консультирования, но также важно осознавать его особые возможности, ставить адекватные цели и использовать специальные средства для их реализации.

Одним из главных преимуществ оказания социально-психологической помощи дистанционно является отсутствие границ. Это значит, что консультацию у квалифицированных специалистов могут получить люди, из больших городах, так и из малых населённых пунктов.

Еще одним положительным моментом СМИ-консультирования является срочность, оперативность (например, всегда можно найти специалиста на одном из многочисленных сайтов в сети, готового проконсультировать).

Иногда человек не может решиться обратиться за помощью в реальной жизни (по разным причинам: боится огласки, стесняется, не верит, что будет результат и т.д.). Посредством СМИ-консультирования все, кажется гораздо безопаснее, так как люди могут сохранять полную анонимность своего обращения, могут прервать сеанс в любой момент, даже при общении, к примеру, с психологом онлайн.

Говоря о консультации в текстовом формате, можно предположить, что данный вид работы не очень эффективен из-за того, что психолог не может визуально отследить реакции клиента, посмотреть в глаза, услышать голос, интонацию.

Но, консультирование в текстовом формате может иметь и свои преимущества: описывая ситуацию, клиент более точно формулирует запрос, свое состояние, имеет возможность перечитывать свои вопросы и ответы психолога, вдумчиво читать, возвращаясь к написанному ранее и т.д.

Точное определение и вербализация проблемы играют большую роль в консультировании. Довольно трудно говорить о своих трудностях. Проблема, получившая точное определение, во-первых, придает реальность ранее не сформированным мыслям и переживаниям, во-вторых, позволяет отделить проблему от себя. Поэтому, если человек собирается работать с психологом посредством СМИ-консультирования, в частности, через текстовое консультирование, он должен уметь достаточно хорошо выражать свои мысли не только в устной форме, а и в письменной [4].

СМИ-консультированием, как одним из способов оказания социально-психологической помощи в период пандемии COVID-19, может воспользоваться практически любой человек.

Однако есть несколько условий, которые будут определять эффективность подобной дистанционной социально-психологической помощи.

Её продуктивность связана, прежде всего, с самим субъектом, запрашивающим помощь. Насколько человек готов воспользоваться ею, в какой мере человек согласен что-то менять в себе, в какой степени актуальна его проблема для его же личности и т.п.

В заключение следует отметить, работа дистанционно, в онлайн пространстве становится частью нашей жизни, хотим мы этого или нет. Опыт пандемии и самоизоляции ускорил распространение дистанционных методов консультирования.

В настоящей обстановке, в условиях пандемии COVID-19, всё большую актуальность приобретает СМИ-консультирование, которое содействует удовлетворению

индивидуальных потребностей и интересов отдельных лиц, групп, оказывая им соответствующую помощь и поддержку.

От того, насколько грамотно, профессионально, доступно будет предложена информация посредством СМИ-консультирования о возможностях и методах сохранения здоровья в период пандемии, зависит укрепление жизненных сил человека, снижение уровня тревоги, неуверенности в связи с неопределенностью ситуации, в которой оказалось всё мировое сообщество.

Библиография:

- Дементьева К.В. Медиамем и его роль в формировании полиэтничного общества/ К.В. Дементьева // Вестник Томского государственного университета. Филология. – 2018. – № 53. – С. 257–278. ISBN 1998-6645.
- Ефремова Д.Н. Дыхание коронавируса: об осуществлении дистанционной психологической помощи в период пандемии // Вестник Московского государственного областного университета (электронный журнал). -2020. -№ 2. ISSN 2224-0209. URL: www.evestnik-mgoou.ru (дата обращения: 30.03.2021)
- Заславская А.А. Средства массовой информации и их влияние на психику человека — истерия вокруг коронавируса/ А.А. Заславская // Исследования молодых ученых: материалы XIII Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2020 г.). — Казань: Молодой ученый, 2020. — С. 65-68. ISBN 978-5-905483-83-7. <https://24health.by/psixologicheskie-aspekty-pandemii-prichiny-trevogi-posledstviya-pravila-samopomoshhi/> (дата обращения: 29.03.2021)
- Кузнецова С.А. Психологическое СМИ-консультирование как специфическая форма психологической помощи/ С.А. Кузнецова // Консультативная психология и психотерапия. - 2017. -№ 1.- С. 117—128. ISSN 2075-3470.
- <https://cyberpedia.su/11xd696.html>