УДК 159.9.072.:613.657.1 Х32

**Інформаційно-психологічна безпека працівників медичних установ в контексті збереження психічного здоров’я в умовах пандемії**

Х. Ю. Хворост , кандидат психологічних наук, доцент

Т.В. Пастрик, кандидат психологічних наук

В.М. Нечипорук, спеціаліст вищої категорії, методист

Комунальний заклад вищої освіти «Волинський медичний інститут» Волинської обласної ради

**Анотація.** У роботі представлені результати дослідженні інформаційно-психологічної безпеки працівників медичних установ, зокрема медичних працівників у контексті збереження їхнього психічного здоров’я під час епідемії. Дане дослідження є частиною ширших наукових досліджень, відображених у серіях публікацій [2; 4]. Рекомендації медичним працівникам розроблені спільно із Українським центром психотравми в рамках співпраці у межах проєкту «Психосоціальна підтримка медиків під час епідемій та пандемій» за сприяння Британської Ради.

**Ключові слова**: інформаційно-психологічна безпека, позиція, ставлення, безпека здоров’я, психічне здоров’я, медичні установи, пандемія, опанування стресу.

**Вступ.** Протягом останніх років глобальна інформаційна революція спричинила все більшу залученість до тісної взаємодії із сучасними інформаціними технологіями. Колосальний темп сьогоднішнього життя ставить людину в умови постійного руху зі швидким темпом. За дослідженнями вчених, людина змушена опрацьовувати такий обсяг інформації за один день, який первісна людина опрацьовувала за 20 років. Відтак, розвиток суспільства вимагає від людини значних зусиль задля включеності у життя. Так, у неоінформаційній ері сьогодення, технології ще більше пришвидшили ці ритми, особливо із приходом пандемії COVID-19. В умовах ізоляції та дистанційної або змішаної роботи людина перебуває за ґаджетом майже увесь час, як у робочий нормований, так і позаробочий час. Відтак, великий інформаційний тиск та значний потік інформації, змушує людину працювати понаднормово, навчаючись нових навичок, отримуючи нові інформаційні компетенції, опрацьовуючи більший масив інформації для знаходження оптимального рішення виконання поставленої задачі на робочому місці. Пандемія та карантинні умови внесли ще свої корективи у суспільний темп життя уже другий рік поспіль, що однозначно змінило стан безпеки життєдіяльності людини та потребує вивчення і покращення у сфері цивільного захисту та охорони праці, громадського здоров’я і медицини та психологічного благополуччя в цілому, що і визначає **актуальність** даної роботи. Зокрема, фокусом уваги дослідження є категорія працівників медичних установ, зокрема медичні працівники. **Вибірку** становили практикуючі повнолітнім медичні сестри Волинської області та студенти відділення післядипломної освіти КЗВО «Волинський медичний інститут».

Пілотну програму підтримки медичних працівників було здійснено в рамках проєктів «Психосоціальна підтримка медиків під час епідемій і пандемій» реалізується за підтримки Луцької міської ради, а також проєкту «Зміцнення міжсекторальної співпраці для соціальної згуртованості (SC3)», що співфінансується Європейським Союзом та Британською Радою в Україні, спільно з КЗВО «Волинський медичний інститут» та Український центром психотравми. Апробація результатів дослідження та запропоновані рекомендації включені у серію праць.

**Метою** нашого дослідження є вивчення інформаційно-психологічної безпеки працівників медичних установ в контексті збереження психічного здоров’я в умовах пандемії.

**Виклад основного матеріалу.** Однією із відмінних рис соціального прогресу тепер, у період великих економічних і медико-екологічних змін, набуває явище інформаційно-психологічної безпеки, значення якої зростає при взаємодії людини із будь-якими інформаційними потоками, у зв'язках з громадськістю та у контексті інтеграції медичної, академічної та інших громад, в межах міжнародної інтеграції між закладами вищої освіти, медичними установами, підприємствами. Тому розгляд питання впровадження технологій формування та стимулювання й розширення можливостей інформацйно-психологічної безпеки особистості та спільноти закладу в цілому вбачаємо надзвичайно потрібним. Така система впроваджень та досліджень крізь призму Євроінтеграції закладів теж є корисною і важливою у забезпечені Цілей Сталого розвитку, що проявляється зокрема у забезпеченні здоров’я нації, особливо під час дистанційної комунікації та повноробочого дня через мережу Інтернет.

Завдяки багатьом інформаційним елементам сучасних комунікаційних технологій існує більше можливостей сприйняття за допомогою аудіо та відео підтримки. Кожен із цих компонентів може бути представлений у форматі позитивного та негативного впливу на психіку людини при застосуванні тих чи інших форм та об’ємів інформації (як у площинному плані, так і в часовому). Ефективне використання різних типів інформації одночасно (рухомі та нерухомі картинки, звук, текст, тощо) забезпечує інновацію у формі подання необхідної інформації до різних груп адресантів. Сучасна інформаційна хмарна технологія реалізує збереження та структурування інформації та забезпечує якісну підтримку медиків у плані технологічному та інтелектуальному. Відтак, використання вищезгаданих дозволяє здійснювати якісний та швидкий пошук, сортування, вибірку та порівняння інформації, чітко демонструючи напрямки роботи з розширення спектру послуг, що надаються, освітня та наукова інформація, її професійна підтримка та обробка. Технологічно прогрес дає можливість людині вийти на абсолютно новий щабель свого розвитку, обмінюватись досвідом між колегами значно розвиненіших держав, або ж презентувати міжнародній спільноті свої науково-технологічні розробки та впровадження.

Однак, такий величезний та різкий вплив інформаційного середовища, дистанційна освіта та комунікація, та пандемія COVID-19 все більше вражає індивідуально-психологічні та медико-біологічні показники здоров’я індивіда, особливо медика. Тому наше дослідження спрямоване на розробку та впровадження технологій інформаційно-психологічної безпеки для осіб різних категорій, зокрема медичним працівникам в контексті збереження їхнього психічного здоров’я в умовах праці.

Було визначено такі стрес-фактори, що найбільше впливають на психічне здоров’я в умовах пандемії: страх, тривоги, наслідки постійного використання захисних засобів (зневоднення, задуха, виснаження), фізична ізоляція, постійна увага щодо протидії захворюванню та профілактики захворюваності, ризик передачі захворювання, тиск від необхідності строгого дотримання алгоритмів (активізація почуття постійного контролю та напруги), велике щоденне навантаження, страх заразитись, страх щодо ризиків та наслідків зараження для себе і членів родини, страх смерті, стигматизація, переживання внутрішнього конфлікту між фізичними та професійними можливостями й обов’язками та реальними потребами, стреси пов’язані із великим потоком інформації зі ЗМІ та мережі Інтернет (новини, об’ємні обсяги інформації для професійної та навчальної мети, маніпулятивні комунікативні впливи). Все це є факторами, що провокують погіршення інформаційно-психологічної безпеки, яка є однією із базових основ задоволення потреб індивіда як чинника збереження здорової й безпечної життєдіяльності та психічного здоров’я (за пірамідою Маслоу, безпека є базовою потребою людини).

За результатами науково-практичної роботи були запропоновані наступні **поради медикам** та працівникам медичних установ в умовах пандемії COVID-19 [5]:

1. На робочому місці під час зміни та в поза робочий час контролювати свій власний стан та прислухатись до відчуттів;
2. Регулярно взаємодіяти та проводити час із рідними та друзями, зустрічі з колегами для обговорення робочих ситуацій;
3. Дотримуватись «командної та партнерської гри», проведення бесід та колегіальної підтримки. Важливе відчуття безпеки та підтримки ближнього та турбота від інших на робочому місці або дистанційно.
4. Виділяти час на релаксацію регулярно, вправи на управління стресом (відповідно до рекомендацій з охорони праці що 1,5- 2 години перерва у роботі; з психологічної точки зору – що 15 хвилин робити незначні паузи, адже знижується концентрація уваги та інтелектуальні здібності пригнічуються при довшій вимушеній роботі без перерви; з медико-біологічної точки зору постійна напружена довготривала праця погіршує біологічні процеси життєдіяльності);
5. Планування та організація вільного часу та відпочинку;
6. Зустрічі та бесіди з ровесниками;
7. Підтримка фізичної форми, заняття фізкультурою;
8. Свідомо позбавлятись тривожних думок, коли немає реальних загроз здоров’ю чи життю, уникати тривожних думок чи трансформувати їх у позитивні;
9. Зосереджувати увагу на тому, що під силу зробити;
10. Пошук позитиву у будь-яких ситуаціях, регулярна робота з думками та психологічним налаштуванням;
11. Змиритись із тими ситуаціями й обставинами, які не можна змінити чи вплинути;
12. Виховувати дух стійкості, терпіння, толерантності та надії.
13. Формування внутрішньої готовності до світоглядних змін у житті, які можуть бути незрозумілі іншим.

**Висновки.** Сфера інформації як сфери людського співіснування сьогодні включає психологічний, медичний, громадський, психолінгвістичний, соціальний, науковий, технічний, культурний, політичний, правовий, дипломатичний, військовий, торговельно-економічний та міжнародний зв'язки між громадою, спільнотою, підприємствами, державами, націями, соціальними групами та організаціями, які існують на міжнародній арені у сучасному суспільстві. Тому формування інформаційно-психологічної безпеки як чинника психічного здоров’я людини є уже необхідністю сьогодення, адже великі потоки інформації можуть і негативно впливати на психіку людини т апроявлятись у психосоматичних проявах, особливо вразливі медичні працівники, які в умовах праці вимушені шукати нові механізми самозбереження в умовах пандемії. Якщо стрес на робочому місці триває для працівника довше ніж 2-3 тижні і впливає на життєдіяльність у категорії «норма», тоді медпрацівнику варто розглянути можливість участі у спеціальних програмах підтримки психічного та громадського здоров’я або пройти курс психологічної терапії, що стане запорукою збереження та стабілізації стану людини через оптимізацію інформаційно-пхиологічної безпеки та сприятиме психологічному благополуччю та емоційному відновленню. Виконання вищезазначених рекомендацій на регулярній основі, стане міцним фундаментом стійкості безпеки здоров’я медичного персоналу.

‘

**Список літератури:**

1. Zasiekina, L., Kennison, S., Zasiekin, S., & Khvorost, K. (2019). Psycholinguistic Markers of Autobiographical and Traumatic Memory. East European Journal of Psycholinguistics, 6(2), 119-133. <https://doi.org/10.29038/eejpl.2019.6.2.zas>

2. Zasiekina, L., Khvorost, K., & Zasiekina, D. (2018). Traumatic Narrative in Psycholinguistic Study Dimension. Psycholinguistics, 23(1), 47-59. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1211097>

3. Khvorost, K. (2016). Information and psychological influence in terms of health safety. Science and Education: Psychology, 2-3 (143-144), 181-191.DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-2-3-33>

4. Pastryk T., Kotys O., Dyachuk N., &Milinchuk V. (2019). Conscious Control in Speech Pathology and Speech Rehabilitation Following Stroke. East European Journal of Psycholinguistics, 6(2), 89 – 97. DOI: <https://doi.org/10.29038/eejpl.2019.6.2.pas>

5. Рекомендації для медичних працівників щодо COVID-19 : рекомендації. URL: <https://vmi.volyn.ua/publications/events/ryekomyendatsiyi-dlya-myedichnikh-pratsivnikiv-shchodo-covid-19/> (дата звернення: 25.04.2021).