**Опросник «Переживания пандемии COVID-19»**

**Бланк методики**

Инструкция: Вам предлагается ответить на 21 вопрос, касающийся различных аспектов вашего переживания ситуации распространения коронавирусной инфекции (COVID-19) и ее последствий. Пожалуйста, отвечайте как можно быстрее, не задумываясь. На эти вопросы нет правильных или неправильных ответов.

Да – 2; не знаю/не уверен – 1; нет – 0.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Пункт | Да (2) | Не знаю, не уверен (1) | Нет (0) |
|  | Следите ли вы за новой информацией о распространении коронавируса? |  |  | + |
|  | Смотрите ли вы фейковые новости о коронавирусе? |  |  | + |
|  | Значимы ли для вас мнения известных людей (врачи, телеведущие, политики, артисты) о коронавирусе? |  |  | + |
|  | Распространяете ли вы новую информацию о коронавирусе и способах защиты среди своих родных, друзей, знакомых? Если да, |  | + |  |
|  | Испытываете ли вы панику из-за ситуации с коронавирусом? |  | + |  |
|  | Чувствуете ли вы раздражение из-за ситуации с коронавирусом? | + |  |  |
|  | Считаете ли вы проблему с пандемией коронавируса реальной угрозой для всего человечества? | + |  |  |
|  | Как вы считаете, является ли коронавирус смертельной опасностью для населения вашей страны? | + |  |  |
|  | Считаете ли вы, что скоро в вашей стране победят эпидемию коронавируса? |  | + |  |
|  | Считаете ли вы ношение медицинской маски, обильное мытье и дезинфекцию рук обязательными мерами защиты от коронавируса? | + |  |  |
|  | Соблюдаете ли вы меры защиты у себя в семье? | + |  |  |
|  | Стали ли вы более осторожными в период коронавируса? | + |  |  |
|  | Ограничили ли вы реальные контакты с людьми в период коронавируса? |  | + |  |
|  | Запаслись ли вы необходимой провизией в ситуации карантина из-за коронавируса? |  | + |  |
|  | Считаете ли вы уход на карантин и вынужденную удаленную работу людей эффективным средством защиты от коронавируса? | + |  |  |
|  | Комфортно ли вы себя чувствуете на вынужденной удаленной (дистанционной) работе/учебе дома? | + |  |  |
|  | Изменился ли ваш распорядок дня в ситуации с коронавирусом? | + |  |  |
|  | Считаете ли вы Интернет в ситуации карантина из-за коронавируса продуктивным средством социализации |  | + |  |
|  | Считаете ли вы, что наше будущее изменится в сторону развития новых технологий во всех областях? | + |  |  |
|  | Считаете ли вы, что в будущем будут стремительно развиваться на разных интернет-серверах новые онлайн-развлечения, общение? | + |  |  |
|  | Считаете ли вы, что изменения в будущем для человечества будут позитивными? |  | + |  |

**Ключ:**

Шкала «Фрустрация пространства»: 12, 13, 15 5 из 6

Шкала «Степень опасности»: 5, 7, 8, 9 (–), 14 7 из 8

Шкала «Способы защиты»: 10, 11, 18 5 из 6

Шкала «Информация»: 1, 2, 3, 4 1 из 8

Шкала «Будущее и цифровые технологии»: 19, 20 4 из 4

Шкала «Эмоциональное состояние»: 6 (–), 16 4 из 4

Шкала «Фрустрация времени»: 17 2 из 2

Шкала «Будущее и реальность»: 21 1 из 2

Источник: *Марцинковская Т.Д., Ткаченко Д.П. Опросник «Переживания пандемии COVID-19» // Новые психологические исследования. 2021. № 1. С. 54–68. DOI: 10.51217/npsyresearch\_2021\_01\_01\_03*

Статья опубликована в «Психологической газете», постоянная ссылка — <https://psy.su/feed/9046/>

Если имеет место тревога, что вы можете заболеть, или у вас не будет достаточно денег, чтобы заплатить за квартиру или купить продукты, тогда, прежде всего, спросите себя:

**1. Насколько это реалистично? Что я могу сделать, чтобы предотвратить это?**

Возможно в этот момент вы признаете: «Это больше чувство, чем реальное положение вещей». Тогда вновь спросите себя: «Сколько дней я точно смогу прожить? Насколько это реально рискованно — заразиться?». И так по поводу всего, из-за чего возникает тревога.

Затем подумайте о будущем:

**2. Каковы будут реальные последствия? Что будет дальше, если я заражусь?**

В 80% случаев — реально ничего не случится. От 30 до 40% инфицированных даже не отдают себе отчета, что они заражены. Поэтому спросим себя вновь: «Что может случиться? Мог бы я попасть в больницу?» Да, это может произойти. Одно из последствий — по-настоящему серьезное заболевание с затруднениями дыхания. Вы должны будете поехать в больницу.

И тогда вновь спросите себя:

**3. Если это случится, что я буду делать?**

Если вы реально заразитесь, вам понадобится определенный уровень медицинской помощи. Вы будете нуждаться в госпитализации. Что вы сделаете? Как организуете это?

Скажите себе:

«Я буду делать то, что я могу. Я обещаю себе сделать всё, что могу. Я не оставлю себя в одиночестве. Я буду стоять за себя до конца. А то, что произойдёт  —  я могу только принять…»