

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

БЕРКИЧ Валерія Миколаївна

Особливості психологічного впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я населення в умовах війни/ Features of the psychological impact of social networks on the mental health of the population in wartime conditions

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи
ПСМ-21
Беркич

Науковий керівник:
к.пед.н., доц,
Е.М.Яценко

Кваліфікаційну роботу допущено
до захисту:

“ ___ ” _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

_____ А. Н. Гірняк

ТЕРНОПІЛЬ - 2025

Зміст

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я	7
1.1. Сутнісний зміст основних понять дослідження	7
1.2. Психологічні чинники впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я населення в умовах війни	12
Висновки до розділу 1	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ	Помилка! Закладку не визначено.1
2.1. Теоретична модель впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я в умовах війни	221
2.2. Діагностичний інструментарій дослідження.....	299
Висновки до розділу 2	Помилка! Закладку не визначено.35
РОЗДІЛ 3. ПРОТИДІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ОРГАНІЗАЦІЙНО–МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....	37
3.1. Практичні рекомендації щодо захисту від негативного психологічного впливу та безпечного використання соціальних мереж	37
ВИСНОВКИ І ПРОПОЗИЦІЇ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	54

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Україна переживає четвертий рік повномасштабного вторгнення від 24 лютого 2022 року та одинадцятий рік з початку гібридної війни і збройної агресії, що розпочалась у 2014 році.

З розвитком технологій, літальних апаратів та систем наземного ураження цивільного населення сучасна війна переходить від означень локальної чи низької інтенсивності (як у 2000-х роках) та набуває ознак нестабільної, з різкою інтенсивністю, а також такої, що поширюється по всій території як країни, що зазнала агресії, так і самого агресора. Таким чином, повномасштабне вторгнення у сучасних реаліях створює ситуацію постійної непевності, загрози, відсутності безпечного місця.

Разом з цим, для сучасної війни характерний високий технологічний рівень, задіяння інформаційних ресурсів та постійне протистояння не лише на фізичному, але й на психологічному рівні. Численні атаки на інфраструктуру, що забезпечує базові потреби населення, руйнування міст, провокації в інформаційному просторі, поширення неправдивих новин, спроби створити соціальну напругу у суспільстві – це все нові інструменти ворога, що націлені насамперед на підрив суспільної волі до захисту від агресії.

Ментальне здоров'я населення стає однією із головних цілей інформаційно-психологічних атак ворога, разом із складним, жорстоким та виснажливим перебігом збройного протистояння на лінії фронту та масовими повітряними атаками.

Соціальні мережі під час війни відіграють особливу роль, виступаючи посередником між цивільним населенням і військовими подіями. Вони слугують простором для суспільного діалогу, пошуку підтримки, обміну інформацією, координації допомоги та попередження про небезпеку. Окрім того, соціальні мережі стали одним із головних джерел отримання новин, а відповідно надають суб'єктивне відчуття контролю над ситуацією. Таким чином, соціальні мережі стають не лише каналом комунікації, а й інструментом

виживання, де своєчасне повідомлення чи сповіщення про небезпеку може врятувати життя.

Разом із тим, постійна присутність у мережевому інформаційному середовищі має і зворотний бік – виснаження, ознаки тривоги, депресії залежність від новин та спотворене сприйняття реальності.

В таких кризових умовах дослідження особливостей впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я населення є дуже актуальним як у теоретичній, так і у практичній площинах, які сприятимуть протидії, зменшенню такого впливу, а відповідно й створенні ресурсів для подальшого комплексного захисту в умовах війни.

Сьогодні виникає необхідність у більшій обізнаності щодо особливостей такого впливу для кожного індивіда, що стикається із використанням соціальних мереж, а також фахівців, залучених до роботи із населенням: соціальних працівників, психологів, педагогів, волонтерів.

Стан наукової розробки теми. Дослідженням окресленої наукової проблематики займалися як зарубіжні, так і вітчизняні вчені. Вплив соціальних мереж на ментальне здоров'я людини досліджується низкою зарубіжних науковців в контексті: а) впливу на психічне здоров'я і сон (О. Ахмед); прикладних досліджень взаємодії учасників соціальних мереж, емоційного зараження, відчуття групової солідарності в мережі (Е. Кушен, М. Стрембек, Т. Брік, С. Лінден, Й. Розенбік); взаємозв'язку понять «соціальні мережі» та «ментальне здоров'я людини та її благополуччя» (А. Орбен, А. Сала). Дослідження особливостей впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я особистості з початком введення воєнного стану в Україні розглядали в аспектах вітчизняні науковці: Т. Данилова, І. Гоян, Н. Гарець, І. Жданова, Л. Бондаренко, Н. Фролова, Л. Березовська, О. Плетка. Такі науковці як Л. Карамушка, В. Панок, Т. Титаренко, О. Чабан вивчали особливості ментального здоров'я в кризових обставинах, зокрема і під час війни та описували практичні рекомендації для покращення психічного стану.

Водночас, не дивлячись на існуючі дослідження, на наш погляд, потребує уточнення проблема особливостей психологічного впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я населення в умовах війни.

Мета дослідження: теоретичне і прикладне обґрунтування особливостей психологічного впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я населення в умовах війни.

Завдання наукового пошуку:

- 1) висвітлення сутнісного змісту основних понять дослідження;
- 2) опис психологічних аспектів впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я населення в умовах війни;
- 3) створення теоретичної моделі впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я в умовах війни;
- 4) надання діагностичного інструментарію для оцінки впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я;
- 5) розробка практичних рекомендацій для захисту від шкідливого психологічного впливу та безпечного використання соціальних мереж.

Об'єктом вивчення є ментальне здоров'я людини.

Предмет дослідження – психологічні особливості впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я населення в умовах війни.

Методи дослідження: аналіз (теоретичний, методологічний, порівняльний, критичний) предметного змісту різних інформаційних джерел у розрізі наукової проблеми; спостереження; порівняння; спеціальні методи (прогнозування та моделювання); вивчення психологічних практик, що сприяють зменшенню впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я населення в умовах війни

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що на основі результатів проведеного наукового дослідження проблеми запропоновано практичні рекомендації безпечної взаємодії із соціальними мережами з метою профілактики негативного впливу та покращення ментального здоров'я населення. Отримані у процесі дослідження результати можуть бути використані психологами, соціальними працівниками та іншими фахівцями, що

працюють з населенням, а також усіма, хто активно користується соціальними мережами.

Структура випускної кваліфікаційної роботи. Випускна освітньо-кваліфікаційна (магістерська) робота складається з вступу, трьох розділів, висновків за розділами, висновків та пропозицій, списку використаних джерел з 38 найменувань, 1 рисунка, 5 додатків. Загальний обсяг роботи становить 64 сторінки, основний зміст викладено на 48 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

1.1. Сутнісний зміст основних понять дослідження

Фахівці Всесвітньої організації охорони здоров'я вважають *ментальне здоров'я* «таким станом психічного благополуччя, при якому людина відчуває задоволеність життям, метою або ж його сенсом, здійснює особистісний ріст, адаптується щодо викликів навколишнього середовища, має хороше прийняття самої себе, володіє певною автономією, своїм безпечним простором, а також будує позитивні стосунки з близькими та спільнотою» [30].

Отже, ментальне здоров'я – це не лише особливий стан людини, при якому вона здатна досягати власних цілей, розвиватись, відчувати задоволення від життя, але також і навичка, що допомагає вміло справлятися з труднощами, адаптуватись до навколишніх кризових обставин, витримувати напругу та турбуватись про себе і своїх близьких.

Означенням та дослідженням явища ментального здоров'я займались та розробкою рекомендацій для його покращення займалися представники вітчизняної та зарубіжної науки. Феномен психологічного здоров'я та кроки його реалізації розглядали в своїх роботах зарубіжні психологи: А. Адлер (індивідуальна психологія), А. Маслоу та К. Роджерс (гуманістичний напрямок), А. Бек (когнітивно-поведінковий напрямок), М. Селігман (позитивна психологія). Вітчизняні вчені Т. Ткачишина [18], С. Дубич [5] займались вивченням стану ментального здоров'я в Україні. Такі науковці як О. Чабан [19], Л. Карамушка [7, 8, 9, 16], Т. Титаренко [17], В. Панок [13] вивчали особливості ментального здоров'я в кризових обставинах, зокрема і під час війни та описували практичні рекомендації для покращення психічного стану.

Проаналізувавши останні дослідження та теоретичні концепти, що стосуються поняття «ментального здоров'я», ми вважаємо за доцільне

розглядати ментальне здоров'я як таке, що охоплює чи поєднує в собі більше складових (духовне, поведінкове, емоційне, когнітивне, ресурсне, соціальна і культурне) та ставить перед собою мету досягнення всебічного розвитку людини.

Тобто водночас це стала ознака задоволеності життям, а з іншого боку здатність, навичка до адаптації та саморегуляції у відповідь на виклики. Це допомагає побачити ментальне здоров'я і як стан, і як динамічну характеристику, вміння, що сприяє благополуччю людини.

Реалізація ментального здоров'я індивіда здійснюється завдяки компетентності, здатності до регуляції або ж налаштуванні своїх психологічних та душевних станів, безпечне та ціннісне вираження своїх потреб та почуттів з повагою до інших.

В цьому контексті актуальним залишається дослідження впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я в умовах військових обставин для виявлення та захисту від основних чинників такого впливу, допомогти тим, хто відчуває напругу, створення сприятливих умов для відновлення когнітивних, емоційних, соціальних, вольових характеристик індивіда.

Сучасні соціальні мережі є не лише засобом комунікації, але й ґрунтового психологічного впливу на населення в умовах війни. Інформація та комунікація стає інструментом для трансляції ідей агресора, пропаганди, створення шкідливого та загрозливого психологічного середовища. Окрім того, користувачі щоденно піддаються безперервному потоку інформації, що призводить до виснаженні та постійної тривоги. Постійне перебування у віртуальному просторі призводить до спотвореного сприйняття реальності та втрати орієнтирів в усіх аспектах індивідуального життя.

Дослідження психологічного впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я займалися так вчені як Е. Пауер, Л. Хадлінгтон (сфера кіберпсихології, психології поведінки у віртуальному середовищі)[23], А. Орбен, А. Сала (вплив використання соціальних мереж на ментальне здоров'я людини та її благополуччя)[31]. Серед сучасних дослідників, що вивчали питання зв'язку

ментального здоров'я та війни можемо виділити М. Форнаро, Р Гото [28]. Такі автори як Е. Кушен та М. Стрембек [27], Й. Розенбік [32] досліджували вплив соціальних мереж на ментальне здоров'я населення в умовах війни.

У вітчизняному науковому полі дослідження особливостей впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я особистості стає особливо актуальним з початком повномасштабного вторгнення та збройної агресії Російської Федерації в Україні. За останні роки такі дослідники як Т. Данилова та І. Гоян [4], Н. Гарець [3], І. Жданова та Л. Бондаренко [6] активно вивчали проблематику впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я в кризових умовах. Окремо можна виділити вітчизняних науковців, що вивчали вплив окремих аспектів соціальних мереж на ментальне здоров'я. Зокрема це М. Смульсон [30] (віртуальне середовище), Л. Найдьонова [12] (медіатравма), О. Плетка [15] (вторинна травматизація).

У нашій роботі ми ставимо перед собою наступне завдання: дослідити явище впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я індивіда (емоційні, когнітивні, адаптаційні, соціальні, ціннісні складові) а також які і наскільки чинники цього впливу підсилює кризові обставини війни. В цьому контексті актуальним залишається дослідження впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я в умовах військових обставин для виявлення та захисту від основних чинників такого впливу, допомогти тим, хто відчуває напругу, створення сприятливих умов для відновлення когнітивних, емоційних, соціальних, вольових характеристик індивіда.

Сучасні соціальні мережі є не лише засобом комунікації, але й ґрунтового психологічного впливу на населення в умовах війни. Інформація та комунікація стає інструментом для трансляції ідей агресора, пропаганди, створення шкідливого та загрозливого психологічного середовища. Окрім того, користувачі щоденно піддаються безперервному потоку інформації, що призводить до виснаженні та постійної тривоги. Постійне перебування у віртуальному просторі призводить до спотвореного сприйняття реальності та втрати орієнтирів в усіх аспектах індивідуального життя.

Основа для визначення соціальних мереж може ґрунтуватися на підході, запропонованому авторами Даною Бойд та Ніколь Еллісон у статті «Social network sites: Definition, history, and scholarship». Дослідники визначають соціальні мережі через поняття соціально-мережових сайтів, підкреслюючи, що їх головна мета полягає не стільки у знайомстві з новими людьми, скільки «у підтримці вже наявних соціальних зв'язків у реальному житті та у виявленні прихованих контактів між близькими й далекими знайомими» [24].

Однак за останнє десятиліття соціальні мережі глибоко увійшли в повсякденне життя, впливаючи як на неформальне спілкування людей, так і на роботу інституцій та професійну зайнятість. Соціальні медіа вже давно не є нейтральними платформами для всіх – вони змінили умови та правила соціальної взаємодії.

Акцент змістився з профілю та демонстрації друзів на створення та обмін медіа контентом, публічну комунікацію та міжособистісний зв'язок. Відповідно на сьогоднішній день соціальні мережі – це окремі та незалежні цифрові платформи, що характеризується а) безперервним поширенням великої за обсягом інформації, б) децентралізацією каналів отримання та передачі останньої, а також в) індивідуальною пропозицією для кожного користувача.

Таким чином соціальні мережі а) доповнюють та б) дублюють окремі аспекти соціального та індивідуального життя, впливають на динаміку та правила соціальної взаємодії.

Сучасні дослідники Д. Дік та Т. Поел виокремлюють певну логіку діяльності соціальних мереж [23]. Це набір принципів, механізмів і стратегій, що визначають як функціонують соціальні мережі і те, як вони впливають на суспільство. Подібно до мас-медіа, соціальні мережі медіа можуть поширювати свою логіку реалізації поза межами самих платформ та змінювати повсякденне життя, однак їхні специфічні технологічні, економічні та організаційні підходи зазвичай залишаються непомітними чи уже сталими для користувачів.

Ми виокремили 4 основні принципи впливу соціальних мереж:

По-перше, запрограмованість (programmability) – безперервний потік цифрової платформи, що стимулює та направляє творчі чи комунікативні внески користувачів, тоді як користувачі через свою взаємодію з цими штучно запрограмованими середовищами, у свою чергу, можуть впливати на потік комунікації та інформації, що активується такою платформою. Алгоритми прописуються таким чином, щоби керувати досвідом користувачів, контентом та взаємодіями користувачів через платформи. Відповідно соціальні відносини програмуються через певний набір механізмів взаємодії та поведінкою, що закладена через певні алгоритми.

По-друге, популярність (popularity) – формується під впливом як алгоритмів, так і соціально-економічних чинників. Кожна платформа має свої способи просування людей, речей або ідей, і зазвичай їх популярність вимірюється у кількісних показниках (trending). Сьогодні платформи дедалі більше прагнуть стандартизувати ці метрики та зробити їх важливими навіть поза межами самої платформи.

По-третє, поєднаність (connectivity) – соціально-технічна здатність мережевих платформ, що полягає у вдосконаленій стратегії алгоритмічного поєднання: користувачів із контентом, користувачів між собою, платформи з користувачами, користувачів з рекламодавцями, платформи між собою, тощо.

По-четверте, оцифрування (datafication) – перетворення навколишніх явищ та процесів, які раніше ніколи не піддавалися кількісному вимірюванню, у дані. Оцифрування не лише фіксує певні висловлювання чи думки, але й допомагає їх формувати. Відкриваючи «спонтанні» почуття та думки для загального огляду, платформи перетворюють їх на формалізовані та попередньо структуровані вислови.

Важливо проаналізувати також роль комунікації в соціальних мережах. Інтернет перетворився на один із головних засобів комунікації між людьми у сучасному світі в контексті цифрової комунікації.

Окреслений вид комунікації відрізняється від реальної, фізичної через дві основні відмінності, які полягають у: 1) відсутності паралінгвістичних засобів

(інтонації, наголосу, жестів, виразів обличчя, культурного та групового контексту); 2) наявності поділу на синхронну (коли відповідь від співрозмовника очікується одразу) та асинхронну (коли є перерви між спілкуванням як-от через електронні листи, і співрозмовник має час та ресурси ретельно підготувати свою відповідь, а не фокусуватись на поточній реакції).

Поєднання синхронної та асинхронної комунікації у мережі впливає на аналіз спілкування у ряді комунікативних та лінгвістичних теорій. В такому контексті актуальною є гіперперсональна модель Вальтера [25], у якій зазначається, що емоції та рівень прихильності в онлайн спілкуванні можуть перевищувати ті, що виникають у спілкуванні поза мережею.

У сучасному віртуальному середовищі все більше учасників намагаються знаходити баланс між тим, як вони себе презентуються та тим, що насправді є дійсністю. Оскільки чим більше само презентація відхиляється від «справжнього я», тим більшим є розчарування співбесідника під час живої зустрічі. Спілкування відбувається в мережі і користувач не бачить як співрозмовник виражає свою поведінку, тон чи емоції на обличчі, тобто немає фізичного зворотного відгуку. В цьому випадку користувач ідеалізує співрозмовника, заповнюючи прогалини про нього своїм позитивними та ідеальними уявленнями. Асинхронність дозволяє виділяти час на правильний підбір інструментів для комунікації та формувати той образ, який відповідає а) ідеальному «я» користувача та б) соціальному очікуваному образу «я».

Потреба у соціальних зв'язках з іншими є найбільшою мотивацією долучатись у групи чи спільноти в мережі та поза мережею [31]. Однак групи в соціальних мережах вирізняються двома характеристиками: а) індивідуальною доступністю – можливістю спілкуватись з будь-ким поза межами фізичного середовища, б) використанням технологій, що змінюють спілкування і привносять нові елементи, як-от: анонімність, краще сполучення, можливість асинхронного та багатоканального чи паралельного спілкування.

Існує декілька причин, чому учасники доєднуються до груп онлайн.

По-перше, для зменшення негативних наслідків самотності та у випадках, коли спілкування в реальному житті не можливе на противагу дистанційному. Відносна чи повна анонімність, яку забезпечує онлайн група є також привабливою для учасників із соціальною тривожністю.

По-друге, соціальні мережі допомагають шукати людей за інтересами, коли зовнішнє фізичне середовище відштовхує або не сприймає індивіда за його вподобаннями, думками, поглядами, ідеями, знаннями, тощо.

По-третє, участь у віртуальних групах – це спосіб для індивіда експериментувати із версіями себе, презентувати «нове я» або ж «бажане я», яке не можливо реалізувати поза мережею.

Незважаючи на анонімність та різноманітну презентацію себе, онлайн спільноти продовжують засновуватись на певних соціальних нормах, таких як добропорядність чи кооперація, а також на потреби допомогти людям у їхніх спільних цілях чи інтересах.

Отже, задоволення користувачів від перебування в групі – один з головних чинників, що підтримує залученість користувача та формує стійкі групові зв'язки. Окрім того, відчуття прив'язаності до групи та її учасників завдяки спільним цілям та особливостям також має велике значення. Тож якщо група здатна задовільнити інтереси та потреби учасників, то вона зможе продовжувати своє існування у віртуальному просторі.

1.2. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я населення в умовах війни

Соціальні мережі впливають на індивідуальне сприйняття навколишнього середовища, його зміни; на сприйняття та репрезентацію власного «я», а також на психологічні процеси на стани індивідів.

Серед найбільш поширеного впливу на психологічний стан можемо відокремити явище емоційного зараження як одну із форм соціального зараження, яка полягає у передаванні емоційних станів від одного індивіда до

іншого, що призводить до переживання схожих емоцій, часто без усвідомлення причин чи самого факту.

Зокрема, у дослідженні автори Адам Крамер, Джеймі Гійорі та Джефрі Генкок досліджували, наскільки емоційний стан може передаватись через комп'ютерно-опосередковану комунікацію на цифровій платформі Facebook [26]. Для цього вони порівнювали наскільки зменшується чи збільшується кількість позитивних або негативних дописів користувача, залежно від того, який емоційно-забарвлений контент відображається у стрічці його друзів.

Дослідники прийшли до висновку, що користувачі, які переглядали менше емоційного контенту, так само менше висловлювались та реагували в соціальній мережі у наступні дні. Тобто малий емоційний вияв користувачів призводить до меншого залучення їх друзів.

Окрім того, було виявлено, що зі збільшенням позитивного змісту від друзів користувача, останній так само створював більше позитивних дописів. І навпаки, при переважанні негативного змісту користувач створював більше негативних дописів чи реагував в більш негативному світлі. При цьому серед негативного текстового змісту виокремлюють не лише агресивні чи ворожі вислови, але й сум, безсилля чи відсутність підтримки.

Однак важливим висновком є й те, що емоційне зараження неможливе, якщо немає прямого зв'язку чи взаємодії між тим, хто переживає емоції, та тим, на кого воно націлене.

У цьому випадку друзі користувача, що мали реальний зв'язок і поза соціальними мережами, впливали не емоційне переживання останнього. Варто додати, що у такому випадку відіграє роль явище мімікрії – поведінка, спрямована на вирівнювання власних почуття до почуттів групи для уникнення ізоляції чи виключення з групи.

Продовжуючи тему емоційності в соціальних мережах, виокремимо також наступну особливість впливу соціальних мереж, а саме зміну судження про подію та формування іншого відчуття реальності події на основі емоційно забарвлених повідомлень та дописів.

У 2020 році вчені Альтон Чуа та Сяю Чень [22] аналізували, що впливає на передачу чуток (новин, які не можливо підтвердити на момент публікації) на платформі Twitter. Фактори, що впливали на передачу чуток були розподілені на дві категорії: ознаки самого повідомлення та ознаки користувача, що передає.

Серед висновків було зазначено, що повідомлення із зображенням та емоційно забарвленим тоном поширювались швидше та охоплювали більшу кількість користувачів. Тоді як поширення чуток з метою соціалізації (серед спільноти друзів чи між двома учасниками) навпаки не підкріплювало поширення надалі. Цей результат аналізу можна пояснити здатністю до судження за периферійними ознаками достовірності, в умовах коли потік інформації не можливо проаналізувати детально. Більш того, здатність контенту містити декілька інформаційних сигналів одночасно є важливою ознакою його наповненості.

Також було помітно, що користувачі, що були більш впливові у соціальній мережі (через велике сполучення з іншими, або ж через велику активність), могли змінювати сприйняття чуток іншими, що призводило до поширення новини.

Такі висновки ще раз підтверджують, що в умовах війни емоційне забарвлення новини, її наповненість, та поширення відомими або впливовими користувачами призводить до поширення недостовірної інформації чи чуток, що ще більше може змінювати емоційний стан користувача. Такою теорією інформаційного розмиття цілком виправдано пояснити, як користувач може повністю змінювати судження чи знання про подію, беручи до уваги кризові обставини.

Останнім дослідженням, яке варто би було згадати у розрізі емоційного зараження, є дослідження 2023 року авторів Еми Кушен та Марка Стрембека [27]. У ньому вчені намагались визначити як багаторазові повідомлення з позитивною та тривожною інформацією впливали на поведінку користувачів платформи Twitter протягом перших місяців війни. Обрані два типів емоційних станів були пов'язані із відповідною позитивною або негативно емоційною

валентністю за моделлю емоцій Джеймса Рассела. Для цього спершу було визначено базовий рівень тривожності та позитивності поведінки користувачів до війни, а згодом порівняно показники цього рівня із показниками протягом 3 місяців 2022 року.

Як було виявлено, багаторазовий вплив тривожної інформації на користувача в подальшому знижував рівень вияву позитивності в останнього порівняно із тими користувачами, які більшою мірою отримували позитивну інформацію. Крім того, користувачі, які зазнали впливу тривожних повідомлень, демонструють рівень тривоги, вищий за їхній базовий, у фазі після впливу (тобто впродовж другого та третього місяця війни).

На противагу цьому, користувачі, які зазнали впливу позитивних повідомлень, послідовно демонструють вищу інтенсивність позитивності і не перевищують свій базовий рівень тривоги у фазі після впливу. А низький рівень позитивності після початкового впливу сильної тривоги вказує на потенційно дестабілізуючі середньострокові наслідки повідомлень, що передають тривогу.

Під час війни люди реагують на події, що відбуваються, за допомогою складних та сильних емоцій (відчуття жаху, страху, паніки, злості, безсилля, симпатії, горя і суму). В умовах переживання таких насичених емоційний станів людина схильна покладатись більшою мірою на евристичні ознаки, надто негативно або позитивно оцінювати неоднозначну поведінку оточуючих, а також опиратись на свої емоції як на міру судження про обставини. Наприклад, у судовому процесі щодо терористичних подій 11 вересня 2001 року присяжні демонстрували подібні тенденції, оскільки переживали ці події як кризові [35].

Такі переживання впливають на глибину опрацювання інформації: як критично та ґрунтовно люди міркують над завданням або повідомленням, сказаним перед цим.

Однак не всі сильні емоції можуть однаково впливати на когнітивні процеси. Такі емоційні стани як злість, огида чи радість зазвичай асоціюються із більшим рівнем впевненості у ситуації; інші емоційні стани, такі як надія, тривога, різні форми смутку пов'язані із невпевненістю. Чим більш впевнено

почуває себе людина, тим менш системно вона опрацьовує інформацію, оскільки вже знає, що вчинити у такій ситуації.

Наприклад, в одному із досліджень вчених Ларісою Тіденс та Сьюзен Лінтон [33] було з'ясовано, що чим більший рівень агресії виникає (на противагу суму або страху), тим більш впливовим стає роль евристичних ознак.

Хоча всі емоційні реакції відображають усвідомлення (навіть частково поза міркуванням) важливості чогось у середовищі для того, хто сприймає, деякі емоції більше впливають на глибинні рівні власного «я», аніж інші.

Зокрема, тривога, викликана усвідомленням власної смертності, призводить до різноманітних захисних механізмів подолання, і є більш его-орієнтованою реакцією, ніж, співчуття або гнів, що виникають в результаті інших процесів. Ця різниця може бути важливою, оскільки емоційні реакції, що сильно пов'язані із ядром власного «я», можуть бути більш тривалими, а їхні наслідки менш піддаються усвідомленій корекції.

Також складні кризові обставини впливають й на те, як індивід здатний оцінювати ризики та приймати рішення. У поясненні такого процесу використовують психометричну модель, в якій описано два чинники, якими керуються індивіди при оцінці ризику: а) наскільки жахливими вони можуть бути (поза контролем, знеособленим, потенційно катастрофічним); б) їхня невизначеність, непередбачуваним (нові, незрозумілі, не вивчені)[7, 16].

Таким чином, страх навколо війни притягує через руйнівні наслідки та великий обсяг непевності, неясності щодо можливих ризиків. Тоді як, до прикладу, ризики від куріння – цілком досліджені, та дають людині відчуття контролю на ситуацією.

Однак цікаво й те, що агресивні індивіди більш оптимістично оцінюють ризик, аніж засмучені, оскільки агресивність пов'язана із більшою впевненістю та контролем, що в свою чергу зменшує такі якості ризику як жахливість та непередбачуваність.

Соціальні мережі продовжують впливати на когнітивні процеси шляхом підсилення сильних емоційних станів, а також поширення недостовірної

інформації, формування уявлення про жахливі, непереборні чи навпаки непевні, не зрозумілі ризики.

З іншого ж боку, доступ до соціальних мереж та участь в спільнотах допомагає більше дізнатись про ризики, зменшити їх невідомість чи складність, а також, на основі досвіду інших, буде готовим до їх наслідків.

Вважаємо, що більшою мірою соціальні мережі впливають на групову динаміку, відносини в середні групи ті між групами. Такий вплив особливо помітний під час кризових подій, якими є війна.

Дослідження показують, що під час соціальних криз соціальні мережі посилюють негативні емоції, моральне обурення та зміну групової ідентичності.

Взаємозв'язок між алгоритмами та людською поведінкою конструюють соціальні мережі як складні системи, що здатні залучати користувачів у різний спосіб. До прикладу, одне із досліджень, вказує на те, що згадка про опозиційну політичну партію у США найефективніше залучає користувачів до споживання політичного контенту у соціальних мережах Facebook та Twitter. Тому алгоритми здатні пропонувати учасникам з певною соціальною та груповою ідентичністю те, що буде провокувати та ставати популярним.

Вважаємо, що теорія соціальної ідентичності (SIT) підходить для пояснення основи, як соціальні мережі впливають на групову динаміку під час війни. Згадана теорія говорить про те, що індивіди будують частину своєї ідентичності на основі активного залучення у певній соціальній групі. Або ж на основі участі, що стверджує виразну особливість індивіда. Якщо ця частина ідентичності достатньо стійка, а також з'являється відчуття прив'язаності до групи чи спільноти, то поступово індивід починає порівнювати свою групу з іншими, що в підсумку пояснює виникнення конфліктів між групами та певну поляризацію.

Однак дослідники теорії соціальної ідентичності схильні вважати, що учасники більшою мірою проявляють солідарність та підтримку всередині групи, радше ніж виявляють ворожість чи агресію до представників іншої

групи. Іншими словами, можна стверджувати, що відсутність прихильності та упередженість до інших груп виникає як наслідок підтримки та переживання про учасників в межах своєї групи.

Оскільки емоції відіграють важливу роль у взаємодії з інформацією в соціальних мережах, теорії соціальної ідентичності варто доповнити теорією емоційності всередині групи [3]. Ця теорія наголошує, що активна соціальна ідентичність впливає на емоційність індивіда шляхом реакції на події, що мають наслідки всередині групи та між групою та середовищем. Емоційність індивіда може формуватися залежно від певних кризових подій, що впливають на групу (шкодять чи навпаки допомагають останній). Теорія показує, як емоції можуть впливати на групову динаміку та поведінку, і водночас як приналежність до групи, групова ідентичність та поведінка всередині групи впливає на емоції учасників, вираження емоцій та ідентичності. Саме тому дослідники цієї теорії виокремлюють внутрішню підтримку та солідарність всередині групи на протипагу ворожнечі між групами, щоби зрозуміти, яка емоційність учасників (позитивна, нейтральна, чи негативна) переважає під час групової динаміки.

Зокрема, у дослідженні 2023 року вчені Я. Кириченко, Т. Брік, С. Лінден та Й. Розенбік [32] аналізували поведінку українців у соціальних мережах перед повномасштабним вторгненням 24 лютого 2022 року та після, з метою дослідити, який контент залучає більше користувачів – той, що виражає групову солідарність, чи інший, що навпаки виявляє вороже ставлення до іншої групи (росіяни, окупаційні війська).

По-перше, було виявлено, що згадка про іншу (ворожу) групу перед повномасштабним вторгненням значно більше залучала користувачів до перегляду та реакцій. По-друге, після 24 лютого 2022 року саме внутрішня групова солідарність та підтримка залучала користувачів до взаємодії у соціальних мережах і продовжувала залишатись сильним фактором залучення впродовж принаймні шести місяців.

Зокрема, новини, що були опублікувати після повномасштабного вторгнення отримували на 92% більше реакцій та залучення на платформі Facebook та на 68% більше залучення на платформі Twitter, якщо вони були позначені як внутрішньо групова солідарність. Тоді як дописи про вороже ставлення до іншої групи отримали лише на 1% більше залучення на платформі Facebook та не мали статистичного ефекту залучення на платформі Twitter.

Це вказує на те, що хоча вороже відношення до іншої групи отримує більше залучення в соціальних мережах, у час суспільної кризи та війни внутрішньо групова солідарність та підтримка отримує більший відгук та реакції від користувачів.

Висновки до розділу 1

Отже, соціальні мережі – це окремі та незалежні цифрові платформи, що характеризується певною логікою у своїй реалізації, здатні доповнювати та переносити у віртуальний простір певні аспекти соціальних відносин.. Вони запрограмовані для постійного створення та обміну контентом, а залучення та поведінка між користувачами здійснюється завдяки підтримки алгоритмів. Відносини набувають алгоритмічної, обмеженої форми. Така запрограмована механіка соціальної мережі може змінювати поведінку користувача, активно просувати популярність окремих ідей, речей чи людей поза платформою. Це одна з причин, чому соціальні мережі створюють тісні та розгалужені зв'язки, поєднують все більшу кількість людей між собою та будуть нові частини ідентичності, що переважають над формальними, ієрархічними. Оцифрування різноманітної кількості даних дає змогу впливати на механіку соціальних відносин у віртуальному середовищі та покращувати алгоритми.

Однак вважаємо, що процеси та стани, а також явища, що виникають під час користування соціальними мережами ґрунтуються на більш ширшому та глибшому предметі соціальної психології.

Таким чином, соціальні мережі в умовах війни здатні підсилювати, впливати на певні аспекти соціальної психології, що доповнюються не лише технологічною доступністю користувачів, але й логікою роботи таких мереж.

Виявлено, що соціальні мережі впливають на комунікацію, індивідуальне сприйняття та репрезентацію, психологічні стани та процеси, а також на групову динаміку та відносини.

Незважаючи на відмінності у онлайн комунікації, можемо зазначити що незмінними залишаються потреби та підходи до їх реалізації: передача емоційного стану, пошук спільнот та груп, що могли би розділити соціальну ідентичність, створення ідеальних об'єктів для зменшення невпевненості та неясності в образі співбесідника, спроби презентувати себе відповідно до своїх очікувань, очікувань співрозмовника, групи.

Індивідуальне сприйняття формується на основі того, як користувач соціальних мереж сприймає інших та презентує себе. Відповідно логіка соціальних мереж змінює це.

Соціальні мережі створюють умови для використання анонімності, що може як сприяти групові динаміці та ефективності вирішення задач, так і навпаки шкодити їй. Ідентичність у віртуальному просторі ґрунтується на поведінці та психологічних особливостях, які виникають в реальному житті та часто стосується індивідуальних переконань та соціальних норм. Під час використання соціальних мереж учасники можуть втрачати частину своєї індивідуальності та намагаться більшою мірою керувати враженням співрозмовників, що призводить до формування різних рівнів ідентичності, або ж зовсім зменшення її ваги.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Теоретична модель впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я в умовах війни

Одним із завдань нашого дослідження є емпіричне дослідження психологічних особливостей впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я в умовах війни, а також розробка та опис теоретичної моделі цього впливу (див. рис. 2.1).

Насамперед, варто відзначити стратегії та принципи сучасної війни, в межах яких і відбувається цей психологічний вплив.

Ми виділяємо масштабну *інформаційно-психологічну стратегію збройного воєнного конфлікту* як фундаментальну в сучасних умовах. Інформаційне протистояння є наслідком сучасного розвитку інформаційного суспільства.

Поняття інформаційної війни почало формуватися на початку 1990-х років – одночасно з розвитком інформаційних мереж та раптового збільшення можливостей поєднувати людину з іншими. Інформаційна війна має два основні стратегічні компоненти: по перше, *технічний* (спрямований на комп'ютерні системи та інформаційні мережі, а по друге, *психологічний*, орієнтований на вплив на свідомість людей (полягає у цілеспрямованому впливі на військове та цивільне населення через інформаційні повідомлення). Завдяки цьому вона може застосовуватися як у військовому, так і у цивільному контексті

Маніпулятивний контент, який поширюють сучасні мас-медіа охоплює політичні, економічні й духовно-культурні аспекти життя суспільства, перетворюючись на потужну зброю та інструмент досягнення геополітичних цілей різних сторін конфлікту.

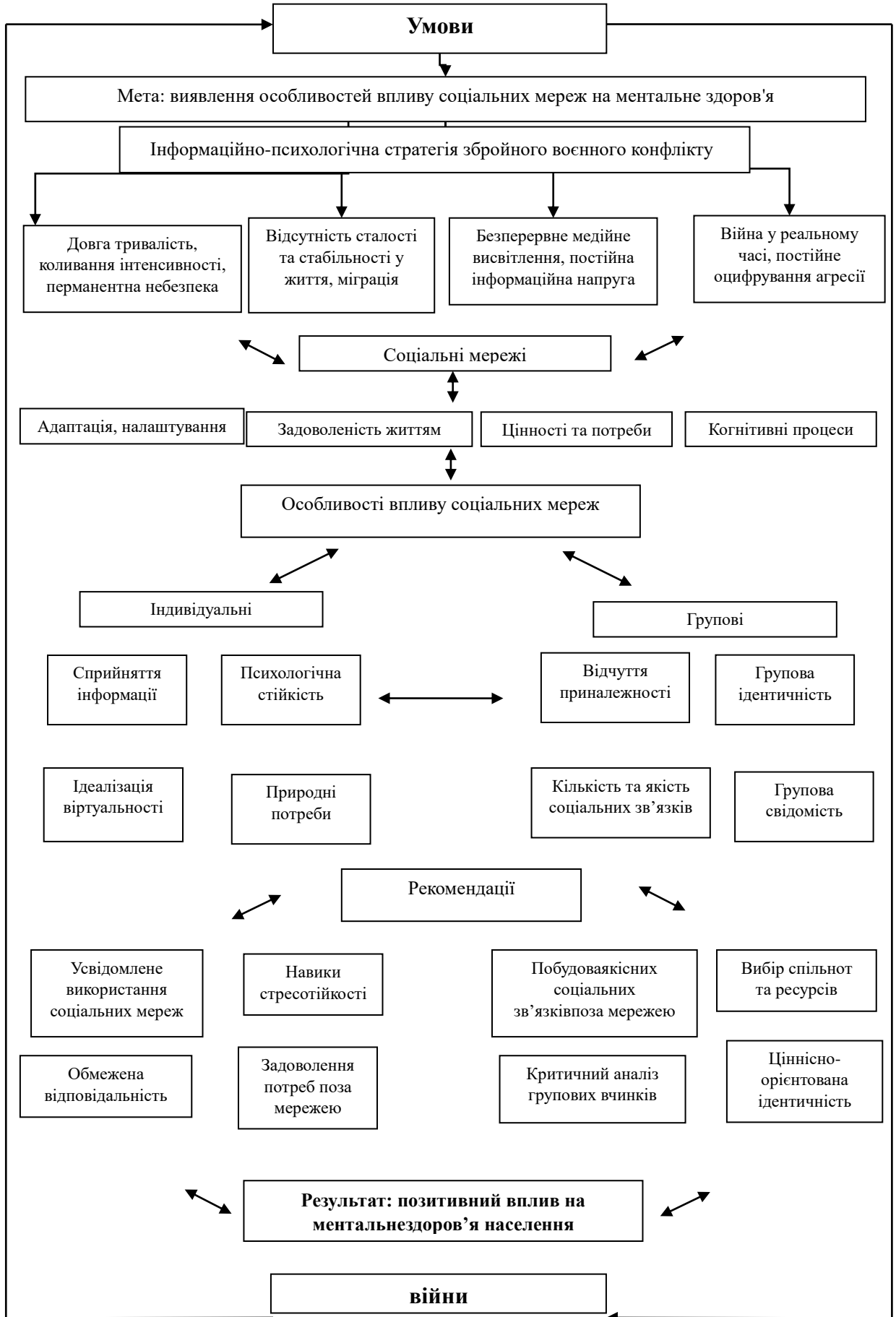


Рис.2.1. Теоретична модель особливостей впливу соціальних мереж на

ментальне здоров'я населення в умовах війни

Інформаційне висвітлення подій збройного протистояння у медіа є необхідною умовою ефективності гібридної стратегії, коли взаємні коментарі, а також пости, зображення та відео користувачів соціальних мереж створюють фрагментовану, мозаїчну картину реальності.

Складовою частиною інформаційно-психологічної війни є операція, яку, за визначенням В. Петрика [14], поділяють на акції та спеціально сплановані операції. Акція інформаційного впливу – це одноразове поширення неповної, неточної, упередженої або недостовірної інформації протягом дуже короткого часу, зазвичай 1–3 дні. Дослідник О. Марків визначає інформаційно-психологічну операцію як розробку та реалізацію заздалегідь продуманого плану інформаційно-психологічних впливів на життєві установки та поведінку людей з метою досягнення визначених цілей, найчастіше – для стимулювання прийняття управлінських рішень [10].

У загальному вимірі реакції на інформаційну війну можуть мати спільні риси з феноменом масових психогенних епідемій, коли відбувається загострення вже наявних психологічних і психічних проблем – таких як посилення акцентуацій характеру, невротичних, депресивних, істеричних або тривожних симптомів.

В умовах цієї стратегії сучасна війна доповнюється **чотирма основними принципами**.

По-перше, це довга тривалість збройного протистояння, тривалий перебіг із різким коливаннями інтенсивності бойових дій. Хоча відкрите збройне протистояння відбувається на лінії фронту, цивільне населення продовжує зазнавати масових повітряних атак, постійно перебуваючи у небезпеці.

Так, беручи до увагу початок гібридної війни у 2014 році, збройне протистояння триває уже одинадцятий рік, постійно впливаючи на населення.

Таким чином затяжний характер війни чинить як опосередкований, так і безпосередній вплив на щоденне психічне здоров'я населення.

Посттравматичні симптоми можуть спостерігатися навіть у дітей віком від 1,5 до 5 років, які зазнають щоденного впливу воєнних травматичних подій (страх загинути від ворожої повітряної атаки, який передається від батьків). Це часто супроводжується регресом розвитку, що свідчить про довготривалі наслідки.

По-друге, на фоні довгої тривалості війни зберігається відсутність стабільності, сталості у житті, що також підписується масовою міграцією, переміщенням населенням в країні та поза її межами.

До прикладу, у 2024 році міжнародний збройний конфлікт між Україною та Російською Федерацією продовжує спричиняти масове переміщення населення. Населення намагається уникнути безпосередньої небезпеки (збройного насильства, окупації, обстрілів) або шукає безпечніші соціально-економічні умови за межами країни. Така вимушена міграція супроводжується численними стресогенними подіями: втратою близьких, житла, доступу до медичних ресурсів, нестачею їжі, невизначеністю майбутнього, почуттям втрати соціальних зв'язків тощо. Психічні розлади залишаються поширеними серед біженців навіть через багато років після переселення. Підвищений ризик може бути наслідком не лише впливу воєнних травм, але й постміграційних соціально-економічних чинників.

Третій принцип, який ми виділяємо—це посилений вплив засобів масової інформації, безперервне медіа висвітлення конфлікту.

Відмінною рисою сучасних війн є безпрецедентний рівень медійного висвітлення. Мас-медіа створюють безперервний потік новин, що робить події війни помітними, формує колективну тривожність та може сприяти вторинній травматизації навіть серед тих, хто безпосередньо не перебуває в зоні бойових дій (так звану вікарну травму)[15, 20].

Крім того, хоча споживання медіа контенту про катастрофи, ймовірно, може посилювати емоційні реакції у деяких людей. Ті, хто вже відчуває дистрес,

можуть самі прагнути дивитися такі новини – щоб отримати інформацію або підтримати підвищений емоційний стан, пов'язаний із збудженням.

Останнім, *четвертим принципом сучасних воєн, на нашу думку, є їх трансформація у так звану «війну в реальному часі»*. Це стало технічно можливим завдяки запуску сучасних супутників, які забезпечують охоплення майже всіх географічних регіонів світу. Іншим важливим технологічним досягненням у цій сфері є використання дронів і квадрокоптерів, оснащених камерами з високою роздільною здатністю, що робить відображення воєнних подій ще більш видовищним та деталізованим.

Також збройне агресія в Україні продемонструвала поширення мобільних засобів відеофіксації безпосередньо на полі бою, унаслідок чого спостерігається стрімке зростання обсягів відеоматеріалів бойових зіткнень, які з'являються у соціальних мережах, на платформах на кшталт «YouTube» чи «Twitter», а згодом – у провідних інформаційних агентствах. Усе це формує нову інформаційну реальність та надає інформаційній війні додаткового деструктивного виміру.

Серед *компонентів ментального здоров'я* можемо виділити наступні: емоційні процеси, когнітивні процеси, адаптація соціальна та налаштування власних душевних станів відповідно до культурного та соціального середовища, збереження та слідування власним цінностям, а також безпечне вираження і задоволення власних потреб. Окрім того, останнім компонентом вважаємо є задоволеність життя в цілому, відчуття наповненості, сталості, що не завжди може корелювати із відчуття щастя як такого.

Структурними компонентами соціальних мереж ми вважаємо чотири основних, а саме: запрограмованість, створення популярності і поширення, тісна поєднаність та максимальне оцифрування поведінки та індивідуальних якостей користувача.

Враховуючи стратегію, принципи сучасної війни у поєднанні із компонентами ментального здоров'я та соціальних мереж, ми дійшли до аналізу тих особливостей психологічного впливу соціальних мереж на

ментальне здоров'я населення, які відіграють важливу роль в умовах сучасної війни.

Насамперед, варто зазначити, що означення особливостей впливу мають на меті розкрити як саме і чому саме протікає це явище. Таким чином, наше завдання описати передумови, що сприяють або збільшують цей вплив.

Вважаємо за доцільне окреслити, рівні цього впливу, що відбуваються індивідуально та у групі, спільноті. Це пов'язано із тим, що незважаючи на домінуючу роль груп та спільнот у соціальних мережах, активний обмін інформацією між часниками, актуальним залишається індивідуальне користування мережами, сприйняття інформації, а також відповідне налаштування власної поведінки.

Серед індивідуальних особливостей ми виділяємо наступні.

По-перше, це власне, *суб'єктивне сприйняття інформації, що визначає, як людина інтерпретує події – емоційно, раціонально чи вибірково*. В умовах війни це сприйняття часто спотворюється через підвищену тривожність, втому та перенасиченість інформацією. Ми також вважаємо, що в цьому контексті відіграють роль індивідуальні особливості людини, її акцентуація характеру, що впливає на тип реакції: емоційно-чутливі або тривожні особи частіше залучаються до контенту, що підсилює страх, співпереживання або безнадійність. З іншого боку, люди, що більш оптимістично налаштовані піддаються меншому впливу загрозливому контенту.

Наступним чинником впливу на індивідуальному рівні ми вважаємо *наявність навичок власної стресостійкості, резильєнтності*.

По-третє, ми вважаємо, що *індивідуальна тяга до ідеалізації віртуального простору* а також учасників у ньому відіграє важливу роль під час психологічного впливу. Оскільки таке несвідоме відчуття ідеальності співрозмовників, або ж довіра та саморозкриття у соціальних мережах створює ілюзію емоційної безпеки, зменшує критичну оцінку інформації та зрештою може нашкодити, спотворивши реальну картину загрозливої війни.

По-четверте, важливим індивідуальним чинником ми вважаємо природню тягу до наповнення емоційних потреб (у підтримці, розумінні, приналежності), що спонукають людину активно шукати зв'язок у коментарях і спільнотах, компенсуючи брак емоційної безпеки у реальному середовищі. Дотепер дослідники не виявили доказів того, що люди спілкуються менш емоційно або менш особисто в онлайн-мережах порівняно з особистим спілкуванням.¹ Соціальні мережі використовують незаповнені емоційні потреби учасників для підсилення психологічного впливу в умовах постійного відчуття небезпеки та загрози в умовах війни.

При аналізі групових чинників, що характеризують психологічний вплив соціальних мереж, ми виділили наступні основні.

По-перше, це відчуття *приналежності до певної спільноти (національної, волонтерської, інформаційної)*, що зміцнює соціальну згуртованість та підсилює мотивацію діяти. В умовах невизначеності та постійної нестабільності, зміни місця проживання, а відповідно й соціально-культурного середовища, приналежність у мережі до спільноти допомагає справитись разом із викликами, розділити переживання, поділитись підтримкою. З іншого боку психологічний вплив може використовувати відчуття приналежності для нав'язування групових норм під страхом осуду чи ізоляції, або включати у групу лише при врахуванні певних вимог чи виконаних завдань.

Ідентичність – наступний, другий чинник, що підсилює психологічний вплив соціальних мереж і формується через взаємодію з однодумцями, допомагаючи зберегти стабільність і відчуття сенсу. Віртуальна ідентичність може підмінювати реальну і впливати на стереотипи та правила, норми, що пов'язані із тими віртуальними образами, які приймає людини до себе.

По-друге, важливу роль під час формування психологічного впливу відіграють *якісні й кількісні соціальні зв'язки у мережі, оскільки вони визначають рівень підтримки та інтеграції користувача в онлайн-спільноту.*

Також рівень залученості та глибини зв'язку визначає до якої міри буде здійснюватися психологічний вплив у мережі.

По-третє, не варто виключати із особливостей групову свідомість, *схильність до інстинктивного вчинку, несвідоме слідування лідеру спільноти чи самої групи*. Зокрема емоційне зараження пояснює швидке поширення колективних емоцій — тривоги, гніву чи натхнення — під впливом емоційно насиченого контенту.

Запропонована модель дозволяє глибше зрозуміти механізми дії соціальних мереж на ментальне здоров'я в умовах війни. Усвідомлення індивідуальних і групових особливостей впливу відкриває можливості для розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку психологічної стійкості населення, формування критичного мислення та зниження негативного впливу інформаційного середовища.

2.2. Діагностичний інструментарій дослідження

Опис діагностичного інструментарію дослідження особливостей впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я населення в умовах війни є основним завданням наукового пошуку цього параграфу і містить різні методи та інструменти, які використовуються з метою дослідження такого впливу.

З метою дослідження особливостей психологічного впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я в умовах війни використовують такі діагностичні інструменти:

– *методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB))* (автор –P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)[9] (див. Додаток А);

– *опитувальник використання соціальних мереж (Social Media Use Questionnaire, SMUQ)* (див. Додаток Б);

- *адаптований опитувальник міри травматичних спогадів* (див. Додаток В);
- *опитування фахівців для з'ясування їхніх копінг-стратегій у запобіганні медіатравматизації*[12].

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)), розроблена Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai, М. Kinderman (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)[9] використовується для діагностики рівня ментального здоров'я.

Вона охоплює три основні напрями: психологічне благополуччя, що проявляється у здатності керувати власним життям, впевнено дивитися в майбутнє, довіряти своїм думкам і переконанням та відчувати особистісний розвиток; фізичне здоров'я та загальне самопочуття, яке включає задоволення своїм фізичним станом, якістю сну, можливістю працювати, займатися повсякденними справами, бути активним і відпочивати, а також відсутність депресії чи тривожності; і стосунки з іншими людьми, що передбачають комфорт у спілкуванні, наявність позитивних дружніх і особистих зв'язків, здатність звертатися по допомогу та задоволеність інтимною сферою.

За допомогою опитувальника використання соціальних мереж (Social Media Use Questionnaire, SMUQ) [37] можна проаналізувати специфіку використання соціальних мереж користувачами. Адаптований інструмент, що охоплює близько 20 тверджень, передбачає оцінювання кількісних показників, а саме:

- *загального часу, проведеного у соціальних мережах,*
- *кількості платформ, якими респонденти користуються регулярно,*
- *якісних характеристик (основних мотивацій використання, таких як комунікація, пошук інформації, самопрезентація, розважальна активність, уникнення повсякденних стресорів чи професійна діяльність).*

Окрема увага в опитувальнику спрямована на виявлення рівня схильності до феномену «Fear of Missing Out» (FoMO) та інтенсивності соціального порівняння — чинників, що виступають важливими індикаторами потенційно проблемного або дезадаптивного використання соціальних мереж. Опитувальник включає 10 запитань із чотирма варіантами відповідей, які дозволяють оцінити рівень переживання травматичних спогадів. За основу був взятий опитувальник-самозвіт «The Trauma Memory Quality»[37].

Також важливим діагностичним інструментом є проведення глибоких інтерв'ю, орієнтованих на копінг-стратегії респондентів.

Аналіз та опис результатів емпіричного дослідження.

В результаті проведеного тестування 100 респондентів за методикою «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» серед фахівців, які мають підвищений ризик, було отримано різноманітні результати, що свідчать про рівень їхнього благополуччя. Зокрема, зафіксували такі показники (в балах): – 92 бали відображає високий рівень загального благополуччя, що характеризується задоволеністю життям, стабільним психологічним станом та орієнтацією на особистісний розвиток і досягнення життєвих цілей. 80 балів – відповідає середньому рівню загального благополуччя, що свідчить про позитивне самосприйняття, здатність до самовираження та баланс між особистими і професійними потребами. 71 бал – належить до низького рівня загального благополуччя, що може свідчити про наявність певних труднощів у самопочутті та емоційній регуляції. Такий рівень може бути пов'язаний із професійним навантаженням та потребує додаткових ресурсів для підтримки психологічної рівноваги. 60 балів – також відноситься до низького рівня благополуччя, що, за індивідуальним обговоренням з респонденткою, вказує на можливе емоційне виснаження та зниження працездатності через інтенсивні умови роботи.

За результатами Опитувальника використання соціальних мереж (*Social Media Use Questionnaire, SMUQ*) було оцінено два ключові показники, що

відображають потенційно проблемні аспекти користування соціальними мережами: припинення/утримання та компульсивне використання.

Утримання/потреба у використанні оцінювалася за трьома пунктами. Сумарний показник свідчить про помірну схильність респондента до відчуття дискомфорту або тривоги при обмеженні доступу до соціальних мереж.

Компульсивне використання оцінювалося за шістьма пунктами. Сумарний бал вказує на певну тенденцію до компульсивного використання соціальних мереж, але без ознак критичної залежності.

Ці показники дозволяють оцінити інтенсивність і якісні аспекти взаємодії респондентів із соціальними мережами, включаючи наявність психологічного дискомфорту при обмеженні доступу та рівень автоматизованих, неконтрольованих дій під час користування. Більшість респондентів демонструє середній рівень симптомів потреби у використанні (5–9 балів), що свідчить про помірну схильність до дискомфорту при обмеженні доступу до соціальних мереж. Щодо компульсивного використання, у частини респондентів зафіксовано високий рівень компульсивного користування (20–24 бали), тоді як у більшості він залишається помірним (10–17 балів), що вказує на наявність тенденцій до автоматизованого чи неконтрольованого користування соцмережами, проте без ознак залежності.

Проведене опитування за адаптованим тестом дало змогу оцінити міру травматичних спогадів у респондентів (див. Додаток В).

Результати тесту демонструють, що використання соціальних мереж у роботі та спілкуванні може бути пов'язане з різним рівнем травматизації контентом. У частини респондентів спостерігається низький рівень переживань, що свідчить про помірну або відсутню реакцію на стресові матеріали. Значна частина вибірки демонструє середній рівень травматичних переживань, що вказує на періодичний дискомфорт і тривогу при взаємодії з контентом. У окремих учасників зафіксовано високий та дуже високий рівень травматизації, що проявляється у частих стресових реакціях, тривозі та повторних негативних спогадах, викликаних матеріалами у соціальних мережах. Це підкреслює

необхідність враховувати потенційний психоемоційний вплив контенту при професійному використанні соцмереж та у процесі онлайн-комунікації.

Ми провели опитування серед фахівців, які регулярно працюють у цифровому середовищі та активно взаємодіють із людьми в соціальних мережах, щоб дослідити їхні копінг-стратегії з метою уникнення медіатравматизації. Отримані результати показали, що більшість респондентів усвідомлюють ризики емоційного виснаження та намагаються формувати власні захисні механізми, хоча їхня ефективність і системність значно варіюють.

Частина учасників зазначила, що основною стратегією для них є обмеження часу перебування в соцмережах, зокрема чітке визначення робочих годин і уникнення перегляду контенту у вільний час. Дехто навпаки не може собі дозволити повноцінне обмеження через робочі вимоги, однак встановлює «м'які фільтри» — наприклад, приховує тригерні теми, блокує токсичні обговорення або налаштовує алгоритми, щоб мінімізувати появу тривожного контенту.

Досить поширеною виявилася стратегія емоційного дистанціювання: фахівці описували, що намагаються сприймати контент як робочий матеріал, а не як частину особистого інформаційного поля. Водночас близько третини респондентів визнають, що така стратегія має межі — іноді певні образи або історії «проривають» дистанцію та викликають емоційний резонанс, який важко ігнорувати.

Багато учасників повідомили про використання психогігієнічних практик: короткі перерви, відпочинок очей і мозку, вправи на заземлення, дихальні техніки або техніки усвідомленості. Деякі фахівці зазначили, що спеціально «перемикають» увагу між важким контентом і нейтральною діяльністю — наприклад, музикою, короткими прогулянками чи легким спілкуванням із колегами.

Поширеною практикою є також пошук соціальної підтримки: фахівці діляться переживаннями з колегами, обговорюють складні кейси або отримують

супервізію. За їхніми словами, це знижує інтенсивність емоційного навантаження та дозволяє краще інтегрувати складні досвіди.

Водночас опитування показало, що частина респондентів не застосовує жодних чітко визначених копінг-стратегій. Вони покладаються на ситуативні реакції або «просто звикають» до контенту, хоча визнають, що такий підхід поступово призводить до втоми, підвищеної дратівливості та когнітивного перенавантаження.

Загалом результати свідчать, що фахівці, які працюють у соціальних мережах, створюють власні способи захисту від медіатравматизації, однак їхня ефективність значною мірою залежить від індивідуальних ресурсів та умов роботи. Більшість має стихійні або частково сформовані стратегії, тоді як системні та професійні механізми зустрічаються значно рідше. Це підкреслює потребу у розробці чітких рекомендацій, освітніх програм та доступних інструментів профілактики цифрової емоційної травматизації.

Окрім того, що з великою ймовірністю можна стверджувати: високий рівень суб'єктивного благополуччя фахівців справді пов'язаний зі зниженням ризику медіатравматизації, зменшенням частоти виникнення нав'язливих травматичних спогадів та нижчою схильністю до компульсивного використання соціальних мереж, результати нашого дослідження також підтвердили обернено пропорційний зв'язок між цими параметрами.

Фахівці, які оцінюють власний психологічний стан як стабільний, демонструють кращу здатність регулювати інформаційні навантаження, ефективніше розпізнавати критичні сигнали перевтоми та вчасно вдаватись до профілактичних стратегій. Вони рідше описували симптоми емоційного виснаження після взаємодії з важким чи травматичним контентом і значно рідше повідомляли про епізоди нав'язливого повернення до матеріалів, які викликали у них дискомфорт.

Учасники з нижчими показниками суб'єктивного благополуччя, навпаки, частіше повідомляли про відчуття перенавантаження, швидке виснаження під впливом медіаконтенту, труднощі з відновленням після професійної діяльності

та імпульсивне повернення до соціальних мереж навіть у випадках, коли взаємодія з ними викликала тривогу чи напруження.

Таким чином, отримані дані демонструють чітку тенденцію: підвищення рівня суб'єктивного благополуччя слугує природним захисним фактором, що знижує вразливість до негативних наслідків інтенсивної взаємодії з цифровим середовищем. (див. Додаток Д).

Також під час збору інформації первинні дослідження з окресленої проблеми можуть використовувати такі методи: *спостереження, інтерв'ю, опитувальники та експеримент.*

Прикладом спостереження може бути збір та аналіз дописів, коментарів, соціальної взаємодії у соціальних мережах. Зокрема аналіз дописів у мережі «Facebook» до пандемії COVID-19 та після, або до повномасштабного вторгнення в Україні, та впродовж кожного наступного року.

На противагу нереактивному збору даних висувається методи, що очікують певної реакції або ж дії учасників. До них можна віднести *інтерв'ю, опитування та експеримент.*

Інтерв'ю—це гнучкий вид збору даних та проведення дослідження. Наприклад, це може бути перегляд активності учасників в соціальних мережах з наступним створенням запитання або ж проханням до учасників пояснити їхню діяльність.

Опитувальники та анкети є одним з найпоширеніших методів збору даних під час онлайн-досліджень завдяки зручності, швидкості та відносній вартості.

Ми розробили власну анкету, яка є інструментом діагностики впливу соц. мереж на ментальне здоров'я (див. Додаток Е).

Онлайн-опитування можуть охоплювати більшу вибірку популяції та підсилювати статистичні розрахунки.

Експеримент в межах дослідження психологічного впливу соціальних мереж можуть масштабуватись та готуватись для великої кількості популяції онлайн.

Все більшої популярності набирає метод *латентно-профільного аналізу* (LPA), що дозволяє поділити людей на змістовні, відносно однорідні групи (латентні профілі), ґрунтуючись на тому, як вони самі оцінюють власну поведінку або досвід у межах неперервних шкал.

Також нами було визначено такі *методи анотації для діагностики рівня ментального здоров'я*: 1. Оцінювання людьми. 2. Приналежність до спільноти. 3. Проведення скринінгових анкет. 4. Самооцінювання. 5. Використання скринінгових анкет.

Висновки до розділу 2

За допомогою аналізу наукової літератури ми виявили, що у сьогоденішньому міждисциплінарному просторі існує мало спільних досліджень щодо оцінювання впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я населення.

Ментальне здоров'я містить в собі багато різноманітних складових, а саме: а) емоційну, б) когнітивну, в) поведінкову, г) духовну, д) ресурсну, е) культурну, є) соціальну.

Таким чином, ґрунтуючись на дослідженнях та наукових працях зарубіжних та вітчизняних науковців, нам було важливо проаналізувати особливості впливу соціальних мереж в умовах сучасної війни на всі ці складові й описати теоретичну модель особливостей впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я населення. Виокремлено стратегію сучасної війни, в межах якої і відбувається цей психологічний вплив (а саме масштабну інформаційно-психологічну стратегію збройного воєнного конфлікту як фундаментальну в сучасних умовах). В умовах цієї стратегії сучасна війна доповнюється чотирма основними принципами: а) тривалість збройного протистояння, тривалий перебіг із різким коливаннями інтенсивності бойових дій; б) відсутність стабільності, сталості у житті, що також підписується масовою міграцією, переміщенням населенням в країні та поза її межами; в) посилений вплив

засобів масової інформації, безперервне медіа висвітлення конфлікту; г) трансформація у так звану «війну в реальному часі». Також у своїй моделі ми також виділяємо компоненти ментально здоров'я та соціальних мереж, які зазнають впливу сучасної війни (емоційні процеси, когнітивні процеси, соціальну адаптацію та налаштування власних душевних станів відповідно до культурного та соціального середовища, збереження та слідування власним цінностям) Компонентами соціальних мереж є: запрограмованість, створення популярності і поширення, тісна поєднаність та максимальне оцифрування поведінки та індивідуальних якостей користувача.

Враховуючи стратегію, принципи сучасної війни у поєднанні із компонентами ментального здоров'я та соціальних мереж, ми дійшли до аналізу тих особливостей психологічного впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я населення, які відіграють важливу роль в умовах сучасної війни (*індивідуальні та групові*). Серед *індивідуальних особливостей ми виділяємо наступні: суб'єктивне сприйняття інформації; наявність навичок власної стресостійкості, резильєнтності; ідеалізація віртуального простору; наповнення емоційних потреб (у підтримці, розумінні, приналежності)*. При аналізі групових особливостей, що характеризують психологічний вплив соціальних мереж, ми виокремили: *відчуття приналежності до певної спільноти (національної, волонтерської, інформаційної); явище ідентичності; якісні й кількісні соціальні зв'язки у мережі; групову свідомість, схильність до інстинктивного вчинку, несвідоме слідування лідеру спільноти чи самої групи*.

Отже, у воєнних умовах соціальні мережі можуть бути як чинником уразливості, так і ресурсом психологічної стабільності. З одного боку, вони спричиняють інформаційне перевантаження, надмірну емоційність, спотворене відчуття реальності, можуть впливати на появу медіастресу та вторинну травматизацію. З іншого боку, в виокремленні особливостей психологічного впливу соціальних мереж розкриваються подальші можливості для створення

безпечного віртуального простору, оперативної психологічної допомоги, отримання підтримки і відчуття приналежності до спільноти в мережі.

РОЗДІЛ 3. ПРОТИДІЯ ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ОРГАНІЗАЦІЙНО–МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

3.1. Практичні рекомендації щодо захисту від шкідливого психологічного впливу та безпечного використання соціальних мереж

Сьогодні існує багато ризиків для ментального здоров'я населення. Вони спричинені як ускладненням психологічних впливів під час війни, так і великою кількістю негативного контенту в соціальних мережах, які висвітлюють бойові дії, евакуації, руйнування, тривоги та ін.

Одним із завдань нашого наукового дослідження є розробка практичних рекомендацій з метою захисту від шкідливого психологічного впливу та безпечного використання соціальних мереж, які покликані як зменшувати негативний вплив соціальних мереж, так і підвищувати психологічну стійкість населення на шляху до створення безпечнішого цифрового простору в умовах воєнного конфлікту.

В основі організаційно-методичного забезпечення – цілий комплекс заходів, які спрямовані на розвиток стресостійкості, резильєнтності, медіаграмотності та інформаційної зрілості населення.

На рівні держави та закладів освіти залучаються фахівці, які проводять:

- курси підвищення кваліфікації з розвитку навичок інформаційної гігієни, тренінги з надання емоційної підтримки в кризових умовах, практики самодопомоги (тренерами Ізраїльської коаліції травми в Україні);
- консультації та тренінги з формування культури турботи про психологічний стан суспільства (в центрах, які діють в контексті державної програми «Ментальне здоров'я. Ти як?», ініційованою Оленою Зеленською).

Методичні підходи окресленої проблеми також зреалізуються в центрах підтримки ветеранів (Дім Ветерана) і переселенців, на різних телеграм-каналах психологічної допомоги, он-лайн платформах «Розкажи мені», «How Are U?».

В основі методичних рекомендацій з окресленої наукової проблеми є формування у населення:

- *алгоритмів реагування на інформаційний стрес;*
- *правил користування соціальними мережами;*
- *знань в контексті психоосвіти.*
- *вмінь та навичок інформаційної грамотності й гігієни.*

Такі рекомендації призначені для запобігання та профілактики психологічного виснаження населення в умовах війни незалежно від віку та містять наступні блоки:

1. Контроль власного медіаспоживання та дозування часу.

1.1. Встановлення лімітів перегляду інформації. Коли людина є активним гостем соціальних мереж, вона споживає аудіо та відеоконтент, який може призвести до вторинної травматизації (пов'язане з високим рівнем тривоги, стресу).

1.2. Перерви та зміни діяльності при використанні соціальних мереж (можна використовувати техніки тайм-менеджменту), вимкнення сигналу сповіщень про вхідні повідомлення, повне вимкнення ноутбука чи смартфона. Це допомагає знизити емоційну напругу, яку людина відчуває під час постійного оновлення стрічки.

1.3. Обмеження перегляду інформації соціальних мереж відповідно до визначених годин. Так, перегляд новин можна чітко дозувати (наприклад, 30-60 хвилин) вдень. Ввечері та перед сном не використовувати перегляд новин, щоб уникнути підвищеної тривожності та порушень, пов'язаних зі сном.

1.4. Цільове споживання інформації мереж. Переглядаючи контент, слід передбачати мету та бути активним (а не пасивним користувачем): отримати

необхідні новини чи відомості, організувати допомогу для себе чи інших, надати емоційну підтримку. Це знижує ризик психологічного виснаження).

1.5. Розвиток критичного мислення (а саме: вміння аналізу/організації; міркування/аргументації, ставлення під сумнів/запитування себе, оцінювання, позиціонування/ прийняття рішень, діяльності/ зобов'язань).А

1.6. Використання перевірених і офіційних інформаційних джерел (це дуже важливо сьогодні для оголошення таких сповіщень, як евакуація, повітряна тривога, замінування).

1.7. Проведення аналізу телеграм-каналів, на які підписані люди, щоб не стати жертвою ворожої пропаганди.

1.8. Уникнення новин та інформації, які породжують гнітючі, негативні відчуття, виснаженість. Встановлення власних самостійних кордонів медіаприйнятності.

2. Критичне ставлення до контенту та алгоритмів соціальних мереж.

2.1. Запобігання виникненню явища вторинної травматизації (перегляду відео чи фото із зображенням вбивств, тортур, психологічного та сексуального насильства). Формування навичок розпізнавання маніпуляцій та брехливого контексту.

2.2. Блокування або приховування сторінок соцмереж, аккаунтів, перегляд яких призводить до погіршення самопочуття, зростання тривоги, стрес. Слід самостійно модерувати контент, вмикати фільтри, налаштування приватності.

2.4. Перевірка підтвердження правдивості інформації та авторитетності інформаційного видання.

2.5. Розпізнавання контентів, в яких нарративи є повторюваними, з роздмухуванням емоцій. Також це поширюється й на ігнорування негативних коментарів.

3. Активна взаємодія та підтримка життєстійкості.

3.1. Долучення до платформ підтримки, тематичних чатів, волонтерських об'єднань.

3.2.Баланс офлайн-онлайн активностей. Розвантаження психіки після споживання негативної інформації за допомогою активностей, прогулянок, фізичних вправ, зустрічей з друзями.

3.3.Налагодження та підтримка соціальних контактів (бесіди з знайомими, близькими та рідними, обговорення побаченого).

3.4.Оволодіння техніками самодопомоги, релаксації, розвиток вміння справлятися зі своїми емоціями.

3.5. Залучення професійної допомоги психолога, психотерапевта (до цього призводить виявлення проблем зі сном, флешбеки, тривожність, панічні атаки).

Для освітніх закладів, громад та установ також є актуальними організаційно-методичні заходи, які полягають у:

1. Впровадженні політики безпечного медіаспоживання (рекомендовані перерви, визначений час для новин та соцмереж).
2. Проведенні вебінарів, тренінгів та інших освітніх заходів з формування навичок інформаційної гігієни.
3. Створення груп взаємодопомоги, «гарячі лінії психологічної підтримки».
4. Опитування серед педагогічних (науково-педагогічних) працівників та учнів (студентів) щодо впливу соцмереж, рівня тривоги, виявлення груп ризику (моніторинг та оцінювання впливу соціальних мереж).
5. Співпраця з платформами та ІТ-спільнотою щодо ініціювання налаштувань, які дозволяють користувачам контролювати рекомендації, звітування про негативний контент, просування алгоритмів, що не викликають вторинну травматизацію.

Враховуючи специфіку воєнного часу, з усіх рекомендацій можна створити короткий відеоролик, або пам'ятку, яка буде актуальною для користувачів. Наводимо приклад :

Алгоритм дій для активного користувача соціальних мереж для збереження ментального здоров'я.

1. Визначте чітку мету використання соцмереж (поділитись перевіреною інформацією, зв'язатися з конкретною особою, волонтером).

2. Дозуйте час (2 години використання, пауза кожні 2-3 години, не користуватися перед сном).
3. Контролюйте медіаконтент (відписуйтеся від сторінок чи аккаунтів, які викликають погіршення самопочуття, тривогу, гостру стресову реакцію).
4. Змінюйте активності, переключайте діяльність (після перегляду тривожних негативних новин проведіть прогулянки на природі, зустріньтесь з друзями).
5. Контактуйте з оточенням, не ізолюйтесь (поділіться своїми емоціями та переживаннями від побаченого/почутого в соцмережах).
6. Зверніться по допомогу, якщо: а) не можу «відключитися» від стрічки новин; б) погіршується сон, апетит, настрій; в) є відчуття безпорадності чи відчаю.
7. Створіть комфортну зону для відновлення (відключіть смартфон чи ноутбук, виключіть телевізор, проведіть офлайн зустрічі).

Ми розглядаємо організаційно-методичне забезпечення як таке, що є інтегрованим елементом державної політики України у сфері ментального здоров'я. Впровадження окреслених методичних рекомендацій дасть змогу не лише зменшити ризики вторинної травматизації, але й підвищити життєстійкість населення, а також і сприятиме формуванню безпечного інформаційного середовища в Україні.

.Слушні поради стосовно того, як не потрапити в тенета соцмереж, вберегти себе від медіатравми, зберегти хороше самопочуття також запропоновані лабораторією психології масової комунікації і медіаосвіти. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України Національної академії педагогічних наук України[2].

Бути інформаційно грамотними у соціальних мережах сьогодні означає не тільки вміти користуватися такими платформами, як Snapchat та Instagram; але вона позитивно та відповідально використовувати їх. Налаштування параметрів конфіденційності, приватності, етикету та наслідків онлайн-дій, є надзвичайно важливими. Інформаційна зрілість та грамотність у соціальних мережах виходить за рамки простого використання платформи; вона включає розвиток

багатьох навичок (в тому числі і критичного мислення) з метою точної оцінки онлайн-інформації. Розвиток грамотності в соціальних мережах особливо важливий для дітей, оскільки допомагає їм пом'якшити потенційні ризики, пов'язані з онлайн-світом. Як наслідок, протягом останніх кількох років спостерігається суттєве зростання інтересу до грамотності в соцмережах, що призвело до дослідження її потенціалу для розвитку критичних навичок та розширення можливостей людей, особливо підлітків. Вони дуже часто зазнають впливу в своєму інтелектуальному, емоційному та соціальному житті, що також впливає на важливі елементи, що перешкоджають формуванню їхньої власної ідентичності, власних моделей здоров'я та благополуччя, а також соціальної поведінки.

Щоб протидіяти негативному впливу соціальних мереж, слід використовувати комплексний підхід, котрий містить різні вимоги стосовно: особистої відповідальності користувачів, розвитку їхньої інформаційної грамотності та гігієни; впровадження в заклади освіти освітніх програм з розвитку інформаційної грамотності та гігієни; залучення професійних психологів, психотерапевтів; державні й громадські ініціативи.

Висновки до розділу 3

Під час війни соціальні мережі впливають на швидше емоційне зараження більшої кількості учасників, створивши сприятливе середовище для таких станів як відчай, горе, сум, безсилля з одного боку, та підтримка, турбота, сміливість, гідність і повага до іншого. Постійний медіастрес, як зазначає Л.Найдьонова, є дуже небезпечним чинником впливу, який також здатний викликати узалежене компульсивне медіаспоживання, таяк наслідок— медіатравму [12, с. 2].

Соціальні мережі також впливають на зміну судження про подію та відчуття реальності на основі емоційно забарвлених повідомлень у соціальних мережах.

Серед навиків адаптації можемо виділити використання віртуального середовища під час кризових обставин, що дозволяє стабілізувати емоційність особистості та усунути подальші деструктивні тенденції (депресію, тривогу, відчай). Також при розгляді соціальних відносин, виявлено, що соціальні мережі сприяють зростанню рівня соціальної підтримки та солідарності всередині однієї групи у час суспільної кризи та війни, аніж ворожості до інших груп.

Соціальні мережі несуть свій психологічний вплив на цінності та екзистенційні переживання, які простежується через формування та підтримку важливої для особистості соціальної ідентичності та власного образу себе у віртуальному середовищі. Позитивний вплив соціальних мереж на населення ми віднаходимо у тому, що вони допомагають підвищити самооцінку, знизити рівень депресії, надати емоційної підтримки та соціального зв'язку, позбавити відчуття самотності. Негативний – полягає у тому, що часто взаємодія та соціальні порівняння вмережах можуть також і призвести до зростання рівня депресії та тривоги.

Практичні рекомендації захисту від шкідливого психологічного впливу та безпечного використання соціальних мереж повинні зменшувати негативний вплив соціальних мереж, а також підвищувати психологічну стійкість населення, покращувати ментальне здоров'я населення під час війни.

ВИСНОВКИ І ПРОПОЗИЦІЇ

Проведений аналіз особливостей впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я населення під час війни підтверджує надзвичайну актуальність та наукову значущість як в теорії, так і практиці психології.

Основний зміст дослідження відображено в таких положеннях:

1. Аналізуючи наукову літературу, ми вважаємо за доцільне розглядати ментальне здоров'я як таке, що охоплює чи поєднує в собі більше складових (духовне, поведінкове, емоційне, когнітивна, ресурсне) та ставить перед собою мету досягнення всебічного розвитку людини. Водночас вплив на ментальне здоров'я населення України стає однією із головних цілей інформаційно-психологічних атак ворога, разом із складним, жорстоким та виснажливим перебігом збройного протистояння на лінії фронту та масовими повітряними атакам.

Соціальні мережі під час війни відіграють особливу роль, виступаючи посередником між цивільним населенням і військовими подіями. Вони слугують простором для суспільного діалогу, пошуку підтримки, обміну інформацією, координації допомоги та попередження про небезпеку. Окрім того, соціальні мережі стали одним із головних джерел отримання новин, а відповідно надають суб'єктивне відчуття контролю над ситуацією.

2. Вплив соціальних мереж на ментальне здоров'я кожного і населення загалом має свої важливі психологічні аспекти. Під час війни люди реагують на події, що відбуваються, за допомогою складних та сильних емоцій (відчуття жаху, страху, паніки, злості, безсилля, симпатії, горя і суму). В умовах переживання таких насичених емоційний станів людина схильна покладатись більшою мірою на евристичні ознаки, надто негативно або позитивно оцінювати неоднозначну поведінку оточуючих, а також опиратись на свої емоції як на міру судження про обставини. Інформаційна перенавантаженість впливає на

індивідуальне сприйняття навколишнього середовища, його зміни; на сприйняття та репрезентацію власного «я», а також на психологічні процеси на стани індивіда. Серед найбільш поширеного впливу можемо відокремити явище емоційного зараження як одну із форм соціального зараження, яка полягає у передаванні емоційних станів від одного індивіда до іншого, що призводить до переживання схожих емоцій, часто без усвідомлення причин чи самого факту.

3. Одним із завдань кваліфікаційної роботи є розробка теоретичної моделі особливостей впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я населення в умовах війни, яка містить стратегію, принципи, компоненти, а також діагностичний інструментарій окресленої проблеми. Ми виокремлюємо інформаційно-психологічну стратегію збройного воєнного конфлікту як фундаментальну в сучасних умовах та його стратегічні компоненти: а) технічний (спрямований на комп'ютерні системи та інформаційні мережі; б) психологічний (який виявляє вплив на свідомість військового та цивільного населення через інформаційні повідомлення). В умовах цієї стратегії сучасна війна доповнюється чотирма основними принципами. По-перше, це довга тривалість збройного протистояння, тривалий перебіг із різким коливаннями інтенсивності бойових дій. По-друге, на фоні довгої тривалості війни зберігається відсутність стабільності, сталості у житті, що також підписується масовою міграцією, переміщенням населенням в країні та поза її межами. Третій принцип, який ми виділяємо—це посилений вплив засобів масової інформації, безперервне медіа висвітлення конфлікту. Останнім, четвертим принципом сучасних воєн, на нашу думку, є їх трансформація у так звану «війну в реальному часі». Серед компонентів ментального здоров'я можемо виділити наступні: *емоційні процеси, когнітивні процеси, адаптація соціальна та налаштування власних душевних станів відповідно до культурного та соціального середовища, збереження та слідування власним цінностям, а також безпечне вираження і задоволення власних потреб.* Окрім

того, останнім компонентом вважаємо задоволеність життя в цілому, відчуття благополуччя.

Структурними компонентами соціальних мереж ми вважаємо чотири основних, а саме: *запрограмованість, створення популярності і поширення, тісна поєднаність та максимальне оцифрування поведінки та індивідуальних якостей користувача.*

Враховуючи стратегію, принципи сучасної війни у поєднанні із компонентами ментального здоров'я та соціальних мереж, ми дійшли до аналізу тих особливостей психологічного впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я населення, які відіграють важливу роль в умовах сучасної війни. Серед *індивідуальних особливостей* ми виділяємо: а) суб'єктивне сприйняття інформації, б) індивідуальні особливості людини, її акцентуація характеру, що впливає на тип реакції: емоційно-чутливі або тривожні особи частіше залучаються до контенту, що підсилює страх, співпереживання або безнадійність; в) рівень навичок власної стресостійкості, резильєнтності; г) бажання до ідеалізації віртуального простору; д) потреба до наповнення емоційних потреб (у підтримці, розумінні, приналежності), що спонукають людину активно шукати зв'язок у коментарях і спільнотах, компенсуючи брак емоційної безпеки у реальному середовищі. При аналізі *групових особливостей*, що характеризують психологічний вплив соціальних мереж, ми виділили наступні основні: а) відчуття приналежності до певної спільноти (національної, волонтерської, інформаційної), що зміцнює соціальну згуртованість та підсилює мотивацію діяти; б) ідентичність, що підсилює психологічний вплив соціальних мереж і формується через взаємодію з однодумцями, допомагаючи зберегти стабільність і відчуття сенсу; в) якісні й кількісні соціальні зв'язки у мережі (оскільки вони визначають рівень підтримки та інтеграції користувача в онлайн-спільноту); г) групова свідомість, схильність до інстинктивного вчинку, несвідоме слідування лідеру спільноти чи самої групи.

4. Діагностичний інструментарій окресленої наукової проблеми нашого дослідження містить: спостереження, інтерв'ю, опитувальники та експеримент.

Доцільними є методи, які дають змогу виявити певну реакцію або ж дію учасників. До них можна віднести інтерв'ю, опитування та експеримент. Фокус-групи – це вид інтерв'ю, що проводиться з невеликими групами людей. Опитувальники та анкети є одним з найпоширеніших методів збору даних під час онлайн-досліджень завдяки зручності, швидкості та відносній вартості. Було визначені методи анотації для позитивної ознаки ментального здоров'я, а саме: оцінювання людьми, скринінгове анкетування, використання ключових слів, анотації.

5. Одним із завдань нашого наукового дослідження є розробка практичних рекомендацій з метою захисту від шкідливого психологічного впливу та безпечного використання соціальних мереж, які покликані як зменшувати негативний вплив соціальних мереж, так і підвищувати психологічну стійкість населення на шляху до створення безпечнішого цифрового простору в умовах воєнного конфлікту. В основі організаційно-методичного забезпечення – цілий комплекс заходів, які спрямовані на розвиток стресостійкості, резильєнтності, медіаграмотності та інформаційної зрілості населення, а саме: 1) алгоритмів реагування на інформаційний стрес; 2) правил користування соціальними мережами; 3) знань в контексті психоосвіти; 4) вмінь та навичок інформаційної грамотності й гігієни.

Такі рекомендації призначені для запобігання та профілактики психологічного виснаження населення в умовах війни незалежно від віку та містять наступні блоки: 1. *Контроль власного медіаспоживання та дозування часу.* 1.1. Встановлення лімітів перегляду інформації. 1.2. Перерви та зміни діяльності при використанні соціальних мереж. 1.3. Обмеження перегляду інформації соціальних мереж відповідно до визначених годин. 1.4. Цільове споживання інформації мереж. 1.5. Розвиток критичного мислення. 1.6. Використання перевірених і офіційних інформаційних джерел (це дуже важливо сьогодні для оголошення таких сповіщень, як евакуація, повітряна тривога, замінування). 1.7. Проведення аналізу телеграм-каналів, на які

підписані люди, щоб не стати жертвою ворожої пропаганди.1.8. Уникнення новин та інформації, які породжують гнітючі, негативні відчуття, виснаженість.2. *Критичне ставлення до контенту та алгоритмів соціальних мереж* (2.1.Запобігання виникненню явища вторинної травматизації (перегляду відео чи фото із зображенням вбивств, тортур, психологічного та сексуального насильства).2.2.Блокування або приховування сторінок соцмереж, аккаунтів, перегляд яких призводить до погіршення самопочуття, зростання тривоги, стрес. 2.4. Перевірка підтвердження правдивості інформації та авторитетності інформаційного видання. 2.5. Розпізнавання контентів, в яких нарративи є повторюваними, з роздмухуванням емоцій. 3. *Активна взаємодія та підтримка життєстійкості*.3.1.Долучення до платформ підтримки, тематичних чатів, волонтерських об'єднань.3.2.Баланс офлайн-онлайн активностей. 3.3.Налагодження та підтримка соціальних контактів (бесіди з знайомими, близькими та рідними, обговорення побаченого).3.4.Оволодіння техніками самопомоги, релаксації, розвиток вміння справлятися зі своїми емоціями.3.5. Залучення професійної допомоги психолога, психотерапевта (до цього призводить виявлення проблем зі сном, флешбеки, тривожність, панічні атаки).

Враховуючи специфіку воєнного часу, з усіх рекомендацій ми створили пам'ятку, яка буде актуальною для користувачів.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми особливостей впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я населення в умовах війни. Перспективи подальших наукових розробок, на наш погляд, передбачають поглиблене вивчення та вироблення конкретних пропозицій щодо широкого впровадження комплексу заходів, які спрямовані на розвиток стресостійкості, резильєнтності, медіаграмотності та інформаційної зрілості населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беркич В. Ментальне здоров'я людини в контексті раціогуманістичного підходу. Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 30 квітня 2025 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2025. С.242-246
2. Вберегти себе від медіатравми: як захоплення соцмережами та надмірне споживання новин впливають на ваше самопочуття. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/vberehty-sebe-vid-mediatravmy-iaak-zakhoplennia-sotsmerezhamy-ta-nadmirne-spozhyvannia-novyn-vplyvaiut-na-vashe-samopochuttia>(дата звернення: 01.11.2025).
3. Гарець Н. О. Вплив соціальних мереж на психологічне здоров'я особистості в умовах кризи. Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика подолання криз : колект. монографія / за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро, 2025. С. 109—136
4. Данилова Т. В., Гоян І. М. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія. 2021. № 4. С. 118–124
5. Дубич С. Поняття ментального здоров'я особистості у працях українських та зарубіжних вчених. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 3-4 (33). С. 86-96
6. Жданова І. В., Бондаренко Л. О. Психологічні аспекти інформаційного впливу під час воєнних дій в Україні. *Габітус*. 2022. № 41. С. 222–226
7. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ:Електронне видання, 2022. 52 с.

8. Карамушка Л. Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 1(31). С. 23-39. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.2>
URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/426>(Index Copernicus)
9. Креденцер О.В., Терещенко К.В., Лагодзінська В.І., Івкін В.М., Ковальчук О.С.; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
10. Марків О. Коментар у редакторському опрацюванні (на матеріалах двомовного журналу «The UKRAINIAN»). *Держава та регіони. Серія: Соціальні комунікації*. 2012. № 4. С.153-157.
11. Медіаспоживання українців: третій рік повномасштабної війни. *Oporaua.org*
URL: <https://www.oporaua.org/viyna/doslidzhennya-mediaspozhyvannya-ukrayinciv-tretyi-rik-povnomasshtabnoyi-viyni-25292> (дата звернення: 01.11.2025).
12. Найдьонова Л. А. Медіатравма у складі травматизації війною: доказові поради щодо здорового медіаспоживання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2024. Т.6, № 1. С. 1–6.
13. Панок. В. Г., Максименко. С. Д., Слюсаревський М. М. та ін. *Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді: монографія / за заг. ред. В. Г. Кременя*. Київ: Електронне видання, 2024. 188 с.
14. Петрик В. Сутність і особливості проведення спеціальних інформаційних операцій та акцій інформаційного впливу. *Сучасні інформаційні технології у сфері безпеки та оборони*. 2009. Т. 3, № 6. С. 71-75.
15. Плетка О. Т. Вторинна травматизація: класифікація медіатравм. *Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі : збірник наукових праць / уклад.: Ю.С. Чаплінська. Кропивницький, 2020. С. 32-35.*

16. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення: монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741857/>
17. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с
18. Ткачишина О.Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Habitus*. 2023. №53. С. 207–211.
19. Чабан О.С., Хаустова О.О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? Український медичний часопис. URL: <https://umj.com.ua/uk/publikatsia-232297-medikopsihologichni-naslidki-distresu-vijni-v-ukrayini-shhomi-ochikuyemo-ta-shho-potribno-vrahovuvati-prinadanni-medichnoyi-dopomogi> (дата звернення: 09.11.2025).
20. Ященко Е. Вторинна травматизація у роботі психолога під час війни. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 1 листопада 2024 р.). в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2024. Т.2. С.230-232
21. Blair C., Thompson L., Wuensch K. Electronic Helping Behavior: The Virtual Presence of Others Makes a Difference. 2005. *Basic and applied social psychology*. Vol. 27, no. 2. P. 171–178.
22. Chua A. Y. K., Chen, X. Rumor retransmission on Twitter: message characteristics, user characteristics and retransmission outcomes. *Journal of Digital Information Management*. 2020. Vol. 18, no. 1. P. 21–32.
23. *Cyberpsychology and society* / ed. by A. Power. London: Routledge, 2018. 242 p. Dijck J., Poell T. Understanding Social Media Logic. *Media and Communication*. 2013. Vol. 1, no. 1. P. 2-14.

24. Ellison N., Heino R., Gibbs J. Managing impressions online: Self-presentation processes in the online dating environment. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2006. Vol. 11, no. 2. P. 415–441.
25. Emotion shapes the diffusion of moralized content in social networks. / W. Brady et al. *PNAS*. 2017. Vol. 114, no. 28. P. 7313–7318.
26. Kramer A. D., Guillory J.E, Hancock J.T. Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *PNAS*. 2014, Vol.111, no. 24. P. 8788-8790.
27. Kušen E., Strembeck M. The Effects of Multiple Exposure to Highly Emotional Social Media Content During the Early Stages of the 2022 War in Ukraine. *SN Computer Science*. 2023. Vol. 4, no. 5. P. 1–12.
28. Mental health during the 2022 Russo-Ukrainian War: A scoping review and unmet needs. / M. Fornaro et al. *Journal of Affective Disorders*. 2025. Vol. 15, no. 373. P. 12–27.
29. Mental Health of Adolescents Exposed to the War in Ukraine / R. Goto et al. *JAMA Pediatrics*. 2024. Vol. 178, no. 5. P. 480–488.
30. Role of the Virtual Space in Psychological Support of Adult Ukrainian Civilians During Wartime / M. Smulson et al. *International Journal of Education and Information Technologies*. 2025. Vol. 1, no. 19. P. 1–9.
31. Sala A., Porcaro L., Gómez E. Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*. 2024. Vol. 14. P. 1–15.
32. Social identity correlates of social media engagement before and after the 2022 Russian invasion of Ukraine / Y. Kyrychenko et al. *Nat Commun*. 2024. Vol. 15, no. 8127. P. 1–11.
33. Tiedens L., Linton S. Judgment Under Emotional Certainty and Uncertainty: The Effects of Specific Emotions on Information Processing, *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. Vol. 81, no. 6. P. 973–988.
34. ABogic M, Njoku A, Priebe S. Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. *BMC Int Health Hum Rights*. 2015;15:29.

35. Pfefferbaum B, Newman E, Nelson SD, et al. Disaster media coverage and psychological outcomes: descriptive findings in the extant research. *Curr Psychiatry Rep.* 2014; 16:464
36. Lowe SR, Galea S. The mental health consequences of mass shootings. *Trauma Violence Abuse.* 2015;18(1):62–82.
37. Xanidis N., Brignell C. M. The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in Human Behavior.* 2016. Vol. 55, Part A. P. 121–126.
38. WHO Mental Health. URL: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата звернення: 10.09.2025).

ДОДАТОК А

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»
 (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (автор –P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Інструкція для учасників дослідження

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність					

насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви відчуваєтесь					

стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Ключ для обробки даних

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту №4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання №4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4-15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1-3, 21-24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16-20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Інтервали (у балах)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

ДОДАТОК Б**Опитувальник використання соціальних мереж
(Social Media Use Questionnaire, SMUQ)****Інструкції щодо оцінювання**

Кожен із дев'яти пунктів оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта: 0 = Ніколи, 1 = Рідко, 2 = Іноді, 3 = Часто, 4 = Завжди

Дев'ять пунктів поділяються на дві підшкали:

1. Відміна (Withdrawal): вимірює емоційний і психологічний дистрес у ситуаціях, коли немає можливості користуватися соціальними мережами.
2. Компульсивність (Compulsion): вимірює тенденцію до надмірного або неконтрольованого використання соціальних мереж.

Призначте кожен пункт до відповідної підшкали і підрахуйте загальний бал для кожного виміру шляхом сумування оцінок пунктів у межах відповідної підшкали.

Анкета щодо використання соціальних мереж

Ця анкета допоможе досліднику визначити, наскільки часто ви користуєтесь соціальними мережами та як це впливає на вашу поведінку й емоції.

У таблиці нижче для кожного твердження з 1 по 9 оберіть відповідь за шкалою від 0 до 4, де:

0 = Ніколи, 1 = Рідко, 2 = Іноді, 3 = Часто, 4 = Завжди

1. Мені важко перебувати в місцях, де я не можу отримати доступ до сайтів соціальних мереж.
2. Я відчуваю злість, коли не можу зайти у свій акаунт у соціальній мережі.
3. Мої родичі та друзі скаржаться, що я занадто багато часу проводжу в соціальних мережах.
4. Я втрачаю відчуття часу, коли користуюсь соціальними мережами.
5. Я користуюсь соціальними мережами, коли перебуваю в компанії друзів.
6. Я відчуваю тривогу, коли не можу перевірити свій акаунт у соціальній мережі.
7. Я залишаюсь онлайн довше, ніж планував спочатку.
8. Я витрачаю значну частину дня на користування соціальними мережами.
9. Я відчуваю провину через час, який проводжу в соціальних мережах.

ДОДАТОК В

Адаптований опитувальник міри травматичних спогадів

Інструкції щодо оцінювання

Учасники можуть відповісти на кожен пункт, вказавши «Зовсім не згоден», «Трохи не згоден», «Трохи згоден» або «Зовсім згоден». Оцінювати їх необхідно як 1, 2, 3 або 4 бали відповідно.

Анкета щодо міри травматичних спогадів

1. Мої спогади про контент у медіа, який викликає негативні переживання, переважно має форму яскравих образів або картинок.
2. Мені важко описати словами переживання, пов'язані з побаченим негативним, травматичним контентом.
3. Коли спливають спогади про переглянуте, я інколи «чую» у своїй голові звуки, які супроводжували цей контент.
4. Під час пригадування у мене виникає відчуття, ніби травматична подія з медіа відбувається тут і зараз.
5. Коли думаю про переглянуте, іноді ніби відчуваю запахи, пов'язані з тією подією.
6. Мені легко говорити про те, що я побачив(-ла) у медіа.
7. Я згадую травматичний контент як окремі моменти, кожен із яких постає чітким образом у моїй свідомості.
8. Мої спогади про переглянуту травматичну подію нагадують фільм, який раз за разом програється в моїй голові.

9. Спогади про травматичний контент дуже чіткі та деталізовані.
10. Пригадування переглянутого схоже на перегляд серії фотографій у моїй уяві.
11. Коли спливають спогади, я ніби знову відчуваю у тілі ту саму позу або напруження, що й під час першого перегляду травматичного контенту.

ДОДАТОК Д

Для встановлення обернено пропорційного зв'язку міжпараметрами застосовують коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r -Спірмена), який дає змогу оцінити обернено пропорційні та нелінійні залежності між змінними.

Таблиці ранжування:

1. Суб'єктивне благополуччя:

Рівень	Бал	Ранг
Високий	92–120	1
Середній	77–91	2
Низький	24–76	3

2. Міра травматичних спогадів, медіатравма (МТ)

Рівень	Бал	Ранг
Високий	26–44	3
Середній	15–25	2
Низький	0–14	1

3. Компульсивне користування соцмережами (SMUQ)

Рівень	Бал	Ранг
Високий	25–36	3
Середній	13–24	2
Низький	0–12	1

Встановлення коефіцієнту рангової кореляції Спірмена (r -Спірмена).

H_0 : Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній

H^1 : Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами

$r_{\text{емп1}} = 0.867$ – кореляція між суб'єктивним благополуччям та мірою травматичних спогадів про медіаконтент

$r_{\text{емп2}} = 0.885$ – кореляція між суб'єктивним благополуччям та користуванням соціальними мережами

№	Бал СБ	Рівень СБ	Ранг СБ	Бал МТ	Рівень МТ	Ранг МТ	Бал SMUQ	Рівень SMUQ	Ранг SMUQ
1	110	Високий	1	15	Середній	3	12	Низький	1
2	91	Середній	2	22	Середній	3	18	Середній	2
3	85	Середній	2	14	Низький	1	25	Високий	3
4	70	Низький	3	10	Низький	1	16	Середній	2
5	100	Високий	1	15	Середній	2	27	Високий	3
6	60	Низький	3	21	Середній	2	30	Високий	1
7	75	Низький	1	25	Високий	3	20	Середній	2
8	94	Середній	2	29	Високий	3	24	Середній	2
9	105	Високий	1	20	Середній	2	30	Високий	3
10	65	Низький	3	11	Низький	1	8	Низький	1

Якщо $|r_{\text{емп}}| > 0.648 \rightarrow$ статистично значущий на рівні 0.05

Якщо $|r_{\text{емп}}| > 0.794 \rightarrow$ статистично значущий на рівні 0.01

Приймається H^1 :

Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $r \leq 0,05$.

Результати дослідження вказують на наявність статистично значущого кореляційного зв'язку між досліджуваними параметрами. Ми протестували дві гіпотези:

H^0 : Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.

H^1 : Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами.

Після проведення аналізу ми отримали кореляційний коефіцієнт $r_{\text{емп1}} = 0.867$ і $r_{\text{емп2}} = 0.885$, що свідчить про сильний позитивний зв'язок між параметрами. Ці значення перевищують критичні порогові значення:

$$r_{0.05} = 0.648$$

$$r_{0.01} = 0.794$$

Оскільки наш розрахований коефіцієнт $r_{\text{емп1}}$ і $r_{\text{емп2}}$ знаходяться в межах, що перевищують значення для 0.05, ми можемо прийняти альтернативну

гіпотезу H^1 , що підтверджує наявність статистично значущого кореляційного зв'язку між параметрами з рівнем значущості $p \leq 0,05$.

ДОДАТОК Е

Анкета діагностики впливу соц. мереж на ментальне здоров'я

Використання соціальних мереж учасниками	
Як часто ви зараз заходите в соціальні мережі?	<p>Майже ніколи або рідко</p> <p>Майже щомісяця</p> <p>Кожні кілька днів</p> <p>Майже щодня</p> <p>Кожні кілька годин</p> <p>Майже щогодини</p> <p>Кожні кілька хвилин</p>
Скільки часу, на вашу думку, ви в середньому проводите в соціальних мережах на день? (год)	<p><1</p> <p>1-2</p> <p>2-3</p> <p>3-5</p> <p>5-7</p> <p>>7</p>
Щоразу, коли ви заходите в соціальні	Близько 15 хвилин або менше

мережі, скільки часу ви в середньому проводите в мережі?	Близько 30 хв Близько години Більше години
Чи вважаєте ви, що проводити стільки часу онлайн – це здорово?	Ні Так
Коли ви зараз користуєтеся соціальними мережами? (дозволено кілька відповідей)	Ранок (з 5:00 до 11:59) Післяобідній час (з 12:00 до 18:00) Вечір (з 18:00 до 23:59) Північ (рівно з 00:00 до 04:59)
Чи вважаєте ви себе залежним від соціальних мереж?	Ні Так
Причини використання соціальних мереж	
Для чого ви використовуєте соціальні мережі? (дозволено кілька відповідей)	Підтримка зв'язку з друзями та родиною Планування подій Купівля та продаж Натхнення Новини Щоб знайти нових друзів Щоб знайти роботу Переглядати чи гаяти час Для підвищення обізнаності Надавати підтримку іншим Щоб ділитися своїми публікаціями На роботу Жоден з перерахованих вище
Вплив соціальних мереж	
Який вплив мали соціальні мережі на ваше психічне здоров'я?	Тривога Самооцінка Депресія

	Дисморфія тіла Залежність від соціальних мереж Розлад харчової поведінки Це мене не вплинуло Жоден з перерахованих вище
--	---