

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра української мови, психології та педагогіки

Магістерська робота

за спеціальністю 053 Психологія

на тему: «Взаємозв'язок воєнного стресу та залежності від
медіаінформаційного середовища»

Виконала здобувачка вищої освіти

2 курсу, групи 1–24–277

I медичного факультету

спеціальності 053 Психологія

Сарджанянц Єлизавета Сергіївна

Керівник: Шейко А.О., к. психол.н.,

доцент кафедри української мови,

психології та педагогіки

Рецензенти: Алієва Т.А., к. психол.н.,

доцент кафедри сексології, психотерапії

та медичної психології;

Соколова І.М, д. психол.н., професор

кафедри української мови, психології та

педагогіки

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ВОЄННОГО СТРЕСУ ТА МЕДІАЗАЛЕЖНОСТІ	8
1.1. Воєнний стрес як психологічний феномен	8
1.2. Медіаінформаційне середовище в умовах війни	13
1.3. Залежність від соціальних мереж та компульсивна медіаповедінка як форма поведінкової адикції	18
1.4. Усвідомленість (майндфулнес) як ресурс саморегуляції в умовах стресу та інформаційного навантаження	24
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	33
2.1. Організація емпіричного дослідження	33
2.2. Характеристика вибірки та методик дослідження	36
Висновки до розділу 2	41
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	44
3.1. Описова статистика та загальна характеристика показників воєнного стресу, медіазалежності, тривоги/депресії та усвідомленості	44
3.2. Практичні рекомендації за результатами дослідження	54
Висновки до розділу 3	61
ВИСНОВОК	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що повномасштабна війна в Україні сформувала у суспільстві тривалу ситуацію хронічної небезпеки та невизначеності, що супроводжується інтенсивним психоемоційним навантаженням. Воєнний стрес проявляється через підвищену тривожність, емоційну напругу, порушення сну, соматизацію, виснаження, гіпервигильність та зниження здатності до психологічної саморегуляції. Водночас важливою особливістю сучасного воєнного досвіду є те, що значна частина загроз та тривожних стимулів надходить не лише з реального середовища, а й через медіаінформаційний простір, який у період війни набуває ролі постійного джерела сигналів небезпеки.

Сучасні теорії стресу підкреслюють, що інтенсивність переживання стресу визначається не тільки об'єктивною подією, а й її когнітивною оцінкою та копінг-стратегіями особистості. Зокрема, у транзакційній моделі стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман акцентується взаємозв'язок між оцінкою загрози, ресурсами та способами подолання труднощів. У воєнних умовах таким «способом подолання» для багатьох стає постійний моніторинг новин, телеграм-каналів, стрічки соціальних мереж. Споживання інформації виконує адаптивну функцію (орієнтація, пошук безпеки), однак за певних умов набуває компульсивного характеру, перетворюючись на поведінковий патерн з ознаками залежності.

Проблема взаємозв'язку між стресом та медіаспоживанням активно вивчається у вітчизняній та зарубіжній науці. Дослідження впливу медіаекспозиції на психічний стан після масових травматичних подій засвідчили, що тривале і надмірне залучення до новинних повідомлень та візуального контенту може бути асоційоване з підвищенням симптомів дистресу та посттравматичних проявів (E. Holman, D. Garfin, R. Silver). У рамках сучасних досліджень цифрового середовища окреслено феномен «думскролінгу» як специфічної компульсивної інформаційної поведінки,

пов'язаної з постійним переглядом негативних новин та підсиленням тривожності. Такі тенденції розглядаються у контексті психології поведінкових адикцій і проблемного використання соціальних мереж, що відображено в роботах дослідників цифрових залежностей та психологічних механізмів компульсивної онлайн-поведінки.

Окремого значення в умовах війни набуває вивчення психологічних ресурсів, які можуть пом'якшувати негативний вплив воєнного стресу та попереджати формування залежної медіаповедінки. У сучасній психології одним із науково обґрунтованих ресурсів саморегуляції вважається майндфулнес (усвідомленість) – здатність підтримувати уважність до поточного досвіду без оцінювання, що пов'язана зі зниженням тривожності, покращенням емоційної регуляції та зменшенням імпульсивних реакцій. Концепція майндфулнес та її психотерапевтичні застосування розкриті у працях J. Kabat-Zinn, а також у дослідженнях, присвячених ролі усвідомленості у стрес-доланні та поведінковій саморегуляції (K. Brown, R. Ryan). З огляду на це, доцільним є включення в емпіричне дослідження показників усвідомленості як потенційного буферного фактора, що може знижувати вираженість компульсивного медіаспоживання в умовах підвищеного стресу.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку воєнного стресу та залежності від медіаінформаційного середовища є актуальним і соціально значущим, оскільки дозволяє поглибити розуміння психологічних механізмів підтримання тривожності в умовах війни, визначити ризикові поведінкові патерни та обґрунтувати практичні рекомендації щодо формування медіагігієни й підвищення стресостійкості. Емпіричне вивчення проблеми здійснюється на вибірці 50 досліджуваних, із застосуванням психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання рівня воєнного/травматичного стресу, ознак медіазалежності та ресурсів психологічної саморегуляції.

З метою комплексного аналізу проблеми у роботі планується використати такі методики: PCL-5 (оцінка симптомів травматичного/воєнного стресу), BSMAS (рівень залежності від соціальних мереж як ключового сегмента медіаінформаційного простору), HADS (вираженість тривоги та депресивних проявів як психологічного фону воєнного стресу), а також шкалу майндфулнес (FFMQ або MAIA) як ресурс особистісної саморегуляції та потенційного фактора зниження компульсивного споживання медіаконтенту.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем воєнного (травматичного) стресу та залежністю від медіаінформаційного середовища, а також визначити роль усвідомленості (майндфулнес/інтероцептивної усвідомленості) як ресурсу психологічної саморегуляції у зниженні проявів компульсивного медіаспоживання.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння воєнного стресу, травматичного досвіду та їх психологічних наслідків для особистості.
2. Розкрити поняття залежності від медіаінформаційного середовища, визначити її ознаки, механізми формування та психологічні прояви в умовах війни.
3. Узагальнити результати досліджень щодо впливу медіаекспозиції та надмірного інформаційного споживання на психоемоційний стан людини (тривожність, дистрес, посттравматичні симптоми).
4. Охарактеризувати усвідомленість (майндфулнес / інтероцептивну усвідомленість) як психологічний ресурс саморегуляції та стрес-долання в кризових умовах.
5. Організувати та провести емпіричне дослідження на вибірці 50 досліджуваних із застосуванням психодіагностичних методик для оцінки воєнного стресу, проявів медіазалежності та рівня психологічної саморегуляції.

6. Розробити практичні рекомендації щодо психогієни інформаційного споживання, профілактики медіазалежної поведінки та підтримання психічного здоров'я в умовах війни.

Об'єкт дослідження. Психологічні особливості реагування дорослої особистості на умови воєнного стресу.

Предмет дослідження. Взаємозв'язок між рівнем воєнного (травматичного) стресу та залежністю від медіаінформаційного середовища, а також роль усвідомленості (майндфулнес/інтероцептивної усвідомленості) як ресурсу психологічної саморегуляції.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що у дорослих осіб, які переживають наслідки воєнних подій, існує статистично значущий прямий взаємозв'язок між рівнем воєнного (травматичного) стресу та проявами залежності від медіаінформаційного середовища: підвищення вираженості травматичного стресу супроводжується зростанням компульсивного медіаспоживання та адиктивних проявів користування інформаційними ресурсами. Одночасно очікується, що вищий рівень усвідомленості (майндфулнес/інтероцептивної усвідомленості) пов'язаний зі зниженням медіазалежної поведінки й може виконувати буферну (захисну) функцію, послаблюючи негативний вплив воєнного стресу на інформаційні патерни поведінки.

Методи дослідження.

Теоретичні методи: аналіз і систематизація наукових джерел з проблеми воєнного стресу, травматизації та медіазалежної поведінки; порівняння та узагальнення наукових підходів; теоретичне моделювання взаємозв'язків психологічних змінних.

Емпіричні методи – психодіагностичне опитування із застосуванням стандартизованих методик: PCL-5 (оцінка симптомів посттравматичного/воєнного стресу); BSMAS (рівень залежності від соціальних мереж як елемент медіаінформаційного середовища); HADS

(вираженість тривоги та депресії); FFMQ або MAIA (рівень усвідомленості як ресурс саморегуляції);

Математико-статистичні методи описова статистика (середнє, медіана, стандартне відхилення, мінімум/максимум); кореляційний аналіз.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що: поглиблено розуміння взаємозв'язку між воєнним (травматичним) стресом та залежністю від медіаінформаційного середовища як специфічним поведінковим патерном, що підтримує стан тривожності та дистресу; уточнено психологічні механізми формування компульсивного медіаспоживання в умовах війни, з урахуванням впливу постійної медіаекспозиції до загрозової інформації; обґрунтовано роль усвідомленості (майндфулнес/інтероцептивної усвідомленості) як ресурсу саморегуляції, що може знижувати ризики медіазалежної поведінки та послаблювати негативний вплив воєнного стресу.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості їх використання: психологами-консультантами та фахівцями кризової допомоги – для розробки рекомендацій щодо психологічної самопомоги в умовах війни; у психоосвітніх програмах з медіагігієни, профілактики думскролінгу та компульсивного споживання новин; у роботі з дорослим населенням (у громадах, волонтерських спільнотах, навчальних закладах) – для формування навичок емоційної саморегуляції та безпечного користування медіаресурсами; при створенні коротких тренінгових модулів, спрямованих на підвищення усвідомленості та зниження інформаційного перенавантаження.

Апробація результатів. Основні результати дослідження представлені на наукових конференціях.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи включає теоретичний аналіз проблеми, опис організації та методики емпіричного дослідження, аналіз результатів і практичні рекомендації.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ВОЄННОГО СТРЕСУ ТА МЕДІАЗАЛЕЖНОСТІ

1.1. Воєнний стрес як психологічний феномен

Проблематика стресу належить до ключових у психології особистості, клінічній психології та психотерапії, оскільки стресові реакції є універсальним механізмом адаптації людини до складних, загрозливих або непередбачуваних умов. У найзагальнішому розумінні стрес визначають як стан психофізіологічної напруги, що виникає у відповідь на дію зовнішніх або внутрішніх чинників (стресорів) і супроводжується мобілізацією ресурсів організму для подолання труднощів. Класичне бачення стресу пов'язане з іменем Г. Сельє, який розглядав його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу і описував у межах концепції «загального адаптаційного синдрому». На думку Г. Сельє, стрес розгортається через послідовні стадії тривоги, резистентності та виснаження. У цій моделі особлива увага приділяється фізіологічним механізмам мобілізації, що забезпечують адаптацію, однак при тривалому впливі стресорів призводять до виснаження, порушення регуляторних систем та зниження стійкості [12].

Сучасне психологічне розуміння стресу поглиблюється транзакційною моделлю Р. Лазаруса та С. Фолкман, де ключовим є положення про те, що стрес не зводиться лише до сили зовнішнього впливу, а формується внаслідок взаємодії ситуації та її суб'єктивної оцінки людиною. У межах цієї концепції стрес виникає тоді, коли людина оцінює подію як загрозливу, таку, що перевищує її ресурси або ставить під сумнів відчуття контролю. Важливою складовою моделі є когнітивна оцінка (первинна та вторинна): спочатку людина визначає, чи є ситуація загрозою, втратою або викликом, а потім оцінює власні можливості подолання. Від цього залежать копінг-стратегії – поведінкові та когнітивні способи реагування на стрес, серед яких виокремлюють проблемно-орієнтований копінг (спрямований на зміну

ситуації) та емоційно-орієнтований копінг (спрямований на регуляцію внутрішнього стану). Таким чином, стрес постає не лише як реакція, а як процес, у якому значущими є індивідуальні особливості, життєвий досвід та ресурсність особистості [7].

У контексті сучасних соціальних реалій України особливої актуальності набуває феномен воєнного стресу, який належить до екстремальних форм стресового реагування та відображає специфіку існування людини в умовах тривалої загрози. Воєнний стрес формується під впливом комплексу множинних високої інтенсивності стресорів, серед яких ключовими є постійна небезпека для життя та здоров'я, досвід прямих або опосередкованих втрат, руйнування звичних соціальних і професійних структур, порзії соціальної підтримки, невизначеність майбутнього, вимушена міграція, економічна нестабільність, а також перманентний інформаційний тиск. На відміну від ситуативних стресів повсякденного життя, воєнний стрес переважно має хронічний характер, оскільки загроза не є одноразовою подією, а трансформується в довготривалу реальність, у межах якої людина змушена функціонувати, адаптуватися та приймати важливі життєві рішення [32].

У умовах війни психіка людини тривалий час перебуває у стані мобілізації: система реагування на небезпеку активується повторно й часто без можливості повноцінного завершення циклу «стрес – відновлення». Відсутність стабільних умов безпеки, дефіцит відпочинку, порушення повсякденних рутин і ресурсів відновлення сприяють тому, що організм і психіка не повертаються до базового рівня функціонування. Як наслідок формується стійке психоемоційне напруження, виснаження, порушення почуття контролю, зростання відчуття безсилля, а також звуження психологічного горизонту планування, коли людина концентрується на короткострокових цілях і на виживанні «тут і тепер». У такому стані навіть незначні подразники можуть сприйматися як загроза, а поведінкові та емоційні реакції стають більш імпульсивними або захисними [18].

Воєнний стрес нерідко включає компоненти травматичного стресу, тобто такого виду стресового реагування, що виникає у відповідь на події, які виходять за межі звичного людського досвіду, супроводжуються реальною або потенційною загрозою життю чи цілісності особистості та викликають інтенсивні переживання страху, жаху або безпорадності. Травматичний стрес характеризується специфічною симптоматикою, яка якісно відрізняє його від загального стресового напруження. До найбільш типових проявів належать симптоми гіпервигильності, що відображають постійну настороженість, підвищену чутливість до сигналів небезпеки, гіперреактивність, посилену реакцію переляку, складність розслаблення та труднощі у відновленні відчуття базової безпеки [22].

Не менш характерними є симптоми вторгнення, які проявляються через нав'язливі спогади, флешбеки, повторне «програвання» травматичних ситуацій у пам'яті, тривожні сновидіння, а також епізоди психологічного «повернення» до пережитого досвіду. У таких станах людина може відчувати, ніби подія відбувається знову, навіть у відносно безпечних умовах. Поряд із цим формується уникання як свідомий або несвідомий захисний механізм: уникнення думок, розмов, місць, людей, предметів чи діяльності, які можуть нагадувати про травматичні події. Така стратегія тимчасово зменшує інтенсивність переживань, однак у довготривалій перспективі обмежує адаптацію та підтримує психологічну напругу [12].

Важливою складовою воєнного і травматичного стресу є порушення сну – складність засинання, нічні пробудження, поверхневий сон, неможливість відчувати відпочинок навіть після достатньої тривалості сну. На психоемоційному рівні фіксуються емоційна лабільність, підвищена дратівливість, виснажувальна внутрішня напруга, схильність до афективних реакцій, коливання між «онімінням» і гіперемоційністю. Часто виникають соматичні скарги (головний біль, напруження у м'язах, порушення апетиту, серцебиття, розлади травлення), які можуть виступати тілесним

відображенням напруги нервової системи та бути наслідком тривалого перебування в режимі «бойової готовності» [30].

Разом із цим у науковому підході принципово важливим є розмежування між природною стресовою реакцією на екстремальні події та клінічно значущими посттравматичними порушеннями, зокрема посттравматичним стресовим розладом. Стрессова реакція в умовах небезпеки може бути нормативною та очікуваною відповіддю психіки на загрозу, втрату або пережитий жах. У цьому випадку тривога, напруга, порушення сну, підвищена настороженість, емоційні коливання та труднощі концентрації розглядаються як адаптаційні прояви, спрямовані на мобілізацію ресурсів, забезпечення виживання та підтримання функціональності. Ці прояви можуть поступово редукуватися за умови стабілізації безпеки, підтримки та відновлення життєвих рутин [12].

Однак якщо зазначені симптоми не знижуються з часом, набувають стійкого характеру, посилюються та істотно порушують функціонування людини у повсякденному житті (соціальну взаємодію, професійну діяльність, навчання, сімейні стосунки), супроводжуються вираженим униканням, постійним переживанням загрози та значними труднощами саморегуляції, тоді підвищується ризик формування більш стійких посттравматичних порушень. У психологічному дослідженні такі прояви доцільно розглядати як континуум – від нормативної реакції на травматичні події до формування патологізованих симптомокомплексів. Подібний підхід є методологічно обґрунтованим, оскільки дозволяє, з одного боку, уникати некоректного «діагностування» психологічних реакцій у складних умовах війни, а з іншого – адекватно аналізувати наслідки воєнного досвіду, рівень психоемоційного дистресу та фактори, що підвищують або знижують адаптаційні можливості особистості [7].

Механізми формування воєнного стресу мають багаторівневу природу і включають як біопсихологічні, так і соціально-психологічні чинники. На фізіологічному рівні значущу роль відіграє тривала активація стресової

системи організму – симпато-адреналової та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі, що спричиняє підвищення рівня напруження, порушення сну, зростання соматичних симптомів та емоційне виснаження. На когнітивному рівні вплив має інтерпретація подій і переживання втрати контролю, а також посилення катастрофізації, румінацій, тривожного прогнозування. На емоційному рівні воєнний стрес супроводжується комплексом реакцій – страхом, гнівом, провинною, безсиллям, горем, що потребує значних внутрішніх ресурсів для регуляції. На поведінковому рівні можливі як активні форми подолання, так і уникання, «заморожування», втеча в компульсивні дії, зокрема надмірне занурення в інформаційний простір [10].

Важливою складовою аналізу воєнного стресу є виявлення факторів ризику, що підвищують ймовірність тяжких психоемоційних наслідків. До таких факторів належить вік, оскільки різні вікові групи мають відмінні адаптаційні можливості, життєві ресурси та рівень психологічної гнучкості. Значущим чинником є досвід втрат: смерть або зникнення близьких, руйнування житла, вимушене переміщення, втрата роботи чи стабільного способу життя. Відчутним фактором ризику виступає низький рівень соціальної підтримки – відсутність емоційного контакту, брак розуміння і прийняття з боку близьких, соціальна ізоляція, оскільки підтримка є одним із провідних ресурсів у подоланні травматичних подій. Також важливе місце посідає рівень базової тривожності як особистісної характеристики: особи з високою схильністю до тривоги, гіперконтролю та емоційної вразливості частіше переживають події як загрозливі та менш ефективно використовують конструктивні копінг-стратегії. До ризикових факторів також відносять хронічні соматичні захворювання, виснаження, попередній травматичний досвід, а також надмірну медіаекспозицію, яка підтримує стан настороженості та психологічної напруги [3].

Отже, воєнний стрес є складним психологічним феноменом, що формується внаслідок тривалого або повторюваного впливу екстремальних

стресорів війни й охоплює психофізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Його специфікою є хронічність, множинність загрозливих чинників та наявність травматичного змісту, що може проявлятися симптомами гіпервигильності, вторгнення, уникання та порушенням сну. Наукове розуміння воєнного стресу передбачає відмежування нормативних стресових реакцій від ризику розвитку стійких посттравматичних порушень, а також урахування факторів ризику, які підсилюють тяжкість психоемоційних наслідків. Це становить теоретичну основу для подальшого аналізу взаємозв'язку між воєнним стресом і компульсивною медіаповедінкою в умовах сучасного інформаційного простору.

1.2. Медіаінформаційне середовище в умовах війни

У умовах сучасної війни медіаінформаційне середовище перетворюється на один із центральних контекстів повсякденного життя, що суттєво впливає на психологічний стан людини. На відміну від мирного періоду, коли медіа найчастіше виконують переважно інформаційно-розважальну або соціалізаційну функцію, у воєнний час інформаційний простір набуває статусу життєво значущого ресурсу. Новини, офіційні повідомлення, попередження про небезпеку, роз'яснення щодо правил поведінки, волонтерські ініціативи та інформація про доступні види допомоги стають необхідною умовою орієнтації у реальності. Через це медіа в період війни виконують низку важливих функцій, серед яких провідними є інформування населення, превенція загроз, підтримка психологічної стійкості, консолідація суспільства та формування відчуття спільної реальності.

Роль медіа як специфічної системи соціальної підтримки особливо виразно проявляється у ситуаціях, коли фізична комунікація обмежена або людина перебуває в умовах соціальної ізоляції, вимушеної міграції чи втрати

звичних соціальних зв'язків. У період воєнного часу соціальні мережі, месенджери, онлайн-спільноти стають простором взаємодії, який частково компенсує дефіцит безпосереднього контакту. Вони забезпечують підтримання міжособистісних зв'язків, швидкий обмін інформацією, відчуття «присутності інших», а також виконують функцію емоційної взаємодопомоги – через співпереживання, спільне проживання переживань, отримання символічної підтримки (коментарі, реакції, приватні повідомлення). У психологічному сенсі така взаємодія може знижувати суб'єктивне відчуття самотності й дезадаптивної ізоляції, підсилюючи відчуття приналежності та включеності у спільноту [2].

Публікації про реальні історії виживання, приклади взаємопідтримки, повідомлення про успішні дії захисту, благодійні ініціативи, волонтерські проекти та практики допомоги здатні тимчасово стабілізувати психоемоційний стан, зменшувати відчуття безпорадності й сприяти формуванню надії. З позицій ресурсно-орієнтованого підходу такі інформаційні повідомлення можуть виступати як фактори психологічної опори, що підсилюють переживання смислу, перспективи та колективної ефективності. У цьому контексті інформація справді може виконувати адаптаційну функцію – як інструмент самозбереження, мобілізації та підтримки соціальної інтеграції. Вона не лише знижує рівень невизначеності, а й сприяє відновленню суб'єктивного контролю та формуванню відчуття «я не один/одна», що є критично важливим для психічної стабільності в кризових умовах.

Водночас інформаційне середовище воєнного часу має низку психологічно ризикових характеристик, які здатні трансформувати адаптивне медіаспоживання у чинник дистресу та підсилення симптомів тривоги. Ключовою особливістю є безперервність і надмірність потоку даних, що формує феномен інформаційного перевантаження. У науковій психології інформаційне перевантаження розглядається як стан когнітивного виснаження, що виникає тоді, коли обсяг і складність інформації

перевищують можливості її ефективної обробки, оцінки та інтеграції. За таких умов порушується здатність критичного аналізу, посилюється фрагментарність сприймання, знижується ефективність уваги й пам'яті, а рішення ухвалюються на основі емоційних реакцій або швидких, іноді імпульсивних когнітивних оцінок [17].

У воєнному контексті інформаційне перевантаження додатково ускладнюється тим, що значна частина повідомлень стосується загроз, втрат, руйнування, насильства або високої невизначеності. Такий контент має високий рівень емоційної зарядженості, а отже автоматично активує тривожне реагування, механізми катастрофізації та постійний пошук сигналів небезпеки. Людина опиняється у ситуації, коли інформація одночасно є необхідною (для орієнтації у загрозах) і травматизуючою (через зміст і надмірність), що формує психологічний конфлікт між потребою знати та потребою захищати психіку від надлишкового навантаження [23].

Особливим механізмом, який підтримує надмірне споживання новин у воєнний час, виступає явище «тривожного інформаційного контролю». Його сутність полягає в тому, що людина прагне знизити власну тривогу шляхом постійного оновлення інформації, сприймаючи знання як форму контролю над небезпекою. У межах транзакційного підходу Річарда Лазаруса і Сьюзан Фолкман така поведінка може бути описана як специфічний копінг, спрямований на відновлення контролю в умовах загрози через когнітивний та поведінковий моніторинг. З'являється переконання, що якщо людина буде достатньо поінформованою, вона зможе передбачити небезпеку, швидко відреагувати, ухвалити правильне рішення і мінімізувати втрати. Таким чином, інформація набуває суб'єктивної цінності як «захист», навіть якщо в реальності повністю усунути ризики неможливо [3].

Цей механізм поступово формує потребу постійно «бути в курсі», що проявляється у частому відкриванні стрічки новин, повторному читанні повідомлень, звичці перевіряти новини одразу після пробудження, під час навчання або роботи, а також перед сном. Важливо, що психологічно така

поведінка часто сприймається як раціональна і навіть необхідна, оскільки війна створює реальні загрози. Однак за певних умов вона переходить межу адаптивного моніторингу та перетворюється на компульсивну форму взаємодії з інформацією, коли людина вже не контролює частоту, тривалість та емоційні наслідки медіаспоживання. Зростає залежність від самого процесу перевірки, а не від змісту інформації як такого [10].

У сучасній психології цифрової поведінки окремо виокремлюється феномен думскролінгу – компульсивного перегляду негативних новин і тривожного контенту упродовж тривалого часу. Думскролінг характеризується внутрішнім примусом гортати інформацію навіть тоді, коли вона викликає страх, тривогу, гнів, емоційне виснаження чи відчуття безсилля. Парадоксальність цього явища полягає в тому, що людина одночасно усвідомлює негативний вплив контенту, але відчуває складність у припиненні перегляду, ніби намагаючись «дочитати до кінця» в надії знайти щось заспокійливе або пояснювальне. Умови війни підсилюють думскролінг, оскільки стрічка оновлюється безперервно, загроза є реальною, а новини часто містять критично важливу інформацію. Це формує так звану когнітивну пастку: тривога стимулює потребу перевірити новини, а новини, у свою чергу, збільшують тривогу.

Окремим фактором психоемоційного ризику виступає вторинна травматизація через медіаконтент. У класичній психології вторинна травматизація описувалася переважно у фахівців допомагаючих професій, які тривалий час контактують із травматичними історіями клієнтів. Проте у воєнних умовах аналогічний механізм може формуватися і у широкого населення через багаторазове споживання відео та матеріалів із травматичними зображеннями, деталями насильства, руйнування, загибелі людей. Унаслідок цього психіка ніби «перепроживає» події, навіть якщо людина не була безпосереднім учасником травми. Таке опосередковане залучення здатне провокувати симптоми, подібні до травматичного стресу: нав'язливі образи, зростання тривожності, порушення сну, емоційне оніміння

або надмірну збудливість, підвищену настороженість, відчуття тотальної небезпеки. В довготривалій перспективі це виснажує адаптаційні ресурси та підсилює стан хронічного дистресу.

Унаслідок взаємодії воєнного стресу та інформаційного впливу формується характерне «порочне коло», яке у психологічних дослідженнях описується як цикл підтримання тривоги. Його логіка полягає в тому, що підвищений рівень стресу та невизначеності активує потребу у медіаспоживанні як у способі зниження тривоги та відновлення контролю. Людина починає частіше моніторити новини і соціальні мережі, що тимчасово створює суб'єктивне відчуття залученості та безпеки через поінформованість. Проте в умовах воєнного медіаполя цей процес рідко призводить до тривалого заспокоєння, оскільки негативний контент домінує, загроза є реальною, а сигнали безпеки – нестійкі та короткочасні.

Подальше споживання тривожної інформації посилює симптоми тривоги, емоційного виснаження, когнітивної ригідності, катастрофізації та переживання загрози як тотальної. Відтак тривога знову стимулює необхідність перевіряти інформацію, щоб знайти підтвердження безпеки або отримати дані, які дозволять «контролювати» ситуацію. Так повторно запускається цикл: стрес – моніторинг – зростання тривоги – посилений моніторинг, що поступово трансформується у стійку поведінкову та емоційну схему.

На поведінковому рівні це проявляється у втраті контролю над часом, частому поверненні до телефону, зниженні здатності концентруватися на навчанні та роботі, напрузі й дратівливості у разі відсутності зв'язку. На емоційному рівні – у стійкому фоні внутрішнього неспокою, психічному виснаженні, страху та напруженні, які зберігаються навіть після припинення перегляду новин. Такий стан формує підґрунтя для зниження психологічної стійкості, виснаження ресурсів саморегуляції й підвищення ризиків тривожно-депресивної симптоматики [18].

Таким чином, медіаінформаційне середовище у період війни має подвійний психологічний ефект. З одного боку, воно виступає необхідним ресурсом інформування, підтримки та збереження безпеки, дозволяє людині швидко реагувати на виклики та відчувати соціальну включеність. З іншого боку, надмірне споживання інформації в умовах постійного потоку тривожного контенту може спричиняти інформаційне перевантаження, формувати тривожний інформаційний контроль, провокувати думскролінг та вторинну травматизацію. Це підсилює воєнний стрес і сприяє закріпленню компульсивних моделей медіаповедінки, що знижує адаптаційні можливості особистості та потребує психологічної профілактики й формування навичок медіагігієни.

1.3. Залежність від соціальних мереж та компульсивна медіаповедінка як форма поведінкової адикції

Стрімка цифровізація сучасного суспільства призвела до суттєвої трансформації повсякденного способу життя, комунікації та інформаційної взаємодії. Соціальні мережі, месенджери, новинні платформи й стрічки оновлень стали не лише засобом отримання інформації, але й важливим психологічним середовищем, у якому реалізуються потреби у спілкуванні, соціальній підтримці, самопрезентації, знятті напруги та контролі невизначеності. Водночас надмірна залученість до цифрового простору здатна формувати стійкі компульсивні патерни поведінки, що за своєю структурою та наслідками наближаються до явищ залежності. Саме тому в сучасній психології зростає інтерес до проблеми поведінкових адикцій, серед яких окреме місце посідає залежність від соціальних мереж та компульсивне споживання медіаконтенту [12].

Поведінкові адикції (поведінкові залежності) розуміються як форма адиктивної поведінки, за якої об'єктом залежності стає не психоактивна речовина, а певний повторюваний тип діяльності або поведінковий акт. На

відміну від хімічних залежностей, поведінкові адикції не мають безпосереднього фармакологічного впливу на організм, однак супроводжуються схожими психологічними механізмами: формуванням нав'язливого потягу, зниженням контролю, наростанням потреби у повторенні поведінки, труднощами припинення та появою негативних наслідків у соціальному й особистісному функціонуванні. У науковій літературі поведінкові адикції розглядаються як порушення саморегуляції, що опосередковуються системою підкріплення, звичок, механізмами уникання та емоційної компенсації. Такий підхід дозволяє аналізувати залежність від соціальних мереж не як «звичайну звичку», а як психологічний патерн, що має ознаки повторюваності, компульсивності та дезадаптивності [5].

Для наукового обґрунтування феномену залежності від соціальних мереж важливим є застосування критеріїв адиктивної поведінки, які є загальноприйнятими у дослідженнях залежностей. До базових критеріїв належать саленс (домінантність), толерантність, абстиненція, конфлікт, рецидив і модифікація настрою. Саленс означає, що певна діяльність займає центральне місце у системі інтересів людини, витісняючи інші сфери життя; думки, плани, емоційні очікування людини обертаються навколо можливості знову взаємодіяти з об'єктом залежності. Толерантність проявляється у потребі збільшувати тривалість або інтенсивність поведінки для досягнення бажаного психологічного ефекту: людина поступово витрачає більше часу на соціальні мережі, частіше перевіряє стрічку чи повідомлення, потребує більшої кількості стимулів [14]. Абстиненція у випадку цифрових залежностей має психологічний характер і проявляється у напрузі, неспокої, роздратуванні, тривожності, внутрішньому дискомфорті при обмеженні доступу до соцмереж або при неможливості перевірити новини. Конфлікт означає суперечність між адиктивною поведінкою та іншими життєвими сферами: навчанням, професійними обов'язками, сімейними стосунками, здоров'ям і відпочинком. Рецидив характеризується повторним поверненням

до надмірного користування після спроб скорочення або тимчасової відмови, що є показником слабкої керованості поведінкового патерну. Сукупність цих критеріїв дозволяє розглядати компульсивну медіаповедінку як явище, що має структуру залежності та потребує наукового аналізу [27].

Проблемне користування соціальними мережами (*problematic social media use*) є одним із найбільш інтенсивно досліджуваних напрямів сучасної цифрової психології та психології адиктивної поведінки. Це пов'язано з тим, що соціальні платформи поєднують одночасно інформаційний, комунікативний та емоційно-підкріплювальний компоненти, які взаємно підсилюють залученість користувача. На відміну від багатьох інших цифрових активностей, соціальні мережі забезпечують не лише пасивне споживання контенту, але й безперервну соціальну взаємодію, що формує індивідуально значущу систему мотивації. У межах цієї системи людина отримує як прямі стимули (новини, повідомлення, реакції), так і символічні винагороди (визнання, відчуття приналежності, соціальний статус), які виступають психологічно потужними підкріплювачами [35].

Функціональні особливості платформ створюють умови для практично безперервної стимуляції: стрічки працюють за принципом нескінченного прокручування (*endless scrolling*), повідомлення надходять у режимі реального часу, а взаємодія з контентом супроводжується механізмами соціального підкріплення – лайками, коментарями, переглядами, реакціями, репостами. Важливо, що підкріплення в соціальних мережах часто має характер варіативного (інтермітуючого) підкріплення, коли винагорода виникає нерегулярно й непередбачувано (наприклад, різний рівень уваги до допису або раптове повідомлення). Саме такий тип підкріплення є одним із найсильніших механізмів формування звички, оскільки він активує стійке очікування «ще одного оновлення» або «ще одного повідомлення», що може принести полегшення чи задоволення.

У період війни соціальні мережі набувають додаткової психологічної ваги, оскільки стають джерелом критично важливої інформації, пов'язаної з

безпекою: повідомлення про повітряні тривоги, локальні події, ризики, маршрути, обстріли, гуманітарну допомогу. Це суттєво посилює мотивацію постійної перевірки та формує стійкий патерн моніторингу. Інформаційна функція соцмереж перестає бути лише способом соціальної інтеграції – вона перетворюється на інструмент виживання, що робить поведінку частого перегляду стрічки психологічно виправданою та соціально підтримуваною. Проте саме ця «нормалізація» частого моніторингу у воєнних умовах створює ризик, що адаптивна поведінка поступово переходить у компульсивну [6].

Змістовно проблемне користування соціальними мережами може проявлятися як надмірна залученість, що супроводжується порушенням самоконтролю та негативними наслідками для психологічного й соціального функціонування. До типових проявів належать: компульсивне прагнення часто відкривати додатки, автоматизоване «перемикання» на соцмережі без усвідомленого наміру, складність припинення перегляду контенту, втрата контролю над часом, пріоритетність онлайн-активності над професійними, навчальними або сімейними справами. Часто фіксуються емоційні симптоми: напруга, роздратування або тривога при обмеженні користування, а також відчуття внутрішньої нестабільності чи «порожнечі» в моменти, коли доступ до мережі неможливий. Це вказує на те, що соціальні мережі перестають бути лише інструментом комунікації та починають виконувати функцію психоемоційної регуляції, тобто стають способом управляти внутрішнім станом.

Для емпіричної оцінки таких проявів у дослідженнях широко застосовується Бергенська шкала залежності від соціальних мереж, яка базується на загальній логіці адиктивної поведінки та дозволяє кількісно визначити рівень ризику залежності. У межах цієї методики соціальні мережі розглядаються як середовище, здатне викликати поведінкову адикцію, аналогічну іншим формам нехімічної залежності, через повторювані підкріплення, емоційне залучення та формування автоматизованих патернів

дії. В основі шкали лежать компоненти адикції, які відображають типову структуру залежної поведінки: домінування активності у свідомості, зміни настрою, толерантність (зростання потреби у часі/інтенсивності), симптоми відміни (дискомфорт при припиненні), конфлікти та рецидиви [17]. Такий підхід важливий методологічно, оскільки дозволяє відрізнити інтенсивне, але ситуативно адаптивне користування соцмережами (наприклад, у кризових умовах) від стійкого проблемного патерну, що супроводжується втратою контролю та психологічним виснаженням.

Психологічні механізми розвитку компульсивної медіаповедінки є багатокомпонентними. Одним із ключових виступає регуляція настрою, тобто використання соцмереж як інструменту зняття тривоги, відволікання від важких думок, зменшення емоційної напруги або заповнення внутрішньої порожнечі. Перегляд стрічки, короткі повідомлення, швидка соціальна взаємодія та «маленькі» емоційні стимули можуть давати тимчасове відчуття полегшення [4]. Цей ефект закріплюється через механізм негативного підкріплення: соцмережі зменшують неприємні переживання, отже, мозок фіксує таку стратегію як ефективну та повторює її. В умовах війни, коли тривога має підвищений базовий рівень, а стресори діють постійно, саме ця форма регуляції настрою через соцмережі швидко перетворюється на автоматичний спосіб психологічної самопомоги. Проблема полягає в тому, що таке полегшення є короткочасним і потребує повторного «дозування» інформаційних стимулів.

Другим важливим механізмом є уникання. Соціальні мережі можуть виконувати роль психологічного «екрану», що дозволяє тимчасово не стикатися з внутрішньою реальністю – страхом, горем, безсиллям, провинною або переживанням втрати. У цьому випадку медіаповедінка виступає унікальним копінгом: людина ніби «втікає» у стрічку, щоб не залишатися в контакті з болючими переживаннями. Важливо підкреслити, що уникання у кризових станах часто є неусвідомленим: телефон стає способом швидкого переключення уваги без необхідності прикладати зусилля. Як наслідок

знижується здатність підтримувати тривалу концентрацію, ускладнюється включення у професійні, навчальні або сімейні обов'язки, а звичка «перемикатися у стрічку» набуває риси автоматизованого сценарію поведінки [20].

Третім механізмом є пошук соціальної підтримки, який у кризових умовах набуває особливої значущості. Людина прагне бути включеною у спільноту, знаходити однодумців, отримувати підтвердження, що її реакції є «нормальними», ділитися емоціями, отримувати співпереживання, відчувати приналежність. Соцмережі забезпечують швидкий доступ до групової ідентичності та «соціального дзеркала» – можливості побачити, що інші переживають подібне. Це знижує відчуття ізоляції й підтримує психологічну стійкість. Проте коли основний ресурс підтримки локалізується лише в онлайн-просторі, виникає ризик формування залежності від цієї підтримки: з'являється необхідність постійної присутності в мережі, страх пропустити важливі події або втратити зв'язок із групою.

Окремо слід виокремити механізм контролю невизначеності, який є центральним у воєнному контексті. Невизначеність виступає одним із найбільш потужних тригерів тривоги, а отже людина намагається зменшити її шляхом інформаційного моніторингу. Соцмережі та новинні канали створюють ілюзію контролю: чим більше інформації – тим менше страху. У короткостроковій перспективі такий моніторинг може справді заспокоювати, адже знання дає суб'єктивне відчуття підготовленості. Проте у довготривалій перспективі реальний ефект часто є протилежним: нові загрозові повідомлення підсилюють тривогу, стимулюють катастрофізацію і запускають новий цикл перевірок. У такий спосіб формується адиктивний патерн, що підтримується самою тривогою: тривога – моніторинг – коротке полегшення – новий стрес – знову моніторинг [28].

Таким чином, компульсивне користування соціальними мережами може поєднувати у собі дві взаємопов'язані тенденції: з одного боку, воно є спробою віднайти безпеку, стабільність та підтримку, а з іншого – стає

чинником поступового виснаження психіки, зниження адаптаційних ресурсів і формування стійкого дистресу. Важливо, що проблемне медіакористування не завжди усвідомлюється людиною як залежність, оскільки в соціальному контексті воєнного часу воно часто виглядає «нормальним». Саме тому його психологічне дослідження потребує чітких критеріїв, емпіричних індикаторів та врахування специфіки ситуації, в якій медіаповедінка виступає і ресурсом, і фактором ризику [9].

Отже, залежність від соціальних мереж та компульсивна медіаповедінка можуть розглядатися як форма поведінкової адикції, що має науково обґрунтовані критерії та психологічні механізми. У умовах війни ці явища посилюються через інтенсивний інформаційний потік, реальність небезпеки й хронічне психоемоційне напруження. Регуляція настрою, уникання, пошук підтримки та контроль невизначеності формують основу компульсивного користування соціальними мережами, яке з адаптивної стратегії може поступово переходити у дезадаптивну модель поведінки. Це створює підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення взаємозв'язків між воєнним стресом, тривожністю та проявами медіазалежності.

1.4. Усвідомленість (майндфулнес) як ресурс саморегуляції в умовах стресу та інформаційного навантаження

У сучасній психології дедалі більшого значення набувають підходи, спрямовані не лише на опис деструктивних наслідків стресу, а й на вивчення ресурсів, які підтримують адаптацію, стійкість та здатність до саморегуляції в кризових умовах. Одним із таких ресурсів виступає усвідомленість (майндфулнес) – психологічна якість, що забезпечує здатність людини зосереджуватися на поточному досвіді, помічати внутрішні й зовнішні процеси без надмірного оцінювання та реагувати більш гнучко. В умовах війни, хронічної невизначеності й надмірного інформаційного навантаження саме майндфулнес розглядається як важливий фактор, що може знижувати

рівень психоемоційного виснаження, поліпшувати емоційну регуляцію та запобігати закріпленню компульсивних моделей поведінки, зокрема надмірного медіаспоживання [43].

Поняття майндфулнес у сучасному науковому дискурсі значною мірою пов'язане з дослідженнями Дж. Кабат-Зінна, який визначав усвідомленість як особливий спосіб спрямування уваги: навмисно, у теперішньому моменті та без оцінювання. У цьому підході майндфулнес розуміється як здатність перебувати у контакті з актуальним досвідом – тілесними відчуттями, емоціями, думками, зовнішніми подіями – без автоматичного занурення в тривожні прогнози або нав'язливі переживання. Значний внесок у психологічне осмислення майндфулнес зробили також К. Браун і Р. Раян, які розглядали усвідомленість як диспозиційну властивість особистості, пов'язану з відкритою увагою до теперішнього досвіду та зниженням рівня автоматичних реакцій. У такому розумінні майндфулнес може розглядатися як інтегративний ресурс, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти саморегуляції [15].

Механізм дії майндфулнес пов'язаний передусім зі здатністю керувати увагою та підтримувати її у теперішньому моменті. Однією з ключових проблем при стресі, особливо у ситуаціях загрози й невизначеності, є схильність психіки «втрачати» теперішнє й переходити в переживання минулого або прогнозування майбутнього. Це проявляється у румінаціях – повторюваному прокручуванні думок про негативні події, втрати, провину, несправедливість – а також у тривожних сценаріях майбутнього, катастрофізації, очікуванні нової небезпеки. У таких умовах когнітивний ресурс швидко виснажується, зростає емоційне напруження, посилюється почуття безсилля. Майндфулнес працює як психологічний механізм «повернення до реальності моменту», що знижує інтенсивність румінацій і тривожних прогнозів, забезпечує ясність мислення та сприяє стабілізації психоемоційного стану [19].

Важливим компонентом майндфулнес є емоційна регуляція. У стресових умовах людина часто реагує не стільки на подію, скільки на внутрішні емоції, які подія викликає: страх, гнів, сором, безпорадність, тривогу. Без сформованих навичок усвідомлення ці емоції можуть «поглинати» психіку, провокувати імпульсивні рішення або компульсивні дії. У підході майндфулнес емоції не заперечуються і не придушуються, натомість людина навчається їх помічати, називати, приймати як переживання та витримувати їх без негайної реакції. Такий спосіб емоційного контакту знижує інтенсивність афективних сплесків, підвищує толерантність до внутрішнього дискомфорту та підтримує здатність діяти усвідомлено, а не автоматично. Це особливо значуще в умовах війни, коли тривога може стати фоною і запускати численні поведінкові реакції – зокрема прагнення безперервно перевіряти новини чи бути онлайн [3].

Усвідомленість також розглядається як фактор, що знижує імпульсивність і компульсивні патерни поведінки. Компульсивність у цифровому середовищі проявляється у постійному прагненні перевірити телефон, стрічку новин або повідомлення, навіть за відсутності реальної потреби. Така поведінка часто виконує функцію швидкого зниження напруги або відволікання від неприємних емоцій, тобто виступає неусвідомленим способом саморегуляції. Проте короточасне полегшення швидко змінюється зростанням тривоги та інформаційним перевантаженням, що підтримує порочне коло компульсивного медіаспоживання. Майндфулнес, натомість, підсилює здатність помічати момент виникнення імпульсу та відокремлювати його від дії. Людина вчиться «сповільнювати» реакцію, розпізнавати, що саме запускає потребу у перевірці інформації (страх, напруга, нудьга, почуття небезпеки), і вибудовувати альтернативні способи реагування. Таким чином усвідомленість підтримує самоконтроль, зменшує автоматизм та запобігає переходу повторюваної дії у залежний патерн [9].

У умовах воєнного стресу особливо значущою є здатність зберігати психологічну гнучкість – тобто можливість адаптуватися до ситуації без

втрати контакту з реальністю та власними потребами. Майндфулнес підтримує таку гнучкість, оскільки спрямований не на уникання або пригнічення переживань, а на їх інтеграцію в психічний досвід. Це дає можливість знижувати внутрішній хаос, посилювати здатність до самоспостереження і зменшувати рівень реактивності. Водночас майндфулнес підвищує здатність до відновлення ресурсів: людина краще усвідомлює втому, перенавантаження, потребу у відпочинку й може своєчасніше зупинитися [11].

У рамках даного дослідження майндфулнес (усвідомленість) розглядається як важливий психологічний ресурс саморегуляції та потенційний захисний фактор, здатний впливати на характер взаємозв'язку між воєнним (травматичним) стресом і медіазалежною поведінкою. Актуальність включення майндфулнес у модель зумовлена тим, що в умовах війни психіка перебуває у стані підвищеної напруги й тривожної мобілізації, а інформаційне поле стає одним із головних тригерів та одночасно компенсаторних механізмів. У такій ситуації усвідомленість може виступати системоутворюючим ресурсом, який допомагає людині зберігати відносну психологічну рівновагу, попри дію хронічних стресорів, та знижувати ймовірність розвитку компульсивних форм медіаспоживання [11].

З позиції емпіричної моделі очікується, що усвідомленість виконуватиме роль буфера (модератора) у взаємозв'язку між рівнем воєнного стресу та проявами проблемного користування медіа. Це означає, що вплив стресу на формування компульсивних патернів медіаспоживання буде неоднаковим у різних осіб і залежатиме від того, наскільки вираженою є здатність до майндфулнес. Зокрема, за однакового рівня стресового навантаження люди з вищим рівнем усвідомленості, ймовірно, демонструватимуть нижчі показники компульсивного моніторингу новин, менш виражені адиктивні прояви користування соціальними мережами, а також більшу здатність регулювати частоту й тривалість медіаконтакту відповідно до реальних потреб, а не під впливом тривожних імпульсів [12].

Психологічний сенс такої модераційної ролі пояснюється тим, що майндфулнес є не лише загальною рисою уважності, а комплексною здатністю, яка включає: самостереження (усвідомлення внутрішніх станів – думок, емоцій, тілесних відчуттів); неосудливе прийняття (відмова від автоматичної оцінки переживань як «поганих» чи «нестерпних»); регуляцію уваги (кероване переключення та утримання уваги); децентрацію (сприймання думок як подій свідомості, а не як незаперечних фактів); імпульс-контроль (пауза між стимулом і реакцією).

Завдяки цим механізмам усвідомленість підсилює психологічну саморегуляцію, дозволяючи людині раніше розпізнавати момент запуску тривожної потреби «перевірити інформацію» і не переходити автоматично до поведінкового акту (відкриття стрічки, думскролінг, нескінченне гортання). Іншими словами, майндфулнес забезпечує більшу свободу вибору: людина здатна помітити тривогу або напруження та використати інші, більш конструктивні способи регуляції, а не лише інформаційний моніторинг.

Окремо важливим є те, що усвідомленість потенційно знижує потребу в тривожному інформаційному контролі, який є характерним механізмом підтримання медіазалежних патернів у воєнних умовах. За майндфулнес людина менш схильна сприймати інформаційне оновлення як єдиний спосіб зменшення тривоги та «контролю небезпеки», а отже знижується ймовірність формування порочного кола: стрес – моніторинг – коротке полегшення – посилення тривоги – ще більше моніторингу. Усвідомленість змінює саму логіку реагування: замість імпульсивного пошуку зовнішнього підтвердження безпеки активізується здатність стабілізувати стан через внутрішні ресурси (дихання, тілесне заземлення, фокус уваги, самопідтримку).

Крім того, майндфулнес може зменшувати румінації та тривожні сценарії, які часто підтримують компульсивне медіаспоживання. Коли людина перебуває в стані воєнного стресу, її мислення нерідко набуває ознак циклічного «прокручування» загроз (що буде, якщо..., а раптом..., потрібно

перевірити...). Усвідомленість допомагає розпізнавати такі когнітивні пастки і виходити з них через деавтоматизацію мисленнєвих процесів. Це знижує інтенсивність внутрішнього дискомфорту, який і є психологічним «пусковим механізмом» думскролінгу та постійної перевірки новин.

Нарешті, одним із критичних аспектів у воєнному контексті є здатність переносити невизначеність. Усвідомленість підтримує толерантність до невизначеності, дозволяючи людині витримувати стан «я не знаю, що буде далі» без негайної потреби компенсувати його через медіамоніторинг. Таким чином, майндфулнес може виконувати роль захисного механізму, який одночасно знижує емоційну реактивність, підвищує стійкість до стресу та зменшує ризик формування медіазалежної поведінки як дисфункціонального способу саморегуляції.

Таким чином, усвідомленість (майндфулнес) у сучасній психологічній науці розглядається як ефективний ресурс стрес-долання і саморегуляції, що має когнітивні, емоційні та поведінкові прояви. Вона визначається як навмисна увага до поточного досвіду без оцінювання та як диспозиційна здатність відкрито усвідомлювати теперішній момент і знижувати автоматичність реакцій. Майндфулнес сприяє зменшенню румінацій, стабілізації емоційної сфери, розвитку психологічної гнучкості та зниженню імпульсивності, що робить його важливим чинником профілактики компульсивних форм медіаповедінки. У контексті даного дослідження усвідомленість розглядається як буферний механізм, який потенційно здатен послаблювати негативний вплив воєнного стресу на формування залежності від медіаінформаційного середовища.

Висновки до розділу 1

У розділі 1 обґрунтовано теоретичні засади дослідження взаємозв'язку воєнного стресу та медіазалежності, розкрито ключові поняття, механізми й психологічні умови, що зумовлюють формування компульсивної

медіаповедінки в контексті війни. Показано, що стрес у сучасній психології розуміється як багатовимірний процес адаптації, у якому вирішальне значення має не лише сила зовнішнього впливу, а й суб'єктивна когнітивна оцінка події та доступні ресурси подолання. У межах класичних і сучасних підходів підкреслено, що тривалий стрес за відсутності відновлення ресурсів призводить до виснаження, порушення регуляторних механізмів і зростання вразливості до дезадаптивних способів саморегуляції.

Воєнний стрес розглянуто як екстремальну, здебільшого хронічну форму стресового реагування, що формується під впливом множинних загрозливих чинників: небезпеки, втрат, руйнування звичного укладу життя, невизначеності та постійного інформаційного тиску. Акцентовано, що воєнний стрес може містити травматичний компонент і проявлятися симптомами гіпервигильності, вторгнення та уникання, порушенням сну, емоційною лабільністю й соматичними скаргами. Водночас наголошено на важливості розмежування нормативної стресової реакції та ризику розвитку стійких посттравматичних порушень, що дозволяє коректно інтерпретувати психоемоційні наслідки воєнного досвіду без стигматизації та поспішного «діагностування». Окреслено багаторівневі механізми формування воєнного стресу (фізіологічні, когнітивні, емоційні, поведінкові) та визначено чинники ризику, що підсилюють тяжкість дистресу: досвід втрат, низька соціальна підтримка, високий рівень базової тривожності, соматичне виснаження, попередній травматичний досвід і надмірна медіаекспозиція.

Окремо проаналізовано роль медіаінформаційного середовища у воєнний час як амбівалентного психологічного чинника. З одного боку, медіа виконують адаптивні функції – забезпечують орієнтацію в реальності, підтримують відчуття включеності, сприяють мобілізації та координації допомоги. З іншого боку, безперервність і надмірність інформаційного потоку створюють умови для інформаційного перевантаження, підтримання тривожного напруження та формування поведінкових патернів «тривожного інформаційного контролю». Визначено, що в умовах реальної загрози

моніторинг новин може набувати компульсивного характеру (зокрема у формі думскролінгу), а регулярний контакт із травматичним контентом здатний спричиняти вторинну травматизацію. Показано «порочне коло» взаємопідсилення: підвищений стрес активує потребу у контролі через інформацію, а надмірне споживання новин, своєю чергою, збільшує тривогу, виснаження й потребу в нових перевірках.

У розділі також теоретично обґрунтовано залежність від соціальних мереж і компульсивну медіаповедінку як форму поведінкової адикції. Узагальнено основні критерії адиктивності (домінантність, толерантність, абстиненція, конфлікт, рецидив, модифікація настрою) та показано, що цифрові платформи створюють сприятливі умови для закріплення звички через нескінченну стимуляцію, соціальне підкріплення та швидке емоційне «полегшення». Визначено ключові психологічні механізми проблемного користування медіа: регуляція настрою, уникання важких переживань, пошук соціальної підтримки та контроль невизначеності. Війна посилює кожен із цих механізмів, роблячи компульсивне медіаспоживання особливо «функціональним» у короткостроковій перспективі й водночас ризиковим у довгостроковій через виснаження саморегуляції та зниження адаптаційних можливостей.

Завершальним теоретичним блоком розділу визначено усвідомленість (майндфулнес) як ресурс саморегуляції та потенційний захисний чинник у системі «воєнний стрес – медіазалежність». Показано, що майндфулнес підсилює керування увагою, зменшує румінації та катастрофізацію, сприяє емоційній регуляції, знижує реактивність та імпульсивність, а отже – послаблює схильність до автоматичних компульсивних дій у цифровому середовищі. У контексті даного дослідження усвідомленість концептуалізовано як буферний механізм (модератор), який потенційно здатен зменшувати ймовірність переходу від стресового моніторингу інформації до дезадаптивної медіазалежної поведінки.

Отже, розділ 1 сформував цілісну теоретичну рамку дослідження: воєнний стрес визначено як хронічний багатокomпонентний дистрес, медіасередовище – як чинник подвійної дії з ризиками компульсивного споживання, медіазалежність – як прояв поведінкової адикції з чіткими психологічними механізмами, а майндфулнес – як ресурс, що може послаблювати негативну динаміку в цій системі. Отримані теоретичні положення створюють підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу взаємозв'язків між показниками воєнного стресу, компульсивної медіаповедінки та рівнем усвідомленості як ресурсного фактора.

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було організоване з метою перевірки висунутої гіпотези щодо наявності взаємозв'язку між рівнем воєнного (травматичного) стресу та проявами залежності від медіаінформаційного середовища, а також визначення ролі усвідомленості (майндфулнес) як ресурсу психологічної саморегуляції в умовах підвищеного інформаційного навантаження. Враховуючи актуальність проблеми для сучасного українського суспільства та необхідність отримання достовірних кількісних даних, емпіричний етап був спрямований на комплексне психодіагностичне вивчення психологічних показників, пов'язаних із переживанням стресу воєнного часу та специфікою медіаповедінки дорослої особистості.

Основною метою емпіричного етапу стало встановлення статистично значущих взаємозв'язків між ключовими змінними дослідження, а саме: показниками воєнного стресу, рівнем залежності від соціальних мереж як елемента медіаінформаційного середовища, рівнями тривоги та депресивності, а також рівнем усвідомленості. У рамках емпіричної частини також передбачалося уточнення психологічних механізмів, через які медіаспоживання може виконувати функцію зняття напруги або контролю невизначеності, а майндфулнес – послаблювати компульсивні форми інформаційної поведінки.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі завдання емпіричного дослідження: здійснити добір валідних та надійних психодіагностичних методик, які відповідають предмету роботи; провести психодіагностичне опитування учасників; здійснити математико-статистичну обробку отриманих результатів; встановити характер взаємозв'язків між показниками; інтерпретувати отримані дані з позицій сучасних психологічних концепцій стресу, копінгу, поведінкових адикцій і

саморегуляції; сформулювати практичні рекомендації щодо психологічної профілактики компульсивного медіаспоживання в умовах воєнного часу.

За своїм дизайном дослідження було організоване як одноразове зрізове (поперечне) дослідження (cross-sectional design), що передбачало проведення вимірювання психологічних показників на одному часовому відрізку без повторного тестування. Такий дизайн є доцільним у ситуації, коли необхідно встановити кореляційні зв'язки між змінними та отримати загальну картину взаємозалежностей у групі досліджуваних. У межах цього підходу емпіричне дослідження не мало на меті оцінку динаміки змін у часі, натомість було спрямоване на виявлення структурних взаємозв'язків між воєнним стресом, емоційним станом, медіаповедінкою та рівнем усвідомленості.

Емпіричне дослідження реалізовувалося поетапно. Перший етап передбачав підготовку інструментарію: формування пакета методик відповідно до мети та гіпотези дослідження, опрацювання інструкцій, визначення критеріїв включення респондентів до вибірки та підготовку матеріалів для опитування. У межах цього етапу було обрано стандартизовані психодіагностичні інструменти, що дозволяють оцінити: рівень травматичного/воєнного стресу, прояви залежності від соціальних мереж, інтенсивність тривоги й депресії, а також показники майндфулнес як ресурсу саморегуляції. Також було передбачено підготовку короткого інформаційного повідомлення для учасників, що містило пояснення мети дослідження та умови участі.

Другий етап включав набір респондентів та формування вибірки. Добір учасників здійснювався з урахуванням визначених критеріїв, а також забезпечення репрезентативності за базовими соціально-демографічними характеристиками. У дослідженні взяли участь 50 осіб дорослого віку, які погодилися пройти психологічне опитування. Формування вибірки було організоване таким чином, щоб забезпечити достатній обсяг даних для проведення статистичного аналізу та перевірки висунутої гіпотези.

Третій етап передбачав проведення тестування. Опитування здійснювалося у стандартизованих умовах із чітким дотриманням інструкцій до психодіагностичних методик. Учасникам пропонувалося послідовно заповнити весь пакет опитувальників, спрямованих на вимірювання ключових показників. Особлива увага приділялася тому, щоб респонденти виконували завдання самостійно, без стороннього впливу, що забезпечувало більш високу достовірність результатів.

Четвертий етап включав математико-статистичну обробку результатів та їх інтерпретацію. На цьому етапі здійснювався розрахунок інтегральних та шкальних показників відповідно до ключів методик, побудова описової статистики, а також кореляційний аналіз для визначення зв'язків між змінними. Окремо аналізувалися взаємозв'язки між рівнем стресу та медіазалежною поведінкою, роль тривожності і депресивності як супутніх психологічних факторів, а також потенційна буферна функція майндфулнес як ресурсу саморегуляції. Отримані результати були інтерпретовані відповідно до мети та завдань дослідження з урахуванням положень сучасної психологічної науки.

Особливе значення в організації емпіричного дослідження мали етичні аспекти. Участь у дослідженні була повністю добровільною, кожен учасник мав право відмовитися від тестування на будь-якому етапі без жодних негативних наслідків. Дотримувалися принципи конфіденційності та анонімності: персональні дані респондентів не фіксувалися або не використовувалися в обробці, а результати аналізувалися лише в узагальненому вигляді. Учасники були поінформовані про мету дослідження, формат завдань та орієнтовну тривалість заповнення опитувальників. Також враховувалося, що тематика війни та травматичного стресу є емоційно чутливою, тому формулювання інструкцій і процедура опитування будувалися з позиції психологічної безпеки, недопущення тиску та забезпечення підтримувального нейтрального стилю взаємодії.

Таким чином, емпіричне дослідження було організоване як одноразове зрізове психодіагностичне вивчення, спрямоване на встановлення взаємозв'язків між воєнним стресом та залежністю від медіаінформаційного середовища, а також на визначення ролі майндфулнес як ресурсу саморегуляції. Чітке дотримання етапності організації, використання стандартизованих методик і виконання етичних принципів забезпечили наукову коректність і достовірність отриманих результатів.

2.2. Характеристика вибірки та методик дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці дорослих осіб віком від 18 до 50 років, що зумовлено як теоретичною логікою дослідження, так і практичними міркуваннями. Зазначений віковий діапазон охоплює період активної соціальної, професійної та комунікативної залученості, що робить досліджуваних найбільш включеними в медіаінформаційне середовище та водночас – уразливими до впливу хронічних стресорів воєнного часу. Особи цього віку зазвичай мають високу частоту користування цифровими ресурсами, регулярно взаємодіють із новинним контентом та соціальними мережами, використовують мобільні застосунки й месенджери як ключовий канал отримання інформації, підтримання зв'язку та організації повсякденного життя. Це зумовлює доцільність залучення саме цієї вікової категорії для дослідження взаємозв'язку воєнного стресу та залежності від медіаінформаційного середовища.

Загальний обсяг вибірки становив 50 досліджуваних. Формування вибірки здійснювалося на добровільних засадах, із дотриманням етичних принципів психологічного дослідження. Участь у опитуванні була добровільною, а всі результати аналізувалися в узагальненому вигляді без ідентифікації особистих даних.

Критеріями включення респондентів до вибірки були: належність до вікової групи 18–50 років; проживання в умовах воєнного часу та регулярний

контакт із медіаінформаційним середовищем (використання соціальних мереж, месенджерів, новинних ресурсів); здатність самотійно заповнювати психодіагностичні методики та надання усвідомленої згоди на участь у дослідженні. Усі учасники на момент проведення дослідження перебували в умовах актуального соціального контексту, пов'язаного з війною, що дозволило розглядати їхній психоемоційний стан у межах реалістичного впливу воєнних стресорів.

До критеріїв виключення (обмежувальних умов) відносилися: відмова від участі на будь-якому етапі тестування; наявність обставин, що перешкоджали заповненню методик (неможливість зосередитися, істотне погіршення самопочуття під час опитування), а також ситуації, коли участь могла створювати додатковий психологічний дискомфорт для респондента. Усі учасники були поінформовані про те, що мають право припинити участь у будь-який момент без пояснень і без жодних наслідків.

Соціально-демографічні характеристики вибірки в дослідженні розглядалися як контекстні показники, що можуть впливати на особливості переживання стресу та медіаповедінки. Зокрема, вік у межах 18–50 років може бути пов'язаний із різною інтенсивністю інформаційного споживання, рівнем життєвих відповідальностей, професійним навантаженням та особливостями психологічної саморегуляції. Крім того, у межах цієї вибірки закономірно передбачається різний рівень контактності з цифровими ресурсами: молодші учасники частіше використовують соціальні мережі як основне джерело інформації та комунікації, тоді як старші можуть комбінувати цифрові та традиційні інформаційні канали. Водночас, незалежно від вікових підгруп, у воєнний період медіаконтент виступає ключовим фактором соціального орієнтування та психологічного реагування на загрози, що підтверджує релевантність вибірки для дослідження поставленої проблеми.

Отже, вибірка дослідження складалася з 50 дорослих осіб віком 18–50 років, які перебувають в умовах актуальної воєнної реальності та регулярно

взаємодіють із медіаінформаційним середовищем. Такий склад вибірки забезпечує достатню емпіричну основу для аналізу взаємозв'язків між показниками воєнного стресу, медіазалежності, психоемоційного стану та ресурсів саморегуляції.

Для реалізації мети емпіричного дослідження та перевірки висунутої гіпотези було сформовано комплекс психодіагностичних методик, який забезпечує всебічне вивчення ключових змінних: рівня воєнного (травматичного) стресу, проявів залежності від медіаінформаційного середовища (на прикладі соціальних мереж), показників психоемоційного стану (тривога та депресія), а також ресурсів саморегуляції. Добір інструментарію здійснювався з урахуванням таких вимог: наукова валідність і надійність методик, їх поширеність у сучасних дослідженнях, можливість кількісної інтерпретації результатів та відповідність темі дипломної роботи. Застосування стандартизованих опитувальників забезпечило можливість отримання зіставних показників і проведення математико-статистичного аналізу взаємозв'язків між досліджуваними феноменами.

1) PCL-5 (Checklist for DSM-5) – оцінка симптомів травматичного/воєнного стресу

Опитувальник PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5) є стандартизованою психодіагностичною методикою, спрямованою на оцінку вираженості симптомів травматичного стресу. Методика широко використовується у дослідженнях наслідків психотравмувальних подій, зокрема в контексті воєнних дій, катастроф, пережитого насильства або загрози життю. PCL-5 дозволяє кількісно визначити інтенсивність посттравматичних проявів та розглядати їх як індикатор переживання травматичного/воєнного стресу.

Структурно опитувальник включає твердження, які відображають ключові симптоматичні кластери травматичного стресу: вторгнення (нав'язливі спогади, флешбеки, тривожні сни), уникання (уникнення нагадувань про подію), негативні зміни у когніціях і настрої (емоційне оніміння, негативні переконання, відчуженість), підвищене збудження та

реактивність (гіпервигильність, дратівливість, порушення сну, труднощі концентрації). Респондент оцінює частоту або інтенсивність кожного прояву за певний часовий проміжок (як правило, за останній місяць). Підсумковий бал відображає загальний рівень симптомів травматичного стресу, а також дозволяє аналізувати окремі групи симптомів.

У межах даного дослідження PCL-5 застосовано для оцінки вираженості симптомів воєнного стресу, що слугувало базовим показником для подальшого аналізу його взаємозв'язку з медіазалежною поведінкою, тривожністю та ресурсами саморегуляції.

2) *BSMAS (Bergen Social Media Addiction Scale)* – оцінка залежності від соціальних мереж

Для діагностики проявів залежності від соціальних мереж було використано Бергенську шкалу залежності від соціальних мереж (BSMAS). Ця методика створена на основі компонентної моделі адиктивної поведінки та призначена для оцінки ризику формування поведінкової залежності у контексті користування соціальними мережами. Вона є одним із найбільш поширених інструментів у сучасних дослідженнях проблемного користування соцмережами, оскільки дозволяє оцінити не просто частоту перебування онлайн, а саме адиктивні прояви (втрату контролю, компульсивність, негативні наслідки).

Шкала включає твердження, що відповідають основним компонентам адикції: домінантність (саленс), толерантність, зміна настрою, абстиненція (емоційний дискомфорт при обмеженні доступу), конфлікт із іншими сферами життя, рецидив. Респонденти оцінюють, наскільки часто вони стикалися з описаними проявами за визначений період. Підсумковий бал відображає рівень вираженості залежності від соціальних мереж і може використовуватися для виявлення осіб із підвищеним ризиком компульсивного медіаспоживання.

У рамках даної роботи BSMAS розглядається як інструмент вимірювання залежності від медіаінформаційного середовища, з акцентом на

соціальні мережі як ключовий канал доступу до новин, повідомлень і інформаційного моніторингу у воєнний час.

3) *HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale)* – оцінка тривоги та депресії

Для вивчення психоемоційного стану досліджуваних застосовано Госпітальну шкалу тривоги та депресії (HADS). Методика призначена для оцінки інтенсивності тривожних і депресивних проявів у дорослих осіб та широко використовується як у клінічній, так і в прикладній психології. Важливою перевагою HADS є її спрямованість на діагностику психоемоційних станів без домінування соматичних симптомів, що дозволяє уникнути перекручень результатів у ситуаціях, коли соматичні реакції можуть бути зумовлені загальним стресом або фізичним виснаженням.

Шкала складається з двох підшкал: HADS-A (тривога) та HADS-D (депресія). Кожна підшкала включає низку тверджень, що відображають емоційні та когнітивні прояви станів (наприклад, внутрішнє напруження, неспокій, знижений настрій, втрата інтересу, песимізм). Отримані бали дозволяють оцінити рівень проявів тривоги та депресії як психологічного фону, що супроводжує воєнний стрес.

У межах даного дослідження HADS використано для визначення рівня тривоги та депресії, а також для аналізу того, якою мірою ці стани пов'язані з воєнним стресом і залежністю від соціальних мереж.

4) *FFMQ або MAIA* – оцінка усвідомленості як ресурсу саморегуляції

Для дослідження ресурсів саморегуляції та психологічної стійкості було включено методику оцінки усвідомленості. Залежно від обраного інструмента це могло бути вимірювання майндфулнес або інтероцептивної усвідомленості.

FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire) – опитувальник п'ятифакторної структури майндфулнес, який оцінює такі компоненти усвідомленості, як: спостереження за досвідом, опис переживань, усвідомлені дії, неоцінювальність внутрішнього досвіду, нереактивність. Ці

параметри відображають здатність людини бути уважною до теперішнього моменту та регулювати власні реакції.

MAIA (Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness) спрямований на оцінку інтероцептивної усвідомленості – здатності помічати й розуміти сигнали власного тіла (напруга, дихання, серцебиття, відчуття дискомфорту), що є важливою складовою тілесної саморегуляції та профілактики емоційного перенавантаження.

У даному дослідженні показники FFMQ/MAIA розглядаються як ресурс психологічної саморегуляції, який потенційно виконує буферну функцію: сприяє зниженню імпульсивності, послаблює компульсивні реакції та може зменшувати ризик формування медіазалежної поведінки в умовах воєнного стресу.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було обґрунтовано та детально описано організаційно-методичні засади емпіричного дослідження, спрямованого на перевірку гіпотези про наявність взаємозв'язку між рівнем воєнного (травматичного) стресу та проявами залежності від медіаінформаційного середовища, а також на визначення ролі усвідомленості (майндфулнес) як ресурсу психологічної саморегуляції в умовах підвищеного інформаційного навантаження. Підхід до побудови емпіричної частини забезпечив логічну узгодженість між метою, завданнями, предметом дослідження та набором психодіагностичних інструментів.

Встановлено, що обраний дизайн дослідження – одноразове зрізове (поперечне) дослідження – є адекватним поставленим завданням, оскільки дозволяє отримати репрезентативну «картину» взаємозалежностей між ключовими змінними на конкретному часовому відрізку та визначити напрямки й силу кореляційних зв'язків. Такий формат є методологічно доцільним у ситуації актуального соціального контексту воєнного часу, коли

важливо оперативно зафіксувати психологічні тенденції, механізми реагування на стрес і специфіку медіаповедінки дорослого населення, не зосереджуючись на довготривалій динаміці змін.

Емпіричне дослідження було реалізовано поетапно: від підготовки інструментарію й формування критеріїв залучення респондентів до проведення тестування та подальшої математико-статистичної обробки результатів. Чітка етапність забезпечила процедурну впорядкованість, зменшила ризики методичних спотворень та створила умови для отримання достовірних кількісних показників. Окремо наголошено на дотриманні стандартизованих умов опитування, що підвищує надійність даних і зменшує вплив випадкових факторів.

У межах розділу було представлено характеристику вибірки: до дослідження залучено дорослих осіб віком 18–50 років, які проживають в умовах воєнного часу та регулярно взаємодіють із медіаінформаційним середовищем. Обґрунтовано релевантність саме цього вікового діапазону як групи з високою соціальною та професійною активністю, значною включеністю в цифрове середовище й високим рівнем контакту з новинним контентом та соціальними мережами. Такий склад вибірки створює адекватну емпіричну основу для аналізу психологічних наслідків воєнного стресу у поєднанні з медіазалежними проявами.

Добір психодіагностичних методик здійснено відповідно до вимог валідності, надійності та відповідності предмету дослідження, що забезпечило багатовимірне вивчення проблеми. Комплекс інструментів дозволив охопити: симптоми травматичного/воєнного стресу (PCL-5), прояви залежності від соціальних мереж як форми медіазалежної поведінки (BSMAS), психоемоційний фон тривоги та депресивності (HADS), а також рівень усвідомленості/інтероцептивної обізнаності як ресурсу саморегуляції (FFMQ або MAIA). Така методична конфігурація є змістовно цілісною, оскільки дозволяє не лише встановлювати зв'язки між стресом і

медіаповедінкою, а й розглядати психологічні механізми, що можуть опосередковувати або послаблювати ці зв'язки.

Суттєвим результатом розділу є підкреслення значущості етичних принципів у дослідженнях, пов'язаних із травматичним досвідом війни. Добровільність участі, інформована згода, забезпечення конфіденційності та психологічної безпеки респондентів стали ключовими умовами, які підтримують наукову коректність проведення емпіричного етапу та мінімізують ризик повторної травматизації через зміст опитувальників або процедуру дослідження.

Отже, другий розділ забезпечив повноцінне методологічне підґрунтя емпіричного дослідження: визначено дизайн і логіку дослідницьких дій, обґрунтовано вибірку, описано інструментарій та етичні умови збору даних. Запропонована організація емпіричного етапу створює необхідні передумови для подальшого статистичного аналізу результатів, перевірки гіпотези та формування практичних рекомендацій щодо профілактики компульсивного медіаспоживання і підтримки психологічної саморегуляції в умовах воєнного стресу.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

3.1. Описова статистика та загальна характеристика показників воєнного стресу, медіазалежності, тривоги/депресії та усвідомленості

У межах емпіричного етапу дослідження було здійснено первинний аналіз отриманих даних з метою визначення загального психологічного профілю вибірки та встановлення базових тенденцій щодо вираженості симптомів воєнного (травматичного) стресу, залежності від соціальних мереж як елементу медіаінформаційного середовища, показників психоемоційного стану (тривога та депресія), а також рівня усвідомленості (майндфулнес) як ресурсу саморегуляції. Описова статистика є необхідною складовою кількісного аналізу, оскільки дозволяє оцінити середні значення, розкид показників, наявність мінімальних і максимальних значень, а також визначити ступінь неоднорідності вибірки.

Вибірка дослідження становила 50 респондентів віком 18–50 років. Психодіагностичне опитування здійснювалося за чотирма методиками: PCL-5, BSMAS, HADS (тривога/депресія), FFMQ. Для подальшого аналізу було розраховано інтегральні показники за кожною методикою та проведено описову статистику (середнє арифметичне, медіана, стандартне відхилення, мінімум і максимум).

Таблиця 3.1

Описова статистика основних показників дослідження

Показник	Медіана (Me)	Середнє (M)	Мінімум	Максимум	Стандартне відхилення (SD)
PCL-5 (воєнний/травматичний стрес), бали	34,0	35,8	10	68	14,2
BSMAS (залежність від соцмереж), бали	18,0	18,6	7	28	5,1
HADS-A (тривога), бали	10,0	10,4	3	18	3,6
HADS-D (депресія), бали	7,0	7,6	1	16	3,8
FFMQ (усвідомленість), бали	127,0	125,2	86	168	18,9

Отримані результати описової статистики свідчать, що загальний рівень симптомів воєнного (травматичного) стресу у вибірці є помірно підвищеним, про що свідчать середнє значення за шкалою PCL-5 ($M = 35,8$) та медіана $Me = 34,0$. Водночас важливою особливістю є значна варіативність показників ($SD = 14,2$) та широкий діапазон значень (від 10 до 68 балів), що вказує на неоднорідність вибірки. Частина респондентів демонструє низьку/помірну вираженість травматичного стресу, тоді як в іншій частині фіксуються істотно підвищені показники, що можуть відповідати вираженим постстресовим реакціям. Такий розподіл є очікуваним для соціального контексту воєнного часу, оскільки інтенсивність переживань залежить від індивідуального досвіду втрат, реальної загрози, тривалості напруження, ресурсів та підтримки.

Аналіз проявів залежності від соціальних мереж за шкалою BSMAS дозволяє констатувати, що у середньому респонденти демонструють помірний рівень залучення, який у частині вибірки набуває рис

компульсивної медіаповедінки. Середнє значення становить $M = 18,6$, медіана $Me = 18,0$, при цьому показники варіюють від 7 до 28 балів ($SD = 5,1$). Розкид значень свідчить про те, що для частини учасників користування соціальними мережами має переважно функціональний характер (інформування, комунікація), проте наявність високих значень у верхньому діапазоні може вказувати на ризики адиктивного використання: труднощі контролю часу, часті перевірки, емоційна залежність від присутності онлайн, повернення до перегляду стрічки навіть за наявності негативних наслідків (виснаження, погіршення настрою, порушення концентрації). В умовах війни така поведінка набуває особливого змісту, оскільки соціальні мережі стають ключовим каналом доступу до новин, повідомлень про безпеку та соціальної взаємодітки.

Показники психоемоційного стану, оцінені за допомогою HADS, демонструють виражену тенденцію до підвищення тривоги та наявність депресивних проявів у частини респондентів. Так, за підшкалою тривоги HADS-A середнє значення становить $M = 10,4$ ($Me = 10,0$), а діапазон коливається від 3 до 18 балів. Це свідчить про те, що у вибірці переважає високий рівень психоемоційної напруги, схильність до внутрішнього неспокою, напруженого очікування та тривожного прогнозування, що є типовими ознаками тривалого стресового контексту. Показники депресивності HADS-D мають середнє $M = 7,6$ ($Me = 7,0$) та діапазон від 1 до 16 балів, що відображає різний ступінь зниження настрою у досліджуваних: від мінімальних проявів до більш виражених станів, пов'язаних із втратою інтересу, зниженням енергії, песимістичними очікуваннями та психологічним виснаженням. При цьому значне стандартне відхилення ($SD = 3,8$) підкреслює, що депресивні тенденції у вибірці не є універсальними, однак мають суттєву представленість у підгрупі респондентів із високою вразливістю до воєнного стресу.

Особливу роль у дослідженні відіграє показник усвідомленості (майндфулнес) за методикою FFMQ, який розглядався як ресурс

психологічної саморегуляції та потенційний захисний фактор. Середнє значення за FFMQ становить $M = 125,2$, медіана $Me = 127,0$, а діапазон – від 86 до 168 балів ($SD = 18,9$). Отримані дані демонструють, що в межах вибірки також наявна істотна варіативність рівня усвідомленості: частина респондентів має достатньо сформовані навички самостереження, контролю уваги та неімпульсивного реагування, тоді як у частини показники нижчі, що може бути наслідком тривалого напруження та виснаження саморегуляторних ресурсів у воєнних умовах. З огляду на теоретичні положення про роль майндфулнес у зниженні реактивності, румінацій та імпульсивних дій, виявлений розкид показників FFMQ є важливим підґрунтям для подальшого аналізу його зв'язку з медіазалежністю та тривожністю.

Узагальнюючи описову характеристику результатів, можна зазначити, що вибірка досліджуваних демонструє помірно підвищені прояви воєнного стресу, підвищений рівень тривожності, представленість депресивних тенденцій у частини респондентів та середній рівень ризику компульсивної медіаповедінки, який у деяких учасників набуває ознак залежності. Одночасно показники усвідомленості свідчать про наявність різного рівня ресурсності та здатності до саморегуляції, що дозволяє у подальших підпунктах розділу 3 перейти до аналізу взаємозв'язків між змінними й перевірки припущення про буферну роль майндфулнес у системі «воєнний стрес – медіазалежність».

Для перевірки гіпотези про наявність взаємозв'язків між показниками воєнного (травматичного) стресу, залежності від медіаінформаційного середовища (на прикладі соціальних мереж), психоемоційного стану (тривога/депресія) та ресурсів саморегуляції (усвідомленість) було проведено кореляційний аналіз. Кореляційний підхід дозволяє встановити характер зв'язку між змінними, визначити його напрям (прямий або обернений), силу та статистичну значущість. У дослідженні використано коефіцієнт кореляції

Пірсона (r), оскільки показники мали наближено нормальний розподіл та інтервальну шкалу вимірювання.

Таблиця 3.2

Кореляційні зв'язки між показниками PCL-5, BSMAS, HADS-A, HADS-D, FFMQ

Пара змінних	r	p
PCL-5 – BSMAS	0,52	<0,001
PCL-5 – HADS-A	0,61	<0,001
PCL-5 – HADS-D	0,47	0,001
HADS-A – BSMAS	0,49	<0,001
HADS-D – BSMAS	0,41	0,003
FFMQ – PCL-5	-0,45	0,001
FFMQ – BSMAS	-0,39	0,006
FFMQ – HADS-A	-0,56	<0,001
FFMQ – HADS-D	-0,44	0,002

Результати кореляційного аналізу засвідчили статистично значущий прямий зв'язок між рівнем травматичного/воєнного стресу (PCL-5) та показником залежності від соціальних мереж (BSMAS): $r = 0,52$ при $p < 0,001$. Отримане значення відповідає кореляції середньої сили, що підтверджує головне припущення дослідження: зі зростанням інтенсивності симптомів воєнного стресу посилюються прояви компульсивної медіаповедінки та адиктивного користування соціальними мережами.

Психологічно встановлений зв'язок може бути пояснений тим, що в умовах високого стресу у людини активізується потреба у зниженні невизначеності та відновленні суб'єктивного контролю. Соціальні мережі у воєнний час виступають швидким джерелом інформації, попереджень і соціального сигналу безпеки, що формує механізм «тривожного інформаційного контролю». Постійний моніторинг новин, телеграм-каналів і стрічки оновлень спочатку може мати адаптивний характер, однак за умов тривалого стресу поступово набуває компульсивної форми: людина починає

перевіряти інформацію автоматично, частіше, ніж це об'єктивно необхідно, і відчуває внутрішній дискомфорт при обмеженні доступу до контенту. Таким чином, інформаційна поведінка стає специфічним способом психологічної саморегуляції, що при хронічному напруженні здатен трансформуватися у залежний патерн.

Наступним кроком було проаналізовано зв'язки між військовим стресом, показниками тривоги/депресії та медіазалежністю, що дозволяє уточнити механізм взаємодії досліджуваних феноменів. Було встановлено, що рівень військового стресу (PCL-5) має статистично значущий прямий зв'язок із показниками тривоги та депресивності: PCL-5 – HADS-A: $r = 0,61$ ($p < 0,001$) та PCL-5 – HADS-D: $r = 0,47$ ($p = 0,001$). Отримані результати свідчать, що інтенсивність травматичного/військового стресу супроводжується зростанням психоемоційної напруги, внутрішнього неспокою та депресивних проявів, що загалом відповідає сучасним психологічним уявленням про наслідки тривалого впливу екстремальних стресорів.

Додатково було виявлено статистично значущі зв'язки між показниками тривоги/депресії та залежністю від соціальних мереж: HADS-A – BSMAS: $r = 0,49$ ($p < 0,001$) та HADS-D – BSMAS: $r = 0,41$ ($p = 0,003$). Це означає, що у респондентів із вищим рівнем тривоги та депресивності частіше проявляються компульсивні форми користування соціальними мережами, а також більш виражені адиктивні ознаки (потреба постійно заходити в мережу, труднощі припинення, емоційна залежність від онлайн-присутності).

Інтерпретуючи ці дані, можна припустити, що тривога й депресивність виконують роль психоемоційного фону, який підсилює потребу в медіаспоживанні як способі регуляції стану. При зростанні тривоги активізується прагнення постійно перевіряти інформацію, щоб зменшити невідомість та отримати підтвердження безпеки; при депресивних тенденціях посилюється прагнення до пасивного відволікання та зниження емоційної напруги через перегляд стрічки. У цьому контексті соціальні мережі

виступають швидкодіючим механізмом зняття напруження, що закріплюється як стійка стратегія, а в окремих випадках – як адиктивна модель поведінки.

Особливу увагу в дослідженні приділено аналізу ролі усвідомленості (FFMQ) як ресурсу психологічної саморегуляції в умовах воєнного стресу та інформаційного навантаження. Кореляційний аналіз показав статистично значущі обернені зв'язки між рівнем усвідомленості та ключовими показниками дослідження.

Зокрема, було виявлено, що показник FFMQ має обернену кореляцію з рівнем воєнного стресу: FFMQ – PCL-5: $r = -0,45$ ($p = 0,001$). Це означає, що респонденти з більш сформованими навичками усвідомленості демонструють нижчу вираженість травматичного стресу, що може пояснюватися здатністю краще регулювати емоційні реакції, знижувати румінації та підтримувати психологічну гнучкість у складних ситуаціях.

Також встановлено обернений зв'язок між усвідомленістю та залежністю від соціальних мереж: FFMQ – BSMAS: $r = -0,39$ ($p = 0,006$). Отримані результати підтверджують теоретичне припущення про те, що майндфулнес є фактором, який знижує імпульсивність і компульсивні моделі поведінки. Люди з вищим рівнем усвідомленості краще помічають внутрішні тригери, що запускають потребу у «залипанні» в стрічці (страх, напруга, нудьга), і мають більше можливостей зупинити автоматичну реакцію та обрати інші способи саморегуляції.

Найбільш виражені обернені зв'язки зафіксовано між FFMQ та показниками тривоги/депресії: FFMQ – HADS-A: $r = -0,56$ ($p < 0,001$) та FFMQ – HADS-D: $r = -0,44$ ($p = 0,002$). Це свідчить, що усвідомленість пов'язана зі зниженням психоемоційного напруження, а її ресурсний вплив може реалізовуватися через зменшення реактивності, стабілізацію внутрішнього стану та підвищення толерантності до невизначеності.

Таким чином, отримані результати кореляційного аналізу підтверджують значущість усвідомленості як захисного ресурсу

саморегуляції, що потенційно може виконувати функцію буфера у зв'язку «воєнний стрес – медіазалежність». Зростання рівня майндфулнес пов'язане зі зниженням тривоги, депресивності та компульсивних форм медіаповедінки, що підкреслює практичну цінність розвитку усвідомленості як одного з напрямів психологічної профілактики інформаційного перенавантаження та медіазалежної поведінки в умовах війни.

Поряд із кореляційним аналізом, що дозволяє встановити характер взаємозв'язків між змінними, для поглиблення результатів та підвищення доказовості висновків було здійснено порівняльний аналіз груп. Такий підхід є важливим для перевірки гіпотези про те, що вищий рівень воєнного стресу пов'язаний із більшою вираженістю медіазалежної поведінки, вищою тривожністю/депресивністю, а також зниженням ресурсів саморегуляції. Додатково було перевірено припущення, що вищий рівень усвідомленості (майндфулнес) асоціюється зі зниженням інтенсивності симптомів травматичного стресу, меншою компульсивністю медіаповедінки та нижчим рівнем дистресу.

Для перевірки гіпотези про вплив інтенсивності воєнного стресу на показники медіазалежності, психоемоційного стану та усвідомленості вибірку було поділено на дві групи за інтегральним показником PCL-5: група 1 – помірний рівень воєнного стресу ($n = 25$); група 2 – високий рівень воєнного стресу ($n = 25$)

Поділ здійснено на основі медіанного розподілу PCL-5, що забезпечило рівномірність груп та можливість адекватного порівняння.

Таблиця 3.3

Порівняння показників BSMAS, HADS та FFMQ у групах з різним рівнем воєнного стресу

Показник	Помірний стрес (n=25) M±SD	Високий стрес (n=25) M±SD	t / U	p
BSMAS	16,2 ± 4,3	21,0 ± 4,7	t=3,72	<0,001
HADS-A	8,7 ± 2,9	12,1 ± 3,4	t=3,85	<0,001
HADS-D	6,1 ± 3,2	9,1 ± 3,9	t=2,93	0,005
FFMQ	133,4 ± 17,1	117,0 ± 18,2	t=3,12	0,003

Отримані результати засвідчили статистично значущі відмінності між групами. Зокрема, учасники з високим рівнем воєнного стресу мають суттєво вищі показники залежності від соціальних мереж (BSMAS), порівняно з групою помірної стресу ($p < 0,001$). Це підтверджує припущення, що за умов наростання симптомів травматичного стресу посилюється потреба у постійному моніторингу інформації, що надалі може переходити у компульсивну поведінку.

Встановлено також, що група з високим рівнем воєнного стресу характеризується значно вищою тривожністю (HADS-A) та підвищеною депресивністю (HADS-D). Таким чином, воєнний стрес супроводжується зростанням загального дистресу, що створює несприятливий психоемоційний фон і потенційно виступає механізмом підтримки адиктивної медіаповедінки.

Особливо показовими є результати щодо ресурсу саморегуляції: у групі високого стресу зафіксовано нижчі показники усвідомленості (FFMQ) ($p = 0,003$). Це дозволяє зробити висновок, що тривале напруження у воєнних умовах може виснажувати саморегуляторні ресурси, знижувати здатність до усвідомленого контролю уваги й поведінки, що, своєю чергою, підсилює ризики компульсивних патернів.

Для перевірки гіпотези щодо буферної ролі усвідомленості вибірку було поділено на дві групи за показником FFMQ: група 1 – низький рівень майндфулнес (n = 25); група 2 – високий рівень майндфулнес (n = 25) Порівнювалися показники воєнного стресу (PCL-5), залежності від соцмереж (BSMAS) та психоемоційного стану (HADS).

Таблиця 3.4

Порівняння показників PCL-5, BSMAS та HADS у групах з різним рівнем майндфулнес

Показник	Низький FFMQ (n=25) M±SD	Високий FFMQ (n=25) M±SD	t / U	p
PCL-5	41,6 ± 13,5	30,0 ± 12,4	t=3,20	0,002
BSMAS	20,4 ± 4,8	16,8 ± 4,6	t=2,71	0,009
HADS-A	12,0 ± 3,1	8,8 ± 3,0	t=3,66	<0,001
HADS-D	9,0 ± 3,9	6,2 ± 3,1	t=2,78	0,008

Порівняння груп показало статистично значущі відмінності за всіма ключовими змінними. Респонденти з високим рівнем усвідомленості демонструють нижчі показники воєнного стресу (PCL-5), а також меншу вираженість медіазалежної поведінки (BSMAS). Одночасно у них виявляється нижча тривожність і депресивність (HADS-A та HADS-D), порівняно з учасниками із низьким рівнем майндфулнес.

Ці результати підтверджують припущення про те, що усвідомленість виконує функцію ресурсного психологічного чинника, який пов'язаний із кращою емоційною стабільністю, меншим рівнем реактивності та більш ефективним самоконтролем. Людина з розвиненим майндфулнес краще помічає внутрішні тригери тривоги й напруги, здатна відокремлювати імпульс від дії та не переходить до автоматичних стратегій «заспокоєння» через стрічку новин або соціальні мережі.

Загалом результати кореляційного та порівняльного аналізу дозволили уточнити психологічну модель досліджуваних взаємозв'язків. Встановлено, що воєнний (травматичний) стрес є провідним фактором, пов'язаним із

підвищенням психоемоційного дистресу та компульсивного медіаспоживання. При цьому тривога виступає важливим емоційним «підсилювачем» компульсивної медіапоевдінки, оскільки саме тривожність підтримує потребу у постійній перевірці інформації та формує феномен тривожного інформаційного контролю. Натомість усвідомленість (майндфулнес) є ресурсом саморегуляції, який пов'язаний зі зниженням рівня стресу, тривожності та медіазалежності й може виконувати буферну функцію у зв'язку «стрес – медіазалежність».

3.2. Практичні рекомендації за результатами дослідження

Результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили, що підвищений рівень воєнного (травматичного) стресу статистично значуще пов'язаний із погіршенням психоемоційного стану респондентів, зокрема зі зростанням показників тривожності, посиленням депресивних тенденцій та підвищенням інтенсивності компульсивного користування соціальними мережами. Отримані дані дозволяють зробити висновок, що в умовах війни медіаспоживання часто перестає бути нейтральною або ситуативною активністю і може набувати ознак медіазалежної поведінки, яка виконує функцію короткочасної емоційної регуляції та механізму тривожного контролю. У цьому контексті соціальні мережі стають не лише джерелом інформації, але й інструментом психологічного «заспокоєння» через постійний моніторинг, що, однак, у довготривалій перспективі призводить до виснаження та підтримує порочне коло дистресу.

Водночас у межах дослідження встановлено, що усвідомленість (майндфулнес) має виражений ресурсний потенціал: вона асоціюється зі зниженням симптомів дистресу, меншою емоційною реактивністю та вищою здатністю до саморегуляції. Усвідомленість виконує функцію психологічного «буфера», який здатний послаблювати автоматичні поведінкові зв'язки типу «стрес – імпульсивне інформування – коротке полегшення – зростання

тривоги – повторний моніторинг». Іншими словами, майндфулнес сприяє тому, що людина частіше помічає власні емоційні реакції та імпульси, а отже має можливість зробити паузу й обрати більш конструктивний спосіб стабілізації стану, не включаючись автоматично у компульсивну взаємодію з медіапростором.

З огляду на ці результати практичні рекомендації в роботі спрямовано на кілька взаємопов'язаних цілей: зниження рівня психоемоційного напруження та симптомів воєнного дистресу; формування здорової, контрольованої та безпечної моделі користування медіа; розвиток навичок усвідомленості як профілактики компульсивної поведінки і способу збереження психологічної рівноваги в умовах хронічної небезпеки.

Рекомендації подані у форматі готового практичного продукту та структуровані для двох цільових груп: для осіб із підвищеним рівнем воєнного стресу (самодопомога, саморегуляція, інформаційна гігієна) та для психолога-консультанта, який здійснює психопрофілактику, стабілізацію й підтримку клієнтів у воєнних умовах.

Психоемоційні реакції осіб із підвищеним рівнем воєнного стресу часто супроводжуються надмірною чутливістю до сигналів небезпеки, посиленням гіпервигильності, повторними нав'язливими переживаннями та загальним емоційним виснаженням. У таких умовах психіка набуває підвищеної реактивності, а контакт із інформацією, яка містить травматичний зміст, діє як повторний тригер: активізує механізми вторгнення (нав'язливі образи, флешбеки, повторне переживання), посилює фізіологічне збудження та підтримує стійкий фон тривоги. Саме тому першочерговим завданням для осіб із високим рівнем дистресу стає системне обмеження взаємодії з контентом, що має травматизувальний характер.

Доцільно виключити або максимально мінімізувати перегляд матеріалів із кадрами руйнувань, загибелі, поранень чи катастрофічних подій, оскільки такі стимули є найбільш потужними тригерами психіки у стані напруги. Особливо значущим є зменшення підписок на так звані

«емоційні» канали, які транслюють новини через шок-контент, нагнітання страху, агресії або драматизацію. Окремого акценту потребує налаштування інформаційних алгоритмів: відписатися від джерел, що регулярно викликають сильний дистрес, та натомість обирати офіційні, нейтральні й перевірені канали без надлишкової емоційної подачі. Варто підкреслити, що такі дії не є униканням реальності: це свідомий психогігієнічний крок, спрямований на зниження навантаження на нервову систему, збереження здатності до саморегуляції та профілактику вторинної травматизації.

Важливою умовою психологічної стабільності є перехід від спонтанного моніторингу новин до регульованого режиму інформування, що повертає людині контроль над поведінкою та знижує фонову напругу. Оптимальним рішенням є запровадження двох-трьох чітко визначених “вікон новин” протягом дня (наприклад, уранці, вдень і ввечері), коли перегляд триває обмежений час і має конкретну мету – отримати необхідну інформацію, а не зняти тривогу. Такий підхід дозволяє уникати безперервного інформаційного фону, який підтримує стан мобілізації та формує відчуття постійної загрози.

Окремо доцільно наголосити на важливості обмеження новин у пізній час: читання тривожних повідомлень за годину-півтори до сну активізує нервову систему, підсилює фізіологічне збудження, ускладнює засинання та підвищує ймовірність тривожних пробуджень і сновидінь. У ситуаціях, коли інформація справді необхідна з міркувань безпеки (зокрема, під час повітряних тривог), найбільш конструктивним рішенням є залишити лише офіційні системи сповіщення, які дають мінімально необхідний сигнал без додаткового травматизувального контенту.

Не менш значущим напрямом самопомоги є нормалізація власних реакцій і підвищення психологічної грамотності, оскільки високий рівень дистресу нерідко підтримується вторинною тривогою – тривогою через сам факт переживання страху, напруги, дратівливості чи соматичних симптомів. У таких ситуаціях людина починає боятися власних станів, трактуючи їх як

ознаку «слабкості» або «ненормальності», що підсилює симптоми та посилює внутрішню напругу. Важливо сформувавши реалістичне і підтримувальне ставлення до себе: тривога, внутрішня напруга, гіпервигильність та прагнення контролювати інформаційний простір – це природні реакції психіки на хронічну небезпеку. Основне завдання в цьому контексті полягає не у забороні емоцій, а у зменшенні автоматизму поведінки та поверненні собі свободи вибору. Практично корисною є формула самопідтримки: «Я реаую нормально на ненормальні обставини. Моє завдання – допомогти собі стабілізуватися», яка знижує самоосуд і підтримує внутрішню опору.

Окремий блок рекомендацій стосується зниження медіазалежності та компульсивного моніторингу, який часто виконує функцію короткочасного зняття напруги, але в довготривалій перспективі посилює тривогу та виснаження. Для «розриву автоматизму» між імпульсом і дією доцільно застосовувати техніку «пауза 30 секунд»: щоразу перед відкриттям соціальних мереж або стрічки новин зробити коротку зупинку, виконати кілька повільних вдихів і поставити собі запитання: «Яка моя потреба зараз – інформування чи зняття напруги?». Якщо стає очевидним, що актуальною є потреба у стабілізації, необхідно обрати альтернативну дію, яка реально знижує напруження і не провокує інформаційного перевантаження. Такий підхід формує важливий навик самоспостереження й переводить поведінку у площину усвідомленого вибору.

Оскільки компульсивне медіаспоживання часто виконує функцію емоційної регуляції, для його зменшення необхідно сформувавши репертуар швидких поведінкових заміни, які можна застосовувати одразу в момент виникнення імпульсу «піти у стрічку». Ефективною є наявність чіткого «плану саморегуляції»:

- повільно випити воду, зосередившись на відчуттях (як мікропаузи для нервової системи);
- виконати дихання 4–6 або 4–7–8, що активує парасимпатичні механізми заспокоєння;

– додати коротку рухову активність (2–3 хвилини ходьби, розминки або розтягування), що знижує тілесний рівень напруги;

– надіслати коротке повідомлення близькій людині з акцентом на контакт («мені зараз тривожно», «можна трохи поговорити?»), а не на обговорення новин.

Такі заміни знижують компульсивність, дають психіці більш адаптивні інструменти стабілізації та розширюють можливості самопомоги без «інформаційного допінгу».

Для профілактики залежної поведінки важливо працювати не лише з навичками, а й зі зміною середовища, яке запускає імпульсивні реакції. Тому значущим компонентом рекомендацій виступає цифрова гігієна. Доцільно вимкнути сповіщення новин і соціальних мереж, залишивши лише критично важливі повідомлення, а також встановити ліміти часу використання додатків. Корисним є формування «зон без телефону» (спальня, обідній стіл, час перед сном), аби повернути ці простори як ресурсні та відновлювальні. Ефективною також є техніка зменшення доступності: прибрати іконки соцмереж із головного екрана, зробивши шлях до них довшим, що створює додаткову паузу для усвідомленого вибору. У підсумку поєднання інформаційної дисципліни, психологічної грамотності, поведінкових змін та цифрової гігієни формує здоровіший стиль взаємодії з медіапростором і знижує ризик інформаційного виснаження.

Оскільки результати дослідження підтвердили ресурсний характер усвідомленості, практичні рекомендації логічно доповнено блоком майндфулнес-практик, спрямованих на зниження реактивності до тригерного контенту, стабілізацію уваги та підтримку самоконтролю в умовах інформаційного тиску. Однією з найбільш доступних і водночас ефективних є практика «3 хвилини усвідомлення», яка виконує стабілізаційну функцію та дозволяє повернути відчуття внутрішнього контролю. Вона складається з трьох послідовних кроків: помітити думки – «що зараз у моїй голові?», без оцінювання; назвати емоції – «що я відчуваю?», використовуючи прості

слова; перейти до тіла – «де ця напруга в тілі?», помічаючи стискання, важкість, затиснення.

Регулярне виконання вправи формує навичку самоспостереження й зменшує автоматичні реакції, коли стрічка новин використовується як псевдозаспокоєння, яке насправді посилює виснаження.

Дієвим інструментом профілактики накопиченої напруги є сканування тіла, яке рекомендовано виконувати після перегляду новин або в моменти перенавантаження. Воно полягає у м'якому переведенні уваги на «зони накопичення стресу» (щелепа, шия, плечі, грудна клітка, живіт) та поступовому «відпусканні» напруження на видиху. Принципово важливою умовою ефективності є відмова від боротьби з напругою: замість спроби силоміць «прибрати» відчуття людина вчиться усвідомлювати їх, витримувати і регулювати, знижуючи рівень тілесної мобілізації.

Швидким методом стабілізації гострої тривоги є техніка заземлення «5–4–3–2–1», яка показана у ситуаціях, коли після новин посилюється паніка, катастрофізація або відчуття безпорадності. Її механізм спрямований на повернення психіки до теперішнього моменту через сенсорні канали: людина називає п'ять предметів, які бачить, чотири звуки, які чує, три тілесні відчуття, два запахи/смаки і одну річ, якою може підтримати себе прямо зараз. Така структурована сенсорна фокусировка зменшує потужність тривожного потоку думок і повертає відчуття опори.

Робота психолога-консультанта в цьому контексті повинна мати комплексний характер і включати психоосвіту, поведінкові інтервенції та навчання навичкам саморегуляції. На першому етапі важливо пояснити клієнту механізм підтримання компульсивного медіаспоживання у вигляді ланцюга «стрес – потреба контролю – медіа – коротке полегшення – зростання тривоги – новий контроль». Це допомагає клієнту усвідомити, що надмірне «перевіряння новин» є не проявом моральної слабкості, а способом емоційної самодопомоги, який у воєнних умовах стає неефективним і виснажує. Для поглиблення усвідомлення доцільно спільно створювати

індивідуальне порочне коло клієнта: тригери – думки – емоції – поведінка – наслідки, визначаючи точки можливого втручання.

Далі психологічна підтримка має переходити до поведінкової корекції: впровадження «вікон новин», зниження контакту з тригерним контентом, контроль часу в додатках, поведінкові експерименти («доба без стрічки з оцінкою самопочуття»), а також мотиваційні інтервенції для роботи з амбівалентністю («мені потрібно знати» vs «мені психологічно погано від цього»). У цьому аспекті завдання психолога полягає у допомозі клієнту знайти баланс між реальною потребою у безпеці та необхідністю зберігати психічне благополуччя.

Окремий напрям – інтеграція роботи з тілом і майндфулнес, оскільки в умовах хронічного стресу лише когнітивного розуміння проблеми недостатньо. Доцільно включати короткі стабілізаційні практики в кожную консультацію: 2–5 хвилин дихання, контакту з тілом, заземлення, сканування. У межах професійної компетентності ефективними є елементи MBSR та АСТ, які сприяють розвитку психологічної гнучкості, підвищують здатність витримувати важкі емоції без втечі у медіасередовище та формують навик реальної саморегуляції.

Поряд із цим важливо підсилювати ресурсний потенціал клієнта та формувати план відновлення, адже воєнний стрес виснажує як психологічні, так і фізіологічні ресурси. Тому консультативна робота не повинна обмежуватися лише медіаатематикою: вона має включати підтримку режиму сну, рутин, харчування, фізичної активності та відновлення соціальної підтримки. Практично значущим є створення персонального «плану відновлення після інформаційного перевантаження», де визначається:

- що робити одразу після травматичної інформації (дихання, стабілізація, контакт, корисна дія);
- що робити ввечері (ритуали заспокоєння, відключення від новин);
- як відновлювати ресурси протягом тижня (прогулянки, спілкування, тілесні практики).

Такий підхід забезпечує системність психогігієни та формує стійку адаптаційну позицію, необхідну для збереження психічного здоров'я в умовах тривалої невизначеності та воєнного стресу.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі здійснено комплексний аналіз емпіричних даних, що дозволив описати психологічний профіль вибірки та перевірити гіпотезу про взаємозв'язок воєнного (травматичного) стресу, компульсивного користування соціальними мережами як прояву медіазалежної поведінки, показників психоемоційного дистресу (тривога/депресія) та усвідомленості (майндфулнес) як ресурсу саморегуляції. Застосування описової статистики, кореляційного та порівняльного аналізу забезпечило цілісне бачення не лише середніх тенденцій, а й відмінностей усередині вибірки та можливих психологічних механізмів виявлених зв'язків.

Результати описової статистики засвідчили, що для вибірки загалом характерні помірно підвищені прояви травматичного стресу та підвищена тривожність, при цьому депресивні тенденції мають виражену представленість у частини респондентів. Водночас показники медіазалежної поведінки в середньому перебувають у зоні помірного ризику, але мають широкий діапазон, що вказує на наявність підгрупи з більш компульсивним використанням соціальних мереж. Показник усвідомленості також характеризується значною варіативністю: поряд із респондентами, які мають достатні навички самоспостереження та контролю уваги, виявлено учасників із нижчим рівнем майндфулнес, що може відображати виснаження саморегуляторних ресурсів у контексті тривалого воєнного стресу та інформаційного навантаження. Отже, вже на рівні первинного аналізу простежується неоднорідність вибірки, що є типовим для воєнного часу та підкреслює необхідність диференційованих практичних підходів.

Кореляційний аналіз підтвердив системність взаємозв'язків між ключовими змінними дослідження. Встановлено статистично значущий прямий зв'язок між симптомами воєнного/травматичного стресу та медіазалежною поведінкою: зі зростанням інтенсивності стресових симптомів посилюється компульсивність користування соціальними мережами. Також воєнний стрес значуще пов'язаний зі зростанням тривоги та депресивності, що відображає закономірний зв'язок між травматичним досвідом і психоемоційним дистресом. Показники тривоги та депресії, у свою чергу, також демонструють прямі зв'язки з медіазалежністю, що дозволяє розглядати дистрес як емоційний фон, який підсилює потребу в постійному інформаційному моніторингу та «залипанні» в стрічці. Найбільш концептуально значущим результатом є виявлені обернені кореляції між усвідомленістю та всіма основними негативними показниками: вищий рівень майндфулнес асоціюється з нижчим рівнем травматичного стресу, меншою медіазалежністю, нижчою тривожністю та депресивністю. Це підтверджує уявлення про усвідомленість як ресурс психологічної гнучкості та саморегуляції, що знижує реактивність, румінації та імпульсивні форми поведінки.

Порівняльний аналіз груп поглибив отримані висновки та показав, що вищий рівень воєнного стресу не лише корелює з іншими змінними, а й супроводжується статистично значущими відмінностями у психологічному функціонуванні. Респонденти з високим рівнем травматичного стресу демонструють вищі показники медіазалежної поведінки та більш виражені тривожно-депресивні прояви, а також нижчий рівень усвідомленості. Натомість поділ вибірки за рівнем майндфулнес виявив протилежну закономірність: учасники з вищою усвідомленістю мають нижчі показники травматичного стресу, меншу компульсивність користування соціальними мережами та нижчий рівень тривоги й депресії. Сукупність цих результатів дозволяє обґрунтовано трактувати усвідомленість як потенційний «буферний» фактор у системі взаємозв'язків «воєнний стрес –

психоемоційний дистрес – компульсивне медіаспоживання», оскільки вона пов'язана зі зменшенням як симптомів, так і поведінкових проявів, що підтримують виснаження.

Таким чином, третій розділ емпірично підтвердив ключове положення дослідження: воєнний (травматичний) стрес виступає провідним чинником психологічного дистресу та ризику медіазалежної поведінки, тоді як усвідомленість пов'язана з більшою стійкістю та кращим самоконтролем у взаємодії з інформаційним середовищем. Практичні рекомендації, розроблені на основі результатів, логічно випливають із виявлених закономірностей і спрямовані на три взаємопов'язані завдання: зниження психоемоційного напруження в умовах війни, формування керованого та безпечного режиму взаємодії з медіаконтентом, а також розвиток майндфулнес-навичок як профілактики компульсивного інформаційного моніторингу. Запропоновані підходи є прикладними, орієнтованими на реальні умови воєнного часу та можуть бути використані як у самопомозі, так і в консультативній роботі психолога для підвищення психологічної стійкості та збереження ресурсів особистості.

ВИСНОВОК

У дипломній роботі розкрито одну з найбільш актуальних проблем сучасного українського суспільства – взаємозв'язок воєнного (травматичного) стресу з компульсивними формами залучення до медіаінформаційного простору. Обґрунтовано, що повномасштабна війна формує тривале тло хронічної небезпеки й невизначеності, яке проявляється підвищеною тривожністю, психоемоційним напруженням, порушеннями сну, виснаженням, гіпервигильністю та зниженням здатності до саморегуляції. Водночас показано, що в умовах війни джерелом тригерів небезпеки стає не лише реальне середовище, а й медіапростір, який працює як постійний канал сигналів загрози та підсилює переживання дистресу.

Теоретичне підґрунтя дослідження побудовано на поєднанні класичних уявлень про стрес (зокрема ідей Г. Сельє) із транзакційною моделлю Р. Лазаруса і С. Фолкман, де центральним є положення про роль когнітивної оцінки, ресурсів та копінг-стратегій. На цій основі доведено, що регулярний моніторинг новин і соціальних мереж у воєнних умовах може виконувати початково адаптивну функцію орієнтації та пошуку безпеки, однак за тривалого стресу здатний трансформуватися у компульсивний поведінковий патерн із рисами залежності. У роботі концептуалізовано ризики «тривожного інформаційного контролю», феномен думскролінгу та механізми вторинної травматизації через медіаконтент, що створюють «порочне коло» підтримання тривоги: стрес підвищує потребу в інформації, а надмірна медіаекспозиція, у свою чергу, посилює тривогу та виснаження.

Науково обґрунтовано доцільність розгляду компульсивної медіаповедінки в межах психології поведінкових адикцій. Підкреслено, що проблемне користування соціальними мережами характеризується втратою контролю, наростанням потреби у повторенні, емоційним дискомфортом при обмеженні доступу, конфліктом із іншими сферами життя та схильністю до рецидивів. Визначено ключові психологічні механізми, через які

медіаспоживання може закріплюватися як спосіб саморегуляції: зняття напруги (модифікація настрою), уникання важких переживань, пошук соціальної підтримки, а також прагнення зменшити невизначеність.

Важливим концептуальним внеском роботи є включення у модель дослідження ресурсу усвідомленості (майндфулнес / інтероцептивної усвідомленості) як потенційного буферного фактора. Показано, що майндфулнес підсилює здатність керувати увагою, зменшує румінації й катастрофізацію, підвищує емоційну регуляцію та знижує імпульсивність, тобто може послаблювати автоматичний перехід від переживання стресу до компульсивного моніторингу інформації. У зв'язку з цим сформульовано гіпотезу про прямий зв'язок воєнного стресу з медіазалежною поведінкою та про захисну роль усвідомленості, яка потенційно зменшує вираженість компульсивного медіаспоживання.

Емпірична частина дипломної роботи була спрямована на перевірку висунутої гіпотези про наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем воєнного (травматичного) стресу та проявами залежності від медіаінформаційного середовища, а також на уточнення ролі усвідомленості (майндфулнес) як ресурсу психологічної саморегуляції, здатного послаблювати компульсивні інформаційні патерни. Для реалізації цієї мети дослідження було організоване як одноразове зрізове (поперечне) психодіагностичне вивчення, що дозволило зафіксувати актуальну структуру взаємозалежностей між показниками у реальному контексті воєнного часу та отримати кількісні дані для подальшої статистичної інтерпретації.

У дослідженні взяли участь 50 дорослих осіб віком 18–50 років, які перебувають в умовах воєнної реальності та регулярно взаємодіють із цифровими інформаційними ресурсами. Емпіричний інструментарій було підібрано таким чином, щоб охопити ключові психологічні змінні, пов'язані з темою роботи: симптоми воєнного/травматичного стресу вимірювалися за допомогою PCL-5, прояви залежності від соціальних мереж як сегмента медіаінформаційного середовища – за шкалою BSMAS, психоемоційний фон

(тривога та депресивність) – за HADS, а ресурс саморегуляції – за опитувальником усвідомленості FFMQ. Застосування стандартизованих методик забезпечило можливість отримання зіставних показників і проведення коректного математико-статистичного аналізу. Важливо, що в процесі збору даних були дотримані етичні принципи: добровільність участі, інформована згода, конфіденційність, а також психологічна безпека респондентів з урахуванням чутливості теми війни.

Первинний аналіз даних (описова статистика) дозволив охарактеризувати загальний психологічний профіль вибірки й показав, що в групі в цілому наявні помірно підвищені прояви травматичного стресу та підвищений рівень тривожності, при цьому депресивні прояви більш виражено представлені в частини учасників. Показники залежності від соціальних мереж у середньому перебували у зоні помірної ризику, однак виявлена значна варіативність значень свідчить про наявність підгрупи, для якої інформаційне споживання набуває компульсивних рис (втрата контролю, труднощі припинення, емоційна залежність від онлайн-присутності). Паралельно зафіксовано неоднорідність рівня усвідомленості: поряд із респондентами з достатнім рівнем самоспостереження та керування увагою виявлено учасників із нижчими показниками, що може відображати виснаження саморегуляторних ресурсів у хронічному стресовому контексті.

Ключовим результатом емпіричного етапу стало підтвердження гіпотези про зв'язок між воєнним стресом і медіазалежною поведінкою. Кореляційний аналіз виявив статистично значущий прямий зв'язок між показниками PCL-5 та BSMAS, що означає: зі зростанням вираженості симптомів воєнного/травматичного стресу зростають і прояви компульсивного користування соціальними мережами. Отримані дані узгоджуються з теоретичною логікою транзакційної моделі стресу та описаним у роботі феноменом «тривожного інформаційного контролю», коли людина намагається регулювати внутрішню напругу через постійне оновлення інформації й пошук сигналів безпеки. Додатково встановлено, що

воєнний стрес статистично значуще пов'язаний зі зростанням тривожності та депресивності, а ці стани, своєю чергою, також мають прямі зв'язки з показниками медіазалежності. Таким чином, емпіричні результати уточнили психологічний механізм проблеми: психоемоційний дистрес виступає важливим фоном і «підсилювачем» компульсивної медіапоевдінки, роблячи медіаспоживання способом короткочасного полегшення, який у довготривалій перспективі може поглиблювати виснаження.

Не менш значущим емпіричним висновком стало підтвердження ресурсної ролі усвідомленості. Виявлені обернені кореляційні зв'язки між FFMQ та показниками воєнного стресу, медіазалежності, тривоги і депресії свідчать, що вищий рівень майндфулнес асоціюється з більшою емоційною стабільністю та меншою схильністю до автоматичних компульсивних реакцій у цифровому середовищі. Це означає, що усвідомленість може виконувати захисну функцію – послаблювати перехід від переживання стресу до імпульсивного «залипання» в новинах або соціальних мережах, підтримуючи здатність помічати тригер, зупиняти автоматизм і обирати більш адаптивні способи саморегуляції.

Порівняльний аналіз груп поглибив і конкретизував кореляційні результати. Поділ вибірки на групи з помірним і високим рівнем воєнного стресу показав, що учасники з високим PCL-5 мають статистично значуще вищі показники залежності від соціальних мереж та вищий рівень тривоги/депресивності, одночасно демонструючи нижчі показники усвідомленості. Це підтверджує, що інтенсивний і тривалий стрес не лише підсилює потребу в інформаційному контролі, а й виснажує саморегуляторні ресурси, через що компульсивні моделі медіапоевдінки стають більш імовірними. У свою чергу, поділ за рівнем майндфулнес показав, що респонденти з вищою усвідомленістю мають нижчі показники травматичного стресу, медіазалежності та дистресу, що узгоджується з концепцією буферного ефекту ресурсу і підтверджує його практичну значущість у воєнних умовах.

Узагальнюючи емпіричні результати, можна зробити висновок, що воєнний (травматичний) стрес виступає системоутворюючим чинником, пов'язаним із підвищенням тривожності, депресивних тенденцій та ризиком компульсивного медіаспоживання. Залежність від медіаінформаційного середовища виявляється не лише як надмірна частота користування, а як поведінковий патерн зі зниженням контролю та негативними психологічними наслідками, який підживлюється стресом і дистресом. Водночас усвідомленість (майндфулнес) підтверджена як ресурс, що асоціюється зі зниженням симптомів напруги й може розглядатися як один із ключових профілактичних і корекційних напрямів у роботі з проблемним медіаспоживанням.

Практична значущість емпіричної частини полягає в тому, що отримані результати дозволили перейти від загальних міркувань до доказово обґрунтованих рекомендацій: з одного боку – щодо психогігієни інформаційного споживання та зменшення думскролінгу через структуровані «вікна новин», цифрову гігієну та поведінкові заміни, з іншого – щодо розвитку усвідомленості як навички, яка підтримує самоконтроль, знижує реактивність і допомагає витримувати невизначеність без постійного пошуку інформаційного підтвердження безпеки. У підсумку робота демонструє, що проблема медіазалежної поведінки в умовах війни має чіткі психологічні кореляти, піддається емпіричному вимірюванню та потребує комплексних практик підтримки, де поєднуються обмеження травматизувального контенту, навчання навичкам медіагігієни та формування ресурсів саморегуляції на основі майндфулнес.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балабанова К. Аналіз тенденцій медіаспоживання в Україні за 2022–2024 роки // *Інтегровані комунікації*. 2024. № 1(17).
2. Бондаренко О. Ф. Психологія травми: теорія і практика психологічної допомоги. Київ : Ніка-Центр, 2020. 320 с.
3. Воронова Н. М. Вплив стресу на психічне здоров'я особистості в умовах соціальної нестабільності // *Психологічний журнал*. 2021. № 3. С. 25–33.
4. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. (упоряд.) Проблеми психічного здоров'я у часі війни : збірник наук. праць. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2025.
5. Головаха Є., Паніна Н. (та ін.) Українське суспільство в умовах війни 2022 : аналіт. доповідь. Київ : Ін-т соціології НАН України, 2022.
6. Горбунова В. В. Психологічна стійкість особистості у кризових умовах: концептуальні підходи // *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. № 44. С. 85–97.
7. Гундертайло Ю. Інформаційна безпека і психогігієна медіаспоживання в умовах війни // *Соціальна психологія*. 2023. № 2. С. 112–121.
8. Данилюк І. В. Психологічні наслідки війни: чинники ризику та ресурси відновлення // *Психологічна допомога*. 2022. № 1. С. 5–18.
9. Дідик Н., Череповська Н. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни : практ. посіб. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 210 с.
10. Дробот О. Інформаційне перевантаження: психологічні наслідки та профілактика // *Психологія і суспільство*. 2021. № 4. С. 44–56.
11. Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я особистості: теорія, методи, практика. Київ : Либідь, 2019. 280 с.

12. Кокун О. М. Психологічні ресурси стресостійкості особистості. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 152 с.
13. Красілова Ю. М. Вплив воєнного стану на сприймання особою інформаційного потоку // *Habitus*. 2023. Вип. 47.
14. Кризина Н. П. Цифрова залежність як психологічна проблема сучасності // *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Вип. 15. С. 72–79.
15. Лазоренко С. В. Тривожність в умовах соціальної невизначеності: психологічні механізми // *Психологічні перспективи*. 2021. № 37. С. 118–129.
16. Лютий В. П., Коломієць К. С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів // *Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України*. 2014. № 3–4. С. 6–12.
17. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія війни як основа концептуальних трансформацій медіаосвіти: від медіатравми до травмаінформованих практик // *Проблеми політичної психології*. 2022. Т. 26. С. 173–197.
18. Найдьонова Л. А. Розвиток медіаосвіти в територіальній громаді: шляхи подолання психологічних наслідків війни : метод. рек. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023.
19. Найдьонов М. І. Інформаційне перевантаження і дефіцити саморегуляції у медіасередовищі // *Наукові записки*. 2024.
20. Пасічник І. Д. Психологія стресу: теоретичні засади та практична допомога. Львів : Сполом, 2018. 240 с.
21. Пірог Г. В. Соціальні мережі як фактор психологічного благополуччя та ризику // *Соціальна психологія*. 2020. № 3. С. 96–104.
22. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики // *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 4. С. 91–101.
23. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження // *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 108–114.

24. Слюсаревський М. М. Психосоціальні наслідки воєнних подій та виклики психологічної допомоги // *Український психологічний журнал*. 2022. № 2. С. 7–20.
25. Солдатенко С. О. Роль інформації у формуванні тривожних станів в умовах кризових подій // *Психологічні студії*. 2021. № 4. С. 52–60.
26. Череповська Н. І. Медіатравма як феномен психологічного впливу в умовах війни // *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2023. № 51. С. 143–158.
27. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)*. Washington, DC : APA, 2022.
28. Apaolaza V., Hartmann P., Medina E., Barrutia J. M., Echebarria C. Mindfulness, compulsive mobile social media use, and stress // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2019.
29. Baker D. A., Algorta G. P. The relationship between online social networking and depression // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2016.
30. Beck J. S. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2020.
31. Choi H. S., Kim D. J. The impact of social media addiction on mental health // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020.
32. Garfin D. R., Silver R. C., Holman E. A. The novel coronavirus (COVID-19) outbreak: amplification of public health consequences by media exposure // *Health Psychology*. 2020.
33. Hobfoll S. E. *Traumatic Stress: A Theory Based on Rapid Loss of Resources*. New York : Routledge, 2018.
34. Jon Kabat-Zinn. *Full Catastrophe Living*. New York : Bantam, 2018.
35. Kircaburun K., Griffiths M. D. Problematic Instagram use: The role of the Big Five traits // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019.

36. Kuss D. J., Griffiths M. D. Social networking sites and addiction // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2017.
37. Kuss D. J., Pontes H. M. *Internet Addiction*. Boston : Hogrefe, 2019.
38. Liu C., Ma J. Social media addiction and mental health among adolescents // *Children and Youth Services Review*. 2020.
39. Malecki W. P. Media experiences during the Ukraine war and their links to anxiety, distress, resilience. 2023.
40. Montag C., Walla P. Carpe diem instead of losing your social mind // *Cogent Psychology*. 2016.
41. Oulasvirta A. Habits make smartphone use more pervasive // *Personal and Ubiquitous Computing*. 2012.
42. Price M., Legrand A. C., van Stolk-Cooke K., et al. Doomscrolling during COVID-19 // *Psychological Trauma*. 2022.
43. Rosen L. D. Media and technology use predicts ill-being // *Computers in Human Behavior*. 2014.
44. Shabahang R., Hwang H., Thomas E. F., et al. Doomscrolling evokes existential anxiety // *Computers in Human Behavior Reports*. 2024.
45. Tang Y.-Y., Hölzel B. K., Posner M. I. The neuroscience of mindfulness meditation // *Nature Reviews Neuroscience*. 2015.
46. Thompson R. R., Garfin D. R., Holman E. A., Silver R. C. Distress, worry, and media exposure // *PNAS*. 2019.
47. World Health Organization. *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. Geneva : WHO, 2020.
48. Zarate D. Psychometric properties of the Bergen Social Media Addiction Scale // *Frontiers in Psychiatry*. 2022.
49. Gökçen O. Secondary traumatic stress symptoms in social media users // *Frontiers in Psychology*. 2024.
50. Gomez R. The Bergen–Social Media Addiction Scale (BSMAS): measurement invariance // *Australian Journal of Psychology*. 2024.