

Валентина Волчук, Ірина Смуригіна
Науковий керівник – к.філос.н., доц.
Олена Гудзенко
КЗВО «Волинський медичний
інститут»

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН НАСЕЛЕННЯ В ПЕРІОД ВОЄННОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Постановка проблеми. Війна як затяжна кризова ситуація змінює не лише фізичну реальність, а й інформаційний простір, у якому перебуває населення. Соціальні мережі, що стали основним каналом отримання новин, обміну досвідом і вираження емоцій, відіграють подвійну роль: з одного боку, вони забезпечують швидкий доступ до інформації та соціальної підтримки, з іншого – сприяють поширенню панічних настроїв, фейків і надмірної кількості негативного контенту. Така інформаційна насиченість, особливо в умовах війни, здатна формувати хронічний емоційний стрес, підвищувати рівень тривожності та загострювати психоемоційні розлади серед користувачів. У зв'язку з цим постає потреба комплексного аналізу психологічних наслідків впливу соціальних мереж на емоційний стан населення під час воєнної нестабільності.

Мета дослідження. Виявити особливості емоційного впливу соціальних мереж у період воєнної нестабільності та окреслити шляхи зменшення негативного психологічного ефекту через розвиток критичного мислення, інформаційної гігієни та психоемоційної саморегуляції.

Результати дослідження. Інформаційний вплив соціальних мереж на емоційний стан населення в умовах воєнної нестабільності виявився багатограним та двозначним. В одних випадках соціальні мережі виступають як засіб соціальної підтримки та обміну досвідом, у той час як в інших вони можуть сприяти поглибленню стресу та тривожності через перенасичення негативною інформацією та фейками. Дослідження підтверджують, що інтенсивне споживання новин через соціальні мережі в умовах війни може призвести до підвищеного рівня емоційного вигорання та розвитку інформаційного стресу.

Зокрема, Ю. Асєєва у своєму дослідженні зазначає, що соціальні мережі, зокрема Instagram, часто стають джерелом кіберкомунікативної залежності серед молоді, що призводить до значного емоційного виснаження. Це особливо виражено в умовах війни, коли постійне перебування в онлайн-просторі загострює сприйняття стресових ситуацій, підвищуючи рівень тривожності [1, с. 155].

Л. Березовська досліджувала вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості, вказуючи на те, що період воєнної нестабільності значно погіршує емоційний стан користувачів. Її дослідження підтверджує, що соціальні мережі стають джерелом психологічного навантаження через негативні новини, які знижують рівень благополуччя та стабільності психічного здоров'я [2, с. 30].

Дослідження С. Бойка акцентує увагу на важливості інформаційного стресу як одного з чинників, що сприяє розвитку розладів адаптації у здобувачів освіти, особливо у період воєнних подій. Постійне споживання інформації через соціальні мережі, яка часто є неконтрольованою або неперевіреною, посилює цей стрес, що негативно позначається на психологічному стані молоді [3, с. 25].

Є. Гіденко підкреслює, що соціальні мережі не тільки є простором для обміну думками, а й місцем для проявів кібербулінгу та насильства. Такі форми насильства, що виникають у віртуальному просторі, значно погіршують емоційний стан осіб, особливо в умовах війни, створюючи додаткове психологічне навантаження на населення [4, с. 28].

Т. Данилова та І. Гоян досліджують вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості, зазначаючи, що в умовах війни постійне споживання новин через соцмережі стає фактором, що посилює стрес і тривожність. Це знижує здатність особистості адаптуватися до змін та загострює симптоми емоційного виснаження [5, с. 120].

О. Завгородня вивчає споживання ЗМІ та суб'єктивне благополуччя людини, акцентуючи увагу на тому, що постійне споживання негативної інформації через соціальні мережі значно знижує рівень благополуччя. Зокрема, це є особливо актуальним у період воєнної нестабільності, коли інформаційне навантаження збільшується [6, с. 42].

Ю. Якущенко та К. Глущенко у своєму дослідженні зазначають, що соціальні мережі є основним каналом комунікації в умовах війни, однак їх використання також сприяє емоційному виснаженню через перенасичення негативною інформацією. Це сприяє розвитку психоемоційних розладів, які погіршують якість життя населення [7, с. 413].

Отож, аналіз показав, що соціальні мережі мають подвійний вплив на емоційний стан населення в умовах війни: з одного боку, вони слугують джерелом підтримки та обміну корисною інформацією, з іншого – можуть значно погіршувати психологічне благополуччя через надмірну інформаційну навантаженість та поширення негативних новин і фейків.

Висновки. Аналіз впливу соціальних мереж на емоційний стан населення в умовах воєнної нестабільності вказує на складний та багатогранний характер цього впливу:

- соціальні мережі як ресурс і загроза: вони можуть служити джерелом психологічної підтримки, але одночасно виступають і як фактор стресу через поширення панічних новин та фейкової інформації;

- психологічне навантаження через інформаційний потік: негативний вплив соціальних мереж на емоційний стан особистості посилюється в умовах війни, коли на людей тисне інформаційний потік, що сприяє розвитку стресових та тривожних розладів;

- необхідність інформаційної гігієни: важливим аспектом є свідомий підхід до споживання інформації через соціальні мережі, зокрема обмеження часу перебування в онлайні та вибір джерел, що забезпечують достовірність і надійність інформації.

Дослідження підтверджують, що постійне перебування в інформаційному

просторі, перенасиченому новинами про війну, значно збільшує рівень психологічного навантаження. Це може призвести до погіршення психічного здоров'я, підвищення рівня тривожності, а також розвитку інформаційного стресу, який у свою чергу погіршує адаптаційні можливості людей у кризових умовах.

Отже, соціальні мережі є важливим фактором у психологічній адаптації населення під час війни, і для зменшення їх негативного впливу на емоційний стан необхідно розвивати стратегії інформаційної гігієни та підтримки психічного здоров'я через контроль за споживанням новин та поширенням корисної та позитивної інформації.

Список використаних джерел:

1. Асєєва Ю. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді // Габітус. – 2020. – № 14. – С. 152–157. – URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327>.
2. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості // Вісник Національного університету оборони України. – 2020. – Т. 55, № 2. – С. 28–36. – DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36>.
3. Бойко С. Інформаційний стрес як один із чинників розладів адаптації здобувачів освіти // Нова українська школа: психологічні проблеми : зб. тез наук. доп. IV Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (Київ, 17 серпня 2023 року) / за ред. С. Д. Максименка. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. – С. 21–27.
4. Гіденко Є. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі // Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер. : Юриспруденція. – 2021. – № 50. – С. 26–29. – DOI: [10.32841/2307-1745.2021.50.6](https://doi.org/10.32841/2307-1745.2021.50.6).
5. Данилова Т., Гоян І. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми // Humanitarian studios: pedagogics, psychology, philosophy. – 2021. – Т. 12, № 4. – С. 117–123. – URL: <https://doi.org/10.31548/hspedagog2021.04.117>.
6. Завгородня О. Споживання ЗМІ та суб'єктивне благополуччя людини // Scientific notes of Taurida National V. I. Vernadsky University. Series: Psychology. – 2023. – № 4. – С. 39–45. – URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/07>.
7. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування // Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали IX Всеукр. наук. конф. студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. – Суми : Сумський державний університет, 2021. – С. 413–417. – URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/84763/1/Yakushchenko_doslidzhennia.pdf