

11. Ярош Н. С. Саногенна рефлексія як внутрішній ресурс особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2017. Вип. 62. С. 35–38.

ВІРТУАЛЬНИЙ ПРОСТІР ЯК ФАКТОР ПОСИЛЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ В ОСІБ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

Колбаса В. Л.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
vkolbasa@gmail.com*

Російське вторгнення в Україну є безумовно війною, що має найбільший «цифровий слід» серед усіх військових конфліктів знаних дотепер. Ніколи ще ніхто і ніде не мав змоги спостерігати за військовими діями практично у режимі реального онлайн, ніколи ще військові не створювали і публікували медіа контент самостійно, знаходячись безпосередньо на бойових позиціях. Соціальні мережі та інші нецентралізовані цифрові медіа, що використовують платформи третіх сторін наразі великою мірою витіснили джерела інформації, які до того вважалися традиційними. Саме їх ми маємо на увазі під терміном «*віртуальний простір*» винесеному у заголовок.

Вал медіаконтенту різного типу, як такого, що спрямований на підтримку українського суспільства, так і такого що має на меті обернену ціль, створює, так би мовити, на своєму шляху «*інформаційні бульбашки*», і так звані «*ехо-камери*», що можуть мати особливо негативний вплив на осіб, що страждають від ментальних розладів, зокрема пост-травматичного стресового розладу (ПТСР).

Інформаційні бульбашки формуються завдяки вибірковості контенту, вирахованої за допомогою спеціалізованих алгоритмів, що формують стрічку користувача таким чином аби новий контент був пов'язаний за змістом з контентом з попередніх переглядів. (дж) Створена таким чином бульбашка може стати певною мірою заклятим колом ретравматизуючого та тригеруючого контенту, що в свою чергу може спричинити підвищення інтенсивності таких проявів ПТСР як хронічна втома, тривожність, дратівливість, порушення сну. Стрес спричинений таким інформаційним перенавантаженням може спричинити викривлене сприйняття реальності та відчуття покинутості та безпорадності.

Подібний же ефект заклятого кола можуть створювати так звані *ехо-камери*, що також формуються завдяки схожим алгоритмам, але означають явище коли особа завдяки вибіркованості контенту людина так би мовити «чує» тільки «ехо» своїх власних думок і може втратити довіру до інформації, що походять з «поза» такої *ехо-камери*. Якщо ж

мова йде про думки вже викривлені тривожними, депресивними та іншими негативними психологічними станами спричиненими ПТСР, то ступінь нав'язливості таких думок та ідей, а таким чином і їхнього деструктивного ефекту може значно посилитися. Це може справити негативний вплив на ефективність будь якої психотерапії для таких людей адже є велика вірогідність що психотерапевтичні практики сприйматимуться такою особою саме як вплив з поза ехо-камери.

З ПТСР в Україні стикаються як військові, так і цивільні. Через те, що на території України все ще проходять активні бойові дії на момент написання цього тексту дати певну оцінку розповсюдження ПТСР наразі не є можливим. У звіті «SCARS ON THEIR SOULS: PTSD and Veterans of Ukraine», складеному GLOBSEC Kyiv Office у 2023 році зазначається, що біля 80% учасників АТО та ООС мали відчутний стрес, викликаний участю у воєнних діях і у 25% з них це стало причиною у подальшому появи ПТСР різного ступеню. Беручи ж до уваги більшу інтенсивність нинішнього конфлікту та часто довше перебування військовослужбовців безпосередньо у зоні бойових дій ніж це було під час АТО та ООС, можна з великою долею вірогідності припустити, що відсоток тих, хто матиме ПТСР у результаті повномасштабного вторгнення росії буде як мінімум не меншим.

Тож взявши до уваги наскільки всеохоплюючою є взаємодія з віртуальним медіа простором у населення України (незалежно від ступеню залученості безпосередньо до бойових дій) та оцінки ступеню поширеності ПТСР очевидною стала проблема наявності досліджень взаємодії осіб що страждають на ПТСР з соціальними та іншими цифровими медіа, ступеню негативного чи можливо позитивного впливу таких взаємодій.

Для оцінки кількості дотичних темі публікацій саме у глобальному науковому контексті до розгляду було прийняти матеріали лише англійською мовою. Задля фільтрації пошуку у таких базах даних наукових праць як *Google Академія*, *Science Direct*, *PubMed Central*, *Academia*, *Research Gate*. були використані такі ключові слова як «*media*», «*PTSD*», «*trauma*», «*war*». Слово «*digital*» не було включене до ключових слів аби отримати ширшу картину дотичних темі публікацій. Отримавши 4627 результатів пошукових запитів, з них було відібрано 23 за загальною відповідністю темі.

За критерієм зв'язку з саме війною в Україні було знайдено лише 3 публікації, при чому автор тільки 1 з них є українським науковцем (Naydonova, 2019). Щодо інших двох, то одна з них дає більш поверховий огляд теми, хоча піднімає важливе питання про те, що за умови першої в історії війни з таким вагомим цифровим медіа компонентом ми можемо стикнутися з феноменом коли ПТСР в багатьох може бути пов'язаний саме з травматизацією через цифрові медіа, а не з безпосереднім досвідом перебування у зоні бойових дій. Інша доволі вузько спеціалізована саме на лікуванні ПТСР громадян

Нігерії, що перебували в Україні на початку повномасштабного вторгнення і змушені були евакуюватися за межі країни.

7 публікацій досліджують взаємозв'язок ПТСР та використання соціальних мереж та цифрових медіа. 6 із них зосереджуються на негативному впливі цифрових медіа, а 5 на використанні їх в якості платформ для підтримки осіб що страждають на ПТСР.

Всі відібрані для аналізу публікацій досліджують різні аспекти появи та лікування ПТСР.

За результатами загального огляду публікацій з досить великою впевненістю можна стверджувати, що існуюча кількість академічних статей, які розкривають тему впливу віртуального середовища на осіб з ПТСР з будь якого кута не виглядає достатньою. Незважаючи на третій рік війни в Україні кількість англомовних публікацій стосовно саме України критично мала. Але це може бути пов'язано також і з відсутністю даних. Щодо соціальних мереж у багатьох працях зазначається можливість їх позитивного впливу (створення груп підтримки для осіб з ПТСР) за умови більш активної залученості самих людей з ПТСР. У випадку ж пасивного споживання контенту нові цифрові медіа є сильним фактором додаткового стресу для осіб з ПТСР. Тема безумовно вимагає додаткового ґрунтовного дослідження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ahern, J., Galea, S., Resnick, H., & Vlahov, D. (2004). Television images and probable posttraumatic stress disorder after September 11: The role of background characteristics, event exposures, and perievent panic. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(9), 602–608. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000116465.99830.ca>
2. Ahern, J., Galea, S., Resnick, H., Kilpatrick, D., Bucuvalas, M., Gold, J., & Vlahov, D. (2002). Television images and psychological symptoms after the September 11 terrorist attacks. *Psychiatry*, 65(4), 289–300. <https://doi.org/10.1521/psyc.65.4.289.20240>
3. Baqir, A., Ali, M., Jaffar, S., Sherazi, H. H. R., Lee, M., Bashir, A. K., & Al Dabel, M. M. (2024). Identifying COVID-19 survivors living with post-traumatic stress disorder through machine learning on Twitter. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-69687-8>
4. Blair, J., & Martaindale, M. (2013). Large-scale collective traumas and limited research to guide decision-making. *Ethics in Information Technology*, 15(3), 209–227. <https://doi.org/10.1007/s10676-013-9321-6>
5. Collimore, K. C., McCabe, R. E., Carleton, R. N., & Asmundson, G. J. G. (2008). Media exposure and dimensions of anxiety sensitivity: Differential associations with PTSD symptom clusters. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(6), 1021–1028. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.11.002>
6. Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FOMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(4), 348–356. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
7. Ewulu, I. J., Ukwueze, C. C., Oluchi, K. M. T., Eze, N. O., Ezeugwu, C. A., & Nnanyelugo, C. E. (2024). Effect of interactive media-based music and art therapies on PTSD symptoms in victims of abduction. *Issues in Mental Health Nursing*, 45(12), 1065–1073. <https://doi.org/10.1080/01612840.2024.2373260>

8. Garfin, D. R., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2019). Media exposure to collective trauma, mental health, and functioning: Does it matter what you see? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 858–873. <https://doi.org/10.1177/2167702619858300>
9. Gevers, V. C., Iyendo, T. O., Obiugo-Muoh, U. O., Okunade, J. K., Agujiobi-Odoh, N., Udengwu, N., & Talabi, F. O. (2023). Comparing the effect of social media-based drama, music, and art therapies on PTSD among refugees. *Journal of Pediatric Nursing*, 68, e96–e102. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.11.018>
10. He, L., Lai, K., Lin, Z., & Ma, Z. (2018). Media exposure and general trust as predictors of PTSD: Ten years after the 5.12 Wenchuan Earthquake. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11), 2386. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112386>

ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ СОЦІАЛЬНОЇ АКОМОДАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Кононенко О. І., Базиленко К. П.

*Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
o.kononenko@onu.edu.ua, katiemalyarenko@gmail.com*

Дослідження особистості вимушених переселенців важливе в контексті їхнього психосоціального функціонування, яке включає адаптацію до нових життєвих умов, взаємодію з новим соціальним середовищем, а також збереження ідентичності та самоповаги. Вимушена міграція часто супроводжується втратою матеріальних ресурсів, соціальних ролей, звичного оточення, що може викликати серйозні зміни в емоційній та когнітивній сферах особистості. Вивчення цих змін дозволяє краще зрозуміти, які ресурси допомагають переселенцям зберегти стійкість, відновити соціальну активність та інтегруватися в нове суспільство.

Крім того, актуальність дослідження особистості вимушених переселенців підкріплюється потребою у розробці ефективних програм психологічної підтримки та соціальної інтеграції. Дослідження цього феномену дозволяє визначити найбільш уразливі групи переселенців, а також ті чинники, які сприяють або перешкоджають успішній адаптації. Розуміння особистісних і соціокультурних детермінант допомагає розробляти стратегії підтримки, що базуються на особистісних ресурсах, досвіді та потребах переселенців.

Отже, дослідження особистості вимушених переселенців є надзвичайно важливим для забезпечення їхньої психологічної та соціальної підтримки, інтеграції в нові спільноти, а також для побудови науково обґрунтованих стратегій допомоги цій категорії українців. У сучасному суспільстві та науковому середовищі склалася ситуація, коли традиційні наукові терміни не в повній мірі