УДК 159.922
DOI https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.16

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ ТА СПЕЦИФІКИ СПОЖИВАННЯ МЕДІА-КОНТЕНТУ

Фролова Наталія Вікторівна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогічної та вікової психології,
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара
natlick7@gmail.com
ORCID: 0000-0001-7466-9071

Скавронська Ольга Володимирівна,
магістр психології,
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара
skavronska_ov@365.dnu.edu.ua
ORCID: 0009-0001-7815-0557

У дослідженні, результати якого представлено в статті, надається систематизована та структурована інформація щодо теоретичного й емпіричного вивчення особливостей зв'язку ментального здоров'я українців та специфіки споживання ними медіа контенту. Концептуальна гіпотеза про існування певного зв'язку між обсягом споживання медіаконтенту та особливостями ментального здоров'я в період військових дій в країні доведена на основі теоретичного аналізу специфіки впливу медіаконтенту на стан особистості й особливостей психологічних та емоційних проявів українців на третьому році повномасштабного вторгнення в країну. Дві групи досліджуваних сформовано за часом споживання ними обсягу медіаінформації, а саме – до 3 годин на добу та понад 3 години щодня. Визначено статистично значущі відмінності в показниках тривожності, депресивних проявах та особливостях стресових реакцій у двох групах досліджуваних та зафіксовано більш високий рівень наявності досліджуваних психічних станів в групі, що споживає інформаційні ресурси понад 3 години на добу. Також проаналізовано специфіку вибору кожною з груп певних копінг-стратегій для опанування станів тривожності, депресії та стресу. Збудовані кореляційно регресивні моделі надали можливість визначити предиктори опанування зазначених станів. Отримані результати свідчать про те, що обидві групи є споживачами медіаконтенту, але з різною метою. Представники першої групи орієнтовані на використання контенту для отримання інформаційної підтримки та визначення подальших дій. Натомість представники другої групи значно частіше використовують медіа для самовідволікання та зниження емоційної напруги а також уникнення травмувальних ситуацій. Водночас підвищені показники стресу, тривожності та депресії у представників другої групи порівняно з першою вказують на те, що надмірне споживання медіаконтенту (зокрема, понад три години на добу) може негативно впливати на ментальне здоров'я та сприяти його погіршенню. За результатами проведеного емпіричного дослідження в межах цієї вибірки досліджуваних було доведено, що обсяг споживання медіаконтенту може впливати на психологічні особливості проявів ментального здоров'я українців. Акцентовано увагу на необхідності свідомого, дозованого та контрольованого за часом сприйняття медіа інформації.

Ключові слова: *тривожність, депресія, стрес, копінг-стратегії, час споживання інформації, медіаконтент.*

Frolova N., Skavronska O. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE UKRAINIANS' MENTAL HEALTH AND MEDIA CONTENT CONSUMPTION

The research presented in this article provides systematic and structured information on the theoretical and empirical study of the relationship between Ukrainians' mental health and the specifics of their consumption of media content. The conceptual hypothesis that there is a certain connection between the volume of media content consumption and the features of mental health during the period of military operations in the country is proved on the basis of analysis of the specifics of the media context influence of on the state of Ukrainians psychological and emotional manifestations in the third year of the full-scale invasion of the country. Two groups of subjects were formed according to the time of their media exposure, namely, up to 3 hours a day and more than 3 hours daily. Statistically significant differences in anxiety, depressive manifestations and stress reactions in the two groups of subjects have been identified and a higher level of mental conditions has been fixed in the group that consumes information less than 3 hours a day. The specifics of each group's choice of certain coping strategies for overcoming anxiety, depression and stress have been also analyzed. The correlation and regression models made it possible to identify predictors of coping with these conditions. The results show that both groups are consumers of media content, but for different purposes. Representatives of the first group are focused on using content to receive information support and determine further actions. Instead, representatives of the second group are much more likely to use media to distract themselves and reduce emotional stress, as well as to escape from traumatic situations. At the same time, higher rates of stress, anxiety, and depression in the second group compared to the first indicate that excessive consumption of media content (in particular, more than three hours a day) can negatively affect mental health and contribute to its deterioration. The authors emphasize the need for conscious, dosed and time-controlled perception of media information.

Key words: *anxiety, depression, stress, coping strategies, time of information exposure, media content.*

Актуальність. Україна живе в умовах війни вже майже три роки, і цей факт змістовно обумовлює особливості впливу зовнішніх подій на ментальне здоров'я нації. Постійні новини про насильство, втрати близьких, страх за власне життя та майбутнє призводять до підвищення рівня тривоги та стресу, а військові дії та загроза безпеці викликають почуття безпорадності та постійної небезпеки. За результатами опитування, проведеного в січні 2024 року, 77 % українців переживали останнім часом стрес або сильну знервованість, а основною причиною стресу 72 % опитаних вважають повномасштабну війну з Росією [1].

Під час воєнних конфліктів рівень стресу та тривожності серед населення значно зростає, і це пов'язано не тільки з безпосередньою участю у війні, але й з проживанням в місцях, де ведуться військові дії, а також із постійним споживанням медіаконтенту, що висвітлює військові події. Саме процес недозованого сприйняття контенту призводить до медіаіндукованого стресу-стану, в якому інформаційне перевантаження лише посилює негативні емоції та призводить до депресивних станів або ПТСР [2].

Таким чином, **метою нашої роботи** було емпіричне дослідження особливостей зв'язку об'єму споживання медіаконтенту та ментального здоров'я українців, а як концептуальну гіпотезу ми визначили припущення про певний зв'язок між обсягом споживання медіаконтенту й особливостями ментального здоров'я в період військових дій у країні.

Психічні розлади серед населення, яке страждає від воєнних конфліктів, мають надзвичайно високу поширеність. Аналіз 129 досліджень у 39 країнах, який здійснили фахівці ВООЗ, показав, що серед людей, які пережили війну чи військовий конфлікт за останні десять років, у кожного п'ятого (22 %) фіксується той чи інший ступінь депресії, тривоги, посттравматичний стресовий розлад, біполярний розлад або шизофренія [3].

За даними ВООЗ, розрахункова поширеність психічних розладів серед постраждалого від військового конфлікту населення в будь-який конкретний момент часу становить близько 13 % для легких форм тривоги, депресії, ПТСР та 4 % для помірних форм цих розладів. Розрахункова поширеність тяжких розладів (тобто генералізованого тривожного розладу, депресії важкого ступеня, біполярного розладу та важкого посттравматичного стресового розладу) становить 5 %. За оцінками, кожна 11-та людина (9 %), яка живе в оточенні, що зазнало військового конфлікту протягом останніх десяти років, матиме помірний або важкий психічний розлад [4] .

Гібридні військові стратегії, дистанційна війна та використання безпілотних літальних апаратів, масивна пропаганда та дезінформація, спрямована на створення панічного настрою, розгубленості, страху та недовіри, являють собою обличчя сучасної війни, що загрожує, калічить і забирає життя цивільного населення України. Постійне нехтування міжнародним гуманітарним правом та Женевською конвенцією, що моделює ситуації розуміння ненадійності міжнародних гарантій безпеки створює на прикладі війни в Україні ілюстрації того, що ціль бойових дій російських військ не обмежується військовими, а масово стосується цивільних осіб [5].

На третій рік повномасштабного вторгнення Росії в Україну постійний перегляд новин, моніторинг повітряних тривог, обстрілів, а також змін на фронті, у політиці й економіці стали для багатьох українців звичною справою [6]. За результатами досліджень, 80 % українців є регулярними користувачами інтернету і проводять в мережі в середньому 3 години і більше щодня [7]. У 2024 році соціальними мережами користуються 73,4 % українців і 47,3 % довіряють тій інформації, яку вони там споживають. 80,7 % переглядають новини в Telegram, 60,6 % – у YouTube [8].

Серед основних причин активного споживання медіаконтенту в стресових умовах зазвичай виділяють: пошук інформації для зниження невизначеності – у стресових ситуаціях людина прагне зменшити невизначеність шляхом отримання інформації про подію та її контекст [9]; підвищення почуття контролю – перегляд новин і стеження за оновленнями допомагають людям відчувати ілюзію, що вони краще контролюють ситуацію [10]; емоційна регуляція та пошук соціальної підтримки [11]; стратегії ескапізму, які передбачають використання медіа для втечі від негативних емоцій, наприклад, пошук розважального контенту, щоб тимчасово зняти стрес [12].

Однак станом на зараз ми знаємо не так багато про роль медійного контенту в реакції громадськості на реальні новини або на колективні трагедії. Розуміння того, чи впливають і як саме інформація та зображення насильства в реальному світі на медіаспоживачів, є важливим емпіричним питанням, яке може мати потенційні наслідки для глобального громадського здоров'я [13].

Постійне акцентування на негативних аспектах ситуацій, емоційно забарвлені заголовки та драматизація фактів можуть викликати в людей підвищений рівень тривоги, стресу, а іноді навіть почуття безпорадності. Такий інформаційний фон здатен погіршувати емоційний стан людей, сприяти розвитку хронічного стресу, тривожних і депресивних розладів, а також послаблювати загальну стійкість до зовнішніх викликів. Особливо це актуально для осіб, які є вразливими до впливу медіа, наприклад дітей, підлітків чи людей з уже наявними психологічними проблемами. Накладення негативно

забарвленого висвітлення подій у засобах масової інформації в контексті повторюваного прямого впливу несприятливих обставин, імовірно, створює додаткову кризу для психічного здоров'я населення [14].

Також надмірне споживання графічних зображень може порушувати емоційну рівновагу, викликати емоційне виснаження та дратівливість. Постійне занурення в негативні події може знижувати рівень загальної психологічної стійкості, що в подальшому може призвести до депресії та навіть соматичних захворювань [2].

Разом із тим споживання медіаконтенту може мати й підтримуючий ефект, адже в стресових ситуаціях часто звертаються до медіаресурсів за інформаційною підтримкою, що може сприяти кращому розумінню ситуації і зниженню тривожності. Також використання соціальних мереж і месенджерів може допомогти отримати емоційну підтримку від людей, які зараз не можуть бути поруч [15]. Це свідчить про те, що споживання медіаконтенту може виступати копінгом для подолання стресової ситуації.

Саме тому в контексті нашого емпіричного дослідження ми не тільки вивчали зв'язок між об'ємом споживання медіаконтенту та специфікою ментального здоров'я, а й зосередилися на виявлені домінуючих копінг-стратегій, які є ресурсними для подолання станів тривоги, депресії та стресу в досліджуваних із різним обсягом споживання медіаресурсів.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей зв'язку ментального здоров'я українців та специфіки споживання медіаконтенту проводилося в жовтні 2024 року на базі Дніпровського національного університету ім. О. Гончара (факультет психології та спеціальної освіти) серед студентів денної та заочної форм навчання. У дослідженні взяли участь 48 осіб жіночої статі (80 %) та 22 особи чоловічої статі (20 %), які утворили 2 групи – 30 студентів, які споживали медіаконтент до 3 годин на добу (група 1), і 30 студентів, які споживали медіаконтент понад 3 години на добу (група 2).

З метою вивчення психологічних особливостей зв'язку ментального здоров'я українців та специфіки споживання медіаконтенту було використано блок таких психодіагностичних методик: опитувальник з генералізованої тривоги GAD-7 (українська адаптація – Алексіна Н. та ін., 2024); опитувальник PHQ-9 (українська адаптація – УІКПТ, 2012); опитувальник сприйняття стресу PSS-10 (українська адаптація – Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І., 2022); опитувальник Brief-COPE (українська адаптація – Яблонська Т. та ін., 2023).

На першому етапі обробки результатів, після перевірки даних на нормальність розподілу, ми дослідили залежність особливостей ментального здоров'я від обсягу споживання медіаконтенту в період військових дій у країні. Розбіжності в показниках за методикою GAD-7, PHQ-9, PSS-10 залежно від часу споживання медіаконтенту, представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Міжгрупові розбіжності особистісних характеристик у показниках тривожності (GAD-7), депресії (PHQ-9) та сприйнятого стресу (PSS-10) залежно від часу споживання медіаконтенту

Шкали методик	Середні показники досліджуваних		Показник критерію U – Манна – Уітні	P-рівень значущості
	1 група	2 група		
Рівень тривожності	6,8	10,9	704	< 0,01
Рівень депресії	6,13	11,13	740,5	< 0,01
Рівень сприйнятого стресу	21,47	23,40	583,5	0,047

Встановлено статистично значущі розбіжності між показниками «рівень тривожності» ($U = 704$, $p \leq 0,01$), «рівень депресії» ($U = 740,5$, $p \leq 0,01$), «рівень сприйнятого стресу» ($U = 583,5$, $p = 0,047$) залежно від часу споживання досліджуваними медіаконтенту. Крім того, ми можемо стверджувати, що в межах цієї вибірки рівень тривожності, депресивних проявів та стресу є вищим в тій групі досліджуваних (групі 2), яка споживає медіаконтент понад 3 години на добу щодня. Отриманий результат збігається з даними досліджень Роксани Сільвер та Елісон Холман про надмірне споживання медіаконтенту, яке підживлює тривогу і страх, виснажує ресурси організму та може призвести до депресії і ПТСР [2].

Для встановлення кореляційно-регресивних зв'язків і побудування відповідної моделі нами було визначено ряд копінг-стратегій, які ми розглядали як предиктори стабілізації або, навпаки, стимуляції психічних станів, а саме: копінг фокусований на проблемі, копінг фокусований на емоціях, уникаючий копінг, використання інформаційної підтримки, емоційна підтримка, гумор, самозвинувачення, самовідволікання, поведінкове розмежування, планування, позитивний рефреймінг та активне подолання (табл. 2).

Таблиця 2

Особливості кореляційно-регресивних зв'язків типу психічного стану та видів копінг-стратегій, що використовуються групами досліджуваних

Стан	Група	Копінг-стратегія	Коефіцієнт регресії	t-критерій Стьюдента	P – рівень значущості
Тривожність	1	Використання інформаційної підтримки	0,360	3,662	< 0,001
	2	Активне подолання	0,556	1,196	< 0,001
	2	Гумор	–0,433	2,455	0,004
	2	Самовідволікання	–0,398	3,986	0,007
Депресія	1	Уникаючий копінг	0,353	2,616	0,014
	1	Планування	0,878	2,258	0,032
	1	Позитивний рефреймінг	–0,483	2,210	0,036
	2	Позитивний рефреймінг	–0,991	7,374	< 0,001
Стрес	1	Активне подолання	1,023	7,508	< 0,001
	2	Активне подолання	0,469	6,533	< 0,001
	2	Самовідволікання	–0,398	7,083	< 0,001

Результати регресійного аналізу свідчать, що представники першої групи для подолання тривожності застосовують такий копінг, як «використання інформаційної підтримки», що свідчить про те, що саме таким чином вони намагаються себе стабілізувати за той невеличкий час, що використовують медіа ресурси. Група 2 використовує «активне подолання» «гумор» і «самовідволікання». Коефіцієнти регресії для стратегій «гумор» і «самовідволікання» ілюструють зворотний зв'язок між цими стратегіями та рівнем тривожності, а збільшення використання перелічених стратегій знижує рівень тривожності. Отже, самовідволікання і гумор – це ті стратегії ескапізму, які використовують представники другої групи, витрачаючи на медіаресурси понад 3 години на добу.

У контексті опанування депресивних проявів обидві групи використовують «позитивний рефреймінг», який у групі 1 доповнюється «плануванням» та «уникаючим копінгом», що ілюструє вибраний підхід як біль усвідомлений і систематизований. Адже виключно «позитивний рефреймінг» часто стає залежним від зовнішнього контексту, що обмежує його ефективність.

Досліджувані як першої, так і другої групи вибирають «активне подолання» для зменшення стресових переживань. Активне подолання передбачає свідомі, практичні дії, спрямовані на зміну або вирішення проблемної ситуації. Така стратегія вважається адаптивною, оскільки дає змогу зменшити відчуття безпорадності та посилити контроль над ситуацією. При цьому група 2 також використовує «самовідволікання», що має негативний кореляційний зв'язок, ілюструє блокування стресового компонента завдяки перемиканню уваги та може вважатися не зовсім конструктивною формою опанування ситуації.

Таким чином, можна дійти висновку, що кожна група вибирає різні стратегії, пристосовуючи їх до своїх потреб для ефективного подолання стресу.

Результати регресійного аналізу показали, що для подолання тривоги представники першої групи користуються «використанням інформаційної підтримки» як копінг-стратегією, для подолання депресії – «позитивним рефреймінгом» і «плануванням», для зниження рівня стресу – «активним подоланням». Перелічені стратегії належать до копінгу, фокусованому на проблемі, та спрямовані на зміну самої проблеми, що викликає стрес, через активне планування, позитивну переоцінку ситуації чи пошук підтримки.

Особи, які споживають медіаконтент до 3 годин на добу, можуть бути менш перевантажені інформаційним потоком і здатні більш раціонально підходити до оцінки ситуацій. Можна припустити, що ці люди зосереджуються на діях, які перебувають у їхньому контролі та спрямовані на поліпшення ситуації (наприклад, відвідування укриттів, створення запасів їжі, заряджання пристроїв, участь у волонтерській діяльності тощо), а не на аспектах, які вони змінити не можуть. Це узгоджується з дослідженнями, які виявили, що збалансоване споживання інформації сприяє більш обдуманим і конструктивним реакціям на стрес.

Висновки

1. За результатами проведеного емпіричного дослідження було виявлено, що обсяг споживання медіаконтенту може впливати на психологічні особливості ментального здоров'я українців, тобто висунута нами концептуальна гіпотеза підтвердилася.

2. Отримані результати свідчать про те, що обидві групи активно споживають медіаконтент, але з різною метою. Представники першої групи орієнтовані на використання контенту для отримання

інформаційної підтримки та визначення подальших дій. Натомість представники другої групи значно частіше використовують медіа для самовідволікання та зниження емоційної напруги. Водночас підвищені показники стресу, тривожності та депресії у представників другої групи порівняно з першою вказують на те, що надмірне споживання медіаконтенту (зокрема, понад три години на добу) може негативно впливати на ментальне здоров'я та сприяти його погіршенню.

3. У контексті отриманих результатів варто привернути увагу до психоедукаційного компонента щодо споживання медіаконтенту. А саме акцентувати на необхідності свідомого, дозованого та контрольованого споживання будь-якої інформації, що транслюється в загальний доступ.

Література:

1. Дослідження Gradus Research. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги. 2024. URL: http://surl.li/kpazjf.

2. Holman E.A., Garfin D.R., Silver R.C. Media's role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*. 2014. No. 111. P. 93–98.

3. Charlson F., van Ommeren M., Flaxman A., Cornett J. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*. 2019. P. 240–248.

4. Українське суспільство в умовах війни : колективна монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін. ; за ред. член.-кор. НАН України, д-ра філос. наук Є. Головахи, д-ра соц. наук С. Макеєва. Київ : Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.

5. Khorram-Manesh A., Burkle F.M., Goniewicz K., Robinson Y. Estimating the Number of Civilian Casualties in Modern Armed Conflicts – A Systematic Review. *Frontiers in public health*. 2021. No. 9.

6. Frolova, N., Silver, R.C. (2024). A sudden but prolonged collective trauma: The Ukrainian experience. PLOS Ment Health. 2024. Vol. 1 (1). P. e0000056.

7. Аналітичний звіт. Думки і погляди населення України щодо державних електронних послуг. Проведено за підтримки Програми розвитку ООН (UND\) в Україні Київським міжнародним інститутом соціології (KMIC 2023). URL: http://surl.li/iqhukb

8. Дослідження. Медіаспоживання українців: третій рік повномасштабної війни. 2024. URL: http://surl.li/ambckb.

9. Weick K. Sensemaking in organizations. *Thousand Oaks, CA: Sage Publications*. 1995. P. 231.

10. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

11.Konijn E. The Role of Emotion in Media Use and Effects. *The Oxford Handbook of Media Psychology.* 2013. P. 186–211.

12. Folkman S., Moskowitz J.T. Coping: Pitfalls and Promise. *The Annual Review of Psychology*. 2004. No. 55. P. 745–774.

13. Leaning J., Guha-Sapir D. Natural disasters, armed conflict, and public health. *New England Journal of Medicine*. 2013. No. 369. P. 1836–1842.

14. Фролова Н. В. Феномен колективної травми в контексті сучасного українського досвіду її проживання. *Габітус*. 2023. № 46. С. 199–203.

15. Allison L. Eden, Benjamin K. Johnson, Leonard Reinecke, Sara M. Grady. Media for Coping During COVID-19 Social Distancing: Stress, Anxiety, and Psychological Well-Being. *Front. Psychol.*, Sec. Emotion Science. 2020. Vol. 11.

References:

1. Doslidzhennia Gradus Research (2024). Psykhichne zdorovia ta stavlennia ukraintsiv do psykholohichnoi dopomohy [Mental health and Ukrainians' attitudes toward psychological help]. Retrieved from http://surl.li/kpazjf [in Ukrainian].

2. Holman, E.A., Garfin, D.R., & Silver, R.C. (2014). Media's role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 111, 93–98 [in English].

3. Charlson, F., van Ommeren, M., Flaxman, A., & Cornett, J. (2019). New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 394, 240–248 [in English].

4. Dembitskyi, S., Zlobina, O., Kostenko, N., et al. (2022). Ukrainske suspilstvo v umovakh viiny: kolektyvna monohrafiia [Ukrainian society under war conditions: collective monograph]. Ye. Holovakha, S. Makeiev (Eds.). Kyiv: Instytut sotsiolohii NAN Ukrainy. 410 p. [in Ukrainian].

5. Khorram-Manesh, A., Burkle, F.M., Goniewicz, K., & Robinson, Y. (2021). Estimating the number of civilian casualties in modern armed conflicts – A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 9. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.765261 [in English].

6. Frolova, N., & Silver, R.C. (2024). A sudden but prolonged collective trauma: The Ukrainian experience. *PLOS Mental Health*, 1 (1), e0000056. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0000056 [in English].

7. Analitychnyi zvit: Dumky i pohliady naselennia Ukrainy shchodo derzhavnykh elektronnykh posluh [Analytical report: Opinions and views of Ukraine's population on government e-services]. (2023). Kyiv: KMIS / UNDP. Retrieved from http://surl.li/iqhukb [in Ukrainian].

8. Doslidzhennia: Mediaspozhyvannia ukraintsiv: tretii rik povnomasshtabnoi viiny [Study: Ukrainian media consumption during the third year of full-scale war]. (2024). Retrieved from http://surl.li/ambckb [in Ukrainian].

9. Weick, K. (1995). *Sensemaking in organizations*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. 231 p. [in English].

10. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company. 456 p. [in English].

11. Konijn, E. (2013). The role of emotion in media use and effects. In *The Oxford Handbook of Media Psychology* (pp. 186–211). Oxford University Press [in English].

12. Folkman, S., & Moskowitz, J.T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *The Annual Review of Psychology*, 55, 745–774 [in English].

13. Leaning, J., & Guha-Sapir, D. (2013). Natural disasters, armed conflict, and public health. *New England Journal of Medicine*, 369, 1836–1842 [in English].

14. Frolova, N.V. (2023). Fenomen kolektyvnoi travmy v konteksti suchasnoho ukrainskoho dosvidu yii prozhyvannia [The phenomenon of collective trauma in the context of the modern Ukrainian experience of living through it]. *Habitus – Habitus*, 46, 199–203 [in Ukrainian].

15. Eden, A.L., Johnson, B.K., Reinecke, L., & Grady, S.M. (2020). Media for coping during COVID-19 social distancing: Stress, anxiety, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology – Emotion Science*, 11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566665 [in English].

Статтю прийнято до публікації 26.05.2025 р.