

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА**

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**ЗВ'ЯЗОК ДУМСКРОЛІНГУ З ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИМИ
ПРОЯВАМИ**

Кваліфікаційна робота

Студентки 2 року ОР Магістр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія», заочна
форма навчання)

Хмельницької Наталії Ігорівни

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Кудріна Тетяна Семенівна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №_

Протокол №_____ від_____ року

Завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ Крупельницька Людмила Францівна

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ДУМСКРОЛІНГУ З ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИМИ ПРОЯВАМИ	7
1.1. Феномен думскролінгу: поняття та сутність.....	7
1.2. Тривожно-депресивні прояви та їх особливості	12
1.3. Сучасні тенденції думскролінгу серед українців та зв'язок з тривожно-депресивними проявами.....	18
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	26
2.1. Опис етапів процедури дослідження.....	26
2.2. Характеристика вибірки дослідження.....	32
2.3. Обґрунтування методичного забезпечення дослідження.....	36
Висновки до розділу 2.....	42
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ДУМСКРОЛІНГУ З ТРИВОЖНО- ДЕПРЕСИВНИМИ ПРОЯВАМИ	44
3.1. Актуальний рівень тривожно-депресивних проявів та феномену думскролінгу серед українців.....	44
3.2. Аналіз взаємозв'язку думскролінгу з тривожно-депресивними проявами.....	64
3.3. Практичні рекомендації щодо усунення негативного впливу думскролінгу на психічний стан.....	75
Висновки до розділу 3.....	80
ВИСНОВКИ	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	84
ДОДАТКИ	93

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Інформаційна перенасиченість та думскролінг є одними з ключових викликів сучасного суспільства, що особливо гостро постають перед українцями в умовах війни. Феномен думскролінгу, що передбачає постійне споживання негативної інформації через інтернет, набуває особливого значення в контексті інформаційної війни, яка стала невід'ємною частиною соціального простору України. Війна, що супроводжується великим обсягом новин про бойові дії, втрати, евакуацію та гуманітарні кризи, створює ситуацію, коли громадяни постійно піддаються впливу великої кількості негативної інформації. Це сприяє тому, що процес думскролінгу стає звичною поведінковою реакцією, особливо для тих, хто прагне бути в курсі подій та не втрачати відчуття контролю.

Під час війни інформаційна перенасиченість стає ще більш вираженою через постійне оновлення новин, доступність соціальних мереж та засобів масової інформації. Інформаційна війна, яку ведуть обидві сторони конфлікту, спрямована на формування певних настроїв та емоцій серед населення, і саме думскролінг виступає механізмом, через який люди піддаються впливу цього інформаційного потоку. Постійне оновлення стрічки новин, яке супроводжується негативними повідомленнями про події на фронті, жертви серед цивільного населення та інші кризові явища, призводить до значного емоційного та психологічного тиску. Споживання такої інформації, часто без можливості її контролювати чи обмежувати, поглиблює тривожні прояви, що, у свою чергу, може негативно впливати на загальний психологічний стан.

Тривожно-депресивні прояви, що виникають як наслідок думскролінгу під час воєнного стану, є серйозною проблемою для громадян, які переживають постійні стресові ситуації. В умовах сучасної України думскролінг стає засобом як індивідуального, так і колективного реагування на кризову ситуацію. Люди прагнуть отримати більше інформації, щоб бути готовими до будь-яких змін, що відбуваються в умовах воєнного стану. Однак така поведінка призводить до ще більшого занурення у потік тривожних новин, що підвищує рівень стресу і

сприяє формуванню тривожно-депресивних проявів. Постійне переглядання новин, які відображають насильство, втрати та інші кризові події, підвищує рівень тривожності та розвиток депресивних симптомів, викликаючи емоційне виснаження та погіршення загального психологічного стану.

Інформаційна перенасиченість, таким чином, є важливим фактором, який не лише впливає на загальний психологічний стан громадян, але й сприяє закріпленню думскролінгу як поведінкової стратегії, що відповідає умовам сучасного інформаційного середовища під час війни. Військові дії та соціальна нестабільність сприяють тому, що думскролінг стає звичною реакцією на тривожні події, але він також є фактором, що підсилює негативні психологічні наслідки. Постійне перебування у стані інформаційного стресу може викликати симптоми, схожі на ті, що спостерігаються при тривожно-депресивних розладах, такі як безсоння, постійне відчуття тривоги, емоційна нестабільність та зниження концентрації. У контексті воєнного стану, коли кожен день приносить нові виклики, думскролінг підсилює відчуття невизначеності та безпорадності, що, у свою чергу, поглиблює тривожні прояви та депресивні симптоми.

Питання щодо проблематики впливу думскролінгу на психологічний стан особистості є предметом досліджень сучасних вітчизняних науковців. Зокрема, охарактеризовано методи подолання думскролінгу в умовах підвищеної інформаційної навантаженості (В. В. Бугрим, 2023); докладно проаналізовано сучасні виклики інформаційного суспільства, такі як думскролінг, фабінг та номофобія (Л. Матохнюк, 2024); розглянуто негативні практики, які є реакцією на деструктивний контент, зокрема думскролінг (О. Трубина, 2023). Крім того, досліджено: вплив війни на формування невротичних станів у підлітків, що також стосується аспектів думскролінгу (Р. Соловійов, 2022); вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного стану (Л. О. Хоменко-Семенова, Я. С. Прохоренко, 2022); вплив інтернету на психіку людини, що включає аспект думскролінгу (І. П. Шевякова, 2021); вплив соціальних мереж на психічний стан людини під час війни,

включаючи думскролінг як один із факторів впливу (А. В. Завальнюк, 2024). Аналізу підлягали також способи збереження психологічного благополуччя в умовах війни (В. В. Щербій, 2022).

Незважаючи на відносну новизну розглядуваної проблеми, вже проведені дослідження висвітлюють низку важливих аспектів думскролінгу, однак існують недосліджені питання, які не втрачають своєї актуальності сьогодні. Наприклад, залишається невивченим і потребує подальшого дослідження питання про характер зв'язку якісних та кількісних характеристик думскролінгу з рівнем тривожно-депресивних проявів.

Мета дослідження – виявити зв'язок якісних та кількісних характеристик думскролінгу з рівнем тривожно-депресивних проявів.

Завдання дослідження:

- 1) Розкрити сутність поняття «думскролінг» в сучасній науковій літературі;
- 2) Створити авторську анкету з метою визначення розповсюдження думскролінгу серед українців;
- 3) Виявити актуальний рівень тривожно-депресивних проявів та визначити ступінь розповсюдження думскролінгу серед українців;
- 4) Проаналізувати характер взаємозв'язку рівня тривожно-депресивних проявів з характеристиками думскролінгу та виявити залежність рівня прояву негативних психологічних станів від обсягу думскролінгу;
- 5) Розробити рекомендації щодо усунення негативного впливу думскролінгу на психічний стан українців.

Об'єкт дослідження – думскролінг, як психологічний феномен.

Предмет дослідження – зв'язок думскролінгу з рівнем тривожно-депресивних проявів.

Методи дослідження – включають теоретичні, емпіричні та математико-статистичні методи:

теоретичні – аналіз, синтез та узагальнення сучасних знань з проблематики дослідження;

емпіричні – психодіагностичні методики: власна анкета виявлення обсягу та інтенсивності думскролінгу (обсяг споживання негативних новин у мережі інтернет), «Анкета здоров'я пацієнта» (PHQ-9) (УІКПТ – Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2012), «Шкала генералізованого тривожного розладу» (GAD-7) (Н. Алексіна, О. Герасименко, Д. Лавриненко & О. Савченко, 2024), «Стабільності психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF) (А. Стаднік & Ю. Мельник, 2023);

математико-статистичні – описова статистика, критерії відмінності, кореляційний аналіз, регресійний аналіз.

Наукова новизна отриманих результатів у виявленні специфічного зв'язку між якісними та кількісними характеристиками думскролінгу і рівнем тривожно-депресивних проявів серед українців. Шляхом регресійного аналізу визначено значущі предиктори депресивних та тривожних симптомів у контексті думскролінгу, що дає можливість поглибити розуміння механізмів впливу негативного інформаційного контенту на психічний стан людей у кризових ситуаціях.

Практична значущість отриманих результатів у можливості використання розроблених рекомендацій для зниження негативного впливу думскролінгу на психічне здоров'я українців. Отримані дані можуть бути застосовані психологами, психотерапевтами та спеціалістами у сфері ментального здоров'я для розробки програм психопрофілактики та підтримки емоційної стійкості, що є особливо актуальним у сучасних умовах підвищеної інформаційної напруги.

Структура роботи складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерела та додатків. Роботу викладено на 96 сторінках, загальний обсяг роботи 80. Робота містить 24 таблиць, 10 рисунків, 4 додатків та 88 найменувань наукових джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ДУМСКРОЛІНГУ З ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИМИ ПРОЯВАМИ

1.1. Феномен думскролінгу: поняття та сутність

Термін «думскролінг» (doomscrolling) виник у сучасному інформаційному просторі в умовах стрімкого зростання споживання медіаконтенту, особливо під час пандемії COVID-19. Цей термін описує явище компульсивного читання негативних новин, що спричиняє емоційний дискомфорт і підвищує рівень тривожності. Вперше активне вживання цього слова розпочалося у 2020 році, коли глобальна криза, викликана пандемією, призвела до значного збільшення часу, проведеного в медіапросторі, та формування нових соціальних реалій (Buoncompagni, 2023).

Думскролінг, як специфічний вид цифрової поведінки, став об'єктом численних наукових досліджень, що акцентують увагу на його негативному впливі на психічне здоров'я. Так, Л. Матохнюк (2024) зазначає, що цей феномен є одним із ключових викликів інформаційного суспільства, поряд із фабінгом і номофобією, які також спричиняють психоемоційні порушення (Матохнюк, 2024). І. Шевякова (2023) вказує, що поширення думскролінгу в умовах повномасштабної війни загострило проблему кіберадикції та посилило потребу в розробці психопрофілактичних і психогігієнічних заходів (Шевякова, 2023).

В. Бугрим (2023) підкреслює, що думскролінг є не лише джерелом негативних переживань, але й може спричиняти деструктивні когнітивно-емоційні реакції, які вимагають психологічної корекції (Бугрим, 2023). О. Тур (2023) звертає увагу на те, що думскролінг стимулює розвиток негативних практик взаємодії з деструктивним контентом, що ще більше ускладнює соціальні комунікації (Тур, 2023).

Наукові дослідження, зокрема під час пандемії, визначили думскролінг як наслідок негативного впливу надмірного потоку інформації на психічне здоров'я. Дослідження показують, що цей термін походить із комбінації слів

«doom» (загибель, катастрофа) та «scrolling» (прокручування), що відображає процес безперервного перегляду тривожного контенту. Етимологія відображає глибокий когнітивний і емоційний зв'язок між звичкою споживання інформації та її наслідками для психічного стану (Rodrigues, 2022).

Науковці наголошують, що феномен думскролінгу є породженням цифрової епохи, де соціальні медіа й алгоритми сприяють постійному потоку негативних новин, створюючи своєрідну залежність. Наприклад, R. Shabahang et al. (2022) зазначають, що думскролінг тісно пов'язаний із когнітивними процесами, такими як негативний упереджений вибір інформації, що провокує погіршення психологічного стану користувачів (Shabahang et al., 2022).

Популярність терміна зумовлена не лише широким використанням у медіа, але й розробкою нових методів його наукового вимірювання. Наприклад, у дослідженнях пандемійного періоду було створено шкали для оцінки інтенсивності думскролінгу, які підтвердили його негативний вплив на психічне здоров'я, зокрема через формування тривожності й депресивних проявів (Price et al., 2022).

Думскролінг як поняття еволюціонував від медійного до психологічного феномену, активно досліджуваного в сучасній літературі. Він втілює собою інтеракцію між технологіями, інформаційним середовищем і психічним станом, що підкреслює його складну природу і важливість для сучасних соціальних наук.

Думскролінг, як складний психологічний феномен, базується на інтеракції когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів, які створюють умови для його формування та підтримання. Когнітивна основа думскролінгу включає упереджене сприйняття негативної інформації та активацію механізмів «негативної упередженості» (negativity bias). Це проявляється у тому, що людина автоматично зосереджується на негативних новинах, оскільки вони викликають сильніші емоційні реакції, ніж позитивні повідомлення (Shabahang et al., 2022).

Емоційний аспект думскролінгу зосереджується на ролі тривожності, страху та почуття безпорадності, які виникають у відповідь на негативний контент. Дослідження показують, що тривожність і депресивні симптоми значно корелюють із звичкою переглядати негативні новини, особливо у стресових обставинах, таких як пандемія COVID-19 (Price et al., 2022). При цьому посилена емоційна реакція викликає циклічний процес, в якому негативний контент підсилює тривожність, а тривожність стимулює пошук подальшого контенту.

Поведінкові аспекти думскролінгу характеризуються компульсивними звичками, які формуються через механізми залежності від соціальних медіа. Дослідження L. Salisbury (2022) показує, що думскролінг діє як спосіб подолання невизначеності, але при цьому створює ілюзію контролю над ситуацією, яка швидко руйнується через неможливість її реального досягнення (Salisbury, 2022).

Цей феномен також пояснюється в рамках когнітивно-поведінкової моделі, яка підкреслює роль неадаптивних стратегій регуляції емоцій, таких як катастрофізація та уникнення. Ці механізми підтримують думскролінг, оскільки він стає формою короткочасного емоційного полегшення, але з довготривалими негативними наслідками для психічного здоров'я (Leonidou & Panayiotou, 2018).

Думскролінг є прикладом когнітивно-емоційного конфлікту, в якому базові психологічні механізми, призначені для адаптації до стресу, перетворюються на джерело патології, сприяючи розвитку тривожно-депресивних проявів. Цей процес є глибоко інтегрованим у сучасне цифрове середовище, що ускладнює його подолання і робить дослідження цього феномену надзвичайно актуальним.

Думскролінг є багатовимірним феноменом, що характеризується декількома ключовими ознаками, які роблять його унікальним серед інших форм цифрової поведінки. Однією з найбільш виражених рис думскролінгу є його компульсивний характер. Ця ознака означає, що процес перегляду негативних новин стає неконтрольованим і повторюваним, часто без явної

потреби в новій інформації. Дослідження показують, що користувачі зазвичай продовжують прокручувати стрічку навіть після того, як отримують достатню кількість інформації, що свідчить про схильність до поведінкової залежності (Shabahang et al., 2022).

Ще однією важливою характеристикою є емоційна залежність від негативних новин. Виявлено, що користувачі демонструють схильність до перегляду контенту, який викликає тривогу, страх або навіть почуття безнадії, оскільки це створює ілюзію контролю над ситуацією. Проте така залежність посилює емоційне напруження, створюючи замкнене коло, в якому негативні новини викликають тривогу, а тривога стимулює подальше споживання подібного контенту (Price et al., 2022).

Вплив думскролінгу на поведінкові звички також є важливим аспектом його характеристики. Наприклад, користувачі часто жертвують своїм сном, соціальними взаємодіями або іншими активностями, щоб продовжувати перегляд новин. Це явище, відоме як цифрова прокрастинація, посилюється через алгоритми соціальних медіа, які створюють нескінченний потік контенту, роблячи думскролінг майже невідворотним процесом (Salisbury, 2022).

Компульсивність, емоційна залежність та вплив на поведінкові звички разом формують унікальний набір характеристик, які відрізняють думскролінг від інших форм інформаційного споживання. Ці аспекти підкреслюють важливість подальшого дослідження цього явища, особливо його впливу на психічне здоров'я користувачів та формування соціальних звичок у цифрову епоху.

Феномен думскролінгу як масового явища тісно пов'язаний із технічними та соціальними передумовами, що визначають його розвиток у цифрову епоху. Алгоритми, які використовуються на платформах соціальних медіа, таких як Facebook, Twitter та Instagram, відіграють ключову роль у створенні персоналізованого контенту, який підтримує увагу користувачів. Ці алгоритми сприяють селекції інформації з високим емоційним навантаженням, зокрема

негативного характеру, що посилює інтенсивність думскролінгу (Saurwein & Spencer-Smith, 2021).

Окрім цього, на формування думскролінгу впливають соціальні та поведінкові аспекти споживання інформації. Як показує дослідження S. Min (2019), користувачі соціальних медіа зазвичай сприймають алгоритми як соціальний механізм, що підтримує певні інформаційні пріоритети. Відповідно, їхні реакції варіюються від пасивного споживання до активного спротиву алгоритмічному фільтруванню новин, що лише посилює занурення у негативний контент (Min, 2019).

Доступність інформації через цифрові платформи також сприяє створенню умов для думскролінгу. Дослідження A. Purohit et al. (2023) показує, що стрічки новин у соціальних медіа часто формуються таким чином, щоб забезпечити максимальну залученість користувача, навіть за рахунок зростання емоційного навантаження. Це створює ситуацію, коли користувачі зіштовхуються з труднощами регулювання часу, проведеного в медіапросторі, що перетворює думскролінг на звичку (Purohit et al., 2023).

Алгоритми персоналізації контенту також впливають на те, як інформація про кризові ситуації поширюється серед користувачів. J. Xu (2022) зазначає, що платформи активно використовують алгоритми рекомендацій для оптимізації взаємодії користувачів із контентом, але це водночас підвищує ризик емоційного виснаження через постійне нагадування про кризові обставини (Xu, 2022).

Технічні та соціальні аспекти функціонування соціальних медіа створюють умови для формування думскролінгу, який закріплюється в поведінкових паттернах користувачів завдяки маніпуляціям з алгоритмами і доступності інформації. Це підкреслює необхідність регулювання платформ та підвищення інформаційної гігієни серед користувачів для зменшення негативного впливу думскролінгу.

Думскролінг має широкий спектр психологічних наслідків, що відображаються на емоційному стані, тривожності, депресії та загальному

благополуччі. Дослідження, проведене Р. Odriozola-González та співавторами (2020), показало, що надмірне споживання негативної інформації під час кризових ситуацій, таких як COVID-19, сприяє розвитку тривожності та депресії. У дослідженні зазначено, що більше третини учасників відчували середню або високу психологічну напруженість під час локдауну (Odriozola-González et al., 2020).

Ключовою характеристикою думскролінгу є його здатність викликати емоційну залежність. R. Shabahang та співавтори (2022) встановили, що думскролінг пов'язаний із підвищеним рівнем імпульсивності та тривоги щодо майбутнього, а також зі зниженням задоволеності життям. Це явище поглиблює почуття безнадії та посилює ризик розвитку депресії (Shabahang et al., 2022).

Інше дослідження, проведене М. Gallagher та співавторами (2020), підтверджує, що споживання негативного контенту в медіа під час пандемії асоціюється з підвищенням рівня депресії та тривожності серед населення. Рівень стресу, викликаний пандемією, мав значний вплив на емоційний стан учасників і їхню здатність функціонувати у повсякденному житті (Gallagher et al., 2020).

Додатково, С. Wang та співавтори (2020) виявили, що негативні емоції, викликані тривалим перебуванням у соціальних медіа, посилюють чутливість до соціальних ризиків, що сприяє зниженню якості життя. Дослідження підкреслило важливість регулювання впливу медіа, щоб уникнути негативних наслідків для психічного здоров'я (Wang et al., 2020).

1.2. Тривожно-депресивні прояви та їх особливості

Тривожно-депресивні прояви, що включають тривожність і депресію, є поширеними психічними розладами, які значно впливають на якість життя. У сучасній психології та психіатрії ці поняття визначаються як окремі, але тісно взаємопов'язані стани. Тривожність зазвичай описується як емоційний стан із негативним відтінком, що супроводжується очікуванням негативних наслідків або небезпеки. Це стан підвищеного напруження, який може бути нормальною

реакцією на стрес або патологічним у випадках надмірної тривалості чи інтенсивності (Марута & Федченко, 2020).

Депресивні стани, у свою чергу, характеризуються пригніченим настроєм, втратою інтересу до діяльності та зниженням життєвої активності. Дослідження вказують на зростання поширеності цих станів у популяціях, які переживають наслідки військових конфліктів. Фомін (2024) виділяє гендерні особливості, підкреслюючи, що жінки частіше схильні до депресивних розладів, тоді як чоловіки більш схильні до проявів тривожності в умовах стресу (Фомін, 2024). З іншого боку, депресія є психічним розладом, що проявляється пригніченим настроєм, зниженням активності, втратою інтересу до життя та порушенням когнітивних функцій, таких як концентрація та здатність приймати рішення (Clemente-Suárez, 2020).

Особливості тривожно-депресивних розладів у контексті війни в Україні досліджуються у роботах О. Хаустової (2022) та В. Корженка, А. Жука і Ю. Асєєвої (2024), які наголошують на впливі дистресу війни на ментальне здоров'я. Ці автори акцентують увагу на поширенні тривожності та депресії серед військових і цивільних осіб, зазначаючи, що основними тригерами є втрата близьких, фізична небезпека та інформаційний стрес (Хаустова, 2022), (Корженко et al., 2024).

Л. Юр'єва та Ю. Лященко (2020) звертають увагу на те, що тривожно-депресивні розлади часто супроводжуються диссомнічними порушеннями, які ускладнюють діагностику і лікування цих станів. Лікувальні заходи повинні включати когнітивно-поведінкову терапію та медикаментозне втручання (Юр'єва & Лященко, 2020). В. Кокашинський (2024) підкреслює важливість реабілітації пацієнтів із тривожно-депресивними розладами, особливо тих, у кого вони супроводжуються порушеннями харчової поведінки (Кокашинський, 2024).

Ю. Асєєва та співавт. (2024) вказують, що військовий досвід є значущим фактором, який впливає на специфіку набування тривожно-депресивних проявів. Їх дослідження показало, що ветерани бойових дій мають підвищений

ризик розвитку цих розладів порівняно з цивільними, через посттравматичний стрес і труднощі адаптації після війни (Асеева et al., 2024).

Науковці наголошують на складності взаємозв'язків між цими станами. За даними S. Kreitler (2018), тривожність і депресія мають різні психологічні профілі, але спільна коморбідність цих станів ускладнює їх чітке розмежування. Наприклад, тривожність часто асоціюється з акцентом на внутрішніх переживаннях і страхах, тоді як депресія відображає ширше коло симптомів, пов'язаних із почуттям безнадії та соціальним відчуженням (Kreitler, 2018).

Окремі підходи до класифікації тривожно-депресивних проявів, як-от DSM-5, пропонують визначення змішаних розладів, що включають елементи як тривожності, так і депресії. Такі підходи спрямовані на покращення діагностики та розуміння цих станів, зокрема їхнього нейробіологічного підґрунтя, такого як дисфункція кортиколімбічних структур (Gaspersz et al., 2018). Водночас В. Penninx et al. (2021) підкреслюють, що тривожність і депресія часто супроводжуються соматичними симптомами, такими як порушення сну, біль та розлади серцево-судинної системи, що посилює їхній вплив на загальний стан здоров'я (Penninx et al., 2021).

Важливим є також питання діагностики тривожно-депресивних проявів. Як зазначають А. Meshram et al. (2021), спільність симптомів тривожності та депресії ускладнює їх диференціацію, вимагаючи інтегрованих підходів, що включають когнітивно-поведінкову терапію, медикаментозне лікування та оцінку нейробіологічних характеристик пацієнтів (Meshram et al., 2021).

Тривожно-депресивні прояви формуються під впливом різноманітних соціальних, біологічних і психологічних чинників, які визначають їхній розвиток і прояви. Біологічні фактори, такі як генетична схильність і нейробіологічні відмінності, відіграють суттєву роль у підвищенні вразливості до тривожності та депресії. Дослідження М. Weger і С. Sandi (2018) вказують на те, що високий рівень тривожності як особистісна риса значно підвищує ризик розвитку депресивних проявів унаслідок впливу стресових подій, що

супроводжуються змінами в мозкових структурах, таких як кортиколімбічна система (Weger & Sandi, 2018).

Соціальні чинники, такі як низький рівень соціальної підтримки, стресові життєві події та економічні труднощі, також є важливими ризиками. Група дослідників, включно з K. Hsieh et al. (2020), продемонструвала, що жінки, старші люди, а також ті, хто має хронічні захворювання або стикається зі змінами у житті, частіше зазнають тривожних і депресивних розладів (Hsieh et al., 2020).

Негативний досвід дитинства, включаючи психологічні травми та відсутність підтримки з боку сім'ї, відіграє вирішальну роль у розвитку тривожно-депресивних проявів. Згідно з оглядом C. Gökdağ і R. Kiziltepe (2023), ці фактори часто посилюють ризик депресії та тривожності, формуючи вразливість до цих проявів упродовж усього життя (Gökdağ & Kiziltepe, 2023).

Психологічні фактори, такі як низька самооцінка, перфекціонізм і схильність до катастрофізації, підвищують ризик виникнення тривожно-депресивних розладів. Дослідження M. Mofatteh (2020) показало, що академічний стрес і фінансові труднощі серед студентів також є ключовими чинниками, що впливають на їхній психічний стан (Mofatteh, 2020).

Ці фактори часто взаємодіють між собою, створюючи комплексний набір передумов для розвитку тривожно-депресивних проявів. Усвідомлення їхньої ролі допомагає покращити ранню діагностику та розробку інтервенцій, спрямованих на зменшення впливу цих ризиків.

Тривожно-депресивні стани характеризуються широким спектром симптомів, які можуть перекриватися між собою, ускладнюючи діагностику. Тривожність зазвичай проявляється через надмірну нервозність, почуття страху, безсоння, фізичне напруження та симптоми, пов'язані з автономною нервовою системою, як-от прискорене серцебиття або потовиділення (Mihić et al., 2023). Депресія, у свою чергу, характеризується пригніченим настроєм, втратою інтересу до звичних занять, почуттям провини, втому, а також труднощами з концентрацією уваги та прийняттям рішень (Wei et al., 2021).

Коморбідність тривожності та депресії є поширеним явищем, що посилює вираженість симптомів і ускладнює клінічну картину. Дослідження M. Price et al. (2019) показало, що загальні симптоми, такі як втома, дратівливість і безсоння, можуть виступати «мостовими» ознаками, які пов'язують ці два стани, посилюючи їх взаємний вплив (Price et al., 2019). Крім того, ключові ознаки, як-от почуття безнадії при депресії або постійне занепокоєння при тривожності, посилюють прояви одного стану за наявності іншого.

Механізм коморбідності пояснюється через модель «місткових симптомів», коли окремі симптоми, спільні для двох розладів, активують мережі пов'язаних симптомів, створюючи замкнене коло психологічного дискомфорту (Garabiles et al., 2019). Це також підтверджує висновок про те, що коморбідність посилює ризик погіршення якості життя, включно з порушенням фізичного здоров'я та підвищенням соціальної ізоляції.

Сучасне інформаційне середовище значно впливає на формування тривожно-депресивних проявів, особливо через активне використання цифрового контенту, новин та соціальних медіа. Дослідження підтверджують, що соціальні медіа стають каталізатором розвитку тривожності та депресії, оскільки вони сприяють надмірному інформаційному навантаженню, соціальному порівнянню та почуттю упущення можливостей (FOMO). B. Keles et al. (2019) відзначають, що постійний доступ до соціальних медіа створює умови для розвитку психологічного стресу, тривожності та депресивних симптомів, особливо серед підлітків і молоді, через негативне соціальне порівняння та ідеалізовані образи в соціальних мережах (Keles et al., 2019).

Під час пандемії COVID-19 цей вплив лише посилювався. X. Gu et al. (2023) зазначають, що надмірна експозиція новин у соціальних мережах викликала почуття страху і невизначеності, що прямо корелює з підвищенням рівнів тривожності та депресії. Важливим аспектом цього впливу є те, що соціальні медіа формують постійний цикл страху через безперервне оновлення новин та відсутність можливості уникнути негативної інформації (Gu et al., 2023).

Дослідження S. Coyne et al. (2020) вказує на те, що вплив соціальних медіа на психічне здоров'я залежить від часу, проведеного онлайн, а також характеру взаємодії з контентом. Пасивне використання, як-от прокручування стрічки новин, асоціюється з вищими рівнями тривожності та депресії, ніж активне використання, наприклад, спілкування з друзями або створення контенту (Coyne et al., 2020).

Важливо зазначити, що деякі аспекти впливу соціальних медіа залежать від індивідуальних характеристик користувачів. Дослідження D. Iwamoto та H. Chun (2020) показує, що молоді люди особливо вразливі до негативного впливу соціальних медіа через їхній високий рівень інтеграції у цифрове середовище. Постійне соціальне порівняння та очікування одержання соціального схвалення сприяють погіршенню самооцінки та посиленню симптомів тривожності та депресії (Iwamoto & Chun, 2020).

Основні підходи до діагностики тривожно-депресивних проявів включають клінічні інтерв'ю, стандартизовані опитувальники та використання інструментів на основі машинного навчання для точнішого розмежування симптомів тривожності та депресії. Дослідження T. Richter et al. (2021) демонструє ефективність когнітивно-поведінкових тестів у поєднанні з алгоритмами машинного навчання для диференціації тривожних і депресивних розладів, забезпечуючи 71% точність у класифікації симптомів і поліпшення діагностичної специфіки (Richter et al., 2021).

Сучасні підходи до лікування тривожно-депресивних проявів охоплюють фармакологічні, психотерапевтичні та технологічні методи. Фармакологічна терапія здебільшого базується на використанні антидепресантів із групи селективних інгібіторів зворотного захоплення серотоніну (SSRIs), які є ефективними як при депресії, так і при генералізованому тривожному розладі (Goodwin, 2021). Крім того, терапевтичні стратегії часто комбінують фармакологію з когнітивно-поведінковою терапією (CBT), яка залишається золотим стандартом у лікуванні цих станів.

Цифрові інтервенції набувають дедалі більшої популярності завдяки доступності та ефективності. Інтернет-орієнтована когнітивно-поведінкова терапія (iCBT) була визнана ефективною для пацієнтів із помірними симптомами тривожності та депресії, забезпечуючи значне покращення якості життя при значно нижчих витратах порівняно з традиційними формами терапії (Manoharan & McMartin, 2019). У той же час дослідження К. Weisel et al. (2018) підкреслює переваги використання індивідуально адаптованих цифрових програм як із підтримкою терапевта, так і без неї, для зменшення симптомів тривожності та депресії (Weisel et al., 2018).

Крім традиційних методів, у практиці все частіше застосовують персоналізований підхід, який враховує генетичні особливості пацієнтів. Наприклад, фармакогенетичне тестування дозволяє адаптувати медикаментозне лікування відповідно до генетичних профілів, що покращує клінічні результати (Bradley et al., 2018).

1.3. Сучасні тенденції думскролінгу серед українців та зв'язок з тривожно-депресивними проявами

В останні роки спостерігається значне зростання ролі цифрових медіа у повсякденному житті українців. Цей процес пояснюється швидким розширенням доступу до інтернету, збільшенням кількості мобільних пристроїв та популярністю соціальних мереж як основних платформ для отримання новин. М. Шленьова (2022) відзначає, що думскролінг став поширеним явищем серед молоді, зокрема серед студентів, які використовують мобільні пристрої для постійного доступу до новинного контенту. Водночас авторка акцентує увагу на негативному впливі думскролінгу на навчальну діяльність, зокрема на зниження когнітивної продуктивності та концентрації уваги (Шленьова, 2022).

Згідно з В. Бугримом (2023), думскролінг є не лише засобом інформування, але й джерелом негативного емоційного впливу, оскільки постійний перегляд тривожних новин може провокувати тривожність і депресію. Автор пропонує низку стратегій для зменшення його впливу, таких як

встановлення часових обмежень для споживання новинного контенту та активне впровадження цифрового детоксу (Бугрим, 2023).

Л. Матохнюк (2024) підкреслює, що феномен думскролінгу в Україні значно посилюється через соціально-політичну нестабільність, включаючи повномасштабну війну, яка стимулює надмірне споживання інформації про кризові події. Автор також відзначає, що сучасні виклики інформаційного суспільства, такі як фобінг та номофобія, взаємодіють із думскролінгом, погіршуючи психоемоційний стан українців (Матохнюк, 2024).

Як зазначає М. Makhortykh і М. Bastian (2022), Україна стала одним із ключових прикладів переходу до гібридних медіа-систем, де цифровий контент змішується з традиційними інформаційними каналами, такими як телебачення (Makhortykh & Bastian, 2022).

Дослідження А. Urman і М. Makhortykh (2021) підкреслюють, що цифрові медіа сприяють активізації інформаційної поведінки громадян у контексті політичних і соціальних криз. Після початку військової агресії Росії у 2014 році, а пізніше з початком пандемії COVID-19, українці дедалі частіше зверталися до цифрових платформ для отримання актуальної інформації (Urman & Makhortykh, 2021). Цей тренд посилюється через зростання недовіри до традиційних ЗМІ, зазначених Szostek (2018), що також виявляється у зміні підходів до споживання контенту (Szostek, 2018).

Згідно з дослідженнями Б. Іваницької та К. Балабанової (2021), під час пандемії споживання новин серед українців досягло піку, а більшість користувачів інтернету зверталася до соціальних мереж і новинних сайтів. Автори підкреслюють, що емоційне сприйняття новин у таких умовах значно залежало від їх змісту та інтенсивності оновлень, що створювало підґрунтя для виникнення думскролінгу (Іваницька & Балабанова, 2021).

Дослідження, проведене О. Melykh і А. Korbut (2020), показало, що українські користувачі особливо активно реагують на контент, пов'язаний із кризами, конфліктами та економічною нестабільністю. В таких умовах інформаційний простір стає основним джерелом впливу на емоційний стан

громадян, сприяючи посиленню тривожності та стресу (Melykh & Korbut, 2020). Сучасні тенденції цифрового споживання новин серед українців характеризуються переходом до персоналізованих інформаційних платформ, зростанням споживання негативного контенту та посиленням ролі соціальних мереж. Це підкреслює важливість аналізу впливу таких медіа-практик на психічне здоров'я населення в умовах соціальних викликів і невизначеності.

Думскролінг стає типовою поведінкою під час соціальних, політичних чи економічних криз, коли люди прагнуть знайти інформацію для зменшення невизначеності та стресу. Проте замість полегшення, це часто сприяє поглибленню тривоги та депресії. F. Heylighen і S. Beigi (2023) підкреслюють, що постійне оновлення новин під час криз, таких як війна в Україні чи пандемія COVID-19, призводить до перевантаження негативною інформацією, яка погіршує психологічний стан (Heylighen & Beigi, 2023).

К. Huang (2023) зазначає, що думскролінг став частиною глобальної поведінкової реакції на кризи, особливо в цифрову епоху. Люди часто не можуть зупинитися, шукаючи «більше інформації», що посилює їхню тривожність. Війна в Україні, наприклад, була центральною темою, де думскролінг слугував як способом занурення у кризові події, так і джерелом емоційного виснаження (Huang, 2023).

V. Mahieu та G. Erbach (2023) акцентують на впливі думскролінгу на молодь. У молодих людей спостерігається зниження загального психічного здоров'я через постійний вплив негативного контенту, що викликано соціальною динамікою криз. Вони також підкреслюють, що цей феномен стає особливо інтенсивним під час воєнних дій та інформаційних війн (Mahieu & Erbach, 2023). Думскролінг у контексті кризових ситуацій має деструктивний характер, погіршуючи стан психічного здоров'я. Вплив кризи на інформаційну поведінку підкреслює необхідність розробки стратегій для зниження його негативних наслідків, особливо у країнах, які переживають військові конфлікти чи інші масштабні потрясіння.

Останні дослідження демонструють, що думскролінг став масовим явищем серед українців, особливо в умовах соціальних і політичних криз. Відповідно до аналізу В. Rifesser і Р. Williams (2023), близько 65% опитаних українців активно користуються соціальними мережами та платформами новин для пошуку інформації про кризові події, такі як війна чи пандемія. Серед них 40% зізнаються, що перевіряють новини не менше 5 разів на день, що свідчить про високу інтенсивність думскролінгу (Rifesser & Williams, 2023).

Т. Harjuniemi (2023) підкреслює, що українці частіше взаємодіють із платформами, які персоналізують новини, такі як Facebook та Telegram. Згідно з його дослідженням, 75% користувачів таких платформ зазначили, що їх поведінка в інформаційному просторі пов'язана з високим рівнем тривоги. Особливо це стосується новин про безпеку, що формують залежність від регулярного оновлення інформації (Harjuniemi, 2023).

М. Kovačević (2022) зазначає, що молодь становить значну частку користувачів, які демонструють високий рівень думскролінгу. Близько 60% молодих людей віком 18-25 років проводять понад 4 години на день в інтернеті, переважно споживаючи новинний контент. Також наголошується на значному впливі негативного контенту на психоемоційний стан користувачів, що підтверджується кількісними даними (Kovačević, 2022).

М. Gupta (2023) вказує на те, що поширення тривожного контенту в соціальних мережах значно збільшує ризик розвитку емоційного вигорання серед користувачів. Він підкреслює, що середній час споживання новин за день серед українців збільшився на 35% з початку війни, що свідчить про підсилення думскролінгу в кризових умовах (Gupta, 2023). Таким чином, кількісні дослідження підтверджують, що думскролінг серед українців є інтенсивним і широко поширеним явищем, особливо в умовах кризи. Інтенсивність і частота споживання новинного контенту значно впливають на емоційний стан користувачів, формуючи тривожні реакції та залежність від інформації.

Думскролінг, як поведінковий феномен, має потужний вплив на психічне здоров'я, зокрема на емоційну стійкість і здатність до саморегуляції. Згідно з

дослідженням G. Lovink та співавторів (2022), постійне споживання негативного інформаційного контенту в умовах соціальних криз, таких як війна чи пандемія, викликає емоційне виснаження і значно знижує здатність людини справлятися зі стресовими ситуаціями. Це є результатом хронічного перенасичення негативними новинами, які залишають довготривалий психологічний відбиток (Lovink & et al., 2022).

D. Ciuriak (2022) підкреслює, що думскролінг сприяє формуванню залежності від негативного контенту, зокрема у тих, хто активно стежить за новинами військового конфлікту в Україні. Така залежність характеризується постійним бажанням оновлювати інформацію, що стає циклічним процесом: більше інформації викликає більше тривоги, яка, своєю чергою, підштовхує до нового перегляду контенту (Ciuriak, 2022).

E. Holman, D. Garfin і R. Silver (2024) зазначають, що думскролінг, особливо у кризові періоди, має кумулятивний ефект, сприяючи виникненню емоційного дистресу. У своїй роботі автори розглядають вплив графічних медіа-зображень на емоційний стан людей, вказуючи, що такі візуальні матеріали значно підсилюють негативне сприйняття і формують відчуття безпорадності. Цей ефект особливо помітний у користувачів, які проводять значний час у соціальних мережах (Holman, Garfin & Silver, 2024).

V. Ytre-Arne (2023) акцентує увагу на тому, що пандемія COVID-19 трансформувала моделі споживання медіа, посиливши залежність від цифрових платформ. Це призвело до зростання кількості людей, які відчувають емоційний дисбаланс через надмірну взаємодію з негативними новинами, пов'язаними з пандемією, війною та іншими глобальними проблемами (Ytre-Arne, 2023).

Ці дослідження вказують на те, що думскролінг має значний негативний вплив на емоційний стан, сприяючи зниженню психологічної стійкості та формуванню залежності від негативного контенту. Умови соціальних криз лише підсилюють ці наслідки, роблячи проблему особливо актуальною для українського контексту.

Думскролінг, як сучасний феномен інформаційної поведінки, має підтверджений вплив на розвиток тривожних і депресивних проявів. L. Kesner та співавтори (2023) акцентують увагу на тому, що думскролінг створює постійний цикл занепокоєння через емоційно насичений контент. Це посилює відчуття невпевненості й страху, які є центральними у формуванні тривожності. Дослідження також показало, що тривалий контакт з негативною інформацією, зокрема у контексті війни в Україні, сприяє розвитку хронічної емоційної нестабільності (Kesner & et al., 2023).

S. Kiye (2024) та співавтори зазначають, що думскролінг викликає когнітивне перевантаження, особливо серед людей, які активно споживають новини під час криз. Постійне прагнення оновлювати інформацію посилює стрес та знижує здатність до емоційної регуляції, що є основними тригерами депресивних проявів. Автори також виявили, що висока інтенсивність думскролінгу часто супроводжується соціальною ізоляцією (Kiye & et al., 2024).

M. Reiriz та M. Donoso-González (2023) підкреслюють, що пандемія COVID-19 і війна в Україні стали каталізаторами для розповсюдження думскролінгу серед молоді. Вони вказують, що саме ця група населення найчастіше страждає від тривожних проявів через надмірне споживання негативного контенту. Також виявлено, що думскролінг знижує рівень суб'єктивного благополуччя, що у довгостроковій перспективі може призводити до депресії (Reiriz & Donoso-González, 2023).

E. Rodrigues (2022) акцентує увагу на залежності між думскролінгом і поглибленням депресивних симптомів, зокрема через порушення сну. Надмірне споживання негативного контенту перед сном провокує порушення режиму відпочинку, що підсилює когнітивну вразливість і сприяє розвитку депресії (Rodrigues, 2022).

Сучасні дослідження підтверджують тісний взаємозв'язок між думскролінгом і тривожно-депресивними станами. Цей феномен не лише посилює емоційний дистрес, але й створює замкнене коло, у якому тривога й

депресія сприяють подальшому залученню до негативного інформаційного контенту.

Висновки до розділу 1

У ході теоретичного аналізу, проведеного в першому розділі, вдалося встановити наступне:

1. Аналіз наукової літератури показав, що думскролінг є специфічним видом цифрової поведінки, що виник в умовах зростання споживання негативного інформаційного контенту. Його особливості включають когнітивно-емоційний конфлікт, компульсивний характер, емоційну залежність від негативних новин, а також вплив на поведінкові звички. Зокрема, компульсивність та емоційна залежність роблять думскролінг унікальним явищем серед інших форм інформаційного споживання, що має значний негативний вплив на психічне здоров'я.

2. Було встановлено, що тривожно-депресивні прояви є поширеними психічними розладами, які мають різні психологічні профілі, проте часто зустрічаються разом. Їх коморбідність ускладнює діагностику, посилює симптоми та впливає на загальний стан здоров'я. Також було виявлено, що вплив інформаційного середовища, особливо соціальних медіа, є потужним фактором у розвитку тривожно-депресивних проявів, що створює додаткове емоційне навантаження, особливо під час кризових ситуацій.

3. Огляд сучасних досліджень показав, що думскролінг став масовим явищем серед українців, особливо в умовах соціальних і політичних криз, таких як пандемія COVID-19 і війна в Україні. Це явище має значний вплив на емоційний стан, сприяючи підвищенню тривожності та депресії, а також формуванню емоційної залежності. Постійне оновлення новин та негативний контент сприяють емоційному виснаженню і погіршують здатність до саморегуляції та справляння зі стресом.

Отже, думскролінг є феноменом сучасного інформаційного суспільства, який пов'язаний із підвищенням рівня тривожно-депресивних проявів, особливо

у кризових умовах. Його вивчення є важливим для розробки ефективних психопрофілактичних заходів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Опис етапів процедури дослідження

Процедура дослідження базувалася на чіткому послідовному виконанні низки етапів, кожен з яких був спрямований на досягнення основної мети — виявлення зв'язку думскролінгу з тривожно-депресивними проявами (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Етапи дослідження

№	Назви	Короткий опис
1	Аналіз наукових джерел і концептуалізація поняття думскролінгу	Розгляд сучасних підходів до розуміння феномену думскролінгу та його впливу на психічне здоров'я. Визначення основних категорій дослідження
2	Розробка інструментарію дослідження	Створення авторської анкети та використання психодіагностичних методик для вивчення думскролінгу й тривожно-депресивних проявів серед українців
3	Проведення емпіричного дослідження за допомогою онлайн-опитування	Організація збору даних через Google Форми із залученням респондентів різного віку, статі та соціального статусу
4	Математико-статистичний аналіз отриманих даних	Опрацювання зібраних даних із застосуванням статистичних методів для встановлення характеру взаємозв'язку між інтенсивністю думскролінгу та рівнем тривожно-депресивних проявів
5	Розробка рекомендацій на основі отриманих результатів	Формування практичних рекомендацій для зменшення негативного впливу думскролінгу на психічний стан респондентів

Перший етап. Аналіз наукових джерел є критично важливим етапом у дослідженні, оскільки він формує теоретичну основу для подальшого емпіричного вивчення феномену думскролінгу. У сучасній літературі думскролінг визначається як компульсивна поведінка, що характеризується надмірним і часто неконтрольованим споживанням негативного інформаційного контенту, здебільшого через цифрові медіа. Цей феномен тісно пов'язаний із психологічними та поведінковими аспектами, включаючи емоційний стрес, тривогу, депресію та порушення саморегуляції.

Наукові підходи до розуміння думскролінгу зосереджуються на кількох ключових аспектах. По-перше, це когнітивно-поведінковий підхід, який вивчає залежність між тривогою, викликаною зовнішніми інформаційними стимулами, і звичкою постійно оновлювати новинні стрічки в пошуку нової інформації. Така поведінка може бути обумовлена бажанням зменшити невизначеність або отримати контроль над ситуацією, проте, як свідчать дослідження, вона часто призводить до протилежного ефекту — підвищення рівня стресу та тривоги.

По-друге, психофізіологічні дослідження акцентують увагу на впливі постійного інформаційного навантаження на нервову систему. Регулярний перегляд негативних новин викликає стійку активацію симпатичної нервової системи, що може призводити до емоційного виснаження та зниження адаптаційних можливостей організму. Зрештою, думскролінг починає виступати не лише як наслідок тривожності, але і як чинник, що її посилює, створюючи замкнене коло.

Крім того, у контексті соціально-психологічних досліджень думскролінг розглядається як частина цифрової взаємодії, яка впливає на формування соціальних уявлень, почуття безпеки та взаємодії з іншими. У контексті сучасних кризових ситуацій, таких як пандемія або воєнні дії, цей феномен набуває особливої актуальності, оскільки він сприяє поширенню масової тривоги та негативних емоцій.

На основі опрацьованих джерел було виділено основні параметри дослідження, зокрема: інтенсивність думскролінгу, його емоційні наслідки

(тривога, депресія), а також когнітивно-поведінкові та соціально-психологічні аспекти. Це дозволяє чітко структурувати подальше емпіричне дослідження та визначити його ключові напрями. Виявлення цих аспектів є необхідним для розуміння механізмів впливу думскролінгу на психічний стан та формування рекомендацій для зменшення його негативного впливу.

Другий етап. Розробка інструментарію дослідження є ключовим етапом для забезпечення валідності й надійності отриманих результатів. У рамках дослідження було створено авторську анкету, спрямовану на вивчення обсягу та інтенсивності думскролінгу серед українців. Анкета містить запитання, які дозволяють оцінити кількісні та якісні аспекти поведінки респондентів у процесі споживання інформації, зокрема частоту перегляду новин із негативним змістом, тривалість часу, витраченого на думскролінг, а також суб'єктивні оцінки впливу цього явища на емоційний стан.

Розробка анкети базувалася на результатах аналізу сучасної літератури, яка вивчає проблематику інформаційного перевантаження, цифрової залежності та її впливу на психічне здоров'я. Питання були сформульовані таким чином, щоб виявити індивідуальні особливості поведінки респондентів, пов'язані з думскролінгом, та надати можливість здійснити порівняльний аналіз між групами за демографічними характеристиками, рівнем освіти чи сімейним статусом.

Окрім авторської анкети, було використано низку стандартизованих психодіагностичних методик для оцінки тривожно-депресивних проявів. Використання «Анкети здоров'я пацієнта» (PHQ-9) дозволило оцінити рівень депресії серед респондентів, тоді як «Шкала генералізованого тривожного розладу» (GAD-7) забезпечила точну діагностику проявів тривожності. Для визначення загального стану психічного здоров'я респондентів використовувався «Опитувальник стабільності психічного здоров'я — коротка форма» (MHC-SF), який охоплює гедонічне, соціальне та психологічне благополуччя.

Створення авторського інструментарію у поєднанні зі стандартизованими методиками дозволило інтегрувати кількісні та якісні дані, що є необхідним для глибокого аналізу зв'язку між думскролінгом і тривожно-депресивними проявами. Такий підхід забезпечив можливість як встановлення загальних тенденцій, так і виявлення індивідуальних особливостей у поведінці та психічному стані респондентів. Таким чином, розроблений самостійно та вже існуючий інструментарій став ключовим компонентом для отримання надійних і валідних даних, які відповідають цілям і завданням дослідження.

Третій етап. Емпіричне дослідження було проведено шляхом онлайн-опитування, організованого за допомогою платформи Google Форми. Такий підхід забезпечив зручність і доступність для респондентів, а також дозволив охопити широку аудиторію з різними соціально-демографічними характеристиками. Використання онлайн-формату стало оптимальним рішенням для збору даних в умовах цифрової взаємодії, оскільки він дозволяє уникнути географічних обмежень і мінімізувати витрати часу як дослідниками, так і респондентами.

Процес організації збору даних був спрямований на залучення респондентів різного віку, статі та соціального статусу, що забезпечило репрезентативність вибірки. Особливу увагу було приділено збереженню добровільності участі та конфіденційності даних, що сприяло створенню сприятливих умов для щирих і точних відповідей. Посилання на анкету поширювалося через соціальні мережі та інші онлайн-канали, що дозволило досягти значної кількості відповідей за короткий проміжок часу.

Респонденти мали можливість заповнювати анкету у зручний для них час і на різних пристроях, що мінімізувало потенційні технічні або організаційні бар'єри. Застосований підхід дозволив зібрати дані від осіб із різним рівнем освіти, сімейним статусом та професійною зайнятістю, що забезпечило розмаїття вибірки й підвищило валідність результатів дослідження.

Такий формат дослідження сприяв створенню умов для об'єктивного та повного збору даних, які стали основою для подальшого

математико-статистичного аналізу. Онлайн-опитування дозволило ефективно вивчити поведінкові аспекти думскролінгу, тривожно-депресивні прояви та їхній взаємозв'язок, що відповідало поставленим завданням і загальній меті дослідження.

Четвертий етап. Математико-статистичний аналіз отриманих даних є важливим етапом дослідження, оскільки дозволяє об'єктивно встановити характер взаємозв'язку між інтенсивністю думскролінгу та рівнем тривожно-депресивних проявів. Для обробки зібраної інформації було використано низку статистичних методів, які забезпечили всебічний аналіз даних і дозволили сформулювати науково обґрунтовані висновки.

Опрацювання даних розпочалося з описової статистики, що дало змогу оцінити розподіл змінних, таких як інтенсивність думскролінгу, частота перегляду негативних новин, а також рівні тривоги й депресії. Було обчислено середні значення, медіани, стандартні відхилення та інші ключові показники, які дали змогу отримати загальне уявлення про поведінкові й психологічні особливості респондентів.

Для встановлення взаємозв'язків між інтенсивністю думскролінгу та тривожно-депресивними проявами було застосовано кореляційний аналіз, який дозволив визначити ступінь і напрямок зв'язку між цими змінними. Крім того, використовувалися методи корекційного аналізу для оцінки відмінностей у рівнях тривоги й депресії серед груп респондентів із різною інтенсивністю думскролінгу. Це дало змогу виявити, чи є статистично значущі відмінності між досліджуваними категоріями.

Використання цих методів дозволило краще зрозуміти, як соціально-демографічні характеристики респондентів пов'язані з їхньою схильністю до думскролінгу та його впливом на психічний стан.

Отримані результати математико-статистичного аналізу забезпечили всебічне розуміння взаємозв'язків між поведінкою респондентів у сфері інформаційного споживання та їхнім психічним здоров'ям. Це стало основою для формування висновків і практичних рекомендацій, спрямованих на

зменшення негативного впливу думскролінгу на психічний стан. Використання комплексного підходу до аналізу даних забезпечило високу точність і надійність результатів дослідження.

П'ятий етап. Розробка рекомендацій стала фінальним етапом дослідження, спрямованим на практичне використання отриманих результатів для мінімізації негативного впливу думскролінгу на психічний стан респондентів. На основі зібраних даних та проведеного математико-статистичного аналізу було визначено основні механізми впливу інтенсивного споживання негативного інформаційного контенту на тривожно-депресивні прояви. Це дозволило сформулювати рекомендації, спрямовані на корекцію цієї поведінки та збереження психічного здоров'я.

Практичні рекомендації включали стратегії, що фокусуються на підвищенні рівня усвідомленості щодо використання цифрових технологій. Одним із ключових підходів стала пропозиція обмежити час, витрачений на перегляд новин, особливо перед сном, що дозволяє знизити рівень тривожності й покращити якість сну. Важливим аспектом стала рекомендація встановити регулярні «цифрові паузи», що сприяють зменшенню впливу інформаційного перевантаження.

Крім того, було запропоновано звертати увагу на джерела інформації, уникаючи джерел, що публікують виключно негативний або тривожний контент. Увага до якості інформації та її емоційного змісту може допомогти зменшити рівень психологічного стресу. Для підвищення стійкості до впливу негативної інформації рекомендовано залучати респондентів до діяльності, яка сприяє зниженню стресу, зокрема фізичної активності, медитації чи розвитку хобі.

Також підкреслено важливість отримання соціальної підтримки та консультацій із фахівцями, якщо тривожно-депресивні прояви набувають клінічно значущих рівнів. При розробці рекомендацій враховано як індивідуальні особливості респондентів, так і загальні тенденції, виявлені під час аналізу.

Запропоновані рекомендації базуються на емпіричних даних і спрямовані на зменшення шкідливого впливу думскролінгу на психічне здоров'я. Вони можуть бути використані як основа для створення освітніх програм і психоедукаційних заходів, що сприятимуть поширенню знань про цей феномен і навичок його регуляції в широкій аудиторії. Таким чином, цей етап дослідження забезпечив практичну значущість отриманих результатів і сприяв підвищенню обізнаності про проблему думскролінгу.

Послідовна та структурована організація кожного етапу процедури дослідження дозволила досягти високої точності й валідності отриманих даних. Аналіз зібраної інформації забезпечив формування повного уявлення про специфіку думскролінгу серед українців і його зв'язок із тривожно-депресивними проявами. На основі отриманих результатів було запропоновано низку практичних рекомендацій, спрямованих на зменшення негативного впливу думскролінгу на психічний стан, що підвищує практичну цінність проведеного дослідження.

2.2. Характеристика вибірки дослідження

У рамках дослідження було детально охарактеризовано вибірку респондентів, що брали участь у дослідженні (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Статевий розподіл вибірки

Підгрупи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Чоловіки	29	35,8%
Жінки	52	64,2%
Разом	81	100%

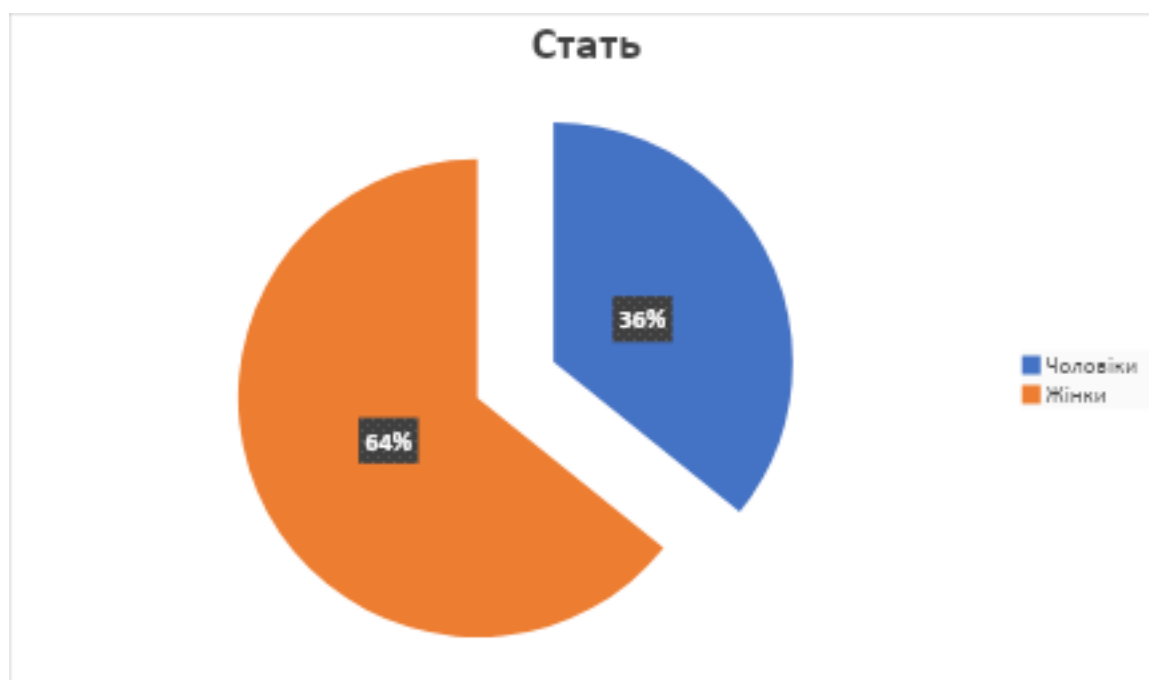


Рис. 2.1. Статевий розподіл вибірки

Аналіз статевого складу вибірки виявив певну перевагу серед жінок, які становили 64,2% вибірки (52 особи), тоді як чоловіків було значно менше — лише 35,8% (29 осіб). Загальна кількість респондентів складала 81 особу, що забезпечує достатню репрезентативність для оцінки основних показників, пов'язаних із досліджуваними феноменами.

Таблиця 2.3

Вікова характеристика досліджуваних

Змінна	Медіана	Середнє	SD	Min	Max
Вік	36	36,2	7,84	18	57

Вікова характеристика респондентів демонструє середній вік вибірки на рівні 36,2 року, з медіаною 36 років. Цей показник свідчить про збалансованість вікової структури вибірки. Вибірка охоплювала респондентів у віковому діапазоні від 18 до 57 років, що відображає широту охоплення різних вікових груп дорослого населення. Стандартне відхилення (SD) становило 7,84, що свідчить про помірний рівень розсіювання вікових даних навколо середнього значення.

Таблиця 2.4

Розподіл вибірки за рівнем освіти

Підгрупи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Середня освіта	3	3,7%
Професійно-технічна освіта	3	3,7%
Неповна вища освіта	5	6,2%
Повна вища освіта (бакалавр/магістр)	64	79%
Науковий ступінь	6	7,4%



Рис. 2.2. Розподіл вибірки за рівнем освіти

Рівень освіти учасників дослідження також було враховано. Отримані результати свідчать про високий освітній рівень респондентів. Зокрема, 79% (64 особи) мали повну вищу освіту (бакалавр або магістр), що домінує серед інших рівнів освіти. Наявність наукового ступеня було зафіксовано у 7,4% респондентів (6 осіб), що вказує на наявність у вибірці висококваліфікованих

учасників. Значно менше представлені респонденти із середньою освітою (3,7%) та професійно-технічною освітою (3,7%). Ця структура вказує на те, що вибірка переважно складалася з осіб із високим рівнем освіченості.

Таблиця 2.5

Розподіл вибірки за сімейним статусом

Підгрупи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Неодружений/Незаміжня	21	25,9%
Одружений/Заміжня	49	60,5%
Розлучений/Розлучена	9	11,1%
Вдівець/Вдова	2	2,5%



Рис. 2.3. Розподіл вибірки за сімейним статусом

Аналіз сімейного статусу респондентів показав, що більшість із них перебували в шлюбі — 60,5% (49 осіб). Неодружені або незаміжні становили 25,9% вибірки (21 особа), а розлучені — 11,1% (9 осіб). Лише 2,5% респондентів (2 особи) були вдівцями або вдовами. Така структура вибірки дозволяє припустити, що більшість учасників дослідження мали стабільні

сімейні стосунки, які могли впливати на їхній рівень тривожності, депресії та поведінку, пов'язану з думскролінгом.

Характеристика вибірки демонструє її збалансованість за ключовими соціально-демографічними показниками. Значна частка респондентів із вищою освітою, середнім віком у діапазоні працездатного населення та переважно стабільним сімейним статусом забезпечує високу надійність отриманих даних і дозволяє екстраполювати результати на ширші соціальні групи. Ці особливості вибірки надають змогу комплексно аналізувати взаємозв'язок думскролінгу із тривожно-депресивними проявами, враховуючи соціально-демографічний контекст дослідження.

2.3. Обґрунтування методичного забезпечення дослідження

У цьому підрозділі обґрунтовується вибір методик, що забезпечують комплексний аналіз феномену думскролінгу та його зв'язку з тривожно-депресивними проявами. Використання авторської анкети та стандартизованих психодіагностичних інструментів дозволяє отримати надійні й валідні дані, які є ключовими для досягнення мети дослідження (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Методики дослідження

№	Назва	Автори адаптації	Вимірювання
1	Анкета виявлення обсягу та інтенсивності думскролінгу	Авторська анкета	Обсяг споживання негативних новин у мережі інтернет
2	«Анкета здоров'я пацієнта» (PHQ-9)	УКІПТ – Український інститут когнітивно-поведінкової терапії	Рівень прояву симптомів депресії
3	«Шкала генералізованого тривожного розладу» (GAD-7)	Н. Алексіна, О. Герасименко, Д. Лавриненко, О. Савченко	Рівень прояву симптомів тривоги

4	Опитувальник стабільності психічного здоров'я – коротка форма (MHC-SF)	А. Стаднік, Ю. Мельник	Рівень стабільності психічного здоров'я
---	--	---------------------------	---

Авторська анкета виявлення обсягу та інтенсивності думскролінгу

№1. Створення авторської анкети для вивчення обсягу та інтенсивності думскролінгу є важливим етапом у методичному забезпеченні дослідження, оскільки цей феномен поки недостатньо вивчений у сучасній науковій літературі. Думскролінг, як надмірне та часто неконтрольоване споживання негативного інформаційного контенту, потребує точного вимірювання його основних характеристик, таких як частота, тривалість, характер та вплив на емоційний стан людини. Розробка цієї анкети обумовлена відсутністю валідованих інструментів, що дозволяють оцінити саме специфіку поведінки користувачів в умовах сучасного інформаційного середовища.

Авторська анкета була сформована на основі аналізу літератури, що висвітлює вплив інформаційного перевантаження та емоційно забарвленого контенту на психічне здоров'я. Запитання анкети спрямовані на виявлення ключових параметрів думскролінгу, таких як тривалість часу, витраченого на споживання новин, частота перегляду негативного контенту, а також суб'єктивні оцінки впливу цієї діяльності на настрій, рівень тривожності та стресу. Наприклад, запитання щодо кількості годин, витрачених на перегляд новин, частоти повернення до негативного контенту та відчуття потреби постійного оновлення новинної стрічки, дозволяють отримати кількісні дані про інтенсивність думскролінгу. Одночасно, шкальні оцінки впливу перегляду новин на настрій та суб'єктивне відчуття стресу забезпечують якісну характеристику його психологічного впливу.

Особливості анкети полягають у її багатогранному підході до аналізу явища. Вона охоплює не лише поведінкові аспекти думскролінгу, але й когнітивні та емоційні реакції, що робить її універсальним інструментом для комплексного дослідження. Наприклад, запитання щодо зміни настрою після

перегляду новин або суб'єктивного оцінювання користі від перегляду негативного контенту дозволяють зрозуміти, як думскролінг впливає на психологічний добробут респондентів. Крім того, запитання про те, як часто респонденти діляться негативними новинами, допомагає дослідити соціальний аспект цього явища.

Методика №2. «Анкета здоров'я пацієнта» (PHQ-9) є одним із найпоширеніших та надійних інструментів для оцінки депресивних симптомів у клінічній та дослідницькій практиці. Ця шкала базується на діагностичних критеріях депресії, визначених у DSM, і дозволяє не лише виявити наявність депресивних проявів, але й оцінити їхню інтенсивність. Висока валідність і надійність PHQ-9 підтвержені численними дослідженнями, що забезпечує її використання в різних соціокультурних контекстах, включаючи український.

Методика включає дев'ять запитань, кожне з яких оцінює один із ключових симптомів депресії, таких як пригнічений настрій, порушення сну, втрата інтересу до діяльності або труднощі з концентрацією. Респондентам пропонується оцінити частоту проявів цих симптомів за останні два тижні за чотирибальною шкалою, що дозволяє отримати кількісні показники ступеня депресивних проявів. Це робить PHQ-9 зручним для використання як у масових обстеженнях, так і в індивідуальних консультаціях.

Використання PHQ-9 у контексті вивчення думскролінгу є обґрунтованим, оскільки постійний перегляд негативного контенту може бути чинником, що провокує або поглиблює депресивний стан. Методика дозволяє виявити потенційний зв'язок між інтенсивністю думскролінгу та рівнем депресії, оцінюючи, як часте споживання негативних новин впливає на психоемоційний стан респондентів. Крім того, шкала PHQ-9 є зручною для самозаповнення, що мінімізує втручання дослідника та підвищує достовірність отриманих результатів.

Перевагою використання PHQ-9 є її ефективність у виявленні як легких, так і важких депресивних розладів. Це дозволяє враховувати широкий спектр депресивних проявів, які можуть бути викликані або посилені надмірним

споживанням негативного контенту через думскролінг. Крім того, методика дає можливість порівнювати отримані результати з нормативними даними, що є важливим для аналізу специфіки депресивних проявів у досліджуваній вибірці.

«Анкета здоров'я пацієнта» (PHQ-9) є універсальним та надійним інструментом для оцінки депресії, який оптимально підходить для дослідження взаємозв'язку думскролінгу з тривожно-депресивними проявами. Її застосування забезпечує високу точність та об'єктивність у зборі даних, що є ключовим для досягнення мети дослідження.

Методика №3. «Шкала генералізованого тривожного розладу» (GAD-7) є широко визнаним інструментом для оцінки рівня генералізованої тривоги, яка проявляється як хронічне занепокоєння, надмірна тривога та труднощі з контролем тривожних думок. Ця методика створена для швидкої діагностики та кількісної оцінки симптомів тривоги, ґрунтуючись на міжнародних стандартах DSM. Її висока валідність і надійність підтверджені численними дослідженнями, що забезпечує точність отриманих даних та їхню відповідність реальному стану респондентів.

GAD-7 включає сім запитань, кожне з яких охоплює ключові симптоми генералізованого тривожного розладу, такі як відчуття тривоги, неспокою, дратівливості, м'язової напруги, проблеми зі сном та труднощі з концентрацією уваги. Респонденти оцінюють частоту проявів цих симптомів за останні два тижні, що дозволяє кількісно оцінити ступінь тривожності. Проста структура GAD-7 забезпечує легкість її використання у дослідженнях, що стосуються широких груп респондентів.

Використання GAD-7 у контексті дослідження думскролінгу є обґрунтованим, оскільки надмірне споживання негативного контенту, особливо в умовах інформаційного перевантаження, може провокувати або посилювати симптоми тривоги. Думскролінг характеризується повторюваним переглядом тривожної інформації, що може призводити до підвищеного рівня занепокоєння у респондентів. GAD-7 дає змогу об'єктивно оцінити, наскільки інтенсивний перегляд негативних новин корелює із проявами генералізованої тривоги, та

виявити, які аспекти цієї поведінки найбільше впливають на психоемоційний стан.

Перевагою GAD-7 є її здатність забезпечити швидкий та точний аналіз тривожності як на клінічному, так і на субклінічному рівнях. У контексті цього дослідження використання GAD-7 дозволяє оцінити різні рівні тривоги в залежності від інтенсивності думскролінгу, а також встановити, чи є ця поведінка каталізатором розвитку генералізованої тривоги. Крім того, методика дає можливість порівняти результати між різними групами респондентів, що є важливим для розуміння специфіки впливу думскролінгу на психічне здоров'я.

«Шкала генералізованого тривожного розладу» (GAD-7) є надійним та універсальним інструментом для дослідження зв'язку між думскролінгом і тривожними проявами. Її використання сприяє глибшому розумінню впливу надмірного споживання негативної інформації на рівень тривожності серед досліджуваних респондентів, що робить її важливим компонентом методичного забезпечення цього дослідження.

Методика №4. Опитувальник стабільності психічного здоров'я – коротка форма (MHC-SF) є валідованим інструментом для оцінки загального стану психічного здоров'я респондентів. Ця методика спрямована на вимірювання трьох основних компонентів благополуччя: гедонічного, соціального та психологічного, а також загальної стабільності психічного стану. Гедонічне благополуччя відображає рівень задоволення життям і позитивного емоційного досвіду, соціальне благополуччя оцінює здатність респондента функціонувати у суспільстві, а психологічне благополуччя фокусується на самооцінці, особистісному зростанні та автономії.

Коротка форма опитувальника, яка містить 14 тверджень, забезпечує швидке та точне визначення стабільності психічного здоров'я, зберігаючи високу валідність і надійність методики. Респонденти оцінюють частоту проявів кожного з аспектів благополуччя за останній місяць, що дозволяє отримати кількісні показники загального рівня їхнього психічного здоров'я. Завдяки своїй структурі MHC-SF є зручним інструментом для використання в дослідженнях з

великою кількістю учасників, а також для інтеграції з іншими психодіагностичними методиками.

Застосування МНС-SF у контексті дослідження зв'язку думскролінгу з тривожно-депресивними проявами є обґрунтованим, оскільки методика дозволяє оцінити, як стабільність психічного здоров'я респондентів змінюється під впливом надмірного споживання негативного контенту. Думскролінг може суттєво знижувати рівень психологічного та соціального благополуччя, впливаючи на здатність людини ефективно функціонувати у повсякденному житті. Використання цього опитувальника дозволяє не лише виявити загальний стан психічного здоров'я, але й визначити, які аспекти благополуччя найбільше страждають у результаті впливу думскролінгу.

Перевага короткої форми полягає у її ефективності та адаптивності, що дозволяє з мінімальними часовими затратами отримати комплексну оцінку психічного стану респондентів. Це особливо важливо для досліджень, спрямованих на вивчення взаємозв'язків між різними психологічними феноменами, такими як думскролінг, тривога і депресія. Крім того, МНС-SF забезпечує зручність аналізу даних та дозволяє формувати цілісне уявлення про стабільність психічного здоров'я у досліджуваній вибірці.

Опитувальник стабільності психічного здоров'я – коротка форма (МНС-SF) є важливим інструментом для дослідження впливу думскролінгу на загальний стан психічного здоров'я респондентів. Його використання сприяє отриманню надійних і валідних результатів, що дозволяють глибше зрозуміти, як інформаційне перевантаження впливає на різні аспекти благополуччя людини.

Вибір методичного забезпечення базується на принципах валідності, надійності та відповідності цільовій тематиці дослідження. Застосування комбінації авторського інструментарію та перевірених психодіагностичних методик дозволяє комплексно оцінити зв'язок думскролінгу з тривожно-депресивними проявами та забезпечити достовірність отриманих результатів.

Висновки до розділу 2

Було застосовано комплексний підхід до вибору методик, спрямованих на отримання валідних і надійних даних, що дозволяють забезпечити всебічне дослідження феномену.

Основною в дослідженні стала авторська анкета, розроблена для вимірювання обсягу та інтенсивності думскролінгу. Її застосування дозволило фіксувати ключові характеристики цього явища, зокрема частоту, тривалість і суб'єктивний вплив споживання негативного контенту на емоційний стан респондентів. Використання авторської анкети є обґрунтованим через недостатню вивченість цього феномену у науковій літературі та відсутність валідованих інструментів для його дослідження.

Для оцінки тривожно-депресивних проявів було обрано стандартизовані психодіагностичні методики, адаптовані до українського контексту. Зокрема, «Анкета здоров'я пацієнта» (PHQ-9) стала інструментом для кількісної оцінки рівня депресії, а «Шкала генералізованого тривожного розладу» (GAD-7) забезпечила точну діагностику тривожних станів. Ці методики дозволили виявити як субклінічні, так і клінічно значущі рівні депресії та тривоги, що було важливим для встановлення взаємозв'язку між цими показниками та інтенсивністю думскролінгу.

Оцінка загального психічного здоров'я респондентів здійснювалася за допомогою «Опитувальника стабільності психічного здоров'я — коротка форма» (MHC-SF). Ця методика дала змогу вивчити три ключові компоненти благополуччя — гедонічне, соціальне та психологічне, а також оцінити, як ці аспекти змінюються під впливом думскролінгу. Завдяки своїй ефективності та зручності ця методика забезпечила швидке й точне отримання даних.

Використання авторського інструментарію у поєднанні із стандартизованими психодіагностичними методиками дозволило комплексно оцінити поведінкові, когнітивні та емоційні аспекти думскролінгу, а також його вплив на психічний стан респондентів. Це забезпечило можливість детального

аналізу взаємозв'язків між інтенсивністю думскролінгу та рівнями тривожно-депресивних проявів, що стало основою для формування практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ДУМСКРОЛІНГУ З ТРИВОЖНО- ДЕПРЕСИВНИМИ ПРОЯВАМИ

3.1. Актуальний рівень тривожно-депресивних проявів та феномену думскролінгу серед українців

У ході аналізу відповідей респондентів щодо часу, витраченого на перегляд новин у соціальних мережах та новинних сайтах, було виявлено кілька важливих тенденцій, які свідчать про різноманітність у підходах до споживання інформаційного контенту (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Розподіл вибірки за відповідями «1. Скільки годин на день Ви зазвичай витрачаєте на перегляд новин у соціальних мережах чи новинних сайтах?»

Підгрупи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Менше 15 хвилин	12	14,8%
15-30 хвилин	23	28,4%
30-60 хвилин	18	22,2%
1-2 години	18	22,2%
Більше 2 годин	10	12,3%

Як показують дані таблиці 3.1, більшість респондентів витрачають на перегляд новин від 15 до 30 хвилин на день, що становить 28,4% вибірки. Ця група може розглядатися як така, що має помірний рівень залучення до інформаційного простору, ймовірно, без істотного ризику для психічного здоров'я, оскільки час контакту з новинами є відносно обмеженим.

Однак варто звернути увагу на значну частку респондентів (44,4%), які витрачають на цю діяльність від 30 хвилин до 2 годин на день. Цей показник може свідчити про глибше занурення в інформаційний контент, яке, залежно від його емоційного навантаження, може мати різні психологічні наслідки.

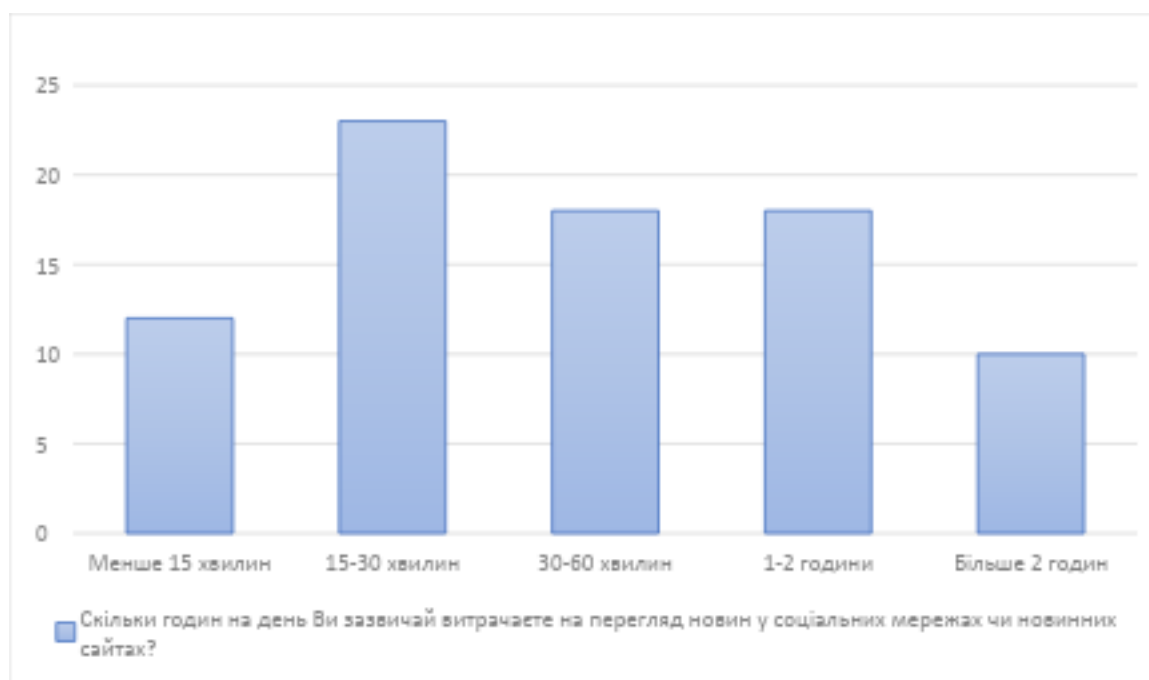


Рис. 3.1. Розподіл вибірки за відповідями на питання №1

Особливо це актуально для респондентів, які зазначили, що проводять більше години за новинами, адже такий обсяг інформації часто перевищує оптимальний рівень і може провокувати явище думскролінгу. Зокрема, група, яка витрачає понад 2 години щодня, хоча і є менш численною (12,3%), становить особливий інтерес у контексті дослідження, адже саме ці респонденти, ймовірно, стикаються з проблемами саморегуляції у споживанні інформаційного контенту.

Аналіз частоти перегляду новин із негативним змістом дозволяє більш глибоко зрозуміти емоційне навантаження, яке може виникати у процесі споживання новинного контенту (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Розподіл вибірки за відповідями «2. Як часто Ви переглядаєте новини в інтернеті з негативним змістом (наприклад, новини про війни, катастрофи, економічні проблеми)?»

Підгрупи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Ніколи	3	3,7%

Рідко (1-2 рази на тиждень)	9	11,1%
Час від часу (3-4 рази на тиждень)	17	21%
Часто (щодня)	28	34,6%
Дуже часто (кілька разів на день)	24	29,6%

Згідно з отриманими даними, більше половини респондентів переглядають негативні новини дуже часто (29,6%) або часто (34,6%). Це вказує на те, що значна частина вибірки знаходиться під постійним впливом інформації з негативним емоційним забарвленням. Це може бути пов'язано з ситуацією в країні, коли перегляд новин сприймається як необхідність для збереження обізнаності у важливих питаннях, таких як безпека, соціально-економічна ситуація чи політичні події.

Водночас лише невелика частка респондентів повідомила, що уникає перегляду новин із негативним змістом. Наприклад, 3,7% зазначили, що ніколи не переглядають такі новини, а 11,1% роблять це рідко (1-2 рази на тиждень). Ці респонденти, ймовірно, обирають більш свідомий підхід до інформаційного контенту, можливо, з метою збереження психоемоційної рівноваги. Група, яка переглядає негативні новини час від часу (21%), займає проміжне положення, що може свідчити про зважений підхід до споживання новин.

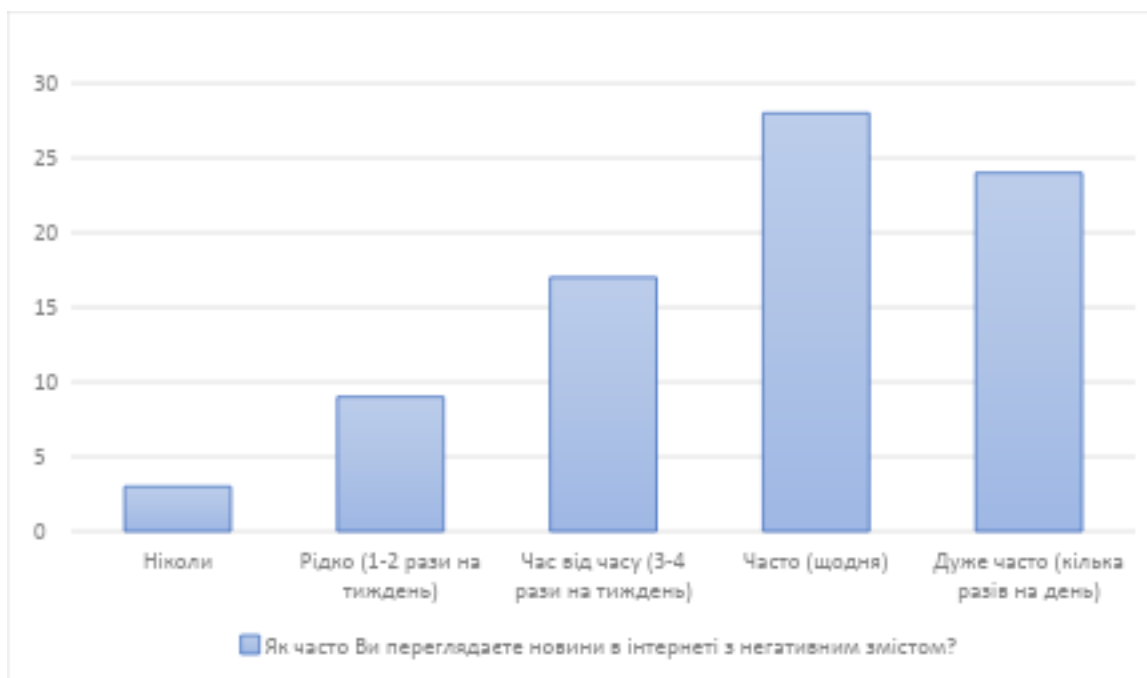


Рис. 3.2. Розподіл вибірки за відповідями на питання №2

Отримані результати свідчать про існування двох полярних тенденцій: одна частина респондентів намагається звести до мінімуму час і частоту перегляду новин, тоді як інша перебуває у стані глибокого залучення до інформаційного простору. Велика частка вибірки, яка часто і дуже часто стикається з негативними новинами, може мати підвищений ризик розвитку тривожно-депресивних проявів. Враховуючи взаємозв'язок між обсягом споживання негативного контенту та психологічним благополуччям, ці дані підкреслюють важливість вивчення думскролінгу як значущого феномену, що впливає на психічний стан.

У ході аналізу відповідей респондентів було виявлено кілька важливих закономірностей щодо обсягу та інтенсивності думскролінгу серед українців, які споживають новини з негативним змістом. Особливий інтерес викликають кількісні результати, отримані за п'ятьма ключовими запитаннями анкети (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Кількісні результати анкети виявлення обсягу та інтенсивності
думскролінгу (питання №3-7)**

Змінна	Медіана	Середнє	SD	Min	Max
3. Який відсоток новин, які Ви переглядаєте, має негативний характер?	7	6,38	2,31	0	10
4. Чи відчуваєте Ви необхідність постійно оновлювати сторінку новин для отримання останньої інформації?	2	2,14	1,37	0	4
5. Як часто Ви переглядаєте новини перед сном?	3	2,42	1,43	0	4
6. Оцініть за шкалою, наскільки перегляд негативних новин впливає на Ваш настрій:	3	2,51	1,18	0	4
7. Чи відчуваєте Ви тривогу або стрес під час перегляду негативних новин?	3	2,43	1,24	0	4

Згідно з відповідями, відсоток новин із негативним змістом, який переглядають респонденти, має середнє значення 6,38 бала за шкалою від 0 до 10. Це свідчить про те, що значна частка споживаного контенту є негативною за характером, що потенційно створює емоційний тиск і може негативно впливати на психологічний стан. Такий високий середній показник може свідчити про загальну тенденцію до орієнтації на новини, які часто є тривожними за змістом, особливо в умовах нестабільної соціальної ситуації.

Необхідність постійного оновлення сторінки новин для отримання останньої інформації, за результатами аналізу, оцінена респондентами на середньому рівні 2,14 бала за 4-бальною шкалою. Це говорить про те, що, хоча нав'язливе бажання слідкувати за оновленнями є наявним у деяких респондентів, загалом воно не є домінуючою потребою для більшості вибірки. Проте цей показник все ж вказує на наявність у значної частини респондентів

звички регулярно оновлювати новини, що може бути пов'язаним із потребою контролювати інформаційне середовище.

Щодо частоти перегляду новин перед сном, середній показник дорівнює 2,42 бала, що свідчить про те, що чимало респондентів мають звичку звертатися до інформаційного контенту саме у вечірній час. Це може негативно впливати на якість сну через підвищення рівня тривожності чи активацію когнітивних процесів, зумовлених споживанням новин. Регулярний перегляд новин перед сном може вказувати на те, що думскролінг у певній мірі стає звичкою, що інтегрується у повсякденне життя.

Вплив перегляду негативних новин на настрій респонденти оцінили в середньому на 2,51 бала за 4-бальною шкалою. Цей результат демонструє помірний, але значущий рівень впливу, що вказує на те, що більшість респондентів визнають емоційний вплив цього контенту. Новини із негативним забарвленням, як правило, викликають занепокоєння чи смуток, що підтверджується середнім значенням. Таким чином, інформаційне навантаження, яке респонденти отримують через споживання новин, дійсно може слугувати джерелом психологічного дискомфорту.

Тривогу або стрес під час перегляду негативних новин респонденти оцінили на середньому рівні 2,43 бала, що також свідчить про помірний рівень впливу. Цей показник відображає те, що споживання новинного контенту, особливо з негативним змістом, не тільки впливає на загальний емоційний стан, але й викликає відчуття стресу або навіть тривоги. Це підкреслює важливість обмеження тривалості та частоти перегляду новин задля збереження емоційної стабільності.

Думскролінг має помірний, але відчутний вплив на психологічний стан респондентів. Хоча середні показники не є екстремальними, вони свідчать про загальну тенденцію до частого споживання новин із негативним змістом, що, у свою чергу, може бути пов'язане з проявами тривожності та стресу.

У ході аналізу відповідей респондентів щодо частоти повернення до перегляду негативних новин було виявлено значну варіативність у поведінкових

практиках. Дані, представлені у табл. 3.4, свідчать про те, що більшість учасників опитування демонструють відносно низьку або помірну частоту повернення до новин із негативним змістом.

Таблиця 3.4

Розподіл вибірки за відповідями «8. Скільки разів на день Ви повертаєтеся до перегляду негативних новин?»

Підгрупи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
0 разів	21	25,9%
1-2 рази	30	37%
3-5 разів	19	23,5%
6-10 разів	8	9,9%
Більше 10 разів	3	3,7%

Зокрема, 25,9% респондентів зазначили, що взагалі не повертаються до перегляду негативних новин протягом дня. Ця група може бути розглянута як така, що усвідомлено уникає надмірного інформаційного навантаження та прагне мінімізувати вплив негативного контенту на свій психологічний стан. Цей показник є важливим, оскільки свідчить про наявність респондентів, які дотримуються обмежувальних стратегій у споживанні новин.

Найбільша частка респондентів, а саме 37%, вказала, що повертається до перегляду негативних новин 1-2 рази на день. Це може свідчити про прагнення залишатися обізнаними щодо актуальних подій, але в рамках помірної інформаційної споживання. Такий рівень частоти є показником того, що для цієї групи характерна відносна саморегуляція, яка дозволяє залишатися в курсі подій без надмірного занурення в негативний інформаційний контент. У цьому випадку респонденти, ймовірно, дотримуються балансу між задоволенням потреби в інформації та збереженням емоційного комфорту.

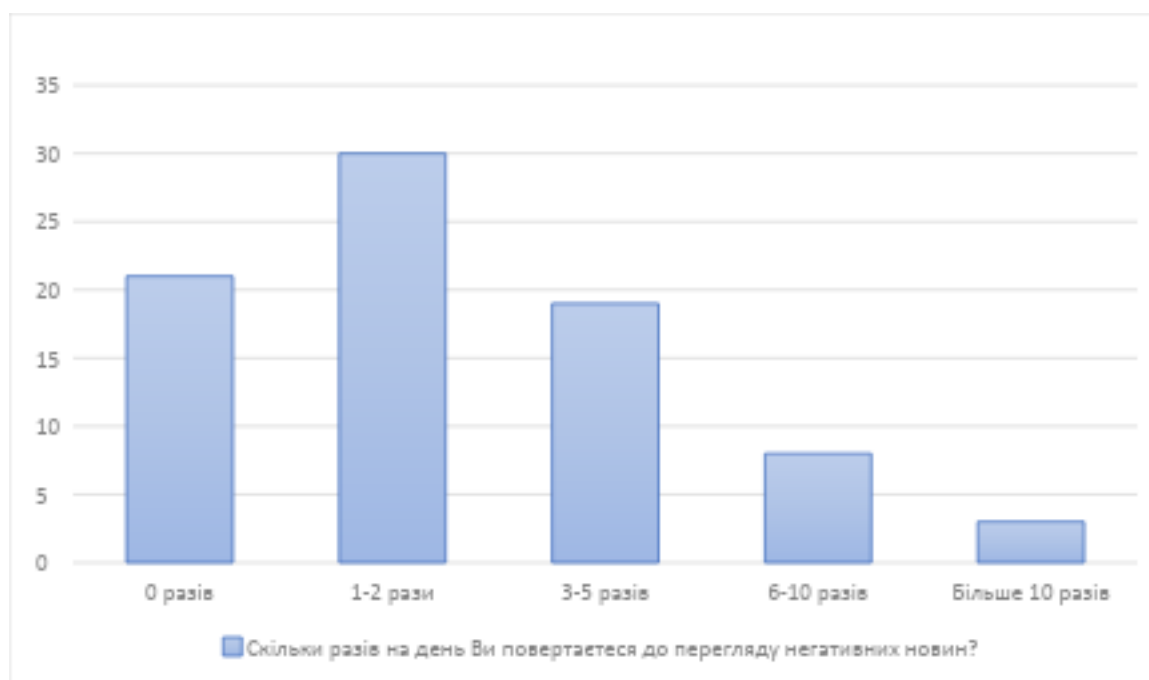


Рис. 3.3. Розподіл вибірки за відповідями на питання №8

Помітна частка вибірки (23,5%) повертається до перегляду негативних новин 3-5 разів на день. Це вже може вказувати на більшу зацікавленість або навіть залежність від постійного оновлення новин, що може бути ознакою прояву думскролінгу. Респонденти цієї групи, ймовірно, витрачають значний час на пошук і споживання інформації, яка має негативний емоційний зміст. Це, у свою чергу, може створювати ризик для їхнього психологічного благополуччя, оскільки тривалий контакт із негативним контентом часто асоціюється зі зростанням рівня тривожності та стресу.

Ще більш виражена форма думскролінгу простежується серед тих, хто повертається до перегляду негативних новин 6-10 разів на день (9,9%) або навіть більше 10 разів (3,7%). Ці групи є відносно невеликими, але вони потребують особливої уваги, оскільки їхня поведінка може свідчити про високу інформаційну залежність і підвищений ризик розвитку негативних психологічних станів. Постійне повернення до новин, особливо якщо вони мають негативний зміст, може сприяти формуванню стійких емоційних переживань, таких як тривога, страх або безнадія. Респонденти з цих груп, ймовірно, відчувають сильну потребу залишатися в курсі подій, що часто

супроводжується нав'язливими думками або страхом втратити важливу інформацію

Загалом, аналіз даних свідчить про те, що серед учасників опитування існують суттєві відмінності у частоті повернення до перегляду негативних новин. Найбільша частка респондентів демонструє помірну частоту такої поведінки, однак значна частка опитаних повертається до перегляду новин багаторазово, що може бути проявом думскролінгу та створювати потенційні ризики для їхнього психологічного стану.

У ході аналізу відповідей респондентів щодо обсягу та інтенсивності думскролінгу, представлених у табл. 3.5, було виявлено низку цікавих особливостей.

Таблиця 3.5

**Кількісні результати анкети виявлення обсягу та інтенсивності
думскролінгу (питання №9-13)**

Змінна	Медіана	Середнє	SD	Min	Max
9. Оцініть за шкалою, наскільки Вам важко припинити перегляд новин, коли Ви починаєте:	1	1,50	1,24	0	4
10. Як часто Ви відчуваєте, що витратили занадто багато часу на перегляд новин, особливо негативних?	2	1,69	1,36	0	4
11. Чи намагаєтесь Ви уникати новин з негативним змістом, але все одно повертаєтесь до них?	1	1,39	1,19	0	4
12. Оцініть за шкалою, наскільки Ви вважаєте, що перегляд негативних новин є корисним для Вас?	1	1,19	1,04	0	4
13. Як часто Ви ділитесь негативними новинами з іншими людьми (наприклад, у соціальних мережах або в особових повідомленнях)?	1	1,34	1,08	0	4

Результати дослідження демонструють, що респонденти оцінюють суб'єктивний рівень складності у припиненні перегляду новин на середньому рівні 1,50 за шкалою від 0 до 4. Це вказує на те, що для більшості учасників не є значною проблемою зупинитися, коли вони починають споживати інформаційний контент. Однак наявність певного рівня труднощів свідчить про можливість розвитку звички до тривалого перебування у новинному просторі, що може створювати ризик виникнення думскролінгу у майбутньому.

Середній показник відповіді на запитання про частоту усвідомлення того, що було витрачено занадто багато часу на перегляд новин, особливо негативних, становить 1,69. Це свідчить про те, що більшість респондентів час від часу відчують, що їхнє споживання новинного контенту перевищує запланований або бажаний обсяг. Така поведінка може бути пов'язана з неможливістю ефективно контролювати час, проведений за споживанням новин, що характерно для феномену думскролінгу.

Інтерес викликає й той факт, що респонденти виявляють бажання уникати новин із негативним змістом, але зрештою повертатися до них, у середньому оцінка набрала 1,39 бала. Це вказує на те, що більшість опитаних не схильні постійно уникати такого контенту, хоча певна частина демонструє внутрішній конфлікт між бажанням обмежити контакт із негативними новинами та потребою отримувати інформацію. Це може свідчити про соціальну чи емоційну значущість новин для респондентів, навіть якщо вони мають негативний емоційний вплив.

Щодо оцінки корисності перегляду негативних новин, середній показник відповіді склав 1,19, що є найнижчим серед усіх розглянутих змінних. Такий результат свідчить про те, що респонденти в основному не вважають перегляд негативного контенту корисним для себе, що може пояснюватися його впливом на емоційний стан. Незважаючи на це, значна частина респондентів усе ж продовжує регулярно переглядати та повертатися до негативних новин, що може бути пов'язано зі звичкою або з відчуттям необхідності залишатися обізнаними.

Середній показник відповіді на запитання про частоту ділення негативними новинами з іншими становить 1,34. Це демонструє, що респонденти нечасто вдаються до поширення такого контенту серед свого оточення. Така поведінка може вказувати на бажання зменшити вплив негативних новин не лише на себе, але й на інших людей, що є свідченням потенційного усвідомлення їхнього емоційного впливу.

Загалом, результати кількісного аналізу свідчать про те, що хоча респонденти не вважають перегляд негативних новин корисним для себе, вони все ж продовжують споживати цей контент, час від часу усвідомлюючи, що витратили на це занадто багато часу. Уникнення негативних новин та їх поширення не є домінуючими практиками серед опитаних, що свідчить про амбівалентне ставлення до таких новин.

У ході аналізу відповідей респондентів щодо впливу перегляду негативних новин на їхній настрій було виявлено, що більшість учасників дослідження відзначає певний негативний емоційний вплив такого контенту (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Розподіл вибірки за відповідями «14. Чи змінюється Ваш настрій після перегляду новин негативного змісту?»

Підгрупи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Ніяк не змінюється	9	11,1%
Трохи погіршується	44	54,3%
Суттєво погіршується	21	25,9%
Відчуваю сильний стрес або тривогу	7	8,6%

Згідно з даними розподілу, лише 11,1% респондентів зазначили, що їхній настрій не змінюється після перегляду новин із негативним змістом. Це свідчить про те, що для невеликої частки вибірки вплив негативного

інформаційного контенту є мінімальним або вони не сприймають його емоційно. Водночас, 54,3% респондентів повідомили, що їхній настрій трохи погіршується після контакту з негативними новинами. Це найбільша підгрупа, що вказує на поширений, але помірний вплив такого контенту, який, хоча і не є критичним, може накопичуватися та сприяти загальному зниженню емоційного фону.

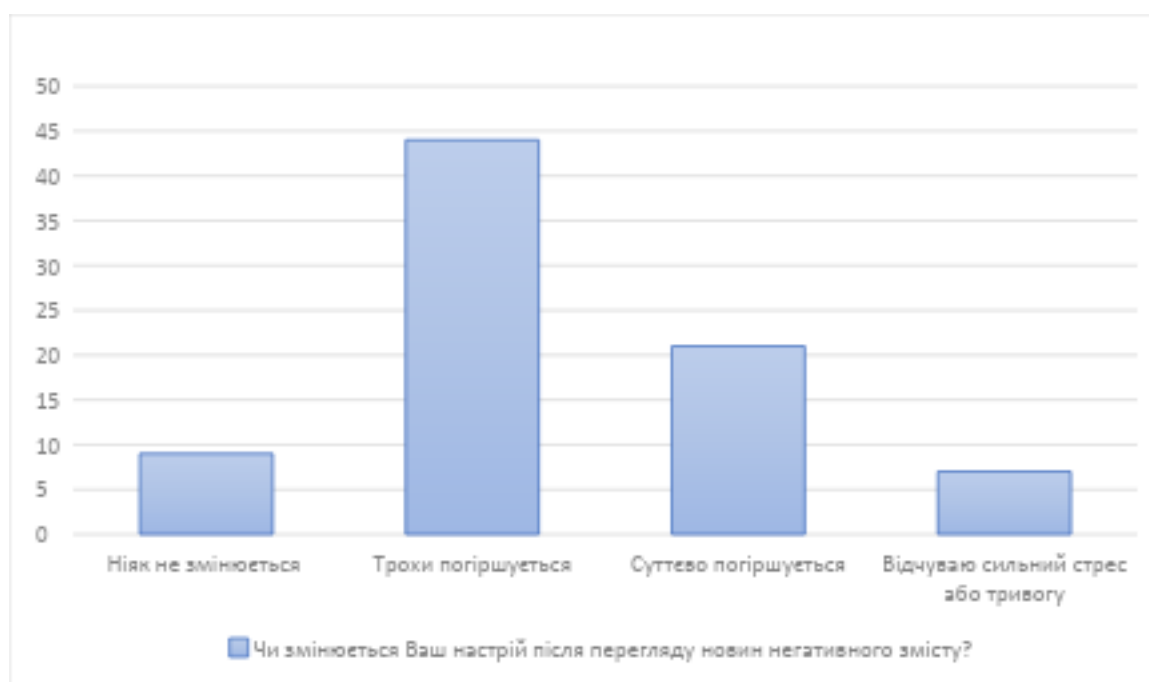


Рис. 3.4. Розподіл вибірки за відповідями на питання №14

Суттєве погіршення настрою після перегляду негативних новин відзначили 25,9% респондентів. Такий результат вказує на те, що для значної частини опитаних негативний контент має більш виражений вплив, який, ймовірно, може супроводжуватися стійкими тривожними чи депресивними проявами. Особливої уваги заслуговує група респондентів (8,6%), які повідомили, що відчувають сильний стрес або тривогу після перегляду негативних новин. Це свідчить про високий рівень емоційного навантаження, який викликає такий контент, і може свідчити про серйозний ризик для психічного здоров'я цієї групи.

Кількісні результати щодо того, як часто респонденти відкладають інші справи для продовження перегляду негативних новин (див. табл. 3.7), також демонструють важливі аспекти думскролінгу.

Таблиця 3.7

Кількісні результати анкети виявлення обсягу та інтенсивності думскролінгу (питання №15)

Змінна	Медіана	Середнє	SD	Min	Max
15. Як часто Ви відкладаєте інші справи, щоб продовжити перегляд негативних новин?	1	0,76	0,82	0	3

Середнє значення цього показника становить 0,76 за шкалою від 0 до 3, що свідчить про те, що респонденти загалом нечасто відкладають свої справи заради новин. Такий результат вказує на те, що думскролінг поки не є домінуючою поведінковою моделлю для більшості учасників. Водночас навіть помірна частота такого перенесення уваги може свідчити про потенційну тенденцію до формування звички, яка у майбутньому може стати більш вираженою.

Перегляд новин із негативним змістом має значний емоційний вплив на більшість респондентів, починаючи від легкого погіршення настрою до суттєвих проявів стресу та тривоги. Попри те, що частота відкладання інших справ для перегляду новин залишається невисокою, сама наявність такого явища свідчить про певний рівень залученості до інформаційного контенту, який може посилюватися у стресових ситуаціях чи під час соціальних криз.

Таблиця 3.8

Результати методики «Анкета здоров'я пацієнта» (PHQ-9)

Змінна	Медіана	Середнє	SD	Min	Max
Рівень прояву симптомів депресії	13	13,42	7,24	0	31

У ході аналізу результатів за методикою «Анкета здоров'я пацієнта» (PHQ-9) було виявлено, що середній рівень прояву симптомів депресії серед

респондентів становить 13,42 бала за шкалою, що вказує на помірний рівень депресивної симптоматики. Це значення свідчить про наявність виражених ознак депресії у значної частини вибірки, що є важливим індикатором психічного стану учасників дослідження. Зважаючи на середнє значення, можна припустити, що думскролінг, як форма поведінки, пов'язана зі споживанням негативного інформаційного контенту, може бути фактором, який сприяє підвищенню рівня тривожно-депресивних проявів.

Таблиця 3.9

Розподіл вибірки за рівнем прояву симптомів депресії

Підгрупи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Відсутня	9	11,1%
Легкий ступінь	18	22,2%
Помірний ступінь	15	18,5%
Виражений ступінь	21	25,9%
Важкий ступінь	18	22,2%

Деталізуючи розподіл вибірки за рівнем прояву симптомів депресії, видно, що лише 11,1% респондентів не мають ознак депресивного стану. Це свідчить про те, що переважна більшість учасників демонструє певний ступінь депресії, починаючи від легкого і закінчуючи важким. Зокрема, 22,2% респондентів мають легкий рівень депресивної симптоматики, що вказує на відносно незначний вплив, який все ж може бути посилений за умов тривалого впливу стресових факторів, зокрема думскролінгу.

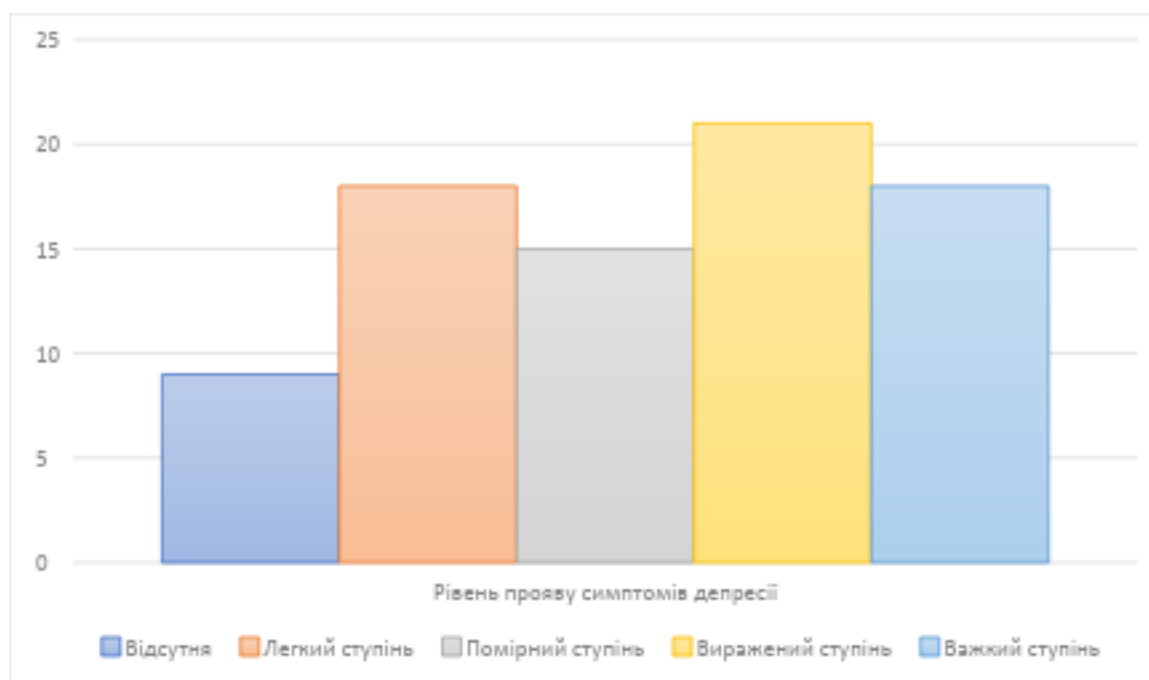


Рис. 3.5. Розподіл вибірки за рівнем прояву симптомів депресії

Помірний ступінь депресії відзначено у 18,5% респондентів, що свідчить про більш виражені ознаки цього стану, які можуть впливати на емоційне і соціальне функціонування. Виразений рівень депресії, характерний для 25,9% учасників, є тривожним сигналом, оскільки він вказує на потребу в професійній психологічній чи психотерапевтичній допомозі. Ще 22,2% респондентів мають важкий рівень депресивної симптоматики, що може бути пов'язано зі значним емоційним навантаженням, викликаним як зовнішніми факторами, так і потенційним впливом надмірного споживання негативного інформаційного контенту.

Таблиця 3.10

**Результати методики «Шкала генералізованого тривожного розладу»
(GAD-7)**

Змінна	Медіана	Середнє	SD	Min	Max
Рівень прояву симптомів тривоги	8	8,64	4,64	0	21

У ході аналізу результатів за методикою «Шкала генералізованого тривожного розладу» (GAD-7) було встановлено, що середній рівень прояву

симптомів тривоги серед респондентів становить 8,64 бала за шкалою від 0 до 21. Це свідчить про помірний рівень тривожності, характерний для більшості учасників вибірки. Такий показник вказує на те, що тривога є поширеним станом серед респондентів, але її інтенсивність варіюється в залежності від індивідуальних особливостей і впливу зовнішніх факторів, зокрема інформаційного навантаження.

Таблиця 3.11

Розподіл вибірки за рівнем прояву симптомів депресії

Підгрупи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Мінімальний рівень	17	21%
Слабкий рівень	31	38,3%
Помірний рівень	25	30,9%
Високий рівень	8	9,9%

Розподіл вибірки за рівнем прояву симптомів тривоги демонструє, що мінімальний рівень тривоги спостерігається у 21% респондентів, що вказує на те, що ці учасники не відчують значного емоційного дискомфорту внаслідок впливу стресових факторів. Водночас слабкий рівень тривоги, характерний для 38,3% респондентів, є найбільш поширеним у вибірці. Це вказує на те, що для багатьох учасників дослідження тривожність не є критичною, але вона може проявлятися у вигляді періодичних емоційних труднощів, які впливають на їхнє повсякденне життя.

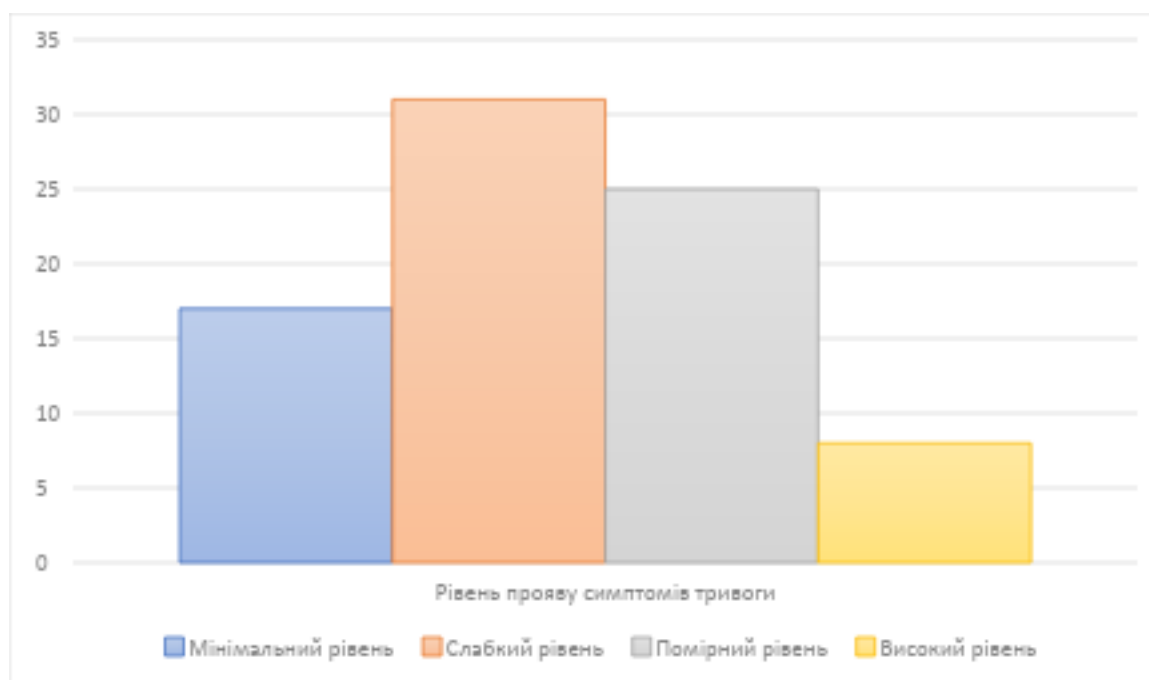


Рис. 3.6. Розподіл вибірки за рівнем прояву симптомів депресії

Помірний рівень тривоги, який відзначено у 30,9% респондентів, свідчить про наявність стійких ознак тривожного стану, які можуть потребувати корекції або спеціалізованої допомоги. Учасники з таким рівнем симптомів можуть бути більш вразливими до впливу негативного інформаційного контенту, що підвищує значущість подальшого аналізу зв'язку думскролінгу із психічним здоров'ям.

Найменша частка респондентів (9,9%) має високий рівень тривоги. Це є важливим сигналом про те, що хоча цей стан не є домінуючим у вибірці, він все ж зустрічається у невеликої, але значущої групи учасників. Високий рівень тривоги, як правило, супроводжується істотними порушеннями у психологічному стані та потребує негайного втручання для зниження рівня емоційного напруження.

Середні значення рівня тривожності, отримані за методикою GAD-7, підтверджують, що для більшості респондентів характерний помірний або слабкий рівень тривоги, але наявність учасників із високим рівнем симптомів вказує на можливість негативного впливу думскролінгу на психічний стан.

Таблиця 3.12

**Результати методики «Опитувальник стабільності психічного здоров'я –
коротка форма» (МНС-SF)**

Змінна	Медіана	Середнє	SD	Min	Max
Рівень гедонічного благополуччя	9	9,17	3,30	0	15
Рівень соціального благополуччя	13	13,00	5,52	0	24
Рівень психологічного благополуччя	19	19,43	5,84	0	30
Рівень позитивного функціонування	33	32,43	10,45	0	53
Рівень стабільності психічного здоров'я	44	41,60	12,79	0	68

У ході аналізу результатів за методикою «Опитувальник стабільності психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF) було встановлено, що середній рівень гедонічного благополуччя серед респондентів становить 9,17 бала за шкалою від 0 до 15. Це свідчить про те, що учасники дослідження загалом відчують помірний рівень задоволення життям та позитивних емоцій. Такий результат може вказувати на те, що респонденти, попри вплив стресових факторів, все ж мають певний емоційний ресурс для підтримки внутрішнього балансу.

Рівень соціального благополуччя у вибірці виявився вищим, із середнім значенням 13,00 бала за шкалою від 0 до 24. Це свідчить про те, що респонденти загалом демонструють здатність до соціальної інтеграції, взаємодії з оточенням і участі в суспільному житті. Такий показник може вказувати на важливість соціальної підтримки та міжособистісних зв'язків у збереженні психічної стабільності, особливо у контексті впливу негативних новин.

Середній рівень психологічного благополуччя становить 19,43 бала за шкалою від 0 до 30, що є доволі високим показником. Це свідчить про те, що

більшість респондентів відчують себе здатними до самореалізації, прийняття себе та подолання життєвих труднощів. Незважаючи на вплив потенційно стресових факторів, таких як думскролінг, респонденти зберігають внутрішній ресурс для підтримки власного психологічного стану.

Таблиця 3.13

Розподіл вибірки за рівнем прояву симптомів депресії

Підгрупи	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Низький рівень	5	6,2%
Середній рівень	47	58%
Високий рівень	29	35,8%

Рівень позитивного функціонування, який об'єднує соціальне та психологічне благополуччя, має середнє значення 32,43 бала за шкалою від 0 до 53. Цей результат свідчить про те, що респонденти загалом мають достатній рівень позитивного функціонування, що може бути опорою для збереження стабільності психічного здоров'я навіть за умов високого інформаційного навантаження.

Загальний рівень стабільності психічного здоров'я вибірки, який об'єднує всі аспекти благополуччя, становить у середньому 41,60 бала за шкалою від 0 до 68. Це значення вказує на середній рівень психічної стабільності, що свідчить про те, що респонденти мають певний резерв для подолання життєвих викликів, хоча існують групи із нижчими показниками, які потребують додаткової уваги.

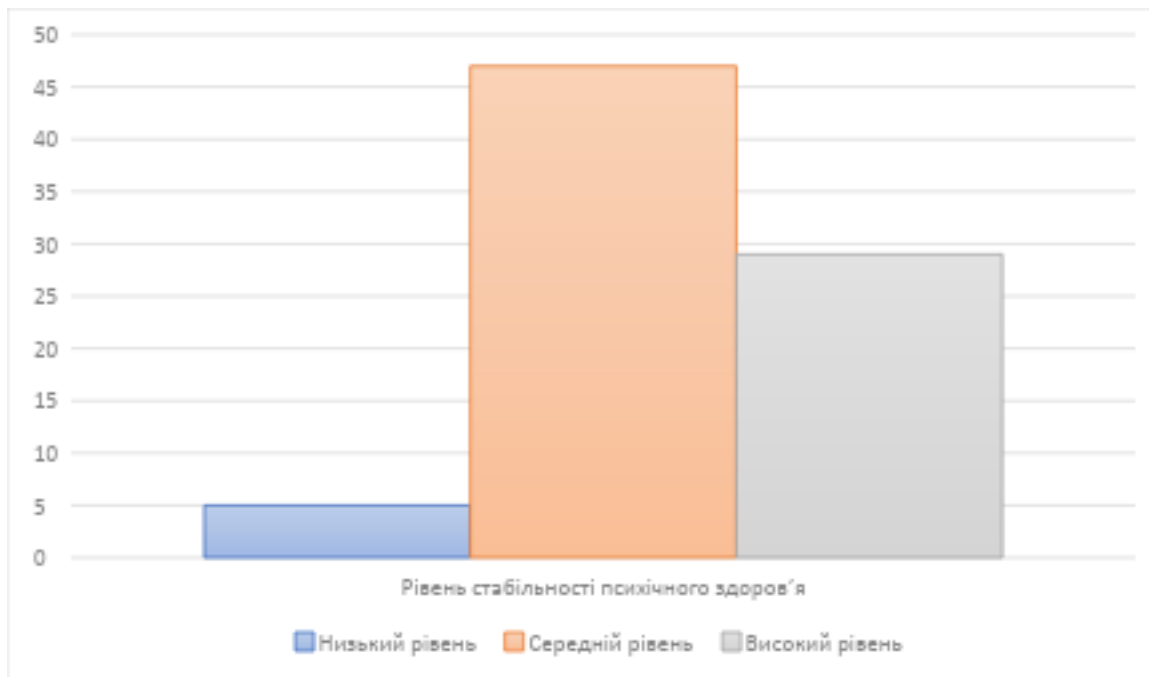


Рис. 3.7. Розподіл вибірки за рівнем прояву симптомів депресії

Розподіл вибірки за рівнем стабільності психічного здоров'я показує, що лише 6,2% респондентів мають низький рівень стабільності, що свідчить про обмежений емоційний ресурс цієї групи. У той же час, більшість респондентів (58%) демонструють середній рівень, що є типовим для вибірки та вказує на помірну стабільність. Високий рівень стабільності виявлено у 35,8% респондентів, що свідчить про наявність значної групи людей із високим психологічним та соціальним ресурсом, здатних до ефективного подолання труднощів.

Результати за методикою МНС-SF свідчать про те, що більшість респондентів демонструють середній або високий рівень стабільності психічного здоров'я. Це підкреслює їхню здатність адаптуватися до стресових умов, хоча наявність групи з низьким рівнем стабільності вказує на потребу у додаткових заходах підтримки.

3.2. Аналіз взаємозв'язку думскролінгу з тривожно-депресивними проявами

У ході аналізу кореляційного зв'язку між показниками думскролінгу та проявами депресивних симптомів були виявлені статистично значущі взаємозв'язки, які підтверджують наявність зв'язку думскролінгу з психічним станом респондентів (див. табл. 3.14).

Таблиця 3.14

Результати аналізу зв'язку між показниками думскролінгу та проявами депресивних симптомів

Підгрупи	р значущість	г-коефіцієнт Пірсона
3. Який відсоток новин, які Ви переглядаєте, має негативний характер?	0,084	0,193
4. Чи відчуваєте Ви необхідність постійно оновлювати сторінку новин для отримання останньої інформації?	0,002	0,335*
5. Як часто Ви переглядаєте новини перед сном?	0,097	0,186
6. Оцініть за шкалою, наскільки перегляд негативних новин впливає на Ваш настрій:	0,001	0,398*
7. Чи відчуваєте Ви тривогу або стрес під час перегляду негативних новин?	0,002	0,335*
9. Оцініть за шкалою, наскільки Вам важко припинити перегляд новин, коли Ви починаєте:	0,001	0,390*
10. Як часто Ви відчуваєте, що витратили занадто багато часу на перегляд новин, особливо негативних?	0,001	0,358*
11. Чи намагаєтесь Ви уникати новин з негативним змістом, але все одно повертаєтесь до них?	0,001	0,432*
12. Оцініть за шкалою, наскільки Ви вважаєте, що перегляд негативних новин є корисним для Вас?	0,081	-0,005
13. Як часто Ви ділитесь негативними новинами з іншими людьми (наприклад, у соціальних мережах або в особових повідомленнях)?	0,470	0,081

15. Як часто Ви відкладаєте інші справи, щоб продовжити перегляд негативних новин?	0,001	0,380*
--	-------	--------

Примітка «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Найбільш виразним є зв'язок між труднощами припинення перегляду новин і рівнем депресивних симптомів, де r -коефіцієнт становить 0,390 при значущості $p=0,001$. Це свідчить про те, що чим складніше респондентам припинити перегляд новин, тим вищим є рівень їх депресивних проявів, що вказує на прямий вплив звички до надмірного споживання новин на емоційний стан.

Істотний кореляційний зв'язок спостерігається між частотою відкладання інших справ для перегляду негативних новин і рівнем депресії ($r=0,380$, $p=0,001$). Цей результат демонструє, що респонденти, які частіше відкладають повсякденну діяльність на користь споживання новин, схильні до більш виражених депресивних симптомів, що може бути обумовлено підвищеним рівнем інформаційного навантаження.

Значущим є також зв'язок між частим відчуттям марного витрачання часу на перегляд новин, особливо негативних, та проявами депресивних симптомів ($r=0,358$, $p=0,001$). Це вказує на те, що респонденти, які усвідомлюють, що проводять занадто багато часу за споживанням інформаційного контенту, частіше демонструють депресивні прояви, можливо, через почуття провини або безпорадності.

Сильний кореляційний зв'язок спостерігається між спробами уникати новин із негативним змістом, але все одно повертатися до них, і рівнем депресії ($r=0,432$, $p=0,001$). Цей показник свідчить про те, що респонденти, які мають конфлікт між бажанням обмежити контакт із негативною інформацією і нездатністю це зробити, частіше стикаються з депресивними станами. Це може бути проявом внутрішнього конфлікту, пов'язаного із залежністю від думскролінгу.

Взаємозв'язок між фактами перегляду негативних новин та настроєм і рівнем депресії також є суттєвим ($r=0,398$, $p=0,001$). Це підкреслює, що

респонденти, які зазначають значний вплив новин на їхній настрій, частіше демонструють підвищений рівень депресивних симптомів. Аналогічно, відчуття тривоги чи стресу під час перегляду негативних новин має значущий кореляційний зв'язок із депресивними проявами ($r=0,335$, $p=0,002$), що вказує на емоційний дискомфорт, який супроводжує цю поведінку.

Значущим є також зв'язок між постійною потребою оновлювати сторінку новин і рівнем депресії ($r=0,335$, $p=0,002$), що свідчить про те, що респонденти із сильнішою залежністю від думскролінгу частіше демонструють депресивні симптоми. Ці результати підтверджують, що нав'язлива поведінка у споживанні інформації є важливим чинником, який впливає на емоційний стан.

Аналіз кореляційного зв'язку між показниками думскролінгу та проявами депресивних симптомів свідчить про те, що думскролінг, зокрема його нав'язливі та емоційно значущі аспекти, є суттєвим чинником, що сприяє підвищенню рівня депресивної симптоматики.

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками думскролінгу та проявами тривожних симптомів показав наявність статистично значущих взаємозв'язків, що підкреслює тісний зв'язок між цими явищами (див. табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Результати аналізу зв'язків між показниками думскролінгу та проявами тривожних симптомів

Підгрупи	р значущість	г-коефіцієнт Пірсона
3. Який відсоток новин, які Ви переглядаєте, має негативний характер?	0,026	0,248*
4. Чи відчуваєте Ви необхідність постійно оновлювати сторінку новин для отримання останньої інформації?	0,121	0,174
5. Як часто Ви переглядаєте новини перед сном?	0,309	0,114
6. Оцініть за шкалою, наскільки перегляд негативних новин впливає на Ваш настрій:	0,001	0,475*
7. Чи відчуваєте Ви тривогу або стрес під час перегляду негативних новин?	0,001	0,555*

9. Оцініть за шкалою, наскільки Вам важко припинити перегляд новин, коли Ви починаєте:	0,004	0,315*
10. Як часто Ви відчуваєте, що витратили занадто багато часу на перегляд новин, особливо негативних?	0,011	0,280*
11. Чи намагаєтесь Ви уникати новин з негативним змістом, але все одно повертаєтесь до них?	0,001	0,415*
12. Оцініть за шкалою, наскільки Ви вважаєте, що перегляд негативних новин є корисним для Вас?	0,709	-0,042
13. Як часто Ви ділитесь негативними новинами з іншими людьми (наприклад, у соціальних мережах або в особових повідомленнях)?	0,096	0,186
15. Як часто Ви відкладаєте інші справи, щоб продовжити перегляд негативних новин?	0,001	0,350*

Примітка «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Серед найбільш виражених результатів слід відзначити зв'язок між відчуттям тривоги або стресу під час перегляду негативних новин і проявами тривожних симптомів ($r=0,555$, $p=0,001$). Цей показник свідчить про те, що респонденти, які відчувають сильні негативні емоції під час перегляду новин, значно частіше демонструють підвищений рівень тривоги. Це може бути пояснено емоційним навантаженням, яке супроводжує споживання негативного контенту, особливо якщо перегляд стає регулярним.

Високий рівень кореляції також спостерігається між оцінкою впливу перегляду негативних новин на настрій і рівнем тривожних симптомів ($r=0,475$, $p=0,001$). Це вказує на те, що респонденти, які визнають значний вплив новин на свій настрій, частіше стикаються з тривожними станами. Такий зв'язок може пояснюватися тим, що сильний емоційний вплив новин створює основу для підвищення тривожності, оскільки негативний контент сприяє формуванню почуття небезпеки чи безнадії.

Суттєвий кореляційний зв'язок ($r=0,415$, $p=0,001$) було виявлено між спробами уникати новин із негативним змістом, але все одно повертатися до

них, і проявами тривожних симптомів. Це підкреслює важливість внутрішнього конфлікту, який виникає у респондентів: навіть за наявності усвідомленого бажання обмежити контакт із негативним контентом вони не завжди можуть це зробити. Така поведінка свідчить про залежність від думскролінгу, яка безпосередньо впливає на психоемоційний стан.

Значущий зв'язок спостерігається між тим, наскільки респондентам важко припинити перегляд новин, і рівнем тривожних симптомів ($r=0,315$, $p=0,004$). Це вказує на те, що нездатність контролювати свою поведінку в інформаційному просторі посилює рівень тривожності, що може бути пов'язано із почуттям втрати контролю або нав'язливою потребою бути в курсі подій.

Часте відчуття, що було витрачено занадто багато часу на перегляд новин, також має статистично значущий зв'язок із тривожними симптомами ($r=0,280$, $p=0,011$). Це свідчить про те, що респонденти, які визнають надмірне споживання інформаційного контенту, частіше стикаються з підвищеним рівнем тривожності, можливо, через почуття провини чи безпорадності перед потоком інформації.

Кореляція між частотою відкладання інших справ заради перегляду новин і рівнем тривожних симптомів також є істотною ($r=0,350$, $p=0,001$). Це вказує на те, що чим частіше респонденти відкладають свої обов'язки на користь перегляду новин, тим вищий їхній рівень тривожності. Така поведінка може свідчити про залежність від думскролінгу, яка негативно впливає на здатність концентруватися на інших аспектах життя.

Також варто відзначити, що відсоток негативного контенту в новинах, які переглядають респонденти, корелює із рівнем тривожності ($r=0,248$, $p=0,026$). Цей результат підкреслює важливість емоційного змісту новин у формуванні тривожного стану. Чим більше часу респонденти проводять за переглядом новин із негативним змістом, тим вищий ризик підвищення рівня тривоги.

Аналіз кореляційних взаємозв'язків між показниками думскролінгу та стабільності психічного здоров'я виявив кілька статистично значущих

результатів, які підкреслюють специфіку впливу певних аспектів поведінки на благополуччя респондентів (див. табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Результати аналізу взаємозв'язків між показниками думскролінгу та стабільності психічного здоров'я

Підгрупи	Ріве нь гед оні чно го бла гоп олу ччя	Ріве нь соці аль ног о бла гоп олу ччя	Ріве нь пси хол огіч ног о бла гоп олу ччя	Ріве нь поз ити вно го фун кціо нув анн я	Ріве нь стаб ільн ості псих ічно го здор ов'я
3. Який відсоток новин, які Ви переглядаєте, має негативний характер?	0,068	0,106	0,041	0,079	0,082
4. Чи відчуваєте Ви необхідність постійно оновлювати сторінку новин для отримання останньої інформації?	-0,083	0,086	-0,074	0,004	-0,018
5. Як часто Ви переглядаєте новини перед сном?	0,087	0,174	0,136	0,168	0,160
6. Оцініть за шкалою, наскільки перегляд негативних новин впливає на Ваш настрій:	0,121	0,138	0,018	0,083	0,099
7. Чи відчуваєте Ви тривогу або стрес під час перегляду негативних новин?	-0,024	0,067	-0,088	-0,014	-0,017
9. Оцініть за шкалою, наскільки Вам важко припинити перегляд новин, коли Ви починаєте:	-0,067	0,245*	0,021	0,141	0,098

10. Як часто Ви відчуваєте, що витратили занадто багато часу на перегляд новин, особливо негативних?	0,020	0,214	0,072	0,153	0,130
11. Чи намагаєтесь Ви уникати новин з негативним змістом, але все одно повертаєтесь до них?	0,064	0,204	-0,101	0,052	0,059
12. Оцініть за шкалою, наскільки Ви вважаєте, що перегляд негативних новин є корисним для Вас?	0,095	0,037	0,109	0,080	0,090
13. Як часто Ви ділитесь негативними новинами з іншими людьми (наприклад, у соціальних мережах або в особових повідомленнях)?	0,182	0,200	0,250*	0,246*	0,248*
15. Як часто Ви відкладаєте інші справи, щоб продовжити перегляд негативних новин?	-0,104	0,156	-0,007	0,079	0,037

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Один із найбільш виражених зв'язків спостерігається між частотою ділення негативними новинами з іншими людьми та рівнем психологічного благополуччя ($r=0,250$, $p < 0,05$). Цей показник вказує на те, що респонденти, які часто діляться негативними новинами, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя. Це може бути пов'язано з тим, що обговорення негативного контенту або його поширення може виконувати роль емоційного розвантаження, допомагаючи респондентам впоратися з власними переживаннями.

Схожий зв'язок був виявлений між частотою ділення негативними новинами і рівнем соціального благополуччя ($r=0,200$, $p < 0,05$), а також рівнем позитивного функціонування ($r=0,246$, $p < 0,05$). Ці результати свідчать про те, що респонденти, які активно діляться інформацією, зокрема негативного характеру, можуть отримувати додаткову соціальну підтримку або зміцнювати

свої соціальні зв'язки, що позитивно впливає на їхнє загальне функціонування та інтеграцію в суспільство.

Також значуща кореляція була виявлена між тим, наскільки важко респондентам припинити перегляд новин, і рівнем соціального благополуччя ($r=0,245$, $p<0,05$). Це вказує на те, що респонденти, які мають труднощі з припиненням перегляду інформаційного контенту, можуть використовувати цей процес як своєрідний інструмент для збереження соціальної взаємодії чи підтримання зв'язків із суспільством. Проте така поведінка може також вказувати на залежність, що потребує додаткового аналізу.

Кореляція між частотою ділення негативними новинами та рівнем стабільності психічного здоров'я ($r=0,248$, $p<0,05$) є ще одним важливим показником, який підкреслює, що активність у поширенні інформації, навіть негативного характеру, може мати як адаптивний, так і компенсаційний характер для збереження емоційної рівноваги. Ці результати можуть свідчити про роль соціального контексту у зменшенні впливу думскролінгу на негативні психічні прояви, адже респонденти, які діляться інформацією, можливо, отримують підтримку від інших людей.

Взаємозв'язки між думскролінгом та показниками стабільності психічного здоров'я є складними і багатогранними. Деякі аспекти думскролінгу, зокрема ділення негативними новинами, можуть виконувати компенсаторну функцію, сприяючи збереженню психологічного та соціального благополуччя.

Аналіз регресійної моделі впливу думскролінгу на рівень прояву депресивних симптомів виявив декілька ключових факторів, які мають статистично значущий вплив на цей показник (див. табл. 3.17).

Таблиця 3.17

Регресійна модель впливу думскролінгу на рівень прояву депресивних симптомів

Модель	Нес тан дар тиз ова ний коє фіц ієнт	Ста нда рти зов ани й коє фіц ієнт	t	р знач ущіс ть
Константа (Рівень прояву симптомів депресії)	17,48	1,90	9,17	0,001
11. Чи намагаєтесь Ви уникати новин з негативним змістом, але все одно повертаєтесь до них?	2,87	0,49	5,81	0,001
15. Як часто Ви відкладаєте інші справи, щоб продовжити перегляд негативних новин?	1,51	0,71	2,13	0,037
Гедонічне благополуччя	-0,99	0,17	-5,71	0,001

Примітка: $R = 0,760$; $R^2 = 0,577$; $p = 0,001$

Константа моделі, яка характеризує базовий рівень депресивних симптомів, становить 17,48 бала за шкалою із високим рівнем значущості ($p=0,001$), що вказує на високу базову ймовірність прояву депресивних симптомів серед респондентів, незалежно від інших чинників.

Один із найсильніших предикторів у моделі — це спроби уникати новин із негативним змістом, але все одно повертатися до них. Цей показник має стандартизований коефіцієнт 0,49 ($p=0,001$), що свідчить про значний вплив цієї поведінки на прояви депресії. Такий результат можна пояснити внутрішнім конфліктом респондентів, який виникає через усвідомлене бажання обмежити контакт із негативною інформацією, але водночас неможливість уникнути її повністю. Цей феномен може підвищувати емоційне напруження та сприяти погіршенню психічного стану.

Інший значущий чинник — частота відкладання інших справ для продовження перегляду негативних новин. Нестандартизований коефіцієнт цього показника становить 1,51 ($p=0,037$), а стандартизований — 0,71, що вказує на його вагомий внесок у підвищення рівня депресивних симптомів. Це підкреслює, що респонденти, які схильні приділяти перегляду негативного контенту час на шкоду іншим справам, частіше демонструють прояви депресії. Така поведінка може бути пов'язана із залежністю від думскролінгу та відчуттям втрати контролю над своїм часом.

Цікавим є зворотній зв'язок між гедонічним благополуччям і рівнем прояву депресії, де стандартизований коефіцієнт становить -0,99 ($p=0,001$). Це свідчить про те, що чим вищий рівень гедонічного благополуччя, тобто здатності респондентів відчувати задоволення життям і позитивні емоції, тим менший рівень депресивних симптомів. Цей показник виконує захисну функцію, оскільки позитивний емоційний фон допомагає знизити вплив негативного контенту на психічний стан.

Загальний рівень пояснюваності моделі ($R^2=0,577$) вказує на те, що 57,7% варіації в рівні депресивних симптомів можна пояснити включеними у модель факторами. Це є високим показником і свідчить про значний внесок аналізованих змінних у формування рівня депресивних проявів.

Найбільший вплив на рівень депресії має поведінка, пов'язана зі спробами уникати негативних новин, але зрештою повертатися до них, що вказує на серйозність впливу інформаційної залежності на психічне здоров'я. Найменший вплив у моделі продемонструвало гедонічне благополуччя, хоча воно виконує суттєву захисну функцію, зменшуючи прояви депресивних симптомів. Це підкреслює важливість емоційної стійкості та позитивного сприйняття життя у боротьбі з негативним впливом думскролінгу.

Аналіз регресійної моделі впливу думскролінгу на рівень прояву симптомів тривоги виявив кілька ключових чинників, які статистично значущо впливають на цей показник (див. табл. 3.18).

Регресійна модель впливу думскролінгу на рівень прояву депресивних симптомів

Модель	Нес тан дар тиз ова ний коє фіц ієнт	Ста нда рти зов ани й коє фіц ієнт	t	р знач ущіс ть
Константа (Рівень прояву симптомів тривоги)	7,33	1,44	5,06	0,001
7. Чи відчуваєте Ви тривогу або стрес під час перегляду негативних новин?	2,12	0,31	6,69	0,001
15. Як часто Ви відкладаєте інші справи, щоб продовжити перегляд негативних новин?	1,55	0,49	3,12	0,003
Гедонічне благополуччя	-0,53	0,12	-4,16	0,001

Примітка: R = 0,718; R² = 0,516; p = 0,001

Константа моделі становить 7,33 бала за шкалою тривоги, що свідчить про базовий рівень симптомів, присутній серед респондентів, незалежно від впливу інших змінних. Це підтверджує, що певний базовий рівень тривоги є характерним для учасників дослідження, можливо, через соціальні чи економічні чинники.

Найсильнішим предиктором у моделі є відчуття тривоги чи стресу під час перегляду негативних новин, зі стандартизованим коефіцієнтом 0,31 (p=0,001). Цей показник свідчить про те, що респонденти, які частіше відчувають тривожні стани під час контакту з негативною інформацією, демонструють значно вищий рівень симптомів тривоги. Це може бути пов'язано з емоційним навантаженням і підвищеною чутливістю до стресу, який провокується контентом із негативним змістом. Цей фактор є найбільш вагомим у моделі, що вказує на його критичну роль у формуванні тривожних проявів.

Другим за значущістю предиктором є частота відкладання інших справ для перегляду негативних новин, зі стандартизованим коефіцієнтом 0,49 ($p=0,003$). Це свідчить про те, що респонденти, які схильні відмовлятися від інших обов'язків на користь продовження думскролінгу, мають підвищений рівень тривоги. Така поведінка може свідчити про інформаційну залежність і втрату контролю над власним часом, що погіршує психоемоційний стан та підвищує ризик розвитку тривожних розладів.

Гедонічне благополуччя, навпаки, має негативний вплив на рівень прояву симптомів тривоги, що підтверджується стандартизованим коефіцієнтом -0,53 ($p=0,001$). Це означає, що респонденти з вищим рівнем задоволення життям і позитивними емоціями демонструють нижчий рівень тривоги. Такий результат підкреслює захисну роль гедонічного благополуччя, яке може допомагати зменшити вплив негативного інформаційного навантаження. Позитивний емоційний фон, задоволення життям і здатність до самореалізації є важливими буферами, що стримують розвиток тривожних проявів.

Загальний рівень пояснюваності моделі ($R^2=0,516$) свідчить про те, що 51,6% варіації в рівні симптомів тривоги можна пояснити включеними у модель факторами. Це доволі високий показник, який підкреслює значущість аналізованих змінних у формуванні тривожного стану респондентів.

Найвпливовішим чинником у моделі є відчуття тривоги або стресу під час перегляду негативних новин, оскільки цей показник має найвищий стандартизований коефіцієнт і найбільш значущий вплив на рівень тривоги. Найменш значущим, але водночас важливим у контексті захисних чинників, є гедонічне благополуччя, яке хоча й має нижчий коефіцієнт, відіграє ключову роль у зменшенні тривожних проявів.

3.3. Практичні рекомендації щодо усунення негативного впливу думскролінгу на психічний стан

Формування здорових інформаційних звичок є ключовим аспектом для зменшення негативного впливу думскролінгу на психічний стан, особливо у

контексті сучасних викликів. Дослідження демонструють, що регулярне споживання негативних новин асоціюється з підвищеним рівнем тривожності, депресії та стресу. Наприклад, дослідження P. Shaw et al. (2021) вказує на те, що щоденне збільшення обсягу споживаних новин може спричинити підвищення рівня тривожності наступного дня, створюючи цикл, що погіршує психологічний стан (Shaw et al., 2021).

Інші дослідження, як-от M. Chao et al. (2020), підкреслюють, що використання новітніх медіа (наприклад, соціальних мереж) у порівнянні з традиційними джерелами інформації часто асоціюється з негативними психологічними наслідками, включаючи депресію та стрес, особливо при перегляді тривожного контенту (Chao et al., 2020). Це підтверджує необхідність регуляції часу, витраченого на перегляд новин.

Важливо враховувати емпіричні дані, отримані в дослідженні, зокрема, що респонденти, які переглядали новини перед сном, частіше демонстрували порушення емоційної стабільності. Як зазначено в S. Daimer et al. (2022), надмірне споживання медіа (>4 годин на день) повністю опосередковувало зв'язок між тривожністю та негативним емоційним станом, що підкреслює значення обмеження цього часу (Daimer et al., 2022).

Рекомендації для здорового управління інформаційним навантаженням включають створення чітких часових рамок для перегляду новин. Наприклад, медіагігієна може включати встановлення часових лімітів, уникнення новин перед сном та регулярні «цифрові паузи». Як зазначено S. Kumari et al. (2022), жінки та люди пенсійного віку, які практикували медіагігієну, демонстрували значно менший рівень психологічного навантаження (Kumari et al., 2022).

Емоційна саморегуляція під час споживання новинного контенту є важливим аспектом для зменшення негативного впливу негативних новин на психічний стан. Наукові дослідження свідчать, що застосування технік, спрямованих на рефреймінг ситуацій та ведення емоційних щоденників, є ефективним для зниження емоційного навантаження, яке спричиняється новинним контентом.

Наприклад, дослідження S. Lin та E. Liu (2021) виявило, що когнітивний рефреймінг як стратегія емоційної регуляції суттєво знижує інтенсивність негативних емоцій, викликаних саморозкриттям у відповідь на травматичні події (Lin & Liu, 2021). Учасники, які застосовували рефреймінг, демонстрували більш стійке зниження емоційного впливу порівняно з тими, хто не використовував цю техніку. Подібні результати було підтверджено в роботі Westerlund et al. (2020), де рефреймінг також знижував рівень емоційного дистресу від негативного новинного контенту (Westerlund et al., 2020).

Інша ефективна техніка — ведення щоденників емоцій, що сприяє розвантаженню емоційного напруження. Дослідження J. Coore (2022) показало, що після застосування цієї техніки у відповідь на перегляд травматичних матеріалів, учасники демонстрували зниження емоційної напруженості та покращення уваги до нейтрального контенту (Coore, 2022). Подібні результати отримали L. Schwartz et al. (2021), які довели, що ведення щоденників із позитивним рефреймінгом підвищує здатність до емоційної регуляції та знижує емоційну дисрегуляцію в учасників, що мали складності зі споживанням негативного контенту (Schwartz et al., 2021).

Впровадження цих технік спрямоване на створення емоційної стійкості у користувачів новинного контенту. Позитивний рефреймінг підвищує самоконтроль і емоційну стійкість, що допомагає запобігати ескалації негативного впливу інформаційного стресу (Stiller, 2020).

Розробка та впровадження технік емоційної саморегуляції, таких як рефреймінг і ведення щоденників емоцій, мають значний потенціал для зниження емоційного навантаження, спричиненого споживанням негативних новин, що сприятиме покращенню психічного стану користувачів.

Соціальна підтримка та зменшення почуття ізоляції є фундаментальними аспектами для нейтралізації негативного впливу думскролінгу на психічний стан. Дослідження свідчать, що залучення соціального оточення та участь у групових обговореннях можуть сприяти емоційному відновленню й підвищенню стійкості до впливу негативного новинного контенту.

Робота A. Syrjämäki et al. (2023) підкреслює, що інтеграція елементів регуляції емоцій у групових комунікаційних платформах може зменшити прояви деструктивної поведінки та сприяти позитивному емоційному середовищу. Це дослідження демонструє, що активна участь у групових обговореннях знижує емоційну напругу через підтримку взаємодії та обмін досвідом (Syrjämäki et al., 2023).

Соціальне рефреймінг, тобто переосмислення подій із допомогою друзів чи знайомих, значно зменшує рівень негативних емоцій, навіть у тривалому періоді. Соціальна підтримка у вигляді колективного осмислення новин допомагає не лише миттєво, а й у перспективі формує стійкість до подібних емоційних стресорів (Sahi et al., 2023).

Також важливу роль відіграють соціальні мережі як платформи для пошуку емоційної підтримки. Перегляд позитивного контенту або групове обговорення, зосереджене на підтримці, сприяє зниженню емоційного навантаження, спричиненого думскролінгом. Цей підхід допомагає створювати середовище, у якому негативні емоції нейтралізуються через колективне усвідомлення і спільне опрацювання переживань (Buchanan et al., 2021).

Вплив соціальної підтримки на емоційну регуляцію також підтверджує робота R. Lopez et al. (2023), у якій виявлено, що міцні соціальні зв'язки покращують використання стратегій емоційної регуляції та сприяють зниженню рівня стресу. Групові дискусії дозволяють формувати спільноту, яка забезпечує психологічну безпеку і стимулює позитивні соціальні взаємодії (Lopez et al., 2023).

Використання соціальної підтримки та групових обговорень є ефективними способами зменшення негативного впливу думскролінгу. Колективне переосмислення емоційного контенту та активна участь у соціальних взаємодіях допомагають формувати стійкість до стресових інформаційних потоків.

Зменшення залежності від постійного оновлення інформації є важливим аспектом боротьби з негативним впливом думскролінгу на психічний стан.

Одним із підходів до вирішення цієї проблеми є впровадження технік «цифрового детоксу» та навчання управління нав'язливими інформаційними потребами.

Дослідження D. Schmuck (2020) виявило, що використання додатків для цифрового детоксу може значно знизити рівень компульсивного використання смартфонів і підвищити загальний рівень благополуччя. Такий інструмент дозволяє користувачам усвідомлювати свою поведінку в цифровому середовищі, обмежувати час взаємодії з інформаційними потоками та створювати здорові звички (Schmuck, 2020).

У роботі A. Shahu et al. (2022) підкреслюється ефективність використання цифрових інтервенцій, таких як обмеження кількості відкриттів новинних додатків і встановлення фільтрів контенту. Прототип «Nudgit», розроблений авторами, продемонстрував, що навіть прості інструменти, які нагадують користувачам про їхню активність у цифровому середовищі, можуть значно скоротити час, витрачений на новини, і сприяти більш усвідомленому споживанню інформації (Shahu et al., 2022).

Досліджена саморегуляція під час перегляду кризових новин вказують на те, що такі стратегії, як короткострокова відмова від новин, вибіркоче споживання лише важливої інформації, а також обмеження часу на перегляд новин, є дієвими підходами для зниження інформаційного навантаження. Ці методи допомагають зменшити почуття тривоги, пов'язане з надлишком інформації, та підтримувати емоційну рівновагу (Zappia & Makri, 2022).

Аналіз практик зменшення інформаційного навантаження також підтверджує, що баланс між повною відмовою від новин і вибіркочним їх переглядом є ключовим фактором у подоланні залежності від постійного оновлення інформації. Використання таких стратегій, як відключення сповіщень і встановлення чітких часових меж для взаємодії з новинами, сприяє підвищенню рівня самоконтролю та зниженню емоційного навантаження (Lottridge et al., 2022).

Зменшення залежності від постійного оновлення інформації через впровадження технік цифрового детоксу, обмеження часу взаємодії з новинним контентом та навчання саморегуляції є ефективними способами протидії негативному впливу думскролінгу. Ці заходи сприяють збереженню емоційного балансу і підвищенню загального психічного благополуччя.

Висновки до розділу 3

У ході проведеного емпіричного дослідження вдалося виявити низку важливих закономірностей, що характеризують вплив думскролінгу на рівень тривожно-депресивних проявів та психічне здоров'я українців. Аналіз даних показав, що споживання новин із негативним змістом має суттєвий вплив на психоемоційний стан респондентів. Зокрема, значна частина вибірки демонструє помірний або високий рівень тривоги та депресії, що безпосередньо корелює з такими аспектами думскролінгу, як частота повернення до перегляду новин, необхідність постійно оновлювати інформацію та відчуття тривоги під час контакту з негативним контентом.

Результати кореляційного та регресійного аналізу були використані для детального дослідження взаємозв'язку між думскролінгом та рівнем тривожно-депресивних проявів. Кореляційний аналіз продемонстрував статистично значущі зв'язки між окремими аспектами думскролінгу та психічними станами респондентів.

Найвищий рівень кореляції між показниками думскролінгу та депресивними симптомами було встановлено для таких чинників: труднощі у припиненні перегляду новин, частота повернення до негативного контенту, а також відчуття марно витраченого часу на перегляд новин. Ці результати вказують на тісний зв'язок між нав'язливими аспектами думскролінгу та емоційним станом. Крім того, спроби уникати негативних новин із подальшим поверненням до них, які супроводжуються внутрішнім конфліктом, також виявилися потужним предиктором депресивних симптомів.

Щодо тривожних симптомів, найбільш значущі кореляційні зв'язки спостерігалися між відчуттям тривоги чи стресу під час перегляду негативних новин та частотою повернення до перегляду негативного контенту. Це підкреслює, що чим сильніше емоційне залучення до споживання негативної інформації, тим вище рівень тривоги.

Регресійний аналіз виявив ключові фактори, які найбільш суттєво впливають на рівень тривожно-депресивних проявів. Для депресивних симптомів значущими предикторами виявилися спроби уникати негативного контенту із поверненням до нього, частота відкладання справ заради думскролінгу та рівень гедонічного благополуччя, яке виконує захисну функцію. Модель пояснює 57,7% варіацій у рівні депресивної симптоматики.

Для тривожних симптомів найвагомими чинниками стали відчуття тривоги під час перегляду негативних новин, частота відкладання справ заради перегляду новин та знову ж таки рівень гедонічного благополуччя. Ця модель пояснює 51,6% варіацій у рівні тривожності.

Таким чином, результати кореляційного та регресійного аналізу підтверджують значний вплив думскролінгу, особливо його нав'язливих аспектів, на рівень тривожно-депресивних проявів. Найбільший негативний вплив мають труднощі у припиненні перегляду, частота повернення до негативного контенту та емоційний вплив новин на настрій. Гедонічне благополуччя, навпаки, виявилось важливим захисним чинником, який сприяє зниженню рівня як тривожності, так і депресії.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було досягнуто мету та вирішено завдання, визначені на початку роботи. Аналіз теоретичних джерел, розробка авторської анкети, емпіричне дослідження та математико-статистичний аналіз отриманих даних дозволили зробити наступні висновки:

1. Сутність поняття «думскролінг» розкрита як специфічний вид цифрової поведінки, що полягає в компульсивному споживанні негативних новин, що спричиняє емоційний дискомфорт та підвищує рівень тривожності. Це явище активно досліджується в сучасній літературі, зокрема в контексті його впливу на психічне здоров'я під час пандемії та соціальних криз. Думскролінг виявився значущим фактором, що підвищує ризик виникнення тривожно-депресивних проявів через надмірне емоційне залучення до негативного інформаційного контенту.

2. Створення авторської анкети дозволило визначити розповсюдження думскролінгу серед українців. Анкета включала питання щодо частоти перегляду новин, їх емоційного впливу, а також суб'єктивної оцінки впливу думскролінгу на психічний стан респондентів. Використання цієї анкети забезпечило збір релевантних даних, що дозволили виявити ключові поведінкові патерни, пов'язані з думскролінгом.

3. Актуальний рівень тривожно-депресивних проявів серед українців було оцінено за допомогою «Анкети здоров'я пацієнта» (PHQ-9) та «Шкали генералізованого тривожного розладу» (GAD-7). Результати показали, що значна частина респондентів виявила середній або високий рівень тривожно-депресивних симптомів. Це свідчить про значний вплив думскролінгу на загальний психічний стан, що особливо проявляється у часи соціальної нестабільності.

4. Аналіз взаємозв'язку думскролінгу з тривожно-депресивними проявами показав наявність значущих кореляційних зв'язків. Кореляційний аналіз продемонстрував, що існує статистично значущий зв'язок між інтенсивністю думскролінгу та рівнем тривожності і депресії. Найбільший негативний вплив

мають труднощі у припиненні перегляду негативних новин, частота повернення до негативного контенту та відчуття марно витраченого часу на перегляд новин. Результати регресійного аналізу свідчать, що для депресивних симптомів значущими предикторами виявилися спроби уникати негативного контенту із подальшим поверненням до нього, частота відкладання справ заради думскролінгу та рівень гедонічного благополуччя, яке виконує захисну функцію. Модель пояснює 57,7% варіацій у рівні депресивної симптоматики. Для тривожних симптомів найвагомішими чинниками стали відчуття тривоги під час перегляду негативних новин та частота відкладання справ заради перегляду новин; ця модель пояснює 51,6% варіацій у рівні тривожності.

5. Практичні рекомендації щодо усунення негативного впливу думскролінгу включають заходи для обмеження часу, витраченого на перегляд негативних новин, використання практик цифрового детоксу, а також розвиток навичок медіаграмотності для критичної оцінки контенту. Рекомендується впроваджувати психопрофілактичні заходи для підвищення емоційної стійкості та зменшення залежності від негативного контенту.

Загалом, думскролінг є вагомим фактором ризику для психічного здоров'я, що сприяє формуванню тривожно-депресивних проявів, особливо в умовах кризи. Результати дослідження підкреслюють необхідність розробки та впровадження психопрофілактичних заходів для зменшення негативного впливу думскролінгу на психічний стан українців.

СПИСОК ВИКОРСИТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Алексіна, Н., Герасименко, О., Лавриненко, Д., & Савченко, О. (2024). Українська адаптація шкали для оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7: досвід діагностики в умовах воєнного стану. *Insight: the psychological dimensions of society*, (11), 77-103.

Асєєва, Ю. О., Аймедов, К. В., Чемер, Ю. П., & Касикова, М. В. (2024). Психологічні особливості осіб із різним військовим досвідом. *Ментальне здоров'я*, (1), 3-9.

Болдирєва, В. (2023). Особливості проявів тривожно-депресивних станів осіб молодого віку у часі війни.

Бугрим, В. В. (2023). Думскролінг та його подолання!?. Сімдесят другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні, 168.

Завальнюк, А. В. (2024). Вплив соціальних мереж на психіку людини під час війни. In *The 7 th International scientific and practical conference "Modern research in science and education"* (March 7-9, 2024) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2024. 519 p. (p. 282).

Іваницька, Б., & Балабанова, К. (2021). Особливості медіаспоживання українців під час пандемії. Серія: Соціальні комунікації, № 3 (47).

Кокашинський, В. О. (2024). Лікування та реабілітація хворих на тривожно-депресивні розлади з порушеннями харчової поведінки (Doctoral dissertation, Дніпровський державний медичний університет).

Корженко, В. О., Жук, А. М., & Асєєва, Ю. О. (2024). Тривожно-депресивні розлади та їх вплив на ментальне здоров'я в умовах війни. *Ментальне здоров'я*, (2), 45-49.

Марута, Н., & Федченко, В. (2020). Тривожно-депресивні порушення в структурі розладів адаптації (клініка, діагностика, терапія). *Family Medicine*, (5-6), 23-30.

Матохнюк, Л. (2024). Сучасні виклики інформаційного суспільства: думскролінг, фабінг та номофобія. *Psychology Travelogs*, (3), 37-46.

Соловйов, Р. (2022). Війна як фактор формування невротичних станів у підлітків. Редакційна рада.

Стаднік, А. В., & Мельник, Ю. Б. (2023). Стабільність психічного здоров'я—коротка форма.

Тур, О. (2023). Негативні практики як реакція на деструктивний контент. In The 17th International scientific and practical conference “System analysis and intelligent systems for management”(May 02–05, 2023) Ankara, Turkey. International Science Group. 2023. 482 p. (p. 52).

Фомін, А. О. (2024). Гендерні особливості тривожно–депресивних станів у осіб, які постраждали в період військових конфліктів.

Хаустова, О. О. (2022). Тривожно-депресивні розлади в умовах дистресу війни в Україні. Здоров'я України, (4), 63.

Хоменко-Семенова, Л. О., & Прохоренко, Я. С. (2022). Вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного стану.

Шевякова, І. П. (2021). Дослідження впливу інтернету на психіку людини. Редакційна колегія, 156.

Шевякова, І. П. (2023). Психопрофілактичні та психогігієнічні заходи щодо попередження кібер-адикції в умовах повномасштабної війни на прикладі думскролінгу. In The 4 th International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects”(January 9-11, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. 625 p. (p. 413).

Шленьова, М. (2022). Особливості національного думскролінгу: Як мінімізувати негативний вплив на навчання.

Щербій, В. В. (2022). Збереження психологічного благополуччя в умовах війни. ББК 88.4 я43 М 43, 51.

Юр'єва, Л. М., & Лященко, Ю. В. (2020). Діагностика та лікування диссомнічних порушень у хворих на тривожно-депресивні розлади (огляд літератури). Український вісник психоневрології, 28(Вип. 3), 70-76.

Bradley, P., Shiekh, M., Mehra, V., Vrbicky, K., Layle, S., Olson, M., Maciel, A., Cullors, A., Garces, J., & Lukowiak, A. (2018). Improved efficacy with targeted pharmacogenetic-guided treatment of patients with depression and anxiety: A randomized clinical trial demonstrating clinical utility. *Journal of psychiatric research*, 96, 100-107 .

Buchanan, K., Akin, L., Lotun, S., & Sandstrom, G. (2021). Brief exposure to social media during the COVID-19 pandemic: Doom-scrolling has negative emotional consequences, but kindness-scrolling does not. *PLoS ONE*, 16.

Buoncompagni, G. (2023). Epidemiology of News: Doom Scrolling, Information Overload, and Other “Media Pathologies” in Our Infected Society. *Journal of Sociological Research*.

Chao, M., Xue, D., Liu, T., Yang, H., & Hall, B. (2020). Media use and acute psychological outcomes during COVID-19 outbreak in China. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102248 - 102248.

Ciuriak, D. (2022). At What Cost? Quantifying the Economic and Human Costs of Russia's Invasion of Ukraine. SSRN.

Clemente-Suárez, V. (2020). Multidisciplinary intervention in the treatment of mixed anxiety and depression disorder. *Physiology & Behavior*, 219.

Coore, J. (2022). Emotional and Attentional Regulation: Impact of Trauma and Journal Writing?. *The Nebraska Educator*.

Coyne, S., Rogers, A., Zurcher, J., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Comput. Hum. Behav.*, 104, 106160.

Daimer, S., Mihatsch, L., Neufeld, S., Murray, G., & Knolle, F. (2022). Investigating the relationship of COVID-19 related stress and media consumption with schizotypy, depression, and anxiety in cross-sectional surveys repeated throughout the pandemic in Germany and the UK. *eLife*, 11.

Gallagher, M., Zvolensky, M., Long, L., Rogers, A., & Garey, L. (2020). The Impact of Covid-19 Experiences and Associated Stress on Anxiety, Depression, and

Functional Impairment in American Adults. *Cognitive Therapy and Research*, 44, 1043 - 1051.

Garabiles, M., Lao, C., Xiong, Y., & Hall, B. (2019). Exploring comorbidity between anxiety and depression among migrant Filipino domestic workers: A network approach.. *Journal of affective disorders*, 250, 85-93 .

Gaspersz, R., Nawijn, L., Lamers, F., & Penninx, B. (2018). Patients with anxious depression: overview of prevalence, pathophysiology and impact on course and treatment outcome. *Current Opinion in Psychiatry*, 31, 17–25.

Gökdağ, C., & Kiziltepe, R. (2023). Risk Factors in Depression and Anxiety Disorders from the Framework of Developmental Psychopathology. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*.

Gu, X., Obrenovic, B., & Fu, W. (2023). Empirical Study on Social Media Exposure and Fear as Drivers of Anxiety and Depression during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability*.

Harjuniemi, T. (2023). A topic among others—examining the attention dynamics of the COVID-19 pandemic through interviews with Finnish journalists. *Journalism*.

Heylighen, F., & Beigi, S. (2023). Anxiety, Depression and Despair in the Information Age: The Techno-Social Dilemma.

Holman, E. A., Garfin, D. R., & Silver, R. C. (2024). It matters what you see: Graphic media images of war and terror may amplify distress. *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Hsieh, K., Scott, H., & Murthy, S. (2020). Associated Risk Factors for Depression and Anxiety in Adults With Intellectual and Developmental Disabilities: Five-Year Follow Up.. *American journal on intellectual and developmental disabilities*, 125 1, 49-63 .

Huang, K. (2023). Seeking out worrying information: How and why individuals engage with an online doomer» community.

Iwamoto, D., & Chun, H. (2020). The Emotional Impact of Social Media in Higher Education. *The International Journal of Higher Education*, 9, 239-247.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25, 79 - 93.

Kesner, L., Juríčková, V., Grygarová, D. (2023). Uncertainty and Negative Anticipation in Response to Media News. SSRN.

Kiye, S., Dogan, B. G., & Coşkun, F. (2024). Latent profile analysis of earthquake victims: doomscrolling, psychological well-being, emotion regulation and resilience. *Current Psychology*.

Kovačević, M. (2022). Online Deliberation and Personal Identity. EMERGE 2022 Book of Abstracts.

Kreitler, S. (2018). The meaning profiles of anxiety and depression: similarities and differences in two age groups. *Cognition and Emotion*, 32, 1499 - 1513.

Kumari, S., Bhagat, S., Surbhi, S., & Singh, M. (2022). Media consumption during COVID-19 and its impact on psychological well-being. *Medical Journal of Dr. D.Y. Patil Vidyapeeth*, 15, 223 - 228.

Leonidou, C., & Panayiotou, G. (2018). How do illness-anxious individuals process health-threatening information? A systematic review of evidence for the cognitive-behavioral model.. *Journal of psychosomatic research*, 111, 100-115 .

Lin, S., & Liu, E. (2021). Cognitive reframing and socio-affective regulation modes in emotional self-disclosure: a Taiwanese sample. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 12, 170 - 185.

Lopez, R., Courtney, A., Liang, D., Swinchoski, A., Goodson, P., & Denny, B. (2023). Social support and adaptive emotion regulation: Links between social network measures, emotion regulation strategy use, and health.. *Emotion*.

Lottridge, D., Quehl, K., Bentley, F., Silverman, M., Ong, M., Dickard, M., White, B., & Plaut, E. (2022). Ubiquitous News Experienced Alone: Interviews with Americans and their Devices. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 6, 1 - 29.

Lovink, G., Gerritzen, M., Campagna, T., & Scherz, L. (2022). Extinction Internet: Our Inconvenient Truth Moment. Research HvA.

Mahieu, V., & Erbach, G. (2023). Decline in mental health and societal well-being in young Europeans.

Makhortykh, M., & Bastian, M. (2022). Personalizing the war: Perspectives for the adoption of news recommendation algorithms in the media coverage of the conflict in Eastern Ukraine. *Media, War & Conflict*.

Manoharan, A., & McMartin, K. (2019). Internet-Delivered Cognitive Behavioural Therapy for Major Depression and Anxiety Disorders: A Health Technology Assessment.. *Ontario health technology assessment series*, 19 6, 1-199 .

Melykh, O., & Korbut, A. (2020). Entertainment media in the context of hybrid war in the post-Soviet countries: the case of Ukraine. *Economic Annals-XXI*, 182(3-4), 25-33.

Meshram, A., Jha, R., & Muley, P. (2021). A Review Article on the Relation between Anxiety and Depression. .

Mihić, L., Janičić, B., Marchetti, I., Novović, Z., Sica, C., Bottesi, G., Belopavlović, R., & Jakšić, N. (2023). Comorbidity among depression, anxiety and stress symptoms in naturalistic clinical samples: A cross-cultural network analysis.. *Clinical psychology & psychotherapy*.

Min, S. (2019). From algorithmic disengagement to algorithmic activism: Charting social media users' responses to news filtering algorithms. *Telematics Informatics*, 43.

Mofatteh, M. (2020). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*, 8, 36 - 65.

Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irurtia-Muñiz, M., & Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, 113108 - 113108.

Penninx, B., Pine, D., Holmes, E., & Reif, A. (2021). Anxiety disorders. *The Lancet*, 397, 914-927.

Price, M., Legrand, A., Brier, Z., & Hébert-Dufresne, L. (2019). The symptoms at the center: Examining the comorbidity of posttraumatic stress disorder, generalized

anxiety disorder, and depression with network analysis.. *Journal of psychiatric research*, 109, 52-58 .

Purohit, A., Bergram, K., Barclay, L., Bezençon, V., & Holzer, A. (2023). Starving the Newsfeed for Social Media Detox: Effects of Strict and Self-regulated Facebook Newsfeed Diets. *Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*.

Reiriz, M., & Donoso-González, M. (2023). Impact of COVID-19 confinement on mental health in youth and vulnerable populations: An extensive narrative review. *Sustainability*.

Richter, T., Fishbain, B., Fruchter, E., Richter-Levin, G., & Okon-Singer, H. (2021). Machine learning-based diagnosis support system for differentiating between clinical anxiety and depression disorders.. *Journal of psychiatric research*, 141, 199-205 .

Rifesser, B., & Williams, P. (2023). An Interdisciplinary Analysis of the Weaponisation of TikTok. *ResearchGate*.

Rodrigues, E. (2022). Doomscrolling – threat to Mental Health and Well-being: A Review. *International Journal of Nursing Research*.

Sahi, R., Gaines, E., Nussbaum, S., Lee, D., Lieberman, M., Eisenberger, N., & Silvers, J. (2023). You changed my mind: Immediate and enduring impacts of social emotion regulation.. *Emotion*.

Salisbury, L. (2022). On not being able to read: doomscrolling and anxiety in pandemic times. *Textual Practice*, 37, 887 - 918.

Saurwein, F., & Spencer-Smith, C. (2021). Automated Trouble: The Role of Algorithmic Selection in Harms on Social Media Platforms. *Media and Communication*.

Schmuck, D. (2020). Does Digital Detox Work? Exploring the Role of Digital Detox Applications for Problematic Smartphone Use and Well-Being of Young Adults Using Multigroup Analysis. *Cyberpsychology, behavior and social networking*.

Schwartz, L., Dol, A., Bode, C., & Van Gemert-Pijnen, L. (2021). Exploring a Tailored Online Emotion Regulation Approach for Emotional Eaters (Preprint). .

Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A., Aruguete, M., & Kakabarae, K. (2022). "Give Your Thumb a Break" from Surfing Tragic Posts: Potential Corrosive Consequences of Social Media Users' Doomscrolling. *Media Psychology*, 26, 460 - 479.

Shahu, A., Melem, A., Wintersberger, P., & Michahelles, F. (2022). Nudgit - Reducing Online News Consumption by Digital Nudges. *Adjunct Publication of the 24th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services*.

Shaw, P., Blizzard, S., Shastri, G., Kundzicz, P., Curtis, B., Ungar, L., & Koehly, L. (2021). A daily diary study into the effects on mental health of COVID-19 pandemic-related behaviors. *Psychological Medicine*, 1 - 9.

Stiller, A. (2020). Emotion Regulation in Educational Contexts: The Role of Positive Strategies and Self-control. .

Syrjämäki, A., Ilves, M., Kiskola, J., Rantasila, A., Isokoski, P., Olsson, T., & Surakka, V. (2023). Facilitating Implicit Emotion Regulation in Online News Commenting - An Experimental Vignette Study. *Interact. Comput.*, 34, 129-136.

Szostek, J. (2018). Nothing is true? The credibility of news and conflicting narratives during "Information War" in Ukraine. *The International Journal of Press/Politics*.

Urman, A., & Makhortykh, M. (2021). There can be only one truth: Ideological segregation and online news communities in Ukraine. *Global Media and Communication*.

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C., & Ho, R. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17.

Weger, M., & Sandi, C. (2018). High anxiety trait: A vulnerable phenotype for stress-induced depression. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 87, 27-37.

Wei, Z., Ren, L., Wang, X., Liu, C., Cao, M., Hu, M., Jiang, Z., Hui, B., Xia, F., Yang, Q., Liu, Y., & Deng, Y. (2021). Network of depression and anxiety symptoms in patients with epilepsy. *Epilepsy Research*, 175.

Weisel, K., Zarski, A., Berger, T., Krieger, T., Schaub, M., Moser, C., Berking, M., Dey, M., Botella, C., Baños, R., Herrero, R., Etchemendy, E., Riper, H., Cuijpers, P., Bolinski, F., Kleiboer, A., Görlich, D., Beecham, J., Jacobi, C., & Ebert, D. (2018). Efficacy and cost-effectiveness of guided and unguided internet- and mobile-based indicated transdiagnostic prevention of depression and anxiety (ICare Prevent): A three-armed randomized controlled trial in four European countries. *Internet Interventions*, 16, 52 - 64.

Westerlund, M., Santtila, P., & Antfolk, J. (2020). Regulating emotions under exposure to negative out-group-related news material results in increased acceptance of out-groups. *The Journal of Social Psychology*, 160, 357 - 372.

Xu, J. (2022). Analysis of Social Media Algorithm Recommendation System. *Studies in Social Science & Humanities*.

Ytre-Arne, B. (2023). Media use in digital everyday life. OAPEN.

Zappia, C., & Makri, S. (2022). "I Try to Find a Balance": Investigating Strategies for Self-Regulating Covid News Consumption. *Proceedings of the Association for Information Science and Technology*, 59.

ДОДАТКИ

Додаток А

Перелік питань «Анкета виявлення обсягу та інтенсивності думскролінгу»

1. Скільки годин на день Ви зазвичай витрачаєте на перегляд новин у соціальних мережах чи новинних сайтах?»
2. Як часто Ви переглядаєте новини в інтернеті з негативним змістом (наприклад, новини про війни, катастрофи, економічні проблеми)?
3. Який відсоток новин, які Ви переглядаєте, має негативний характер?
4. Чи відчуваєте Ви необхідність постійно оновлювати сторінку новин для отримання останньої інформації?
5. Як часто Ви переглядаєте новини перед сном?
6. Оцініть за шкалою, наскільки перегляд негативних новин впливає на Ваш настрій:
7. Чи відчуваєте Ви тривогу або стрес під час перегляду негативних новин?
8. Скільки разів на день Ви повертаєтесь до перегляду негативних новин?
9. Оцініть за шкалою, наскільки Вам важко припинити перегляд новин, коли Ви починаєте:
10. Як часто Ви відчуваєте, що витратили занадто багато часу на перегляд новин, особливо негативних?
11. Чи намагаєтесь Ви уникати новин з негативним змістом, але все одно повертаєтесь до них?
12. Оцініть за шкалою, наскільки Ви вважаєте, що перегляд негативних новин є корисним для Вас?
13. Як часто Ви ділитесь негативними новинами з іншими людьми (наприклад, у соціальних мережах або в особових повідомленнях)?
14. Чи змінюється Ваш настрій після перегляду новин негативного змісту?
15. Як часто Ви відкладаєте інші справи, щоб продовжити перегляд негативних новин?

Перелік питань «Анкета здоров'я пацієнта» (PHQ-9)

1. Вам було не дуже цікаво або подобалось чимось займатись
2. Ви почувалися сумними, пригніченими або безнадійними
3. Вам було важко засинати або не прокидатись, або Ви спали надто довго
4. Ви відчували втому або мало сил
5. У Вас був поганий апетит, або Ви переїдали
6. Ви погано про себе думали — або Ви почувалися невдахою, або ж розчаровувались у собі, або думали, що підвели родину
7. Вам було важко зосередитись, наприклад, на читанні газети або перегляді телепередач
8. Ви рухались або розмовляли настільки повільно, що інші люди могли б це помітити? Або ж навпаки, Ви були настільки метушливі або неспокійні, що пересувались набагато більше, ніж зазвичай
9. У Вас були думки, що Вам краще б померти, або Ви думали про те, щоб заподіяти собі яку-небудь шкоду

Перелік питань «Шкала генералізованого тривожного розладу» (GAD-7)

1. Ви нервували, відчували тривогу або були дуже напружені
2. Ви не могли зупинити або контролювати своє хвилювання
3. Ви занадто хвилювались через різні речі
4. Вам було важко розслабитись
5. Ви були настільки неспокійні, що Вам було важко всидіти на одному місці
6. Вам було легко дошкулити або роздратувати
7. Ви відчували страх, неначе щось жахливе може статися

**Перелік питань «Опитувальник стабільності психічного здоров'я –
коротка форма» (МНС-SF)**

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...

1. щастя
2. цікавість до життя
3. задоволення
4. що можете зробити важливий внесок для суспільства
5. належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)
6. що наше суспільство стає кращим для таких людей, як Ви
7. що люди зазвичай хороші
8. що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для Вас
9. задоволення собою як особистістю
10. що успішно впораєтесь із повсякденними зобов'язаннями
11. теплі та довірливі стосунки з оточуючими
12. що у Вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення
13. впевненість у висловлюванні власних поглядів
14. що маєте мету та сенс життя