

## РОЛЬ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ НА РОЗВИТОК ТРИВОЖНИХ І ДЕПРЕСИВНИХ ПРОЯВІВ У НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Станкевич Т. В., Парац А. М.

*ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМН України»,  
м. Київ, Україна*

**Анотація.** У статті досліджено вплив інформаційної гігієни та соціальної підтримки на розвиток симптомів депресії та тривоги у населення України під час війни. Встановлено, що постійний перегляд новин є негативним фактором, який підсилює психологічний тиск під час війни, а соціальна підтримка є фактором, який пом'якшує негативні наслідки впливу інформації, пов'язаної з війною, на психічне здоров'я людей. У цьому дослідженні акцентується увага на важливості підтримки здорового балансу споживання інформації та соціальної підтримки для сприяння психічному благополуччю під час кризових подій.

**Ключові слова:** тривога, депресія, соціальна підтримка, інформаційна гігієна, населення України.

**Вступ.** Повномасштабне воєнне вторгнення 24 лютого 2022 року стало переломним моментом у житті мільйонів людей і потужним стресовим фактором [1]. Тому одним з першочергових завдань галузі громадського здоров'я є забезпечення ментального благополуччя населення, оскільки такі розлади як депресія та тривожно-депресивні прояви займають важливе місце у структурі хронічних неінфекційних захворювань, впливаючи на якість життя та здоров'я населення [2]. Отже, вивчення керованих факторів, що впливають на розвиток тривожно-депресивних проявів є актуальним завданням.

Різноманітні інформаційні потоки супроводжують сучасну людину все життя від самого народження. Рекламні оголошення, мас-медіа, соціальні мережі, особисті повідомлення та дзвінки – це все невід'ємні атрибути життя в епоху інформаційних технологій. Доведено, що негативний потік інформації несприятливо пов'язаний з психологічною напругою і спосіб подачі інформації є головною причиною таких негараздів [3], що може поглиблювати негативний психологічний вплив війни.

Для психологічного комфорту людини має велике значення контент соціальних мереж та новин, який сьогодні може бути різним, також різною може бути частота і тривалість, з якою людина дивиться або читає ці повідомлення [3]. Після початку великої війни зросла кількість людей, що регулярно читають новини, навіть якщо до цього вони цим не цікавились, тому важливо досліджувати не тільки контент прочитаного або переглянутого, а й частоту, з якою це відбувається.

Ізоляція під час пандемії показала, що у періоди соціальної тривоги або нестабільності люди часто шукають інформацію, щоб краще зрозуміти ситуацію та знайти способи контролю ситуації та протидії впливу негативних факторів [4]. У цьому випадку відчуттю емоційної безпеки сприяє соціальна підтримка і це може зменшити тривожність, пов'язану з отриманням потенційно тривожних новин [5]. Проте є мало наукових досліджень, які б вивчали вплив на ментальне здоров'я одночасно відчуття соціальної підтримки та частоти перегляду новин. Тому **метою дослідження** було вивчити як частота перегляду новин під час війни впливає на ментальне здоров'я населення України з урахуванням соціальної підтримки.

**Матеріали та методи дослідження.** Дані для дослідження були отримані шляхом онлайн анкетування у квітні-червні 2023 року у рамках виконання НДР «Гігієнічна оцінка особливостей життєдіяльності дітей і підлітків в умовах сучасних викликів» з дотримання етичних норм. У дослідженні прийняло участь 1797 сімей з дітьми шкільного віку. Середній вік жінок, які заповнювали анкети, становив  $39,2 \pm 0,1$  років, а чоловіків –  $42,7 \pm 0,8$  років. На момент опитування 90,7% сімей проживали в Україні, 9,3% за кордоном. Вищу освіту мало 72,5% опитаних, середню спеціальну та середню відповідно 19,6 та 6,9%. Не переїжджали зі свого постійного місця проживання 39,1% респондентів, ВПО становили 11,3%, переїжджали, але повернулись на довоєнне місце проживання 40,5%. За освітою, місцем проживання та особливостями міграції групи жінок та чоловіків статистично не відрізнялись ( $p > 0,1$ ).

Для досягнення мети дослідження ми задавали такі питання:

«Як часто ви дивитесь/читаєте/слухаєте новини?» з варіантами відповіді «Один раз на день або ні разу», «Декілька разів на день», «Постійно»;

Чи відчуваєте ви підтримку соціуму (друзі, родичі, волонтери, держава)? Оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 означає – дуже низький рівень, 5 – високий.

Депресивні та тривожні прояви визначали за допомогою опитувальників Patient Health Questionnaire-2 (PHQ-2) та Generalized Anxiety Disorder 2-item (GAD-2).

Аналіз даних проводився за допомогою RStudio. Були використані такі види аналізу як таблиці спряженості, дисперсійний аналіз та регресійні моделі, за якими було розраховано відношення шансів (OR) та довірчі інтервали (ДІ).

**Результати та їх обговорення.** Було визначено, що депресивні симптоми через рік після повномасштабного вторгнення відчувало  $16,5 \pm 4,2\%$  чоловіків та  $41,6 \pm 1,3\%$  жінок ( $\chi^2 = 19,7$ ;  $p < 0,001$ ), а тривожні симптоми відповідно  $10,1 \pm 3,4\%$  та  $36,5 \pm 1,3\%$  відповідно ( $\chi^2 = 22,9$ ;  $p < 0,001$ ). При цьому вік не був фактором впливу ( $p > 0,8$ ).

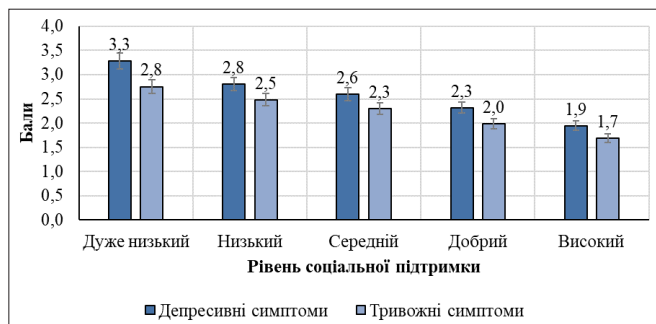
Високий і добрий рівень соціальної підтримки відчували відповідно  $29,8 \pm 1,2\%$  та  $28,2 \pm 1,2\%$  респондентів. Середній –  $24,9 \pm 1,1\%$ , а низький та дуже низький  $10,0 \pm 1,5\%$  та  $7,1 \pm 1,2\%$ . Не було виявлено відмінностей у оцінці соціальної підтримки в залежності від статі респондентів ( $p > 0,4$ ). (табл. 1).

Таблиця 1

**Оцінка соціальної підтримки під час війни, 2023 р. (%)**

Стать	Оцінка рівнів соціальної підтримки									
	Дуже низький		Низький		Середній		Добрий		Високий	
	n	±	n	±	n	±	n	±	n	±
чоловіча	8	$10,3 \pm 7,0$	6	$7,7 \pm 5,8$	24	$30,8 \pm 5,2$	19	$24,4 \pm 4,9$	21	$26,8 \pm 5,0$
жіноча	97	$6,9 \pm 1,2$	143	$10,2 \pm 1,5$	346	$24,6 \pm 1,1$	424	$30,1 \pm 1,2$	398	$28,2 \pm 1,2$
Всього	105	$7,1 \pm 1,2$	149	$10,0 \pm 1,5$	370	$24,9 \pm 1,1$	443	$29,8 \pm 1,2$	419	$28,2 \pm 1,2$

Встановлено, що рівень вираженості депресивних ( $F = 21,9$ ;  $p < 0,001$ ) і тривожних проявів ( $F = 18,9$ ;  $p < 0,001$ ) підвищується зі зниженням рівня соціальної підтримки (рис. 1).



**Рис. 1. Дисперсія бальної оцінки депресивних і тривожних проявів в залежності від рівня соціальної підтримки, 2023 р. (бали)**

Частота перегляду новин не залежала від статі та віку респондентів ( $p > 0,4$ ). Встановлено, що один раз на день або ні разу новини переглядало  $21,2 \pm 1,1$  % респондентів, декілька разів на день –  $29,2 \pm 1,2$  % і постійно дивились або читали новини  $49,6 \pm 1,3$  %.

Було побудовано дві регресійні моделі зі змінними особливостей ментального здоров'я у якості залежної варіанти та зі статтю, віком, рівнем соціальної підтримки і частотою перегляду новин у якості предикторів. Моделі були достовірними і залишки мали нормальний розподіл. Включені предиктори пояснювали 8,6 % показника депресивних проявів ( $F = 34,5$ ;  $p < 0,001$ ) та 8,4 % тривожних проявів ( $F = 33,9$ ;  $p < 0,001$ ).

За допомогою першої моделі було встановлено, що шанси підвищення вираженості депресивних симптомів у жінок вищі на 17 %, ніж у чоловіків ( $OR = 1,17$ ; ДІ 1,14-1,20), зростання частоти перегляду новин підвищували ці шанси на 10 % з кожним рівнем ( $OR = 1,10$ ; ДІ 1,07-1,13), а рівень соціальної підтримки знижував шанси розвитку депресивних проявів на 27,2 % з кожним рівнем ( $OR = 0,79$ ; ДІ 0,77-0,81). Змінна вік не впливала на вираженість депресивних проявів у цій моделі ( $OR = 1,01$ ; ДІ 0,98-1,03).

Друга модель показала, що шанси підвищення вираженості тривожних симптомів у жінок також вищі на 17 %, ніж у чоловіків ( $OR = 1,17$ ; ДІ 1,15-1,20), зростання частоти перегляду новин підвищували шанси на 11 % з кожним рівнем перегляду ( $OR = 1,11$ ; ДІ 1,08-1,14), а рівень соціальної підтримки знижував шанси розвитку тривожних проявів на 25,8 % з кожним рівнем ( $OR = 0,80$ ; ДІ 0,78-0,82). Змінна вік також не впливала на вираженість депресивних проявів у цій моделі ( $OR = 1,01$ ; ДІ 0,99-1,04).

Отже, проведене дослідження показало, що найбільшим позитивним керованим фактором впливу на ментальне здоров'я під час війни була соціальна підтримка і цей вплив був значуще вищий, ніж негативний вплив щодо перегляду новин. Отримані результати свідчать про те, що високий рівень соціальної підтримки може зменшити потребу людей у постійному пошуку інформації про стресові події і сприяти кращій адаптації до надзвичайних гуманітарних ситуацій. Однак, значущість негативного впливу постійного пошуку і перегляду новин вказує на необхідність підвищення просвіти населення з акцентом на важливості інформаційної гігієни як фактору, що може знижувати розвиток тривожно-депресивних симптомів.

**Висновки та перспективи.** Соціальна підтримка є ключовим фактором у зміцненні психологічного благополуччя населення під час криз, а частота перегляду новин може бути індикатором адаптивних процесів. Ці висновки можуть бути корисними для розробки стратегій психологічної допомоги та соціальної підтримки в умовах кризи,

а також для планування інформаційних кампаній, які враховують емоційний стан населення.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Corpuz J. C. War in Ukraine: Humanitarian Interventions. *Disaster Med Public Health Prep.* 2023. Vol. 18. e458. doi: 10.1017/dmp.2023.123.
2. COVID-19 Mental Disorders Collaborators. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *Lancet.* 2021. Vol. 6;398 (10312). P. 1700–1712. doi: 10.1016/S0140-6736(21)02143-7.
3. Radovic A., Gmelin T., Stein B. D., Miller E. Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *J Adolesc.* 2017. Vol. 55. P. 5–15. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.12.002.
4. Gao J, Zheng P, Jia Y, Chen H, Mao Y, Chen S, Wang Y, Fu H, Dai J. Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS One.* 2020. Vol. 15 (4). P. e0231924. doi: 10.1371/journal.pone.0231924.
5. Zhou Z, Cheng Q. Relationship between online social support and adolescents' mental health: A systematic review and meta-analysis. *J Adolesc.* 2022. Vol. 94 (3). P. 281–292. doi: 10.1002/jad.12031.

### REFERENCES

1. Corpuz JC. (2023) War in Ukraine: Humanitarian Interventions. *Disaster Med Public Health Prep.* Jul 18;17:e458. doi: 10.1017/dmp.2023.123.
2. *Lancet* (2021) COVID-19 Mental Disorders Collaborators. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *Lancet.* 398(10312):1700–1712. doi: 10.1016/S0140-6736(21)02143-7.
3. Radovic A, Gmelin T, Stein BD, Miller E. (2017) Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *J Adolesc.* 55:5–15. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.12.002.
4. Gao J, Zheng P, Jia Y, Chen H, Mao Y et al. (2020) Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS One.* 15(4):e0231924. doi: 10.1371/journal.pone.0231924.
5. Zhou Z, Cheng Q. (2022) Relationship between online social support and adolescents' mental health: A systematic review and meta-analysis. *J Adolesc.* 94(3):281–292. doi: 10.1002/jad.12031.

**THE ROLE OF THE INFLUENCE OF INFORMATION LOAD  
AND SOCIAL SUPPORT ON THE DEVELOPMENT OF ANXIETY  
AND DEPRESSIVE SYMPTOMS IN THE POPULATION  
OF UKRAINE DURING THE WAR**

**Hozak S. V., Yelizarova O. T., Stankevych T. V., Parats A. M.**

***Abstract.** The article examines the influence of informational hygiene and social support on the development of symptoms of depression and anxiety in the population of Ukraine during the war. It has been found that constantly consuming news during war increases psychological pressure. Social support has been found to moderate the negative effects of war-related information on people's mental health. This study highlights the importance of maintaining a healthy balance of information consumption and social support to promote mental well-being during crises.*

***Key words:** anxiety, depression, social support, informational hygiene, population of Ukraine.*

Інформація щодо джерел фінансування дослідження: НДР 0123U100968

Гозак Світлана Вікторівна ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6379-7331>

Єлізарова Олена Тарасівна ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2860-9059>,  
+ 38 097 690 32 97, [oelizarova1806@gmail.com](mailto:oelizarova1806@gmail.com)

Станкевич Тетяна Валеріївна ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2860-9059>

Парац Алла Миколаївна ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4301-5336>