



Дослідження від початку повномасштабного вторгнення, 24 лютого 2022, по
24 лютого 2023

СТАВЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ ДО СВОГО МЕНТАЛЬНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

Підготовлено ГО «CAT-UA: Communication Analysis Team – Ukraine»

HIGHLIGHTS (детальніше у висновках)

- Війна стала важливим приводом для актуалізації знань про психологічні проблеми.
- Розмови про психологію – царина жінок, переважно киянок.
- Стан українців надзвичайно сильно залежить від загального стану справ на фронті.
- Описують власний стан переважно коли відчують проблеми. А от походами до фахівців переважно задоволені.
- Дописи в соцмережах часто є творчим переосмисленням досвіду війни.
- Люди говорять не стільки про свій стан, скільки репрезентують його відповідно до своїх уявлень про нього.
- Українці загалом показали, що можуть собі зарадити в психологічній підтримці.
- Психологи досить ефективно використовують техніки СММ.
- Завдяки соцмережам робота психолога стає прозорою, впізнаваною, а значить, зрозумілою.

МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета медіааналітичного звіту: з'ясувати, як українці висловлюються щодо свого ментального здоров'я та загалом теми психічного здоров'я під час повномасштабної війни з Росією.

Ключове питання: Яким чином за рік роботи змінювалося ставлення українців до турботи про своє психічне здоров'я та їхня

готовність звертатися за допомогою до психологів та психотерапевтів?

Додатково:

1) Якими є найпоширеніші меседжі щодо ментального здоров'я, зокрема депресії, тривожності, втоми та інших симптомів.

2) Якими є найпоширеніші меседжі про послуги психологів, психотерапевтів.

МЕТОДИКА

Вибірка дописів. Було сформовано вибірку дописів, що є відкритими публікаціями або коментарями в особистих профілях соціальних мереж Facebook, Instagram, YouTube, Telegram, V Kontakte, TikTok, зібраних за допомогою моніторингової системи YouScan, які мали найбільше охоплення, і були написані з 24 лютого 2022 по 24 лютого 2023 року. До уваги бралися пости (не коментарі і не репости) з геолокаціями «Україна» та «Не визначено».

Загальну вибірку, що складала 2,8 млн дописів, було пересортовано із застосуванням рендомайзера, і розпочато кодування аж до отримання 1200 релевантних повідомлень, тобто

таких, що містять змістовні твердження про психологічні проблеми.

Релевантним виявлялося приблизно кожне друге повідомлення з вихідного масиву, таким чином, було проаналізовано 0,12% повідомлень, а отже, похибка вибірки не перевищує 3%.

Ручне кодування проводилося з визначенням таких категорій:

- тип допису (опис власного стану, опис походу до фахівця, опис ситуації вразливості, поради щодо психічного здоров'я, загальні міркування).
- основні симптоми/діагнози у автора допису чи його близьких.
- основні симптоми/діагнози, про які

люди загалом говорять.

- оцінка автором свого психічного здоров'я (для перших трьох типів допису).
- оцінка автором можливостей отримати психологічну/психотерапевтичну допомогу (для перших трьох типів допису).
- згадування ситуацій вразливості.
- персональні судження щодо психічного здоров'я.

Після кількісного аналізу отриманих даних проводився **дискурс-аналіз** – пояснення причин саме таких візуалізованих розподілів, опис закономірностей.

«**ЗАГАЛЬНІ МІРКУВАННЯ**» – рефлексія щодо того, що відбувається, як треба себе поводити. В березні більше закликів щодо допомоги вразливим групам, в квітні обговорення, що є нормальним, а що ні, влітку висловлюється надія, що «нарешті всі все зрозуміли, що до чого», восени переважають більш структуровані поради, навіть психологічні жарти («депресія має бути, якщо не закобзонив жодного орка...» тощо). Трапляються і анти-поради, щоб мотивувати до активності: «Коротко про те, як заробити НЕВРОЗ: тримайте все в собі, накопичуйте все в тілі, не проживайте те, що відчуваєте».

«**ПОРАДИ ЩОДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**» – здебільшого пропозиції та оголошення щодо психологічної та психотерапевтичної допомоги. Ситуація в березні мобілізує психологів, навіть з Ізраїля. З квітня помітною стає взаємодія тих, хто потребує допомоги психологів. Улітку багато організаційних обговорень щодо набору в групи підтримки. Восени обговорення ведеться навколо різних практик – від фізичних вправ до казкотерапії, зростає пропозиція від фахівців. Психологи обирали для себе грамотні СММ-рішення, наприклад, у ТікТоці часто записували звернення та демонстрували практики.

«**ОПИС ВЛАСНОГО СТАНУ**» – люди скаржаться на свій стан, і найвідоміший термін тут – це депресія, його часто вживають, щоб означити апатію з втратою мотивації, фрустрацію через крах життєвих планів тощо. В лютому як кредо або девіз використовують заклик «бути тут і зараз», в сенсі зосередження на собі і тому, що від тебе залежить. В квітні діляться проблемами у зв'язку з переміщенням. Влітку більше рефлексії щодо обставин і себе в них. Восени починає формуватися нове знання – використовують аналогії, жартують, наводять цитати з книжок або з соцмереж від спеціалістів. Люди починають згадувати свої хобі і помічають терапевтичний ефект від цього.

«**ОПИС СИТУАЦІЇ ВРАЗЛИВОСТІ**» – дописи, де ситуація визначена як така, що впливає на зміну психічного стану. У перші місяці були поширені переживання за близьких, не за себе. Влітку люди стали помічати свої тілесні потреби, з'явилися висловлювання щодо початку нового життя, особливо за кордоном. Восени згадують про вплив тварин на психологічний стан, а також намагаються достукатися до іншого (до росіян) – розказати про жахи війни.

«**ОПИС ДОСВІДУ ПОХОДУ ДО ФАХІВЦЯ**» – дописи щодо ефективності чи неефективності психологічної, психотерапевтичної допомоги. Від невизначеності на початку повномасштабного вторгнення до розуміння, що надає ресурс, через рік: мистецтво тримає, фахівці рекомендують.

Загальний настрій – внутрішня мобілізація та налаштування на допомогу іншому

Активізація і гуртування спеціалістів та активістів, які впевнені і знають, що роблять та мають довіру в споживачів, що поширюють їхні контакти.

(Частка від охоплення дописів)



НАСТРОЇ КОРИСТУВАЧІВ СОЦМЕРЕЖ

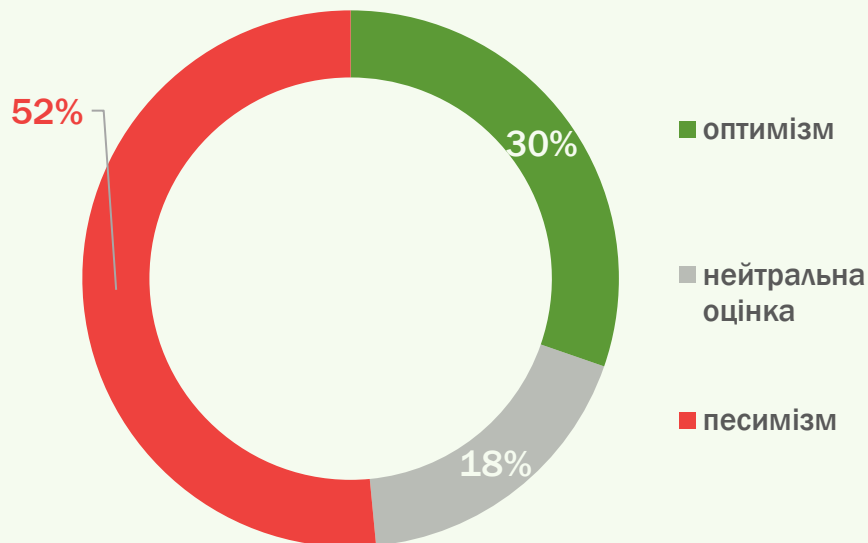
Коли люди пишуть про власний стан, то роблять це здебільшого з песимізмом. Основу оптимістичних меседжів складають пропозиції щодо психологічної допомоги та позитивний досвід від відвідування фахівців (фізичні вправи, дихальні практики, звукотерапія, арттерапія та навіть козотерапія). Нейтральними є дописи, де люди самі описують свій стан і ставлять діагноз або організатори звітують про проведені події підтримки.

Можливість отримати психологічну допомогу всіяє оптимізм: люди висловлюють вдячність, радять іншим звернутися до фахівців. Песимизм пов'язаний з бажанням контролювати якість надання послуг з боку споживачів – критика призначення лікування, відмова від практики на користь ліків. Також сигналізують, коли психологи поширюють недостовірну інформацію, нагнітають, наприклад, кажуть про колективний ПТСР

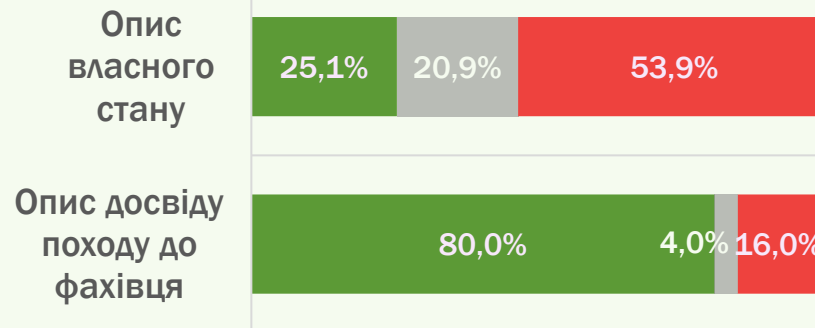
(Частка від охоплення дописів)

Оцінка власного психічного здоров'я

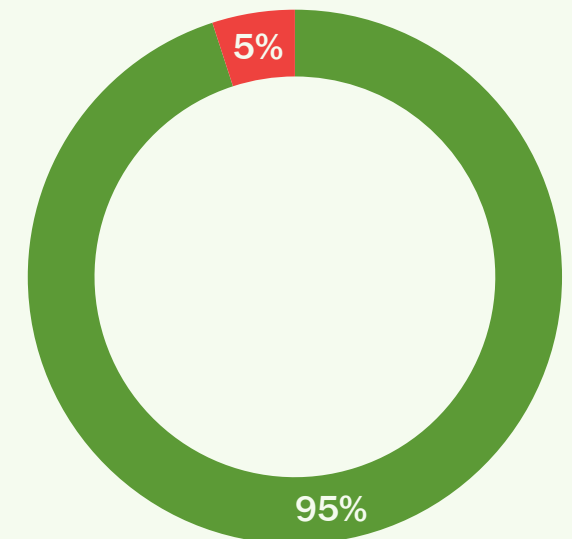
Загалом



Залежно від теми допису

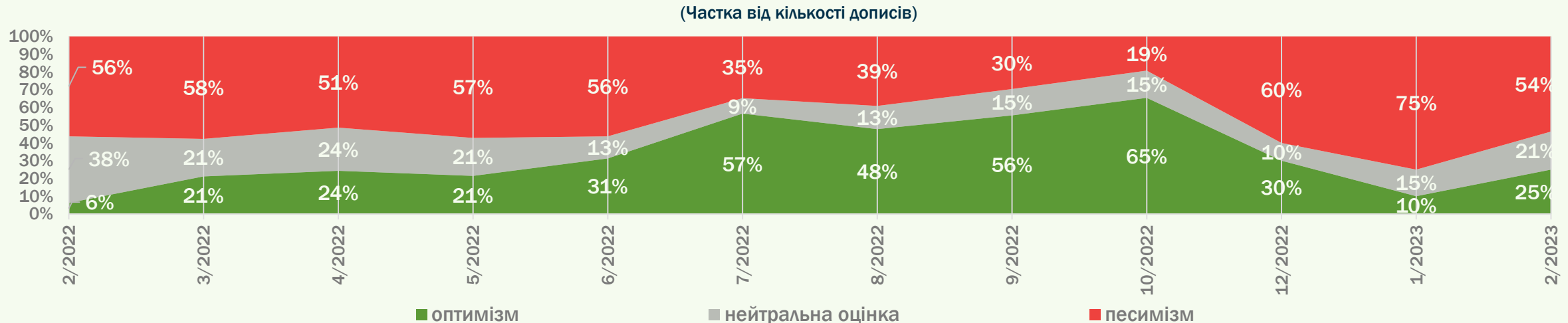


Оцінка шансів отримати психологічну допомогу



ДИНАМІКА ОЦІНОК СВОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Розвиток настроїв можна розділити на три періоди, які пов'язані із загальним станом справ на фронті. Основна тенденція – налаштованість на активну дію, для якої мотивацією стає те, що люди діляться позитивним досвідом та практичними порадами. Негатив, якщо й має місце, то здебільшого в поєднанні з агресією



Період 1. Від початку повномасштабного вторгнення в лютому до травня 2022 тримався високий рівень песимізму. Люди намагаються знайти відповіді на питання, що робити, чи нормально те, що я відчуваю, пропонують допомогу. Писали про те, що біженцям важко пережити переміщення, реагували на бомбардування, необхідність життя в укриттях, на ситуації в окупованих, а потім визволених місцях. Про події в Бучі в квітні пишуть «суцільний біль та ненависть до росіян». Поступово зростає оптимізм завдяки поширенню відповідей на запитання, які людей озвучують у соцмережах, зокрема, про психологічну підтримку. Симптоматичними стали мобілізуючі пости як від психологів – гуртуватися, так і від активістів. Наприклад, поширювався із закликами не сваритися всередині країни (15 березня 2022). Є натхненні заклики щоразу, коли стикатися з почуттям провини, «чому я не там», повторювати: «Я працюю! Це мій рубіж оборони Батьківщини!» Також серед меседжів: «українці роблять реальність неймовірнішою за вигадку.»

Період 2. Від червня, коли минають найболючіші теми, як-от з Азовсталлю та Ізюмом, спостерігається поступове підвищення позитивних настроїв, які досягають свого піку на початку листопада 2022 року (це пов'язано з успіхами на фронті – Харківська область, Херсон). Налагоджується інформування про послуги від держави та волонтерів. Популярні

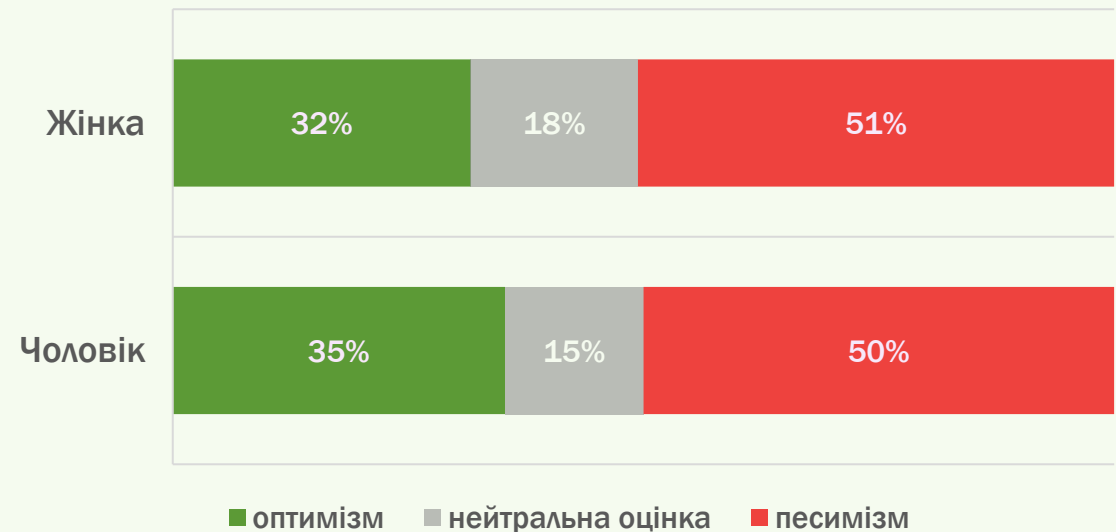
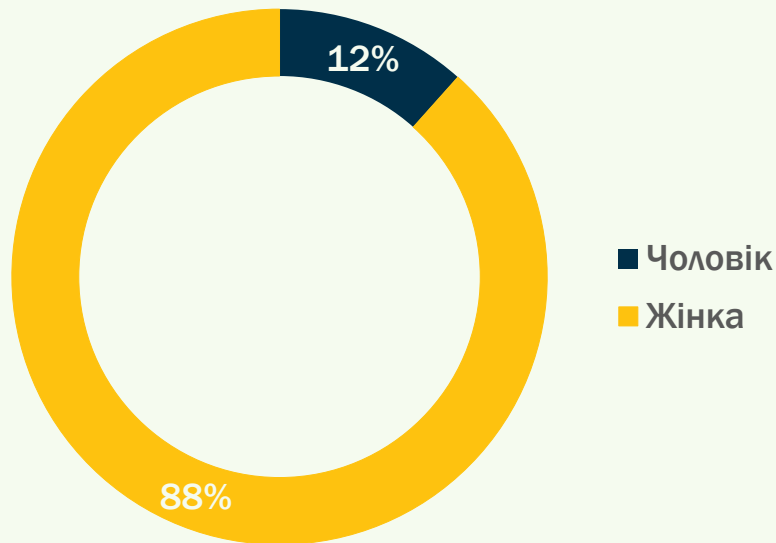
персони, наприклад, Сергій Притула, пропонують сценарії участі в обороні. Люди висловлюють свої думки про ситуацію та діляться тим, що роблять – шукають роботу на новому місці, пояснюють свій вибір (чому я тут, наприклад, заради дитини), гуртуються для допомоги, закликають закордонних українців підтримувати тих, хто лишився. Восени популярним стає образ «кукухи» як метафори стану, коли людина відчуває себе не в нормі, але може це контролювати. Такі пости мають хорошу взаємодію з користувачами.

Період 3. Від середини листопада 2022 до лютого 2023. Наслідки окупації, терористичні атаки для залякування після звільнення міст, а також очікування Нового року з мотивом краху життєвих планів через війну сприяє падінню настроїв у негатив. Переживання шоку через виявлення звірств окупантів у нових звільнених містах. Напередодні Нового року люди діляться тостами, побажаннями, де проговорюють нездійсненні надії та прийняття ситуації (не примирення): «Новий рік, ялинка є, а ось сил на надії дуже мало». Новорічні підсумки: «За три дні 2022-й добігає кінця...Навчилися радіти раніше непомітним для нас речам: теплу та світлу в будинку, швидкісному інтернету, відкритим магазинам чи кав'ярням». Такий колективний настрій сприяє, вочевидь, тому, що з початку нового року оптимізм повільно починає зростати, хоча і в лютому багато переживань річниці війни.

ГЕНДЕРНИЙ РОЗПОДІЛ УВАГИ ДО ТЕМИ ТА НАСТРОЇВ

Міркують на тему психологічного здоров'я майже винятково жінки, в тому числі і в силу того, що вони традиційно опікуються дітьми та літніми родичами. Чоловіки теж діляться, але критики зазнають ті, що переміщуються закордон. Військовим («хлопцям») дістається більше вдячності та пошани. З цікавістю ставляться до спостережень жінок-військових на фронті, але описують це скоріше як виняток. Чоловіки частіше радять знімати стрес алкоголем і діляться таким досвідом. Жінки гуртуються відповідно до спільного пережитого досвіду та ситуації вразливості

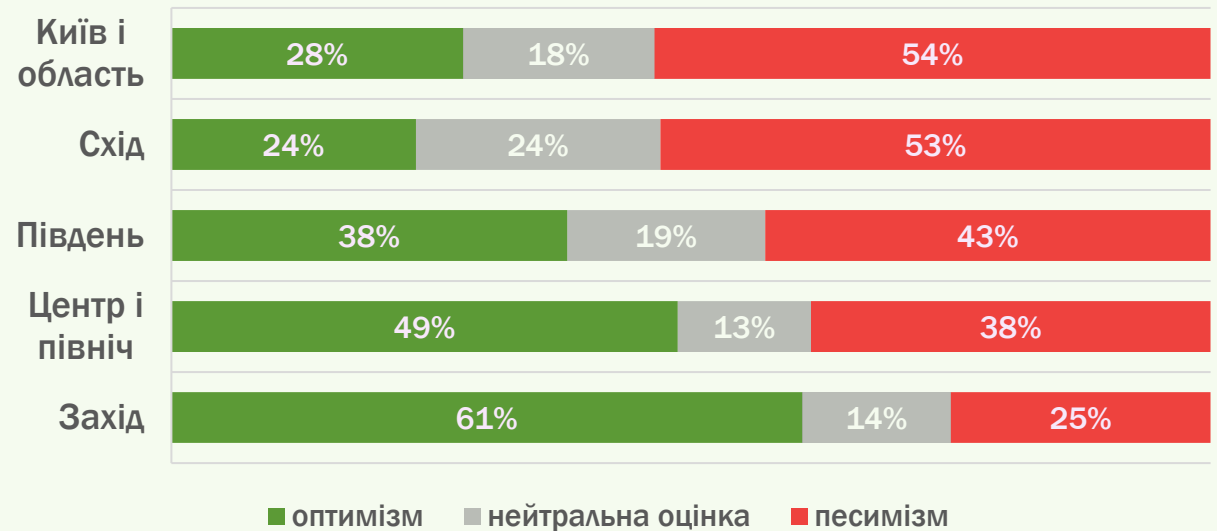
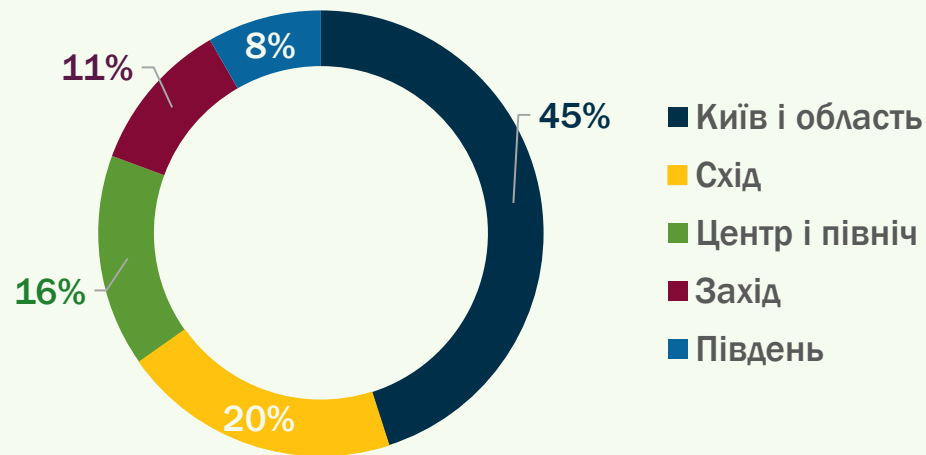
(Частка від кількості дописів)



РЕГІОНАЛЬНИЙ РОЗПОДІЛ УВАГИ ДО ТЕМИ ТА НАСТРОЇВ

Київ і область забезпечують майже половину дописів з теми: сум, втома, крах життєвих планів, обговорення з друзями та рідними власних станів, висловлення співчуття («обіймаю»), важко повернутися до повноцінного життя в умовах війни. Схід – рефлексія щодо змін в психіці, більше метафор, евфемізмів – «я, як той котик», заклики до медіагігієни (не налаштовувати людей на паніку), пропозиції арттерапії, медитації тощо. Центр та північ – питання та поради як долати стрес, пропозиції – від їжі до фітнеса, послуги для дітей, що перемістилися в хаби та ін. Захід – більше повідомлення щодо надання послуг, лікування, порад та заходів з гуртування людей, що перемістилися. Менше про особистий досвід. Південь – переживання подій війни, вдячність Арестовичу, спеціальні заходи, тут згадують ПТСР більше, ніж в інших регіонах

(Частка від кількості дописів)



СИМПТОМИ АВТОРА ДОПИСУ АБО ЙОГО ЗНАЙОМИХ

Українці діляться станами та ставлять діагнози: як буквально, так і метафорично. Стрес є найрозумілішим словом, отже, його застосування при описі будь-якого незвичного психологічного стану є найпоширенішим. Слово «депресія» на другому місці, але є скоріше визначенням стану демотивації або апатії, а не захворювання. Про злість кажуть як про захисну реакцію. Біль – як вираження безпосереднього болю (голова, спина), так і метафори психічного переживання через втрати та побачені руйнування та насилля. Панічні атаки стають розкритим терміном завдяки медіа, а про тривожність діляться обізнані в психології користувачі та власне психологи

Люди описують відчуття: «Може то вже нерве, хочеться жарених пиріжків з капустою ... Піти нажарить... все одно вже не засну». Відповідь: «Я вже часом з пряниками стрес заїдаю». Люди показують, що зі стресом можна впоратися, якщо змінити ставлення до нього: «Ну и что тебе дал 2022? Война, стресс, страх. Лучшего мужа и долгожданную дочь»

Під обстрілами в Києві пишуть про подавлений стан: «Целый день в груди как провал, в который бьется сердце, а дышать нечем». Описують апатичний стан як такий, коли не дивуєшся, не боїшся, перестаєш реагувати на дійсність. Також називають це «пофігізмом».

(Частка від охоплення дописів)

Захисна реакція: «Злость...это то единое, что последние дни мне даёт силы жить». Злість як маркер звички до стресу: «Обстріли, дроны, тревоги, угрозы... Залишатися при цьому всьому в нормальному стані дуже важко. Так, страху все менше, а злості все більше.»

Опис панічної атаки в тіктоку як нового досвіду «не знала, що зі мною відбувається». Коментарі із словами підтримки та співчуття. Кажуть також про генетичну схильність до панічних атак. Проносять поради: «Доброго дня! Порадьте, будь ласка, щось від стресу, паніки, втоми, дієве заспокоїливе. Пила феназипам - ефект не дуже».

Люди означають свій стан і підкріплюють цитатами інфлюєнсерів, наприклад, пояснюють депресію синдромом фальшивих надій та іншими почутими в ефірах у соцмережах термінами. Часто кажуть, що новини спричиняють депресію.

Зізнання: «Мне тоже страшно, когда сирены. Но я справляюсь...» Діляться спостереженнями про друзів: «Первую неделю войны я успокаивала близких: родных и подруг, у которых случались паники». 5 квітня 2022 поширюють зізнання Зеленського про його страхи: «Боюсь за життя своїх близких і боюся втратити державу». Помітною є рутинізація воєнних обставин: «Після цієї війни українцям нічого не буде страшно. А як ви проводите час під час ракетних обстрілів?»

Пишуть про біль і в конкретному фізичному, і в метафоричному, розумінні: «Мені важко сприймати контент російською, блювотний рефлекс... Дуже боляче». «Під обстрілами емоційні гойдалки – і гнів, і біль». «З цього допису боляче коле...»

Самоіронія: «Ніч наступає, місто засинає, прокидається внутрішня тривожність. П'ю магній В6» На відстані: «Лікарі називають це відчуття синдром "Провини вцілілого". Куди б не подався, тривожність за країну та людей поїде з тобою».

18,9%

10,3%

9,8%

9,0%

8,8%

7,6%

5,9%

5,7%

Стрес

Депресія

Апатія

Страх

Агресія

Біль

Панічні атаки

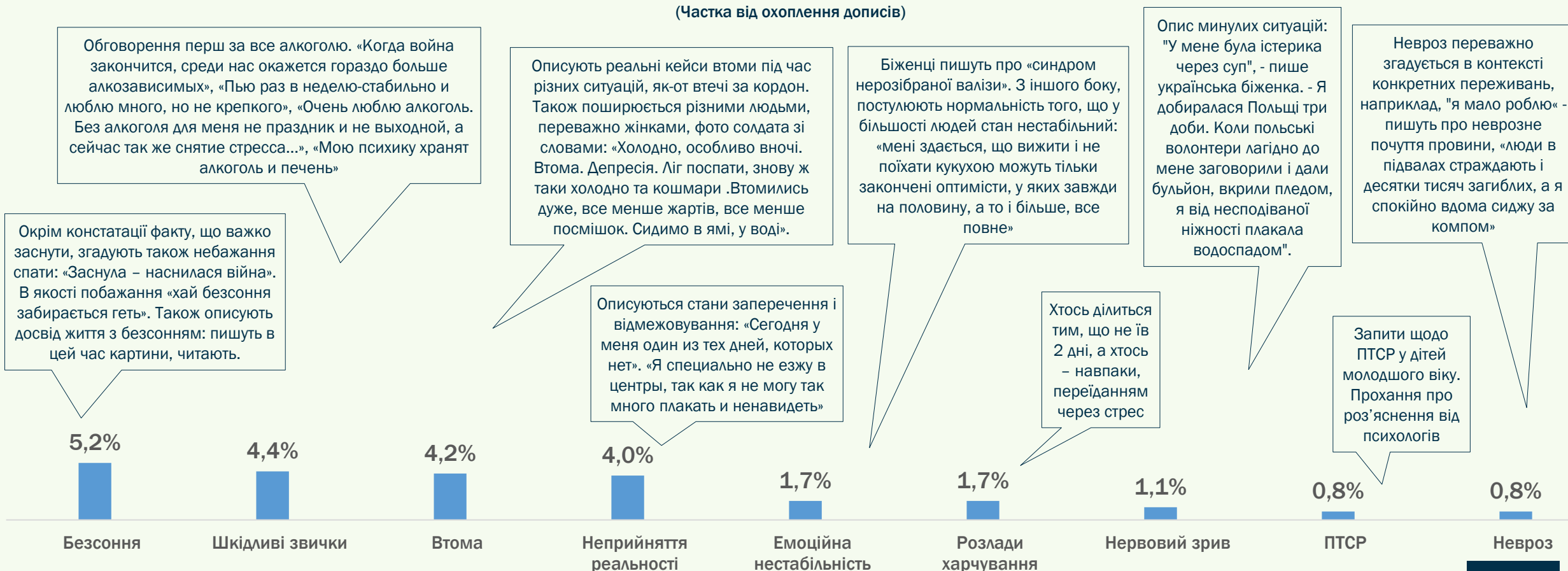
Тривожність

СИМПТОМИ АВТОРА ДОПИСУ АБО ЙОГО ЗНАЙОМИХ (ПРОДОВЖЕННЯ)

Важливою тенденцією є обговорення зміни норми, порівняння з тим, як люди раніше реагували, і як тепер: не можу заснути, п'ю алкоголь, втомлений(а) не так, як раніше, не можу їсти, постійно змінюється настрій тощо. Обговорення неприйняття реальності пов'язане із шоком від побаченого та крахом життєвих планів. Про алкоголь пишуть як про традиційний спосіб зняття стресу, але це викликає осуд. Люди сигнализують про зниження порогу чутливості – так втомилася, що проспала тривогу, не влучили в будинок, і супер. ПТСР вживається здебільшого як цільовий запит.

Дописи про невроз є здебільшого пояснювальними. Є приклади, коли при поширенні інформації про збір на потреби армію, СММ-ники маніпулюють на почуттях, апелюють до болей (у всіх втома, біль в очах) цивільних.

(Частка від охоплення дописів)



СИМПТОМИ, ПРО ЯКІ ПИШУТЬ БЕЗ ПРИВ'ЯЗКИ ДО КОНКРЕТНОЇ ЛЮДИНИ

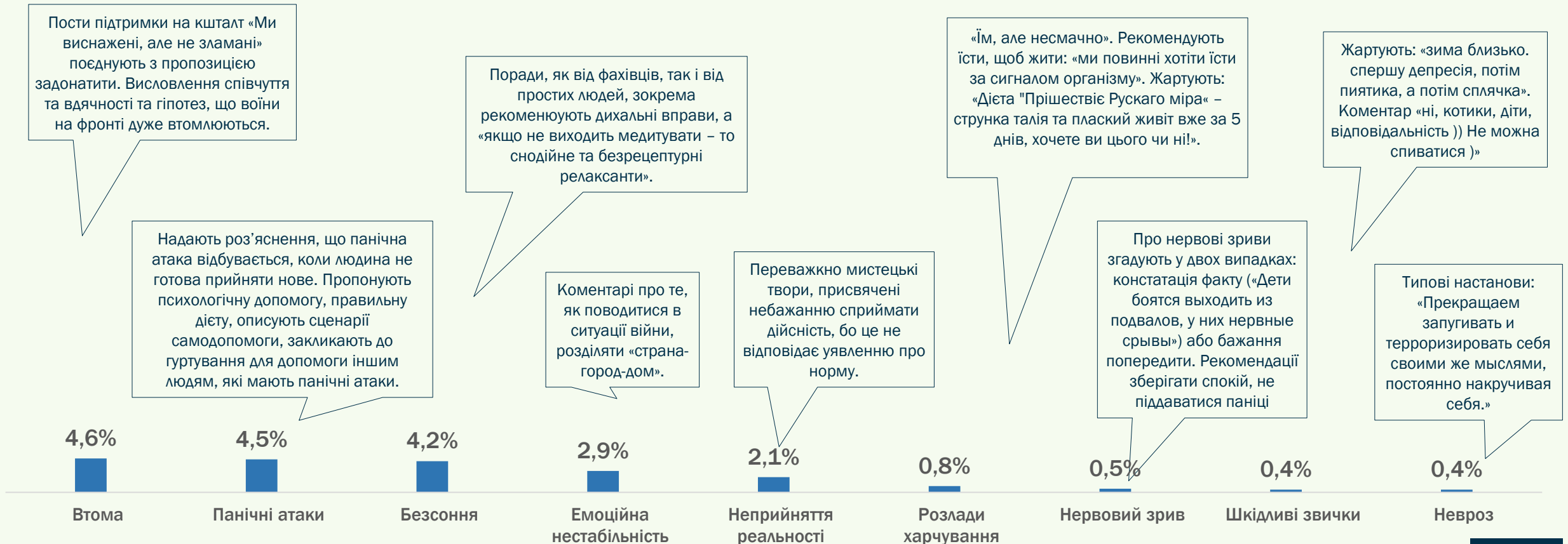
Майже у всіх термінів є два модули вживання: як пряме означення стану і як фігура мовлення, наприклад, поняття «ПТСР» не завжди вживають по суті, скоріш, можна казати про нову моду, яку підтримують медіа, – означення будь якого тривожного стану цим словом. Довіряють постам із роз'яснювальною інформацією, зі статистикою щодо психічних розладів, наприклад, від ВООЗ. Рекомендують не давати волю агресії: роз'яснювальні пости, заклики не сваритися тощо. Жартують над слабкими, а тримаються за відчуття власного героїства і патріотизму



СИМПТОМИ, ПРО ЯКІ ПИШУТЬ БЕЗ ПРИВ'ЯЗКИ ДО ЛЮДИНИ (ПРОДОВЖЕННЯ)

Значну роль в обговоренні відіграє візуальний контент: медитативні або провокативні зображення налаштовують на сприйняття лонгрідів інфлюєнсерів. Відео - це авторські сценки, розповіді про зміни у свідомості (було-стало) або сценарій, практика подолання стресу (фізична вправа, танок, портретна зйомка). В обговоренні беруть участь художники(ці), письменники(ці), резистентні до ситуації через пропрацювання травматичного досвіду в творчості. Крім того, для творчих людей це стає шансом додаткового заробітку або приводом для збору донату на потреби армії чи вразливих груп у суспільстві.

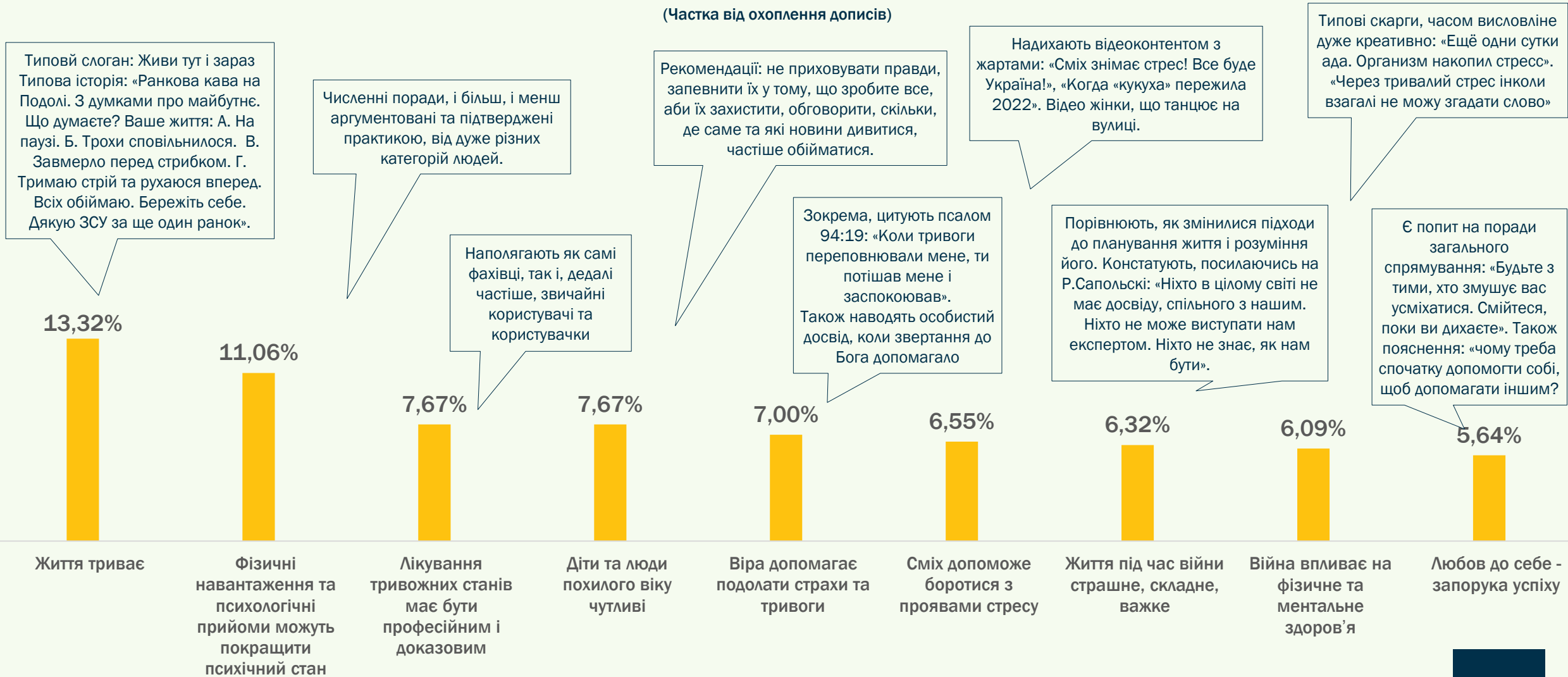
(Частка від охоплення дописів)



ТОП СУДЖЕНЬ У ДОПИСАХ ІЗ ЗАГАЛЬНИМИ МІРКУВАННЯМИ

Загалом дискурс у соцмережах нагадує розмови учасників після тренінгу психологічної підтримки. Люди вживають сталі висловлювання («тут і зараз»), цитують психологів, роблять узагальнення і впевнено ставлять питання щодо свого стану, знаючи, що знайдеться той, хто дасть відповідь у коментарях. Діляться своїм баченням ідеальної ситуації та дають приклади ідеальних вирішень проблем

(Частка від охоплення дописів)



ТОП СУДЖЕНЬ У ДОПИСАХ ІЗ ОПИСОМ ВЛАСНОГО СТАНУ

В обговоренні власного стану представлено широкий спектр практик та намагання вести себе «правильно» у ситуації війни для збереження психічного ресурсу. Другою в розподілі є тема нерозуміння, як діяти далі. Особливо вона звучала в перші місяці та згадувалася в Новий рік. Зауважують негативний вплив новин. Діляться досвідом використання різних практик, знімають про це роліки, пишуть вірші, цитують улюблені книжки та фільми, шукаючи аналогій. Показовою є налаштованість українців на активну дію

(Частка від охоплення дописів)

Типове: «А звідки ви знаєте? Якби я знала коли, мені б було б легше» «Від «урановин» нудить і чим більше їх читаєш, тим більше розумієш, що реальної ситуації ти не відчуваєш.»

Історії успіху, наприклад: «Що зробила я. Я просто "забила болт" на все. На мрії, на сподівання, на життєві позиції, на смисли. Я просто почала проживати кожен день як маленьке життя»

Часто наголошують, що фізичні вправи допомагають більше, ніж таблетки, і тим більше алкоголь.

Зізнання в любові і вдячність навколишнім: «Коли ранок починається з поганих новин, то всесвіт обов'язково пришле гарних людей». «Тримає мене на поверхні ви, мої люди. Люди, яких фотографую, люди, з якими зустрічаюсь на каву, і особливо люди, з якими живу».

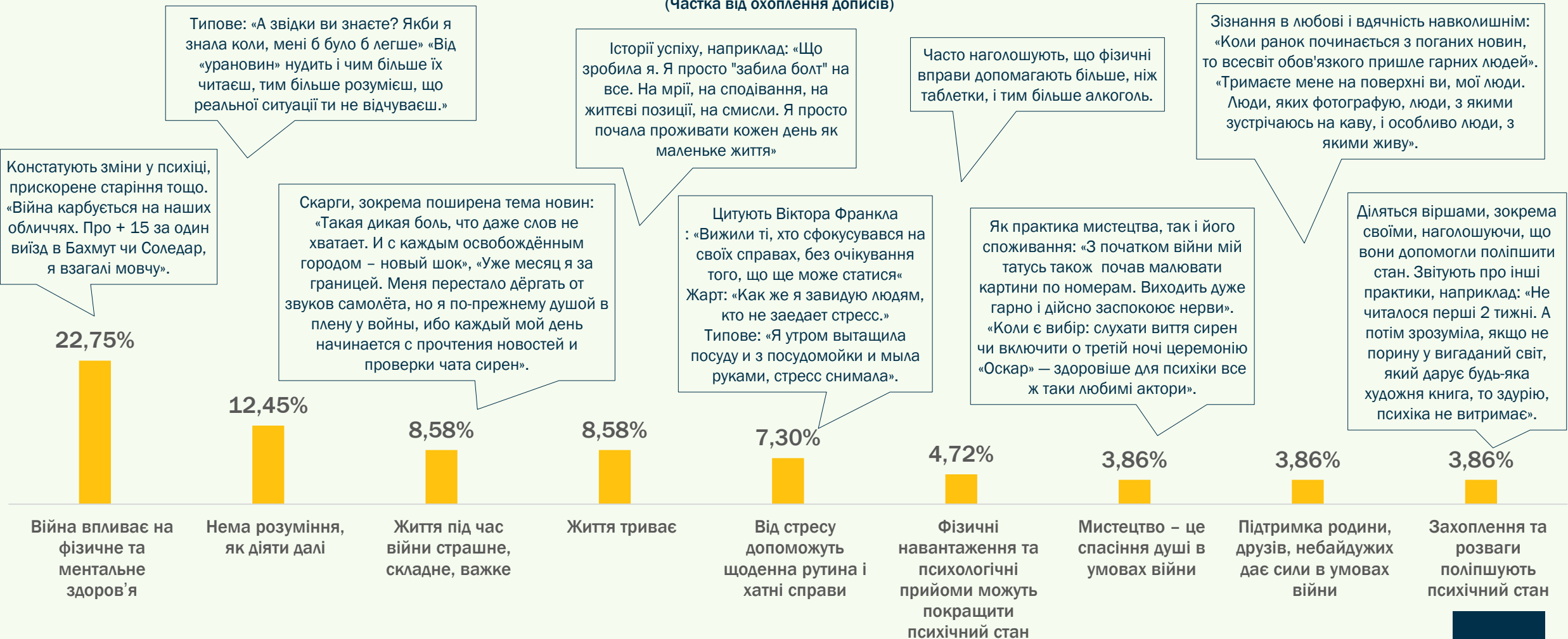
Констатують зміни у психіці, прискорене старіння тощо. «Війна карбується на наших обличчях. Про + 15 за один виїзд в Бахмут чи Соледар, я взагалі мовчу».

Скарги, зокрема поширена тема новин: «Такая дикая боль, что даже слов не хватает. И с каждым освобождённым городом – новый шок», «Уже месяц я за границей. Меня перестало дёргать от звуков самолёта, но я по-прежнему душой в плену у войны, ибо каждый мой день начинается с прочтения новостей и проверки чата сирен».

Цитують Віктора Франкла : «Вижили ті, хто сфокусувався на своїх справах, без очікування того, що ще може статися» Жарт: «Как же я завидую людям, кто не заедает стресс.» Типове: «Я утром вытащила посуду и з посудомойки и мыла руками, стресс снимала».

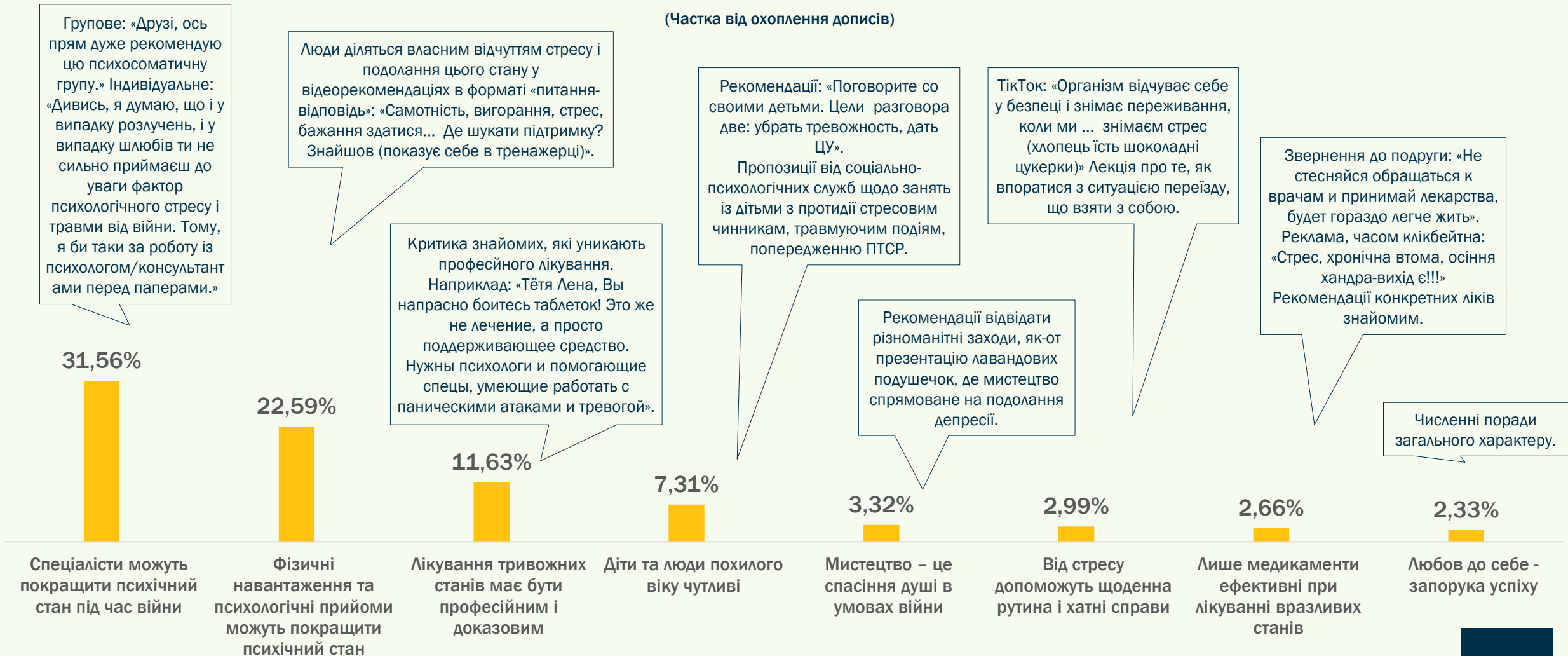
Як практика мистецтва, так і його споживання: «З початком війни мій татусь також почав малювати картини по номерам. Виходить дуже гарно і дійсно заспокоює нерви». «Коли є вибір: слухати виття сирен чи включити о третій ночі церемонію «Оскар» — здоровіше для психіки все ж таки любимі актори».

Діляться віршами, зокрема своїми, наголошуючи, що вони допомогли поліпшити стан. Звітують про інші практики, наприклад: «Не читалося перші 2 тижні. А потім зрозуміла, якщо не порину у вигаданий світ, який дарує будь-яка художня книга, то здурію, психіка не витримає».



ТОП СУДЖЕНЬ У ДОПИСАХ ІЗ ПОРАДАМИ

Українці досить критично обговорюють рекомендації фахівців, також схильні до самолікування. Карантинна звичка спілкування дається взнаки: онлайн-спілкування має ефект першої публічної консультації, де «пацієнт» щось каже, а психолог реагує. Цікаво, що мистецтво набуває нового усвідомлення в умовах війни, і стає простором відновлення, коли ти можеш відволіктися на інше, та соціалізації людини, коли ти можеш побути разом з іншими, а не тільки наодинці з собою

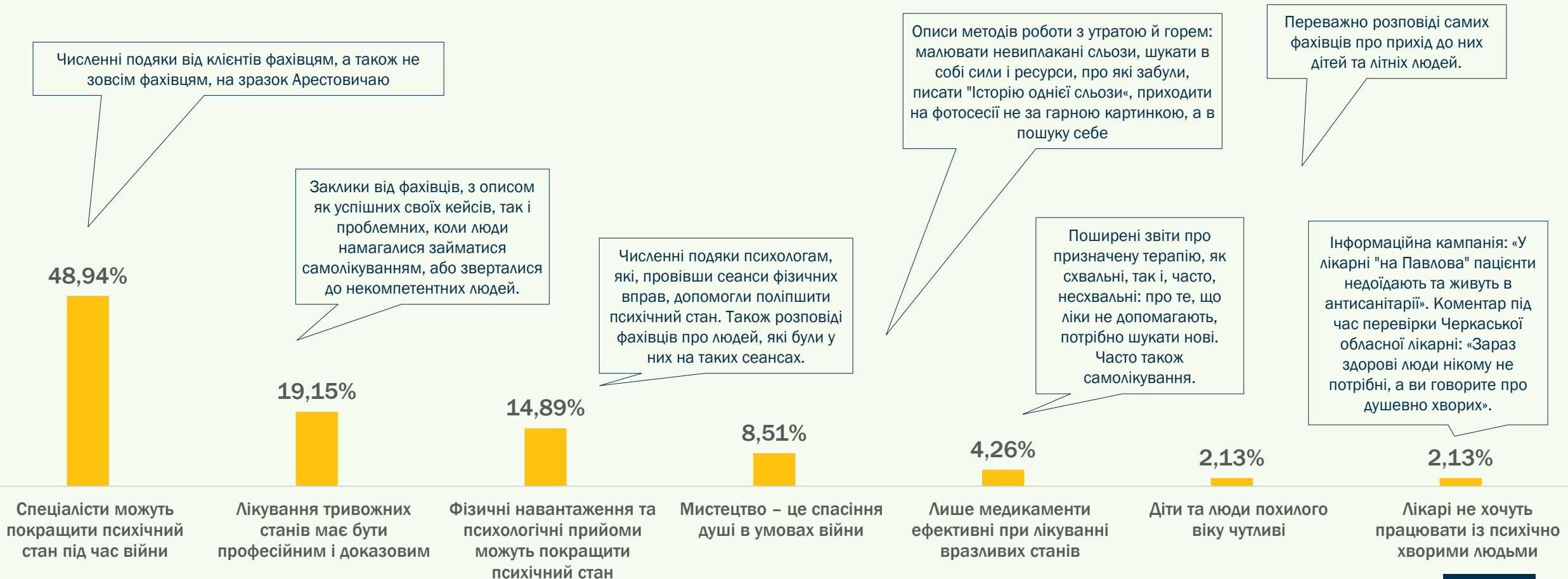


ТОП СУДЖЕНЬ У ДОПИСАХ ІЗ ОПИСОМ ПОХОДУ ДО ФАХІВЦЯ

Загалом уявлення, що можна звернутися до психолога, поширене, а негативні досвіди описуються незрівнянно рідше. Хоча й трапляються думки, що ще є стереотипи, і не всі готові до спілкування з психологом. Часом також розповідають про покращення психічного стану після майстер-класів неспсихологів: малювання, фотосесії (зйомки). Ролики Арестовича також мають успіх, як і інших екстрасенсів і ясновидців, хоча присутня і критика.

Пропозиції від ГО та окремих психологів поширювати знання щодо психологічної допомоги теж мають відгук користувачів

(Частка від охоплення дописів)



Загроза життю – детально описують обставини, в яких слід ухвалити рішення: обстріли, життя в бомбосховищі, вимкнення світла та втрата зв'язку (мобільний, інтернет).

Втрата майна, залишили домівку – психологічні проблеми через це у себе самих або в інших – знайомих, рідних.

Вимушена міграція – переміщення закордон і пов'язані переживання (як-от «синдром вцілілого»).

Втрата рідних, розлука – загибелі, розділення сімей, сум і розпач через це.

На фронті – повідомлення про фізичну втому і погані побутові умови, гіпотези цивільних щодо того, що військові дуже втомлені і потребують співчуття і допомоги.

Крах життєвих планів – розповіді про втрату роботи, необхідність її пошуку.

Окупація – здебільшого згадки про передачу допомоги людям в окуповані міста та підтримку для тих, хто перебував в окупації або виїхав з неї.

Відчуття невизначеності – здебільшого скарги на нерозуміння, що далі робити, фрустрація у зв'язку з неможливістю планувати.

Життя у прифронтовому місті – ситуації під обстрілами, в яких люди часто говорять про притуплення відчуття безпеки, рутинізацію війни.

Інвалідність, хвороби під час війни – переповідають досвід щодо переміщення або його неможливості для людей з інвалідністю або серйозно хворих.

Складні відносини в родині – факти та поради щодо розлучення через війну.

Насильство – коментарі до новин, де розкриваються злочини в окупованих містах.

Обмеження доступу до навчання – констатація факту і скарги на втому від онлайну та відсутність зв'язку, що підсилює фрустрацію щодо майбутнього.

Вагітність, народження дитини – діляться типовими проблемами вагітності, радіють народженню дитини, але зазначають, що складно і важко.

Полон – складні ситуації впливу полону на фізичне і психічне здоров'я.

Досить помітним є не стільки страх за себе, скільки за залежних від тебе: дитину, людину похилого віку, хвору, людину з інвалідністю.

(Частка від охоплення дописів)



ВІЙНА СТАЛА ВАЖЛИВИМ ПРИВОДОМ ДЛЯ АКТУАЛІЗАЦІЇ ЗНАНЬ ПРО ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ.

Українці робили шалені спроби відшукати практики, що стабілізують їхню психіку в умовах війни та розквіту психологічних проблем. Люди вирішували ці проблеми в тих межах, які задавав їхній власний світогляд. Частина українців активно шукала науково підтверджену інформацію про стани психіки і можливі пояснення, а також шукала варіанти терапії, що можуть допомогти. Інші займалися препаратним самолікуванням, зверталися до різного роду хобі, молитов, фізичних навантажень та інших практик.

РОЗМОВИ ПРО ПСИХОЛОГІЮ – ЦАРИНА ЖІНОК, ПЕРЕВАЖНО КИЯНОК. 88% дописів про психологічні проблеми написані жінками, 45% – представниками Києва та області. Тут збіглися два фактори: імовірно, більша обізнаність цієї аудиторії з психологічною термінологією, а також

звичка до публічного опису онлайн своїх станів. Мешканці Західної України найменше зазнали впливу війни, а отже, тому найчастіше фігурували в реєстрі дописів як ті, хто пропонує психологічну допомогу.

Чоловіки ж дуже рідко говорять про свої проблеми, імовірно, в силу гендерних стереотипів. Також чоловіки рідко говорять про практики подолання психологічних проблем, серед методів найчастіше згадують алкоголь.

СТАН УКРАЇНЦІВ НАДЗВИЧАЙНО СИЛЬНО ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ЗАГАЛЬНОГО СТАНУ СПРАВ НА ФРОНТІ.

Бачимо чітку залежність оцінки власного стану від воєнної ситуації. Максимуми песимізму спостерігалися на першому етапі війни, в ситуації крайньої невизначеності і значних соціальних змін, а також під час важкої зими, з браком електроенергії, з сумними святами та психологічним бар'єром року війни. В той час як влітку і на початку осені 2022, під

час контрнаступу і підготовки до нього, українці масово ремонтували своє ментальне здоров'я.

Серед причин такої залежності – не лише безпосередні загрози, але і вплив новин, який відзначає чимало користувачів, фреймуючи його, як переймання долею співвітчизників та цілої держави..

ОПИСУЮТЬ ВЛАСНИЙ СТАН ПЕРЕВАЖНО КОЛИ ВІДЧУВАЮТЬ ПРОБЛЕМИ. А ОТ ПОХОДАМИ ДО ФАХІВЦІВ ПЕРЕВАЖНО ЗАДОВОЛЕНІ.

Описи власного емоційного і психологічного стану найчастіше песимістичні, люди рідко звітують про те, що вдалося самостійно впоратися з проблемами. Однак схильні поширювати різноманітні поради, навіть не перевірені на власному досвіді. А от серед звітів про походи до фахівців (як психологів або психотерапевтів, так і різноманітних немедичних фахівців) переважно оптимістичні: прийнято писати, як потужно фахівці допомагають.

ДОПИСИ В СОЦМЕРЕЖАХ ЧАСТО Є ТВОРЧИМ ПЕРЕОСМИСЛЕННЯМ ДОСВІДУ ВІЙНИ.

Люди щиро діляться своїми почуттями, інфопростір стає здоровим середовищем обміну думками, осмислення травматичного досвіду. Завдяки спілкуванню в соцмережах через репрезентацію досвіду та гуртування «своїх» формується колективна резистентність до ситуацій вразливості.

ЛЮДИ ГОВОРЯТЬ НЕ СТІЛЬКИ ПРО СВІЙ СТАН, СКІЛЬКИ РЕПРЕЗЕНТУЮТЬ ЙОГО ВІДПОВІДНО ДО СВОЇХ УЯВЛЕНЬ ПРО НЬОГО. Ці уявлення сформовані як особистим досвідом, так і стереотипами, сценаріями психологічної допомоги, що існують в суспільстві. Коли говорять про депресію, ПТСР та ін. – це не завжди про діагноз, а часто про те, який образ депресії існує в суспільстві. В такий спосіб і журналісти, розповідаючи про

психологічні стани, не завжди звертаються до думок експертів і поширюють неперевірену інформацію щодо цього. Порівняно з іншими темами, в темі психологічної підтримки недостатньо контенту, який був би пов'язаний із популярними персонами і яким би ділилися. Згадуються Арестович, Притула, ділиться сумом Тіна Кароль.

УКРАЇНЦІ ЗАГАЛОМ ПОКАЗАЛИ, ЩО МОЖУТЬ СОБІ ЗАРАДИТИ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ. Вони набагато більше сумують через розлуку або неможливість допомогти іншим, аніж через матеріальні негаразди.

ПСИХОЛОГИ ДОСИТЬ ЕФЕКТИВНО ВИКОРИСТОВУЮТЬ ТЕХНІКИ СММ. Персоналізація, якісний сторітелінг – інструменти, які допомогли зробити резонансною комунікацію психологічної допомоги, і можуть також зарадити

популяризації інших тем, таких як доказова медицина та точність діагностування. При цьому до сторітелінгу долучаються не лише фахівці, але й прості люди.

Щоправда, деякі спеціалісти цим зловживають – подекуди через необізнаність в медіаефектах, а подекуди з прагнення особистої вигоди чи визнання.

ЗАВДЯКИ СОЦМЕРЕЖАМ РОБОТА ПСИХОЛОГА СТАЄ ПРОЗОРОЮ, ВПІЗНАВАНОЮ, А ЗНАЧИТЬ, ЗРОЗУМІЛОЮ. Публічні запити, в яких люди сигналізували про свій стан, та відповіді психологів прямо в стрічці репрезентують сценарії психологічної допомоги. Подяки або позитивні відгуки від користувачів формують загальне позитивне ставлення пересічних громадян до діяльності психологів.

- **ПЕРСОНАЛЬНИЙ БРЕНД ПСИХОЛОГА ВАЖЛИВИЙ ДЛЯ ВРІВНОВАЖЕННЯ БРЕНДІВ ПСЕВДОПСИХОЛОГІВ.** Персоналізація психологічної допомоги через публічність психологів, медіаторів, арттерапевтів, митців формує довіру людей до того чи іншого типу допомоги. За відсутності доступу або знань, де «сидить фахівець», «яким він має бути», «якими є принципи психологічної підтримки», люди звертаються до тих, хто надає обіцянку підтримки – екстрасенсів, шахраїв, або, в кращому разі, досвідчених друзів.
- **ЕФЕКТИВНИМИ Є КАМΠΑНІЇ З ПОШИРЕННЯ РОЗ'ЯСНЮВАЛЬНОЇ ІНФОРМАЦІЇ ПРО СТАНИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ СЦЕНАРІЇВ ПОВЕДІНКИ.** Позитивними можуть бути кампанії на кшталт #Flowers4school, де в школи України були направлені коробки з цибулинами квітів: тюльпанів, нарцисів, гіацинтів, крокусів, мускарі, аліумів. Головна місія проєкту була в тому, щоб познайомити дітей зі світом квітів за допомогою їх участі у висадці цибулин для свого освітнього закладу. (Централізована ініціатива по

школах, цей приклад із Збаразького ліцея № 3). Активна частина спільноти змусила українців звернути на можливості корисної діяльності для громади як такої, що сприяє соціалізації і психологічно розвантажує.

- **ФАХІВЦЯМ ЗІ СТРАТЕГІЧНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ВАРТО ВИКОРИСТОВУВАТИ НАЛАШТОВАНІСТЬ ЛЮДЕЙ ДОПОМАГАТИ, ДІЛИТИСЯ РЕСУРСОМ ТА ІНФОРМАЦІЄЮ ПРО ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ.** Співпраця з лідерами громадської думки від психології дуже плідна, зважаючи на те, що довіра до неї сформована у дуже різних страт українського суспільства, і залучення цих людей до комунікації нашої перемоги може бути дуже плідним. Саме вони – один із найефективніших інструментів того, як можна мотивувати людей на боротьбу, надавати їм нові сенси в умовах воєнної невизначеності тощо.
- **В КОМУНІКАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ МАЄ БІЛЬШЕ ВРАХОВУВАТИСЯ МЕДІАЕТИКА.** Довіра в соцмережах до людей, що надають психологічну підтримку, досить висока, отже, варто усвідомлено підходити до своїх

публікацій у соцмережах: кожен інфлюенсер має спокусу привертати до себе увагу тими дописами, на які є великий суспільний відгук. Але часто це травмуючі дописи, поради на межі скандальності тощо. Психологи зазвичай знають багато про особисту відповідальність, тож варто зважати і на відповідальність комунікаційну.

- **ІСНУЮТЬ ПЕРСПЕКТИВИ ПОСИЛЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ МЕДІЙНИКІВ ТА ПСИХОЛОГІВ.** Людям подобається досліджувати свою персону, але якщо медіа підтримують стереотипи, які розвивають чи закріплюють «комплекси», це не сприяє підвищенню довіри та інтересу до фахової і «доказової» психології в суспільстві. Психологам варто розвивати контакти з медійниками, започатковувати спецпроєкти з популяризації якісної психологічної допомоги, робити видимими інфлюенсерів не тільки в соцмережах, але й на національних мовниках. Важливе і просвітництво щодо термінології – адже українці часто вживають її некоректно.