

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«21» січня 2025р.

**«ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ПІД
ЧАС ВІЙНИ»**

Кваліфікаційна робота здобувача
другого магістерського рівня
вищої освіти освітньо-професійної
програми 053 «Практична
психологія»

Філіми Христини Олегівни

Науковий керівник:
Пучина О.В. к. психол. н.,
доцент кафедри практичної
психології

Рецензент:
Губа Н.О. к. психол. н.,
доцент, завідувач кафедри
психології, Запорізький
національний університет

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 95 А / відмінно
Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«20 » лютого 2025р.

**МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Рівень вищої освіти - *другий магістерський рівень вищої освіти.*

Шифр та назва спеціальності – *053 «Психологія».*

Освітньо-професійна програма - *«Практична психологія».*

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о завідувача кафедри



Блашкова О.М.

«02» грудня 2024р.

ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Христини Олегівни Філіми

1. Тема роботи: Особливості спілкування у соціальних мережах під час війни.

керівник роботи: к. психол. н., кафедри практичної психології

Ольга Віталіївна Пучина

затверджені наказом Маріупольського державного університету

від «02» жовтня 2024р. №121

2. Строк подання здобувачем роботи: 5.12.2024

3. Вихідні дані до роботи (мета, об'єкт, предмет):

Мета дослідження: виявити та проаналізувати особливості онлайн-спілкування педагогів у соціальних мережах під час війни, а також встановити його вплив на їхній психоемоційний стан, зокрема можливість виникнення негативних психоемоційних наслідків.

Об'єкт дослідження: процес спілкування у соціальних мережах.

Предмет дослідження: особливості процесу спілкування у соціальних мережах під час війни на прикладі педагогів м. Запоріжжя.

4. Зміст роботи:

Розділ 1

Проаналізувати наукову літературу щодо теоретичних засад комунікації: видів, засобів та особливостей в сучасному інформаційному середовищі, зокрема в умовах кризових ситуацій, таких як війна.

Розділ 2

Дослідити особливості використання соціальних мереж під час війни.

Визначити характер та зміст онлайн-комунікації педагогів у соціальних мережах в умовах воєнного конфлікту.

Розділ 3

Провести опитування або інтерв'ю з педагогами щодо їхнього досвіду спілкування в соціальних мережах під час війни та його впливу на їхній емоційний стан. Виявити основні психоемоційні проблеми, які виникають у педагогів внаслідок онлайн-спілкування під час війни. Розробити рекомендації щодо мінімізації негативних наслідків онлайн-комунікації для психоемоційного стану педагогів.

5. Консультанти розділів роботи

Розділи	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
-			
-			
-			

6. Дата видачі завдання: 04.03.2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вибір теми дослідження	Лютий	
2.	Ознайомлення з науковою літературою	Лютий	
3.	Формулювання мети, завдань, гіпотези дослідження	Лютий	
4.	Підготовка плану дослідження	березень	
5.	Збір та аналіз наукових джерел	березень	
6.	Консультація з науковим керівником	квітень	
7.	Розробка методології дослідження	квітень	
8.	Збір емпіричних даних	жовтень	
9.	Обробка та аналіз отриманих результатів	жовтень	
10.	Обговорення отриманих даних з науковим керівником	жовтень	
11.	Написання висновків	жовтень	
12.	Оформлення роботи відповідно до вимог	жовтень	
13.	Консультація з керівником щодо остаточного варіанту роботи	листопад	
14.	Підготовка доповіді та презентації	листопад	
15.	Подання роботи на рецензію	листопад	
16.	Захист роботи	грудень	

Здобувач



Філіма Х.О.

Науковий керівник роботи



Пучина О.В

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1.....	11
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОМУНІКАЦІЇ: ВИДИ, ЗАСОБИ ТА ОСОБЛИВОСТІ В СУЧАСНОМУ ІНФОРМАЦІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ...	11
1.1 Спілкування: види, засоби та особливості процесу взаємодії.....	11
1.2 Основні засоби комунікації в сучасному інформаційному середовищі	16
1.3 Вплив кризових ситуацій на процес комунікації: специфіка взаємодії під час війни	30
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	41
РОЗДІЛ 2.....	43
ОСОБЛИВОСТІ ОНЛАЙН-СПІЛКУВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ДОСВІД ПЕДАГОГІВ М. ЗАПОРІЖЖЯ	43
2.1 Аналіз особливостей використання соціальних мереж педагогами в умовах війни	43
2.2 Психоемоційна підтримка учнів через соціальні мережі.....	49
2.3 Переваги та обмеження онлайн-взаємодії педагогів.....	54
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	59
РОЗДІЛ 3.....	62
ВПЛИВ ОНЛАЙН-КОМУНІКАЦІЇ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПЕДАГОГІВ	62
3.1 Фактори, що впливають на психоемоційний стан під час онлайн- спілкування.....	62
3.2 Аналіз негативних психоемоційних наслідків онлайн-комунікації	69
3.3 Рекомендації щодо поліпшення психоемоційного стану педагогів в умовах онлайн-комунікації.....	76
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	85
ВИСНОВКИ	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	90
ДОДАТКИ	98

ВСТУП

Актуальність теми дослідження полягає у тому, що сучасні війни мають не тільки фізичний, але й інформаційний вимір, який значно впливає на психоемоційний стан людей. У контексті війни в Україні соціальні мережі стали важливим засобом комунікації, надання інформації та підтримки соціальних взаємодій. Педагоги, як важлива частина суспільства, знаходяться у центрі цих комунікаційних процесів, одночасно виконуючи роль освітян та активних учасників соціальних мереж. Дослідження особливостей їхньої взаємодії у соціальних медіа під час війни дозволяє виявити вплив цих платформ на їхній емоційний стан, зокрема можливі негативні психоемоційні наслідки.

Актуальність також зумовлена тим, що війна значно посилює напругу та тривогу в суспільстві. В умовах постійного споживання новин та обговорення трагічних подій через соціальні мережі, такі як Facebook, Instagram чи Twitter, люди часто перебувають у стані хронічного стресу, що може призводити до погіршення психічного здоров'я. Для педагогів, які щодня контактують з учнями, батьками та колегами, ці фактори можуть бути особливо критичними, оскільки їхній власний емоційний стан безпосередньо впливає на якість навчального процесу.

Особливу увагу потрібно приділити тому, як змінилась форма та характер комунікації в соціальних мережах під час війни. Замість обговорення буденних тем, на перший план виходять повідомлення про загрози, втрати, заклики до підтримки та об'єднання. Це суттєво змінює емоційний фон спілкування, що може провокувати виникнення депресивних настроїв, тривожності та вигорання. Актуальність дослідження зростає в умовах відсутності повноцінних досліджень, які б розкривали особливості комунікації педагогів у цьому контексті.

Таким чином, аналіз психоемоційних аспектів онлайн-спілкування педагогів у соціальних мережах дозволить поглибити розуміння того, як інформаційне середовище під час війни впливає на окремі професійні групи, а також сприятиме пошуку шляхів мінімізації негативних наслідків цього впливу.

У сучасній науковій літературі питання комунікації у соціальних мережах активно вивчається у контексті різних соціальних, психологічних та політичних явищ, зокрема під час кризових ситуацій, таких як війни чи соціальні конфлікти.

Одним із провідних напрямків дослідження є вплив соціальних мереж на психічне здоров'я. Науковці, такі як Сара Фокс та Джон Андерсон, дослідили, як інтенсивне використання соціальних мереж може спричинити стрес, тривогу, депресію, особливо в умовах кризи. Війна, як один із найбільш стрес факторів, суттєво підсилює ці ефекти.

Дослідження Данах Бойд та Ніколь Еллісон стверджують, що онлайн-спілкування посилює відчуття соціальної ізоляції та підвищує рівень тривоги.

Особливо це стосується ситуацій, коли люди отримують тривожні новини або стають свідками соціальних потрясінь через повідомлення в мережі. У контексті війни це стає ще більш вираженим, оскільки медіапростір наповнюється контентом, що відображає насильство, втрати, руйнування, що впливає на психоемоційний стан користувачів.

Дослідження Євгена Морозова акцентує увагу на негативних наслідках поширення недостовірної інформації в умовах війни, що сприяє зростанню тривожності та депресивних настроїв серед користувачів. Ці тенденції також знаходять підтвердження у працях Крістіана Фукса, який досліджував взаємозв'язок між інформаційними потребами та інформаційною війною.

Окремим напрямком є дослідження впливу соціальних мереж на комунікацію професійних спільнот, зокрема педагогів. У працях Лінди Джонсон та Каті Лехтонен розглядається питання професійної взаємодії через соціальні мережі та вплив цієї взаємодії на психоемоційний стан педагогів.

Педагоги, як ключові фігури освітнього процесу, під час війни стикаються з додатковими викликами, які пов'язані як із дистанційним навчанням, так і з необхідністю підтримувати учнів у стані невизначеності та стресу.

Дослідження показують, що соціальні мережі відіграють складну роль під час війни, сприяючи як підтримці соціальної взаємодії, так і загостренню психоемоційних станів. Особливий вплив це має на педагогів, які перебувають під постійним тиском відповідальності за навчальний процес та емоційну підтримку своїх учнів. Це створює підґрунтя для подальших досліджень про взаємозв'язок між спілкуванням у соціальних мережах та психоемоційними станами в умовах війни.

Об'єкт дослідження - процес спілкування у соціальних мережах.

Предмет дослідження - особливості процесу спілкування у соціальних мережах під час війни на прикладі педагогів м. Запоріжжя.

Мета дослідження - виявити та проаналізувати особливості онлайн-спілкування педагогів у соціальних мережах під час війни, а також встановити його вплив на їхній психоемоційний стан, зокрема можливість виникнення негативних психоемоційних наслідків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу щодо теоретичних засад комунікації: видів, засобів та особливостей в сучасному інформаційному середовищі, зокрема в умовах кризових ситуацій, таких як війна.

2. Дослідити особливості використання соціальних мереж під час війни.

3. Визначити характер та зміст онлайн-комунікації педагогів у соціальних мережах в умовах воєнного конфлікту.

4. Провести опитування або інтерв'ю з педагогами щодо їхнього досвіду спілкування в соціальних мережах під час війни та його впливу на їхній емоційний стан.

5. Виявити основні психоемоційні проблеми, які виникають у педагогів внаслідок онлайн-спілкування під час війни.

6. Розробити рекомендації щодо мінімізації негативних наслідків онлайн-комунікації для психоемоційного стану педагогів.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили праці вчених у галузі комунікації, соціальної психології та педагогіки. Серед них теорії інтернет-комунікації та впливу соціальних мереж на психоемоційний стан, як у роботах Мануеля Кастельса та Шеррі Туркль, дослідження кризової комунікації в умовах війни та стресу, що висвітлювали Брюс Гофман та Томас Лазарус, а також методологічні підходи до оцінки психоемоційного стану, зокрема, тести PHQ-9 і GAD-7.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні специфічних особливостей онлайн-спілкування педагогів у соціальних мережах під час війни та його впливу на їхній психоемоційний стан. Вперше досліджено зв'язок між характером онлайн-комунікації в умовах воєнного конфлікту та виникненням негативних психоемоційних наслідків, що дозволяє глибше зрозуміти психологічні проблеми, з якими стикаються педагоги. Також новизна полягає у розробці рекомендацій щодо мінімізації цих негативних наслідків через корекцію онлайн-взаємодії в соціальних мережах.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні наукового розуміння комунікації в умовах кризових ситуацій, зокрема під час війни. Воно сприяє глибшому усвідомленню впливу соціальних мереж на психоемоційний стан педагогів, а також узагальнює знання про взаємозв'язок між онлайн-комунікацією та емоційними наслідками. Результати можуть слугувати базою для подальших досліджень у кризовій психології та педагогіці, допомагаючи розробляти нові моделі поведінки та психологічної підтримки в умовах війни.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування його результатів для поліпшення психоемоційного стану педагогів, які активно користуються соціальними мережами під час війни. Розроблені рекомендації можуть бути використані для мінімізації негативних наслідків онлайн-комунікації, що допоможе педагогам ефективніше справлятися зі

стресом. Результати також можуть бути корисними для організацій, які займаються психологічною підтримкою, та для вдосконалення комунікаційних стратегій у кризових умовах.

Апробація результатів роботи: результати дослідження доповідалися на IV Інтернет-конференції «Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір» 22 травня 2024 року.

Методи дослідження: аналіз, синтез, опис, узагальнення наукової літератури, статистичне опрацювання даних та їх графічне відображення. Тест GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) - стандартизований інструмент для оцінки рівня тривожності, розроблений з метою виявлення генералізованого тривожного розладу. Створений дослідниками Робертом Леонардом Спітцером, Куртом Фрідріхом Крогером та Дженет Вірджинією Вільямс у 2006 році. Складається з 7 запитань, які оцінюють частоту прояву симптомів тривожності у пацієнта за останні два тижні. Тест PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) - стандартизований інструмент для скринінгу, діагностики, моніторингу та вимірювання тяжкості депресії. Розроблений як частина ширшої анкети PHQ для оцінки стану психічного здоров'я пацієнтів. PHQ-9 складається з 9 запитань, що базуються на діагностичних критеріях депресивного розладу за DSM-IV. Анкета допомагає швидко оцінити симптоми депресії протягом останніх двох тижнів. Опитувальник «Я та соціальні мережі» - діагностичний інструмент, спрямований на вивчення взаємодії користувачів із соціальними мережами та впливу цієї взаємодії на їхні психологічні та емоційні стани. Дозволяє оцінити, як соціальні мережі впливають на самооцінку, рівень тривожності, соціальну взаємодію та загальне благополуччя респондентів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОМУНІКАЦІЇ: ВИДИ, ЗАСОБИ ТА ОСОБЛИВОСТІ В СУЧАСНОМУ ІНФОРМАЦІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1 Спілкування: види, засоби та особливості процесу взаємодії

Спілкування є однією з найстаріших та найбільш важливих соціальних функцій у житті людини. Виникнення спілкування пов'язане з еволюційним розвитком людського виду і проявилось у ранніх стадіях розвитку людської цивілізації[1, с. 6].

Перехід від примітивних форм спілкування до складніших проявився з появою мови. Ранні люди використовували примітивні звуки, жести та міміку для спілкування. З часом ці способи комунікації еволюціонували, розвивалися та ставали більш складними та ефективними. Поступово сформувалися системи мови, які лягли в основу вербального спілкування. [59, с. 11].

Процес еволюції спілкування відбувався паралельно з розвитком соціальних структур та культурних традицій. Спілкування виявилось важливим для формування соціальних взаємодій, передачі знань, ідей та культурних цінностей. Воно відіграє ключову роль у соціалізації, розвитку ідентичності та підтримці спільної культурної спадщини[1 с. 15; 51].

Історичні дані, археологічні знахідки та дослідження показують, що спілкування було властиве людському виду вже на давніх стадіях його еволюції. Це свідчить про те, що спілкування є не лише природною, але й необхідною складовою людської існування та соціального розвитку. [51, с. 19].

Дослідження способів і форм спілкування відображає як структуру, так і динаміку людських взаємодій. Спілкування виявляється не лише як обмін інформацією, але і як засіб вираження емоцій, поглядів та створення соціальних взаємодій. Питання про вихідні мотивації для спілкування, причини пошуку групової приналежності, а також вплив цифрових технологій

на сприйняття комунікації варто детально розглянути, оскільки вони мають суттєвий вплив на сучасне суспільство[58, с. 79].

Основними елементами спілкування є відправник, тобто особа або група, що ініціює комунікацію, отримувач, який приймає повідомлення, зміст самого повідомлення, канал передачі інформації, обставини, що впливають на сприйняття повідомлення, та зворотний зв'язок, який є реакцією отримувача.

Спілкування відіграє ключову роль у формуванні і підтримці взаєморозуміння, соціальних норм, культурних цінностей та ідентичності. Воно дозволяє людям співпрацювати, вирішувати конфлікти, виражати свої потреби та емоції, що є важливими аспектами психологічного та соціального функціонування особистості[51 с. 13; 79, с. 24].

Функції спілкування мають важливе значення у регулюванні та формуванні міжособистісних стосунків. За класифікацією виділяють три основні групи таких функцій: інформаційно-комунікативну, регуляційно-комунікативну та афективно-комунікативну. Інформаційно-комунікативна функція забезпечує формування, передачу та сприйняття інформації на різних рівнях взаємодії. Регуляційно-комунікативна функція сприяє контролю поведінки шляхом координації дій та стимулювання. Афективно-комунікативна функція відображає вплив спілкування на емоційну сферу особистості, включаючи формування міжособистісних відносин та ставлення до соціального середовища та інших осіб.

Спілкування є складним процесом, що включає в себе різноманітні види та форми взаємодії між людьми. В цьому розділі розглянемо основні види спілкування та їх характеристики. [1, с. 19; 58, с. 12; 79, с. 22].

Вербальне спілкування включає усну мову, що є способом спілкування, який передбачає використання словесних висловлювань та звуків для передачі інформації, і включає усні розмови, діалоги та монологи, а також письмове спілкування, яке здійснюється за допомогою письмових текстів, що можуть бути надіслані поштою, електронною поштою, чатами тощо.

Невербальне спілкування охоплює жести, які є рухами рук, обличчя та тіла, що використовуються для передачі повідомлень або вираження емоцій, міміку, що передає емоційний стан та відчуття, а також тон голосу, що включає інтонацію та звукові характеристики, які доповнюють вербальні повідомлення. Невербальне спілкування відбувається, як правило, мимовільно. Хоча люди певним чином контролюють своє мовлення, можна шляхом аналізу міміки, жестів, інтонації оцінити правильність, щирість мовної інформації. Один із ключових аспектів невербальної комунікації - це міжособистісний простір, або дистанція, яка формується без свідомого усвідомлення під час прямого спілкування між людьми. Чим ближчі взаємини між людьми, тим менша дистанція між ними під час спілкування. Ця дистанція залежить від культурних норм, соціального статусу, віку та психологічних особливостей. Як занадто близька, так і занадто велика дистанція може негативно впливати на якість комунікації[88, с. 18-24].

Непряме спілкування передбачає комунікацію через засоби масової інформації, що включає спілкування через телебачення, радіо, газети, інтернет, соціальні мережі тощо, а також використання невербальних засобів спілкування, таких як символи, жести, кольори для передачі повідомлень або взаємодії. Групове спілкування є формою взаємодії, що відбувається між трьома або більше особами одночасно і включає обговорення спільних питань, прийняття колективних рішень та координацію дій. Воно може мати місце як у формальних рамках, наприклад, на зборах чи нарадах, так і в неформальних ситуаціях, таких як дружнє коло чи вечірки. Міжкультурне спілкування є взаємодією між представниками різних культур, що передбачає сприйняття, розуміння та взаємодію з представниками інших культурних середовищ, включаючи усвідомлення культурних різниць, адаптацію до них та вміння знаходити спільні міжкультурні точки зору [1, с. 39; 83, с. 28].

Кожен з цих видів спілкування має свої особливості та може використовуватися в різних контекстах і ситуаціях. Розуміння різних видів

спілкування допомагає покращити якість взаємодії та ефективність комунікації між людьми.

Спілкування визначає сутність людської взаємодії та є неодмінною складовою соціального життя. Від давніх часів людство розвивало та вдосконалювало засоби спілкування, щоб передавати інформацію, виражати емоції та підтримувати зв'язки між особами. Від простих жестів та міміки до складних цифрових технологій, історія засобів спілкування свідчить про постійне прагнення людей до спілкування та зближення.

Засоби спілкування охоплюють широкий спектр інструментів, що використовуються для взаємодії та обміну інформацією між людьми. Вони можуть бути класифіковані за різними критеріями, такими як тип засобу, технологічна складність, спосіб передачі повідомлень та багато інших [1, с. 14; 79, с. 39; 91, с. 27].

Мова - це система умовних символів, за допомогою яких передають поєднання звуків, що мають для людей певне значення і зміст. Мова, формуючись у процесі спілкування людей є продуктом суспільно-історичного розвитку. Одним з феноменів мови є те, що кожна людина застає вже готову мову, на якій говорять оточуючі, і в процесі свого розвитку її засвоює. Мова є основним інструментом, за допомогою якого люди спілкуються. Без неї існувало б значне обмеження в передачі та отриманні різноманітної інформації, включаючи ту, що має глибокий смисл або відображає недосяжні для органів чуття явища.

Мовлення - процес використання людиною мови для спілкування; конкретне застосування мови для висловлення думок, почуттів, настроїв. Мовлення є явищем психічним. Воно завжди індивідуальне і суб'єктивне, адже виявляє ставлення індивіда до об'єктивної дійсності.

Усна мова - традиційний і один з найпоширеніших способів спілкування, який використовує мовні звуки та слова для передачі повідомлень.

Механізми усного мовлення включають кілька аспектів. Фонетичний аспект стосується аналізу звукової структури мови та її застосування для

передачі повідомлень. Лексичний і граматичний аспект охоплює вивчення слів і граматичних конструкцій, що формують синтаксичну структуру мови. Семантичний аспект зосереджений на розумінні значення слів та їх використанні для передачі інформації [1, с. 35; 51, с. 41; 91, с. 20].

Основні характеристики усного мовлення включають кілька важливих аспектів. Спонтанність полягає в тому, що усне мовлення зазвичай відбувається без попередньої підготовки і в реальному часі. Контекстуальність означає, що значення висловлювань може змінюватися залежно від ситуації та контексту. Інтонація та наголос використовуються для вираження емоцій і підкреслення важливості повідомлення.

Роль усного мовлення у спілкуванні полягає в декількох ключових аспектах. Як засіб передачі інформації, усне мовлення дозволяє доносити складні повідомлення та концепції. Воно також слугує інструментом для вираження емоцій і ставлення до теми обговорення. Крім того, мовлення сприяє встановленню та підтримці соціальних взаємодій, сприяючи взаєморозумінню та формуванню відносин між людьми.

Писемне мовлення з'явилося в історії людства пізніше усного. Завдяки письму стало можливим найкраще передавати від покоління до покоління, оскільки при передачі за допомогою усного він міг змінюватись і навіть зникати. При писемному мовленні необхідно добиватися максимально правильних формулювань, строго дотримуватися правил логіки і граматики, глибше продумувати зміст і спосіб вираження думок. Письмове спілкування включає в себе використання писем, листів, текстових повідомлень тощо для обміну інформацією.

Ранні форми письма включають кілька етапів. Первісні символи та піктограми представляли собою спроби людства передавати інформацію через прості зображення та символи. Згодом з'явилися складніші системи, такі як ієрогліфи та піктограми в стародавніх цивілізаціях, зокрема єгипетській та шумерській. Розвиток писемної системи відзначається виникненням абджаду - алфавітної системи, де кожен символ відповідав звуку мови, а також

глаголиці та кирилиці, які поширилися в середньовічній та Східній Європі. Інновації в письмовому спілкуванні включають винайдення друкарства, що стало революцією у поширенні книг і газет, та розвиток поштових послуг, які дозволили швидко та ефективно обмінюватися інформацією на відстані.

Розвиток письмового спілкування відображає постійні зміни в технологіях та практиках комунікації. Від древніх символів до сучасних цифрових інновацій, письмове спілкування залишається важливим інструментом передачі інформації та обміну ідеями в сучасному світі[1, с. 51; 59, с. 39; 91, с. 22].

1.2 Основні засоби комунікації в сучасному інформаційному середовищі

Сучасне інформаційне середовище характеризується широким спектром засобів комунікації, які суттєво змінюють спосіб взаємодії між людьми. Ці технології забезпечують миттєвий доступ до інформації, полегшують обмін думками і сприяють розвитку особистісних та професійних взаємодій. Від традиційних телефонних розмов до сучасних відео-конференцій, соціальних мереж і месенджерів - кожен із цих інструментів має свої унікальні характеристики та можливості, що дозволяють користувачам ефективно спілкуватися в умовах глобалізації та цифровізації. У даному розділі буде розглянуто основні засоби комунікації, їхні переваги та вплив на сучасну взаємодію в суспільстві[8, с. 51].

Інтернет є основним засобом комунікації в сучасному світі. Він об'єднує різні види комунікаційних платформ і сервісів, таких як електронна пошта, соціальні мережі, блоги, форуми та месенджери. Завдяки Інтернету інформація може швидко поширюватися на глобальному рівні, забезпечуючи доступ до неї будь-якому користувачу, незалежно від його місцезнаходження. Однією з головних переваг Інтернету є його швидкість. Інформація передається миттєво, що дозволяє ефективно організовувати ділові процеси, навчання, громадські заходи та інші форми взаємодії. Завдяки цьому Інтернет

став незамінним інструментом у сучасному суспільстві. Інтернет забезпечує інтерактивність комунікації, дозволяючи користувачам не лише отримувати інформацію, але й активно взаємодіяти з нею. Це може бути обговорення статей у коментарях, участь у вебінарах, проведення онлайн-опитувань та інші форми взаємодії, що забезпечують зворотний зв'язок між учасниками комунікації. Попри численні переваги, Інтернет як засіб комунікації має й свої недоліки. Серед них - питання конфіденційності та безпеки, оскільки особисті дані користувачів можуть бути викрадені або використані без їхньої згоди. Також існує проблема дезінформації, коли недостовірна або спотворена інформація поширюється з великою швидкістю [13, с. 58; 20-22].

Хмарні платформи дозволяють користувачам зберігати, обмінюватися та спільно редагувати документи та інші файли. Це робить процеси комунікації та співпраці більш ефективними, особливо в робочих і освітніх середовищах. Хмарні технології дозволяють користувачам зберігати дані та отримувати доступ до них з будь-якого пристрою, що підключений до Інтернету. Це забезпечує високу мобільність, оскільки користувачі можуть працювати з інформацією у будь-якому місці, що значно підвищує ефективність і гнучкість у роботі та навчанні.

Також це значно спрощує командну роботу, особливо в умовах дистанційної роботи або навчання. Використання хмарних технологій дозволяє організаціям знизити витрати на інфраструктуру та обслуговування, оскільки немає потреби в локальних серверах або дорогих програмних забезпеченнях. Усі необхідні ресурси можна орендувати у хмарного провайдера, оплачуючи лише використані послуги. Хмарні сервіси зазвичай пропонують високий рівень безпеки даних, включаючи шифрування та регулярне резервне копіювання. Це забезпечує захист інформації від втрат через технічні збої, кібератаки або інші непередбачувані ситуації. Крім того, користувачі мають можливість відновити втрачені дані за допомогою функцій резервного копіювання. Хмарні технології пропонують масштабованість ресурсів відповідно до потреб користувачів. Це означає, що компанії та окремі

користувачі можуть легко збільшувати або зменшувати обсяг використовуваних ресурсів залежно від поточних завдань, що забезпечує оптимальне використання ресурсів і економію коштів. Багато хмарних платформ пропонують інтеграцію з іншими сервісами та додатками, що дозволяє створювати єдине робоче середовище для комунікації, управління проектами, аналізу даних та інших бізнес-процесів [8, с. 79; 29, с. 105; 37, с. 94].

Мобільні додатки для комунікації забезпечують зручний і швидкий обмін текстовими повідомленнями, аудіо та відеозв'язком. Вони дозволяють користувачам залишатися на зв'язку в будь-який час і будь-якому місці, що робить їх надзвичайно популярними в повсякденному житті. Більшість мобільних додатків для комунікації підтримують голосові та відеодзвінки. Це дозволяє користувачам проводити розмови в реальному часі, незалежно від їхнього місцезнаходження. Такі додатки пропонують можливість групових відеоконференцій, що є особливо корисним для роботи та навчання. Мобільні додатки дозволяють користувачам легко обмінюватися файлами, такими як документи, зображення, відео та аудіо. Це забезпечує зручний спосіб передавати інформацію та матеріали під час робочих зустрічей, навчання або повсякденного спілкування. Групові чати в мобільних додатках дозволяють кільком користувачам одночасно брати участь у розмові. Це корисно для командної роботи, організації заходів або підтримки зв'язку з родиною та друзями. Користувачі можуть обговорювати ідеї, планувати події та ділитися інформацією у спільних групах. Групові чати дозволяють кільком користувачам одночасно брати участь у розмові. Багато мобільних додатків для комунікації забезпечують високий рівень безпеки, включаючи шифрування повідомлень, захист від спаму та можливість налаштування приватності профілю. Наприклад, Telegram відомий своїми секретними чатами з посиленням шифруванням, а WhatsApp використовує наскрізне шифрування для захисту повідомлень [8, с. 23-24; 30, с. 79].

Телефон є одним із найважливіших та найпоширеніших засобів комунікації, який суттєво вплинув на спосіб взаємодії людей у сучасному суспільстві. Від моменту свого винаходу до сьогоднішнього дня телефон пройшов довгий шлях розвитку, ставши універсальним інструментом для миттєвого обміну інформацією. Основна функція телефону - це голосові дзвінки, які дозволяють людям спілкуватися в реальному часі незалежно від їхнього місцезнаходження. Це забезпечує миттєву передачу інформації та дозволяє вести особисті, ділові або екстрені розмови. Окрім голосових дзвінків, сучасні телефони дозволяють відправляти та отримувати текстові повідомлення.

Це зручний спосіб комунікації для передачі коротких повідомлень, що не вимагають негайної відповіді. Телефони оснащені GPS-модулями, що дозволяє користувачам обмінюватися своїм місцезнаходженням, отримувати інструкції з навігації та швидко знаходити один одного, що є корисним як у повсякденному житті, так і в екстрених ситуаціях. Телефон значно спростив процес комунікації, зменшивши залежність від фізичної відстані між людьми. Він дозволяє підтримувати зв'язок із близькими, вести бізнес на відстані, оперативно реагувати на події та вирішувати повсякденні завдання. Завдяки телефону світ став більш інтегрованим та взаємопов'язаним. Попри численні переваги, використання телефону має й свої виклики. Серед них - питання залежності від постійного спілкування, зниження якості особистого спілкування через постійну присутність у віртуальному світі, а також ризики, пов'язані з безпекою та конфіденційністю даних [8, с. 20; 21, с. 98; 45, с. 19].

Відеоконференції стали одним із найважливіших способів комунікації в сучасному світі, особливо в умовах глобалізації та зростаючої популярності дистанційної роботи та навчання. Вони дозволяють людям спілкуватися в режимі реального часу, незалежно від їхнього фізичного розташування, що суттєво розширює можливості для співпраці, навчання та обміну інформацією. Це особливо корисно для міжнародних компаній, команд, що працюють віддалено, та освітніх установ, що забезпечують онлайн-навчання.

Використання відеоконференцій зменшує потребу в поїздках на зустрічі, що дозволяє суттєво скоротити витрати на відрядження та зекономити час. Це особливо важливо для великих компаній та організацій, які працюють з партнерами та клієнтами по всьому світу. Відеоконференції надають гнучкість у плануванні зустрічей, оскільки учасники можуть приєднатися до обговорення з будь-якого місця, маючи лише підключення до Інтернету. Це дозволяє швидко організовувати зустрічі навіть за участі великої кількості людей. Більшість платформ для відеоконференцій пропонують можливість запису зустрічей, що дозволяє зберігати обговорення для подальшого перегляду. Це корисно для тих, хто не зміг взяти участь у зустрічі в режимі реального часу, або для аналізу обговорених питань.

У бізнесі відеоконференції використовуються для проведення нарад, презентацій, переговорів та тренінгів. Вони дозволяють організовувати зустрічі з партнерами, клієнтами та співробітниками з різних країн, сприяючи розвитку міжнародної співпраці.

Відеоконференції стали важливим інструментом для дистанційного навчання. Вони дозволяють проводити лекції, семінари та інші навчальні заходи онлайн, забезпечуючи доступ до освіти незалежно від місця проживання студентів.

Відеоконференції широко використовуються в телемедицині, дозволяючи лікарям консультувати пацієнтів на відстані, обговорювати складні випадки з колегами та проводити медичні конференції.

Відеоконференції допомагають підтримувати зв'язок з родичами та друзями, особливо у випадках, коли особиста зустріч неможлива. Вони також використовуються для організації громадських заходів, таких як онлайн-форуми та вебінари. [37, с. 58; 46, с. 95; 50, с. 28].

Електронна пошта одна із найпоширеніших і найважливіших засобів комунікації сучасності. Вона дозволяє людям обмінюватися інформацією через мережу Інтернет, незалежно від їхнього місцезнаходження, і забезпечує швидкий, надійний та офіційний спосіб передавання повідомлень. Електронна

пошта забезпечує миттєву передачу повідомлень по всьому світу. Відправлення листа займає лічені секунди, а отримувач може прочитати його у будь-який зручний час. Це особливо важливо для ділового та офіційного спілкування, де час відповіді може мати вирішальне значення. Електронна пошта дозволяє здійснювати асиметричну комунікацію, тобто відправник і отримувач не повинні бути присутніми одночасно для обміну інформацією. Це дає можливість відповідати на листи у зручний для обох сторін час. Електронна пошта є одним із основних засобів офіційного спілкування в бізнесі, освіті та державних установах. Вона дозволяє обмінюватися офіційними документами, договорами, звітами та іншими важливими файлами, зберігаючи всю історію спілкування для подальшого використання. Однією з важливих функцій електронної пошти є можливість додавати до повідомлення вкладення у вигляді файлів. Це можуть бути документи, зображення, відео, презентації та інші матеріали, що робить електронну пошту універсальним інструментом для обміну інформацією. Хоча електронна пошта не є найзахищенішим способом комунікації, існують численні методи шифрування та захисту, які забезпечують високий рівень безпеки даних. Багато компаній використовують захищені сервери та шифрування для передачі конфіденційної інформації через email. Електронна пошта дозволяє легко організовувати та зберігати велику кількість інформації. Листи можна сортувати за темами, датами, відправниками, що робить їх доступними для швидкого пошуку і використання. Це особливо корисно для тривалого ведення проєктів або збереження важливих повідомлень [8, с. 104; 40, с. 51; 47, с. 78].

Чати та месенджери стали невід'ємною частиною комунікаційного середовища, забезпечуючи швидкий, зручний і доступний спосіб обміну інформацією. Вони дозволяють людям спілкуватися в режимі реального часу, обмінюватися текстовими повідомленнями, файлами, зображеннями та навіть голосовими і відеоповідомленнями. Чати та месенджери забезпечують миттєву передачу повідомлень, що дозволяє користувачам спілкуватися в режимі реального часу. Це робить їх ідеальними для обговорення питань, які

потребують негайної відповіді, і значно підвищує швидкість обміну інформацією. Месенджери доступні на різних пристроях, включаючи смартфони, планшети та комп'ютери. Це дозволяє користувачам бути на зв'язку практично в будь-який час і в будь-якому місці, маючи лише підключення до Інтернету. Окрім текстових повідомлень, месенджери підтримують обмін мультимедійним контентом, таким як зображення, відео, голосові повідомлення та документи. Це робить комунікацію більш багатогранною та ефективною. Багато сучасних месенджерів використовують наскрізне шифрування, яке забезпечує високий рівень захисту особистої інформації. Це означає, що повідомлення можуть прочитати лише відправник і одержувач, що знижує ризик перехоплення даних. Месенджери дозволяють зберігати історію чатів, що дає можливість повернутися до попередніх розмов у будь-який момент. Це особливо корисно для відстеження обговорень, збереження важливих повідомлень та матеріалів [20, с. 43; 45, с. 29; 48, с. 118].

Соціальні мережі стали важливим інструментом для людей по всьому світу, які прагнуть бути в курсі актуальних подій, отримувати новини та підтримувати зв'язок. Особливо під час кризових ситуацій ми усвідомлюємо, що потреба бути онлайн та отримувати інформацію робить ці платформи більш значущими, ніж будь-коли раніше.

Соціальні мережі базуються на комунікації між індивідами. Сучасна особа оточена мережею соціальних контактів, які стають дедалі менш особистісними і більш швидкоплинними. Взаємодія повинна бути легкою для встановлення та швидкою для завершення. Соціальні мережі формують середовище, в якому індивіди можуть максимально реалізувати свої потреби відповідно до вимог сучасного суспільства. Інтернет забезпечує стабільність міжособистісних, часто випадкових, контактів. [48, с. 76; 72, с. 42].

У 1997 році Джастін Лог, Ендрю Вайсберг та Райан Стюарт, студенти Стенфордського університету, розробили першу соціальну мережу у сучасному розумінні SixDegrees. Цей проєкт базувався на концепції теорії «Шести рукошляхів», згідно з якою будь-які двоє людей на планеті можуть

бути пов'язані через ланцюг не більше ніж із шести посередників. SixDegrees пропонувала користувачам можливість створювати персональні профілі з контактною інформацією, додавати друзів, а також взаємодіяти через обмін повідомленнями в приватних чатах.

Платформа SixDegrees не продовжила свого існування, проте проклала шлях для подальшого розвитку соціальних мереж. Її вплив виявляється у наступних аспектах. Можливість взаємодії між користувачами. SixDegrees продемонструвала потенціал для встановлення зв'язків не лише між прямими друзями, але й між їхніми контактами. Ця концепція стала основою для багатьох сучасних платформ, таких як Facebook чи LinkedIn.

Онлайн-ідентичність через персональні профілі. Платформа підкреслила важливість створення особистих онлайн-профілів, що дозволяють користувачам ділитися інформацією про себе, сприяючи розвитку самопрезентації в інтернеті.

Функція обміну повідомленнями, введена на SixDegrees, стала базовою складовою сучасних соціальних мереж, що сприяло поширенню індивідуальних комунікацій в цифровому середовищі.

У процесі спілкування в соціальних мережах реалізуються різні види комунікації: міжособистісна, міжгрупова, міжсоціумна, а також комунікація між індивідом і групою, між групою та суспільством, а також між особою та суспільством.

У рамках комунікативної ситуації мережевого спілкування існують такі форми мовлення: монолог, діалог і полілог, які в контексті інтернет-спілкування набувають нових специфічних характеристик. [13, с. 99-101; 48, с. 52; 66, с. 53].

Узагальнюючи фактори привабливості соціальних мереж, можна виокремити такі можливості, які вони пропонують своїм користувачам, зокрема отримання інформації, включаючи виявлення ресурсів, від інших учасників соціальної мережі, верифікацію ідей через участь у взаємодії в межах соціальної мережі, соціальну вигоду від контактів, що включає

належність, самоідентифікацію, соціальне ототожнення та соціальне визнання, а також рекреацію, що передбачає відпочинок та проведення вільного часу.

Системні дослідження мережевого спілкування представлені в працях українських авторів, зокрема у роботах «Соціальні інтернет-мережі як засіб задоволення інформаційних потреб» Тетяни Фісенко та «Соціальні аспекти комунікації в мережі Інтернет: феноменологічний аналіз» Святослава Коноплицького.

Інтерес науковців до різних аспектів інтернет-комунікації підтверджує актуальність цієї теми. Крім того, її важливість підкреслюють сучасні реалії, коли в умовах війни в Україні комунікація між людьми з різними метою перейшла у віртуальний формат.

Сучасна молодь сприймає Інтернет і соціальні мережі як основне та надійне джерело інформації. Соціальні мережі також надають користувачам можливість задовольнити потреби у самовираженні та самореалізації. Це дозволяє людям використовувати соціальні платформи для демонстрації своєї особистої позиції щодо актуальних питань, досягнень, розробок або творчих проєктів. Позитивні відгуки та підтримка з боку інших користувачів значно підвищують самооцінку та слугують мотивуючим фактором для розвитку творчих здібностей. Для багатьох користувачів самовираження стає важливішим мотивом використання соціальних мереж, ніж отримання інформації або спілкування [8, с. 145; 82, с. 179; 89, с. 69].

Соціальні мережі також сприяють розвитку навчання і освіти, пропонуючи нові інструменти для засвоєння знань, зокрема через велику кількість відео та аудіоконтенту, що полегшує опанування навчального матеріалу. Вчителі та викладачі повинні грамотно спрямовувати навчальний процес у соціальних мережах та Інтернеті загалом.

Проте існує й зворотний бік використання соціальних мереж, що проявляється у відході від реального життя та труднощах у налагодженні стосунків із людьми в офлайн. Це явище є особливо небезпечним, оскільки

людина може зосередитися на власних переживаннях, втрачаючи зв'язок з рідними та близькими через недостатнє взаєморозуміння. Надмірне використання соціальних мереж як засобу комунікації може призвести до значних негативних наслідків для реальних взаємовідносин користувача: ізоляції, втрати соціальних контактів та друзів, роздратування під час живого спілкування, погіршення навичок вербальної та невербальної комунікації, а також невиконання особистих обов'язків. Зловживання соціальними мережами може не лише призвести до десоціалізації, але й викликати деструктивні зміни у психіці та поведінці особистості.

Соціальні мережі та месенджери створюють нові платформи для формування спільнот, де люди можуть об'єднуватися за інтересами, дискутувати на важливі теми та сприяти ідеям. Це, в свою чергу, зміцнює соціальні зв'язки та формує нові форми колективної ідентичності.

Використання відео-конференцій та онлайн-зустрічей стало особливо актуальним у періоди кризи, таких як пандемія і війна, коли фізична відстань обмежує традиційні способи спілкування. Ці технології дозволяють підтримувати професійні та особисті зв'язки, що є критично важливим для збереження соціальної активності [22, с. 57; 89, с. 39; 98, с. 59-62].

Сучасні засоби комунікації також впливають на поведінку користувачів, формуючи нові норми і практики спілкування. Проте варто відзначити й негативні аспекти, такі як ризики зловживання інформацією, кібербулінг та ізоляція, які можуть виникати внаслідок надмірної залежності від цифрових комунікацій.

Таким чином, сучасні засоби комунікації не лише змінюють способи взаємодії, але й формують нові соціальні, культурні та економічні реалії в суспільстві.

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя українців, особливо в умовах війни, соціальних потрясінь та криз. Різні платформи використовуються для комунікації, обміну інформацією, організації

волонтерських рухів, просування бізнесів, підтримки громадських ініціатив та особистої комунікації.

Facebook є однією з найбільш популярних соціальних мереж в Україні, особливо серед старшої аудиторії. Платформа активно використовується для обміну новинами, організації громадських ініціатив, збору коштів та комунікації між волонтерами. Через численні тематичні групи, користувачі отримують актуальну інформацію про поточні події, координують дії під час кризових ситуацій, таких як війна чи пандемія, та підтримують благодійні проекти. Facebook дозволяє створювати групи, сторінки, проводити події та поширювати інформацію. Тут легко обговорювати актуальні теми, вести прямі трансляції та взаємодіяти з широким колом людей.

Instagram, як візуально орієнтована платформа, використовується українцями для поширення фотографій, відео та історій. Під час війни Instagram став важливим інструментом для публікації візуальних доказів подій, поширення волонтерських ініціатив та збору коштів через сторіси та пости. Instagram дозволяє швидко досягати емоційного впливу через візуальний контент. Платформа активно використовується блогерами, інфлюенсерами, волонтерами та бізнесами для залучення аудиторії та підтримки актуальних ініціатив.

Twitter в Україні є платформою для швидкого обміну новинами, думками та короткими повідомленнями. В умовах війни Twitter став одним із основних джерел оперативної інформації, де публікуються новини в режимі реального часу, часто від офіційних осіб чи журналістів. Twitter відрізняється швидким обміном короткими повідомленнями, які поширюються через ретвіти. Платформа дозволяє швидко реагувати на новини та події, що особливо важливо під час криз.

Telegram - одна з найбільш популярних платформ в Україні, особливо в умовах війни. Месенджер використовується для обміну текстовими повідомленнями, файлами, координування волонтерської діяльності та поширення новин. Канали в Telegram стали ключовим інструментом для

надання інформації про військові дії, гуманітарні потреби та евакуацію. Telegram пропонує можливість створювати канали для широкої аудиторії, групи для обговорення, а також використовувати ботів для автоматизації інформаційного обміну та збору даних. Завдяки високому рівню безпеки платформа є популярною для обміну чутливою інформацією.

Viber залишається одним з найбільш популярних месенджерів в Україні, особливо серед старшого населення. Як і Telegram, Viber активно використовується для обміну повідомленнями, дзвінків та організації громадських груп. Платформа також використовується для обговорення місцевих ініціатив та гуманітарної допомоги. Viber дозволяє створювати групи, проводити дзвінки, надсилати мультимедійні повідомлення та використовувати стікери. Месенджер зручний для сімейної та робочої комунікації, а також організації локальних волонтерських ініціатив.

LinkedIn є основною платформою для професійного нетворкінгу в Україні. Використовується для пошуку роботи, розвитку бізнес-контактів, обміну професійною інформацією та розбудови кар'єри. Під час кризи ця мережа також стала місцем для обговорення бізнес-стратегії виживання в умовах війни та відновлення економіки. LinkedIn пропонує можливість створювати професійний профіль, публікувати статті та коментувати теми, що стосуються бізнесу, економіки, освіти та волонтерських проектів.

YouTube в Україні є популярною платформою для створення та перегляду відеоконтенту. Під час війни YouTube використовується для поширення інформаційних відео, документальних фільмів, роз'яснювальних відео про ситуацію в країні, а також для організації благодійних стрімів та збору коштів. YouTube надає можливість створювати та поширювати відео будь-якої тривалості, вести прямі трансляції та взаємодіяти з аудиторією через коментарі. Це один з найпотужніших інструментів для досягнення широкої аудиторії.

TikTok став неймовірно популярним серед молоді в Україні, особливо для створення коротких відео. Платформа використовується як для розважального

контенту, так і для висвітлення важливих суспільних та політичних тем. Під час війни TikTok став майданчиком для поширення інформації про події в Україні серед молоді у всьому світі. TikTok дозволяє створювати короткі відео з музикою, спецефектами та текстовими повідомленнями. Він є потужним інструментом для вірусного контенту, який швидко поширюється серед великої аудиторії [8, с. 34-41; 46, с. 97; 89, с. 181].

Платформи Behance та Dribbble використовуються українськими дизайнерами, художниками та креативними професіоналами для обміну своїми роботами, пошуку клієнтів та натхнення. Ці мережі дозволяють професіоналам взаємодіяти між собою, обговорювати проекти та ділитися результатами своєї діяльності. Behance і Dribbble фокусуються на візуальних роботах та є платформами для творчих професіоналів, що сприяють розвитку професійного портфоліо.

Під час пандемії та війни в Україні Zoom і Google Classroom стали незамінними інструментами для вчителів та студентів. Вони активно використовуються для дистанційного навчання, що забезпечує безперервність освітнього процесу в умовах, коли неможливо проводити заняття в традиційній формі.

Zoom використовується для проведення відеоконференцій, онлайн-уроків і семінарів. Він надає можливість вчителям взаємодіяти з учнями в реальному часі, проводити лекції, дискусії та групові завдання. Особливості цієї платформи полягає в можливості створення віртуальних класів, функція розподілу на «кімнати», демонстрація екрана, запис занять.

Google Classroom дозволяє вчителям організовувати процес навчання, керувати завданнями та обмінюватися матеріалами. Платформа інтегрується з іншими сервісами Google, що спрощує комунікацію та роботу з документами. Особливості платформи - доступ до завдань та навчальних матеріалів, інтеграція з Google Docs, контроль виконання роботи та спільна робота в реальному часі [8, с. 34-35; 98, с. 57].

Онлайн-світ безперервно еволюціонує, оскільки щороку виникають нові соціальні мережі, які пропонують унікальні можливості та функції. Проте на даний момент лідерами у світовому рейтингу залишаються Facebook, YouTube та WhatsApp. До десятки найкращих платформ також входять Instagram, WeChat, TikTok, Facebook Messenger, Telegram, Snapchat та Douyin.

Повномасштабна війна значно вплинула на рейтинги соціальних мереж в Україні та активність їх використання сьогодні.

До 24 лютого 2022 року рейтинг соціальних мереж серед українців виглядав наступним чином: YouTube налічував 23,5 мільйона користувачів, Facebook - 16,4 мільйона користувачів, Instagram - 15,8 мільйона користувачів, а TikTok - 12 мільйонів користувачів.

З 2021 до липня 2022 року частка активних користувачів соціальних мереж в Україні зросла на 16%. Наразі, після майже двох років від початку війни, лідери серед соцмереж залишилися незмінними, але кількість активних користувачів змінилася.

Однак наші співвітчизники все ще активно користуються доступними соціальними мережами для отримання оперативної інформації. Згідно з дослідженням, проведеним на замовлення Громадянської мережі ОПОРА, 71,3% українців отримують новини через Telegram, 66,2% - через YouTube, а 55% - через Facebook. Крім того, 50% респондентів читають новини у Viber, 29,5% - в Instagram, 25,1% - у TikTok і 8,3% - у Twitter.

Фахівці прогнозують, що у 2024 році серед соцмереж в Україні та світі лідируватимуть Facebook, YouTube, Instagram і TikTok. Проте розвиток штучного інтелекту, віртуальної реальності та інших інновацій, включаючи розумні пристрої, може суттєво вплинути на нашу взаємодію з цими платформами в майбутньому [63, с. 19; 80, с. 49; 90, с. 104].

1.3 Вплив кризових ситуацій на процес комунікації: специфіка взаємодії під час війни

З початком повномасштабної війни соціальні мережі стали одним із ключових джерел інформації для українців. У 2023 році соцмережі стали основним «постачальником» новин для 77,9% українців [90, с. 21].

Проте українські користувачі та ЗМІ регулярно висловлюють невдоволення через блокування, видалення публікацій та зниження охоплень дописів, пов'язаних з війною. Частково проблема полягає у самих соціальних мережах, яким важко контролювати чутливий контент, але відповідальність також лежить на користувачах, коли вони порушують основні правила, такі як на Facebook.

Центр демократії та верховенства права підготував рекомендації для соціальних мереж, спрямовані на поліпшення умов роботи медіа. Під час заходу організація стисло представила ці пропозиції.

Однією з рекомендацій є перегляд підходу до блокування контенту, що містить образливі висловлювання на адресу окупантів, такі як «орки» чи «свинособаки». Наразі такі висловлювання автоматично розглядаються як мова ворожнечі, хоча вони спрямовані не на всіх росіян, а лише на учасників агресії проти України, і є відображенням гніву українців.

Інші рекомендації включають розробку білого списку надійних медіа для соцмереж, просування матеріалів із роз'ясненням правил публікацій, регулярні зустрічі з довіреними партнерами, надання їм доступу до списків заборонених слів і осіб, а також залучення партнерів до формування таких списків для врахування місцевих особливостей. [99].

Війна - це надзвичайний соціальний, психологічний і політичний контекст, який докорінно змінює всі аспекти життя, включаючи міжособистісну комунікацію. У цей період спостерігаються суттєві зміни в характері, стилі та змісті спілкування, зумовлені як зовнішніми факторами, так

і внутрішніми переживаннями кожного учасника комунікаційного процесу. В умовах війни зростає потреба в емоційній підтримці, зміцнюються соціальні зв'язки, але водночас ускладнюються процеси передачі та обробки інформації через стресові фактори, страх, а також інформаційний тиск.

Психологічний стан під час війни значно впливає на стиль спілкування. Люди зазнають постійного стресу, що змінює їхнє сприйняття інформації та реакції на неї [5, с. 39; 85, с. 173].

У воєнний час інформація сприймається через призму небезпеки, що призводить до підвищеної пильності та схильності до перебільшення ризиків. Це може викликати гіперболізовані реакції на інформацію, недовіру до джерел та більш емоційні відповіді. У стані тривалого стресу люди можуть мати труднощі з концентрацією уваги, що впливає на здатність розуміти складну інформацію та адекватно на неї реагувати. Комунікація стає коротшою, фрагментарною, часто переважає прагнення до швидкого обміну інформацією. Під час війни люди шукають підтримки серед близьких, колег, знайомих. Спілкування стає більш емоційно насиченим, зі збільшеним акцентом на співчутті, розумінні, підтримці [16, с. 42; 39, с. 21].

Соціальні мережі відіграють важливу роль у міжособистісній комунікації під час війни. Вони стають ключовим інструментом для обміну новинами, координації дій та емоційної підтримки. Військові конфлікти значно підвищують активність користувачів у соціальних мережах, але при цьому змінюються форми та стилі комунікації:

Люди стають більш обережними у використанні соцмереж, оскільки постає загроза витоку конфіденційної інформації. Зростає важливість шифрування повідомлень, використання захищених каналів комунікації та фільтрація контенту.

Воєнний час характеризується підвищеним ризиком розповсюдження фейкових новин, пропаганди та інформаційних маніпуляцій. Це змушує людей ставитися до інформації більш критично, проводити власну перевірку джерел, що ускладнює процеси обміну інформацією.

Під час війни соціальні мережі часто стають полем для політичних дискусій і конфліктів. Поляризація поглядів може призводити до напруженості у спілкуванні навіть між близькими людьми, зростає рівень агресії та емоційної напруги у повідомленнях. [23, с.48; 64, с. 55-56; 92, с 112].

Соціокультурні аспекти війни також відіграють важливу роль у міжособистісній комунікації. Під час військових конфліктів змінюються соціальні норми та етичні стандарти, що впливає на характер взаємодії між людьми.

У періоди війни, особливо в країнах, що зазнають нападу, спостерігається зростання патріотичних настроїв та зміцнення соціальних взаємодій. Спілкування між людьми стає більш солідарним, акцент робиться на підтримці, взаємодопомозі та співпраці заради загальної мети.

Війна змінює соціальні ролі. Люди, які в мирний час не взаємодіяли у певних соціальних групах, починають активно спілкуватися, обмінюватися інформацією та співпрацювати. Наприклад, волонтерські групи, військові об'єднання та громадянське суспільство відіграють ключову роль у таких комунікаціях.

Під час війни комунікація може бути спрямована на мобілізацію ресурсів та сил, координацію дій і планування. Змінюється й тональність спілкування, воно стає більш функціональним, структурованим, орієнтованим на досягнення конкретних результатів.

Емоційні аспекти комунікації під час війни набувають особливого значення. Люди шукають способи підтримати один одного, поділитися страхами та переживаннями. Водночас емоційне навантаження може ускладнювати комунікацію. [26, с. 45-47; 31, с. 17-19; 84, с. 58].

Війна породжує сильні емоції, які знаходять вираження у міжособистісному спілкуванні. Люди можуть висловлювати свої страхи, обурення чи занепокоєння, що впливає на тон розмови та її зміст.

У цей період виникає особлива потреба у підтвердженні власних почуттів і переконань. Люди прагнуть отримати від інших підтримку і схвалення своїх дій та переживань.

Втрата близьких, друзів або колег через війну стає серйозним емоційним викликом. Спілкування стає глибшим, зростає необхідність обговорення трагедій, а також пошуку сенсу в подіях, що відбуваються.

Війна створює численні виклики для міжособистісної комунікації. Головними з них є підвищений емоційний стрес, обмеженість доступу до надійної інформації та ризики, пов'язані з безпекою спілкування. Проте війна також може стимулювати розвиток нових форм комунікації, посилювати соціальну згуртованість та спонукати до пошуку нових способів підтримки одне одного [35, с. 88; 65, с. 27].

У перспективі, досвід міжособистісної комунікації під час війни може привести до більш глибокого розуміння важливості емоційної підтримки, критичного мислення та необхідності ефективних комунікаційних стратегій у кризових ситуаціях.

Соціальні мережі стали важливим інструментом для координації дій та забезпечення підтримки в умовах різних кризових ситуацій, включаючи війни, природні катастрофи та соціальні заворушення. Вони не лише надають платформи для обміну інформацією, але й сприяють організації допомоги, мобілізації ресурсів і підтримці постраждалих. У цій статті розглянемо, як соціальні мережі використовуються для цих цілей, які переваги та виклики пов'язані з їх застосуванням, а також їхній вплив на суспільство.

Соціальні мережі дозволяють оперативно передавати важливу інформацію про ситуацію на місцях, включаючи дані про безпеку, потреби постраждалих та доступність ресурсів. Ця інформація може швидко досягати як окремих осіб, так і великих груп, забезпечуючи своєчасне реагування [38, с. 67; 60, с. 132].

Платформи Facebook, Twitter і Instagram використовуються для залучення волонтерів і координації їхньої діяльності. Групи та події на

соціальних мережах служать для організації зборів, координації розподілу гуманітарної допомоги та планування спільних дій.

Соціальні мережі забезпечують комунікацію між гуманітарними організаціями, благодійними фондами та громадськістю. Через ці платформи проводяться кампанії збору коштів, оголошуються акції допомоги, а також координуються дії з доставки допомоги в зони, що постраждали від катастрофи.

В умовах кризи соціальні мережі використовуються для моніторингу ситуації та перевірки інформації. Це дозволяє уникнути поширення фейкових новин і дезінформації, що може спонукати неправомірні дії або посилити паніку [5, с. 27; 61 с. 83; 86, с. 41-44].

Соціальні мережі також грають критичну роль у наданні емоційної та практичної підтримки постраждалим. Люди, які постраждали від катастроф або конфліктів, можуть знайти підтримку у вигляді порад, співчуття і моральної підтримки в соціальних мережах. Групи підтримки і спільноти на платформах, таких як Facebook та Reddit, створюють простір для обговорення проблем і спільного пошуку рішень. Соціальні мережі забезпечують постраждалих інформацією про доступні ресурси, такі як притулки, медичні послуги, юридична допомога та інші необхідні послуги. Це допомагає зменшити невизначеність та тривожність, пов'язані з кризовими ситуаціями [81, с. 108].

В умовах кризи соціальні мережі сприяють формуванню нових соціальних взаємодій і спільнот. Люди можуть знайти однодумців, отримати рекомендації і обмінятися досвідом, що сприяє зміцненню соціальної підтримки.

Соціальні мережі забезпечують миттєвий обмін інформацією, що є критичним у кризових ситуаціях. Це дозволяє оперативно реагувати на зміни ситуації і швидко кооперувати дії.

Соціальні мережі досягають великої кількості людей, що дозволяє залучити значну кількість учасників до координаційних заходів і акцій допомоги.

Платформи соціальних мереж надають можливість для різних форм комунікації, включаючи текстові повідомлення, відео та аудіо. Це дозволяє адаптувати комунікацію до конкретних потреб і умов.

Соціальні мережі можуть бути джерелом інформаційних загроз, таких як дезінформація, пропаганда і маніпуляції. Важливо вжити заходів для перевірки достовірності інформації та захисту конфіденційності даних [43, с. 47; 62, с. 90].

В умовах криз соціальні мережі можуть переповнюватися великою кількістю інформації, що може призвести до труднощів у її фільтрації та обробці. Це може ускладнити координацію дій і впливати на якість отриманої підтримки.

Не всі люди мають рівний доступ до соціальних мереж, що може обмежити можливість деяких груп отримувати інформацію та підтримку. Це може створити нерівність у доступі до необхідних ресурсів і допомоги.

Технічні проблеми, такі як збій у роботі платформи або відсутність інтернету, можуть ускладнити комунікацію та координацію дій. Надійність технічних засобів є критично важливою для ефективної роботи соціальних мереж у кризових умовах [64, с. 39; 92, с. 19].

Соціальні мережі стали важливими інструментами для координації дій і підтримки в кризових ситуаціях. Вони дозволяють швидко обмінюватися інформацією, організовувати допомогу та надавати емоційну підтримку постраждалим. Однак ефективне використання соціальних мереж вимагає уваги до питань інформаційної безпеки, технічної надійності та доступності для всіх груп населення. В умовах кризових ситуацій соціальні мережі продовжують демонструвати свій потенціал як важливий засіб для забезпечення оперативності та ефективності дій.

Соціальні платформи відіграють надзвичайно важливу роль у сучасному суспільстві, особливо під час кризових ситуацій. В Україні, де волонтерський рух має давні традиції, соціальні медіа стали ключовим інструментом для організації та координації волонтерської допомоги. Це яскраво проявилось під час Революції Гідності, війни на сході України та повномасштабного вторгнення у 2022 році. За допомогою платформ Facebook, Instagram, Telegram, українські волонтери змогли оперативно мобілізувати ресурси та людей для підтримки армії, надання гуманітарної допомоги та інших ініціатив. [16, с. 117; 39, с. 91].

Соціальні платформи в Україні стали основним засобом швидкої комунікації під час кризових ситуацій. Ці соцмережі активно використовуються для поширення інформації про потреби, пошук допомоги і координування дій волонтерів. Особливо це було помітно під час початкової фази повномасштабної війни, коли питання безпеки та швидкості комунікації стали пріоритетними.

Через соціальні мережі волонтери створюють групи, де обговорюють потреби, поширюють списки необхідних речей та збирають кошти. Однією з найпопулярніших платформ для цього є Facebook, де були створені тисячі волонтерських спільнот. Наприклад, групи «Повернись живим» чи «Солом'янські котики» стали точкою збору допомоги для військових, переселенців та постраждалих.

Крім того, популярні сторінки в Instagram та канали в Telegram надають оперативну інформацію про місця збору гуманітарної допомоги, адреси, де можна отримати підтримку, та заклики до волонтерів. Ці платформи дозволяють поширювати візуальний контент, що допомагає швидше знаходити відгук у аудиторії [39, с. 76; 64, с. 37; 92, с. 44].

Соціальні платформи дозволяють не лише залучати ресурси, але й координувати дії різних груп волонтерів. Це знижує ризики дублювання зусиль і дозволяє оперативніше реагувати на зміни ситуації. Наприклад, за допомогою Google Maps та Telegram-ботів волонтери створюють інтерактивні

карти з розташуванням пунктів допомоги, місць проживання для переселенців або волонтерських штабів.

Часто волонтерські ініціативи в соціальних мережах стають точкою об'єднання не лише окремих громадян, а й бізнесу. Малий та середній бізнес активно долучається до ініціатив, надаючи продукти, послуги або транспорт для гуманітарних вантажів. Завдяки соцмережам інформація про потреби швидко поширюється серед підприємців, які часто відповідають на заклики і забезпечують необхідні ресурси.

Фандрейзинг через соціальні платформи став одним з найефективніших способів збирання коштів на підтримку армії та гуманітарні потреби. В Україні та за кордоном створюються десятки ініціатив, що збирають кошти через краудфандингові платформи або напряду через соцмережі. Яскравий приклад - українські благодійні фонди, такі як «Повернись живим» та «Фонд Притули», які активно використовують соціальні мережі для просування своїх кампаній.

Один з найпотужніших інструментів для фандрейзингу - це поширення історій постраждалих людей або представлення конкретних ініціатив, які потребують фінансування. Через платформи Instagram та Facebook волонтери публікують історії людей, які постраждали від війни, та закликають до донатів. Це викликає емоційний відгук і швидко залучає підтримку [16, с. 39-40; 39, с. 18; 65, с. 151].

Сила соціальних мереж полягає в можливості об'єднати маси людей для допомоги. Навіть невеликі мікродонати від великої кількості користувачів можуть зробити значний внесок у загальну справу. Соціальні мережі дозволяють швидко поширювати інформацію про благодійні рахунки або спеціальні сервіси для збору коштів. Прикладом такого є кампанії зі збору грошей на дрони або автомобілі для армії, які проводяться через Twitter та Telegram.

Соціальні мережі активно інтегрують технологічні інструменти для полегшення волонтерської діяльності. Telegram-боти, які надають інформацію

про потреби в гуманітарній допомозі або медичній підтримці, стали незамінними для швидкої комунікації. Наприклад, платформи типу «Допомога» інтегрують базу даних про потреби постраждалих та можливості допомоги, полегшуючи доступ до допомоги через соціальні мережі.

З'являються також спеціальні платформи, які інтегруються з соцмережами для кращої організації допомоги. Наприклад, створення платформ на кшталт Ukrainian Volunteers Hub, що поєднують інформацію про волонтерські ініціативи та потреби, полегшує пошук та координацію ресурсів.

Українські інфлюенсери активно використовують свої сторінки для поширення інформації про волонтерські ініціативи та збори коштів. Відомі особи стають обличчями благодійних кампаній, їхні дописи швидко набирають популярності, що допомагає залучати більше людей до ініціатив.

Під час війни соціальні мережі також відіграють важливу роль в інформаційній підтримці: блогери та громадські активісти поширюють правдиві новини та розвінчують фейки. Це дозволяє зберігати інформаційну безпеку та підтримувати моральний дух суспільства.

Соціальні платформи в Україні стали потужним інструментом для організації волонтерських ініціатив, забезпечення гуманітарної підтримки та координації дій. Вони дозволяють швидко поширювати інформацію, залучати ресурси та консолідувати зусилля тисяч людей. У часи війни та криз соціальні мережі стали невід'ємною частиною волонтерської діяльності, надаючи можливість об'єднати зусилля громадян і забезпечити підтримку тих, хто її найбільше потребує [39, с. 94; 64, с. 78; 65, с. 115].

В Україні соціальні мережі відіграють ключову роль у стимулюванні та мобілізації громадян до добровільної активності, особливо під час кризових ситуацій. Волонтерство як феномен у країні має давні корені, але завдяки соціальним платформам воно набула нових форм і масштабу. Завдяки легкому доступу до інформації, можливості швидкої організації та потужному емоційному впливу, соцмережі суттєво підвищують рівень громадянської активності. Цей процес можна простежити через декілька основних аспектів.

Соціальні платформи забезпечують можливість оперативної мобілізації громадян для добровільної діяльності. В Україні під час війни та інших криз це проявилось особливо яскраво. Користувачі соціальних мереж могли швидко отримувати інформацію про потреби конкретних груп людей, армії або медичних установ. Це дозволяло за короткий час залучити до волонтерства тисячі громадян.

Під час Революції Гідності у 2013-2014 роках соціальні мережі стали основним засобом комунікації між активістами та протестувальниками. Завдяки платформам, організовувалися мітинги, координувалися дії активістів, поширювалася інформація про потреби в ресурсах і медичній допомозі. Люди, які ніколи не брали участі в активізмі, долучалися до волонтерських ініціатив через заклики в соціальних мережах. Це ж явище спостерігалось під час початку війни на сході України, коли через платформи швидко мобілізувалися тисячі волонтерів для підтримки армії та постраждалих.

Під час повномасштабного вторгнення в лютому 2022 року соціальні мережі зіграли ще більш значну роль. Платформи Telegram, Twitter, Facebook, Instagram та інші, стали ключовими інструментами мобілізації. Волонтерські групи надавали інформацію про потреби в продуктах, медикаментах, транспорті та інших речах для підтримки військових та переселенців.

Соціальні платформи не лише допомагають організувати волонтерські ініціативи, але й формують культуру волонтерства. Завдяки постійному доступу до інформації про успішні приклади волонтерської діяльності, люди надихаються допомагати іншим. В Україні це стало особливо помітно після 2014 року, коли з'явилася ціла хвиля громадських ініціатив, підтриманих соціальними мережами [60, с. 97-98; 64, с. 79; 92, с. 18].

Важливу роль у формуванні культури волонтерства в Україні через соціальні мережі відіграють інфлюенсери та громадські лідери. Вони активно використовують свої платформи для поширення ідей допомоги, створюють благодійні збори та інформують про волонтерські проекти. Це сприяє тому,

що громадяни бачать приклади успішної активності і більше готові долучитися до подібних ініціатив.

Зокрема, Сергій Притула, відомий український телеведучий і громадський діяч, став одним із найпотужніших інфлюенсерів у сфері волонтерства. Через свої соціальні платформи він організовував збори на військове обладнання для армії, залучаючи мільйони гривень від простих громадян.

Соціальні платформи також сприяють залученню молоді до волонтерських ініціатив. Завдяки популярним мережам інформація про важливі ініціативи досягає молоді аудиторії, яка активно бере участь у фандрейзингових кампаніях, гуманітарній допомозі та організації акцій [65, с. 45-46; 92, с. 126].

Окремі успішні приклади волонтерської діяльності також мають сильний емоційний вплив. Наприклад, розповіді про порятунок поранених, передачу важливої гуманітарної допомоги, або закупівлю необхідного військового обладнання часто отримують вірусний ефект і спонукають людей долучатися до нових ініціатив.

Численні ініціативи створюють спеціалізовані платформи та Telegram-канали для координації волонтерів і пошуку необхідної допомоги. Наприклад, у відповідь на початок повномасштабної війни в 2022 році було створено безліч чатів, де люди можуть запропонувати транспорт, житло або допомогу з евакуацією.

Завдяки соціальним платформам кожен громадянин може створити власну ініціативу, запустити збір коштів через краудфандингові сервіси, наприклад, через Patreon або Monobank. Це надає змогу навіть невеликим групам чи окремим активістам залучати кошти для конкретних потреб і швидко реагувати на актуальні виклики.

Соціальні платформи в Україні суттєво підвищили рівень добровільної активності громадян, сприяючи швидкому мобілізаційному потенціалу, створенню волонтерських спільнот і залученню людей до допомоги. Вони

зробили волонтерство доступнішим, ефективнішим і більш емоційно залученим процесом, формуючи культуру взаємопідтримки та соціальної відповідальності. Це стало основою для потужного волонтерського руху, який продовжує відігравати важливу роль в житті країни в умовах війни та кризових ситуацій [39, с. 58; 92, с. 74].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі магістерської роботи були розглянуті теоретичні засади комунікації, її види, засоби та особливості в сучасному інформаційному середовищі, зокрема в умовах кризових ситуацій, таких як війна. У результаті аналізу літературних джерел і наукових досліджень можна зробити наступні узагальнені висновки.

Спілкування є ключовою складовою людської діяльності та взаємодії, яке включає різні види, такі як вербальне, невербальне, міжособистісне, групове та масове. Кожен вид комунікації має свої засоби і форми, які визначають характер передачі та отримання інформації. Специфіка спілкування полягає не тільки в передачі інформації, але і в емоційному та психологічному обміні між учасниками. У сучасному світі, з розвитком цифрових технологій, значну роль набули такі засоби комунікації, як соціальні мережі та інші онлайн-платформи, що суттєво змінили способи взаємодії.

Сучасне інформаційне середовище характеризується високою швидкістю обміну інформацією та глобальним охопленням. Основними засобами комунікації стають цифрові технології, зокрема соціальні мережі, месенджери, відеоконференції та інші онлайн-інструменти. Це дозволяє не лише підтримувати постійний зв'язок, але й створювати нові форми взаємодії, які стають основними в умовах соціальної ізоляції або кризових ситуацій. Водночас така швидкість і масштаб інформаційного потоку призводить до виникнення нових викликів, таких як дезінформація, емоційне вигорання та

психологічні навантаження, які пов'язані із надмірним використанням соціальних мереж.

Кризові ситуації, зокрема війни, мають суттєвий вплив на характер і зміст комунікаційних процесів. В умовах війни, спілкування набуває нових особливостей: відзначається ескалація емоцій, підвищена тривожність, необхідність постійного моніторингу новин та загострення інформаційних конфліктів. Соціальні мережі під час війни стають не лише джерелом інформації, але й простором для емоційної підтримки, колективного переживання страху та тривоги, а також платформою для поширення дезінформації та маніпуляцій. Це посилює негативний вплив на психоемоційний стан користувачів, що особливо актуально для педагогів, які, крім особистого стресу, відповідають за емоційну підтримку своїх учнів.

Комунікація в умовах війни має свої особливості, зокрема через підвищений рівень стресу та невизначеності. Спостерігається зміщення акцентів у спілкуванні на такі теми, як безпека, соціальна підтримка, гуманітарні потреби та колективні емоційні переживання. Під впливом війни користувачі соціальних мереж часто виявляють підвищену тривожність та емоційну вразливість, що може призводити до емоційного вигорання або розвитку тривожних розладів. Водночас, спільноти у соціальних мережах стають джерелом моральної та психологічної підтримки, що є важливим фактором для подолання кризових ситуацій.

У результаті проведеного аналізу можна стверджувати, що комунікація у сучасному інформаційному середовищі значно змінилася під впливом цифрових технологій та соціальних мереж. В умовах війни ці зміни набувають ще більшого значення, оскільки соціальні мережі стають не лише засобом інформаційної взаємодії, але й впливають на психоемоційний стан користувачів. Важливим є дослідження впливу соціальних мереж на психологічне здоров'я людей у кризових ситуаціях, адже це дозволить краще зрозуміти механізми виникнення тривожних станів та емоційного вигорання і розробити стратегії для їхнього подолання.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ОНЛАЙН-СПІЛКУВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ДОСВІД ПЕДАГОГІВ М. ЗАПОРІЖЖЯ

2.1 Аналіз особливостей використання соціальних мереж педагогами в умовах війни

Початок війни в Україні спричинив численні зміни у всіх сферах життя, включаючи освіту. Однією з найбільших проблем, з якою зіткнулися педагоги, стала потреба забезпечити безперервність навчального процесу в умовах війни та пов'язаних з нею обмежень. У цей період соціальні мережі стали важливим інструментом не лише для спілкування з учнями та їхніми батьками, а й для координації професійної діяльності педагогів [4, с. 102; 53, с. 49].

Станом на 2024 рік у Запоріжжі налічується 108 комунальних шкіл, що відображає певні зміни в освітній системі міста в умовах війни. Раніше їх було 129, але через різні обставини, такі як зменшення кількості учнів і необхідність адаптації до нових умов, кількість навчальних закладів скоротилася.

У рамках аналізу кількості учителів, відзначається, що у школах, які залишилися, наповненість класів суттєво змінилася. Дослідження показали, що у двох третинах шкіл середня кількість учнів на клас менша, ніж передбачає Міністерство освіти. Наприклад, у 23 школах на клас припадало менше 20 учнів.

Ці дані свідчать про значні труднощі для педагогів Запоріжжя в умовах війни, зокрема в аспектах комунікації та навчання через соціальні мережі, оскільки їм необхідно адаптувати свої методи роботи, щоб підтримувати навчальний процес та емоційну стабільність учнів у складних умовах [100].

Війна змусила освітян кардинально змінити свої методи роботи. Школи, університети та інші освітні заклади не могли функціонувати в звичному режимі через ризик для життя учасників навчального процесу. Однією з основних проблем стала втрата можливості для безпосередніх контактів.

Однак завдяки соціальним мережам та цифровим платформам стало можливим зберегти зв'язок та продовжити навчальний процес, навіть у надзвичайних обставинах [10, с. 43-44; 53, с. 108].

Facebook, Instagram та Telegram стали основними інструментами, які педагоги використовували для підтримки комунікації. Через ці платформи освітяни створювали тематичні групи для класів, обмінювалися навчальними матеріалами та організовували онлайн-зустрічі. Більшість із цих соціальних мереж має функції, що дозволяють зберігати та поширювати великі обсяги інформації, що полегшило навчальний процес [55, с. 75; 69, с. 94].

У нових умовах педагоги швидко адаптувалися до використання соціальних мереж для професійної діяльності. Наприклад, Facebook-групи дозволили вчителям і викладачам оперативно обмінюватися інформацією, публікувати завдання, а також надавати зворотний зв'язок учням. Це стало важливою складовою, яка допомогла організувати дистанційне навчання в умовах, коли доступ до спеціальних освітніх платформ був обмеженим через нестабільний інтернет або технічні проблеми.

Instagram також став популярною платформою для коротких відеоуроків, а також для спілкування з учнями через повідомлення. У цей період педагоги почали використовувати більше візуального контенту, створюючи навчальні відео, інфографіки та презентації для кращого засвоєння матеріалу. Instagram дозволяє швидко і легко поширювати цей контент серед учнів, що стало особливо корисним для молодших класів.

Telegram вирізняється простотою в створенні та керуванні групами. Вчителі активно використовували його для координації роботи класу, розсилки завдань і організації онлайн-уроків. Крім того, Telegram дозволяє швидко реагувати на ситуації та тримати учнів і батьків в курсі змін у навчальному процесі [53, с. 28-29; 68, с. 85; 76, с. 72].

Соціальні мережі стали потужним інструментом, який надав кілька важливих переваг. По-перше, гнучкість дозволила педагогам адаптувати навчальний процес до умов війни, враховуючи змінний доступ до інтернету та

технічні труднощі учнів. По-друге, миттєвий зв'язок забезпечив можливість швидкого зворотного зв'язку, що сприяло вирішенню проблем у реальному часі. По-третє, інтерактивний формат спілкування через соціальні мережі сприяв збереженню мотивації учнів, дозволяючи педагогам підтримувати інтерес до навчання завдяки візуальному контенту, відеоурокам та залученню учнів до активного обговорення. Нарешті, в умовах війни педагоги виконували роль не лише наставників, але й важливих джерел психоемоційної підтримки для своїх учнів, адже соціальні мережі допомогли зберегти людський контакт навіть на відстані [95, с. 44-45].

Війна в Україні змусила педагогів терміново адаптувати свою роботу до нових умов. Обмеженість фізичних контактів і небезпека для життя зумовили необхідність переходу на онлайн-формати навчання. У цьому контексті використання платформ для дистанційного навчання, таких як Zoom і Google Classroom, стало ключовим інструментом для забезпечення безперервності освітнього процесу. Ці платформи дозволили освітянам підтримувати зв'язок з учнями, організовувати навчальні сесії та координувати процес навчання, навіть у критичних умовах.

Zoom став однією з найпопулярніших платформ для проведення онлайн-уроків під час війни. Його основні переваги - це легкість використання, стабільність та багатофункціональність. Педагоги використовували Zoom для організації віртуальних класів, проведення групових занять, індивідуальних консультацій, а також зустрічей з батьками.

Однією з ключових переваг Zoom є можливість проводити уроки в реальному часі. Це дозволяє підтримувати живе спілкування з учнями, пояснювати нові теми та відповідати на запитання одразу під час заняття. Завдяки відеозв'язку педагоги можуть бачити реакції учнів і коригувати свої методи викладання відповідно до їхніх потреб.

Zoom дозволяє педагогам організовувати групову роботу учнів за допомогою функції «кімнати для обговорень». Це дає можливість розділити клас на малі групи для виконання завдань, обговорення тем або проведення

інтерактивних вправ. Такий формат дозволяє учням більш активно взаємодіяти між собою і підвищує рівень залученості в навчальний процес [53, с. 39-40; 87, с. 15].

Платформа також надає можливість записувати уроки, що є корисним для учнів, які з певних причин не змогли бути присутніми на занятті. Записи можна переглянути в зручний час, що особливо актуально для тих учнів, які мають обмежений доступ до інтернету або перебувають у зоні бойових дій. Педагоги можуть використовувати функції демонстрації екрану, інтерактивної дошки, а також інструменти для голосування та опитування, щоб зробити уроки більш інтерактивними та цікавими для учнів. Це допомагає не лише передавати знання, але й утримувати увагу учнів, що особливо важливо в умовах дистанційного навчання.

Google Classroom є ще однією платформою, яка широко використовувалася педагогами для організації навчального процесу під час війни. Вона надає зручний інтерфейс для керування уроками, завданнями та комунікацією з учнями. Google Classroom дозволяє педагогам створювати окремі курси або класи, де вони можуть завантажувати навчальні матеріали, розміщувати завдання, відеоуроки та презентації. Учні мають доступ до всіх матеріалів в одному місці, що спрощує організацію навчання і дозволяє легко знаходити потрібні документи або інформацію. Через Classroom педагоги можуть відслідковувати процес виконання завдань учнями. Вони отримують повідомлення про те, коли учень завантажив виконану роботу, можуть надавати зворотний зв'язок і ставити оцінки безпосередньо в системі. Це спрощує процес оцінювання і зменшує потребу в паперових носіях. Однією з найбільших переваг Google Classroom є його інтеграція з іншими сервісами Google, наприклад, Google Drive, Google Docs, Google Slides та інші. Це дозволяє легко ділитися документами, створювати презентації та співпрацювати з учнями над проектами в режимі реального часу. Classroom дозволяє вести обговорення, ставити запитання та отримувати відповіді у режимі спілкування, що підтримує двосторонню комунікацію між учнями та

вчителями. Цей інструмент також зручний для надання індивідуальної підтримки учням, які потребують додаткових консультацій [17, с. 84; 27, с. 139; 44, с. 101].

Основними перевагами використання Zoom і Google Classroom є їх зручність, доступність та можливість організувати навчальний процес у дистанційному режимі. Вони забезпечують гнучкість у викладанні, дозволяють учням працювати в різному темпі та надають можливість обміну навчальними матеріалами в цифровій формі.

Однак використання цих платформ також пов'язане з певними викликами. Одним із найбільших викликів є технічні проблеми: не всі учні мають доступ до стабільного інтернету або сучасних пристроїв, необхідних для повноцінної участі в онлайн-уроках. Іншою проблемою є емоційне виснаження, спричинене тривалим перебуванням перед екраном. Як учні, так і вчителі часто скаржаться на втомленість від онлайн-навчання та брак живого спілкування [76, с. 90; 97, с. 85].

Учасники освітнього процесу, зокрема педагоги, були змушені шукати нові методи роботи і засоби комунікації, аби забезпечити навчальний процес навіть в умовах війни. Для вчителів Запоріжжя, яке знаходиться в зоні активних бойових дій, соціальні мережі стали не лише платформою для організації дистанційного навчання, а й важливим ресурсом для підтримки та обміну досвідом серед колег. Професійні спільноти в соцмережах перетворилися на ключове джерело методичної допомоги, натхнення і взаємопідтримки в цей складний період.

З початком війни вчителі Запоріжжя, як і багато інших педагогів по всій країні, були змушені швидко адаптуватися до нових реалій роботи. Школи закрилися, і комунікація між колегами, яка раніше відбувалася наживо під час педагогічних рад, тренінгів чи методичних об'єднань, тепер перейшла у віртуальний формат.

У цей час у соціальних мережах почали активно формуватися професійні спільноти вчителів. Зазвичай це були закриті або публічні групи, де освітяни

могли обговорювати актуальні питання, ділитися навчальними матеріалами та обмінюватися досвідом. Особливо популярними серед вчителів стали групи на зразок «Вчителі України», «Методичний кабінет» або локальні групи, створені педагогами Запоріжжя для координації роботи між собою.

Однією з головних функцій цих спільнот стало надання методичної підтримки. Вчителі Запоріжжя використовували соціальні мережі для обміну навчальними матеріалами, рекомендаціями щодо проведення онлайн-уроків та новими методиками, які адаптовані до дистанційного формату [53, с. 145; 74, с. 66; 95, с. 90].

У професійних спільнотах вчителі ділилися розробленими уроками, презентаціями, відеоматеріалами та робочими зошитами для учнів різних класів. Наприклад, одна вчителька може поділитися створеним відеоуроком з історії, а інша – запропонувати цікавий підхід до викладання математики з використанням інтерактивних додатків. Для багатьох вчителів Zoom та Google Classroom стали новими інструментами, з якими вони не мали попереднього досвіду роботи. У професійних спільнотах колеги активно ділилися своїми знаннями щодо використання цих платформ, зокрема технічними порадами та методичними рекомендаціями з організації дистанційного навчання. Наприклад, у групах часто з'являлися інструкції щодо того, як налаштувати Zoom для проведення уроків або як використовувати інтерактивні дошки в Google Meet [53, с. 146; 95, с. 90-91].

У спільнотах активно обговорюються нові технології викладання, такі як використання інтерактивних платформ для дистанційного навчання, організація інтегрованих уроків чи застосування ігрових методик у віртуальному просторі. Педагоги Запоріжжя діляться успішними кейсами застосування платформ Google Classroom, Padlet, Quizizz та інших цифрових інструментів.

Важливим елементом діяльності спільнот є можливість спілкуватися з педагогами з інших областей України. Це дозволяє отримати поради з організації дистанційного навчання, обміну досвідом роботи в екстремальних

умовах, а також знайти нові підходи до викладання в умовах постійної нестабільності. Зокрема, такі групи стають своєрідними хабами, де вчителі з різних куточків країни можуть обговорювати свої успіхи і проблеми.

Окрім методичної допомоги, професійні спільноти в соціальних мережах стали також важливим джерелом емоційної та психологічної підтримки для вчителів Запоріжжя. В умовах постійного стресу, коли робота проходить на тлі воєнних дій, важливо мати можливість поділитися своїми переживаннями, отримати поради щодо збереження психічного здоров'я та підтримати колег у складних ситуаціях. [69, с. 49; 76, с. 102; 97, с. 77].

У професійних спільнотах нерідко організовуються психологічні тренінги, зустрічі з фахівцями або просто дружні обговорення проблем, з якими стикаються педагоги. Це дозволяє знижувати рівень стресу та знаходити шляхи вирішення емоційних проблем. Спільноти створюють атмосферу підтримки, де кожен педагог може знайти розуміння і допомогу від колег. Це особливо важливо для тих, хто працює в найбільш постраждалих від війни регіонах і не має можливості зустрітися з іншими вчителями наживо [95, с. 81].

2.2 Психоемоційна підтримка учнів через соціальні мережі

З початком війни в Україні важливість психоемоційної підтримки учнів вийшла на перший план поряд із забезпеченням безперервності навчального процесу. В умовах постійного стресу, страху та невизначеності діти, як і дорослі, потребують особливої уваги та допомоги. Педагоги, окрім своїх навчальних обов'язків, взяли на себе роль підтримки емоційного стану учнів, використовуючи соціальні мережі та онлайн-платформи для постійної комунікації та надання психологічної допомоги. Соціальні мережі дозволяють педагогам та психологам швидко реагувати на ці потреби, пропонуючи підтримку та ресурси для дітей у доступній формі [6, с. 88; 15, с. 64].

Психоемоційна підтримка дітей у воєнний час стала критично важливою. Діти часто є найбільш вразливою групою в умовах криз, оскільки вони не завжди можуть повною мірою зрозуміти або виразити свої емоції. Війна накладає на них додатковий тягар - страх перед невідомістю, тривогу за своє майбутнє та безпеку своїх близьких. Втрата звичного ритму життя, школи, друзів і відчуття стабільності також значно впливають на емоційний стан учнів [12, с. 39].

У цій ситуації педагоги стають не лише наставниками, але й своєрідними психологами, що допомагають дітям орієнтуватися в складних емоційних переживаннях, дають поради та забезпечують почуття стабільності та підтримки через щоденну комунікацію. Соціальні мережі стають тим інструментом, який дозволяє вчителям підтримувати постійний контакт із учнями, навіть у найскладніших обставинах.

Платформи на зразок Facebook, Instagram, Telegram, Viber та інші відіграють вирішальну роль у підтримці комунікації між педагогами та учнями. Вчителі використовують ці платформи для того, щоб не тільки продовжувати навчальний процес, але й забезпечувати психологічну підтримку в часи стресу та кризових ситуацій [15, с. 96; 28, с. 19; 93, с. 48].

Соціальні мережі дозволяють педагогам залишатися на зв'язку з учнями не тільки під час уроків, а й у будь-який час доби. Індивідуальні повідомлення у Messenger, Telegram або Viber дозволяють вчителям дізнаватися про емоційний стан учня, надавати пораду чи просто бути поруч у скрутний момент. Під час таких особистих бесід педагоги можуть відчувати тривогу дитини та за необхідності скерувати її до шкільного психолога або організувати додаткову підтримку [36, с. 56; 57, с. 96].

Окрім індивідуальної роботи, вчителі активно використовують соціальні мережі для організації групових сесій емоційної підтримки. Через Zoom, Telegram-групи або Viber-чати проводяться спільні бесіди, тренінги на тему стресостійкості, обговорення ситуацій, які хвилюють дітей. Групові обговорення дозволяють учням поділитися своїми переживаннями, отримати

підтримку від однолітків та педагогів і відчутти себе частиною спільноти, навіть якщо вони фізично перебувають далеко один від одного.

Деякі вчителі активно діляться в соціальних мережах психологічними вправами, медитативними практиками або ресурсами для зняття стресу. Це можуть бути короткі відео з дихальними вправами, поради щодо релаксації чи навіть ігрові методики для зниження тривожності. Наприклад, у Telegram-каналах учні можуть отримувати прості рекомендації, як впоратися з панікою під час повітряної тривоги або як заспокоїтися під час стресової ситуації [71, с. 35; 93, с. 163].

У деяких школах педагоги ввели практику проведення регулярних «годин підтримки» через онлайн-засоби. Це віртуальні зустрічі, під час яких учні можуть відкрити свої переживання, розповісти про страхи або тривоги. Учителі проводять тематичні обговорення про методи подолання стресу, ведуть бесіди про позитивне мислення та важливість емоційної стійкості.

Педагоги залучають шкільних психологів до проведення занять через Zoom або інші платформи. Психологи проводять сеанси для дітей, розповідають про техніки заспокоєння, допомагають учням структурувати свої емоції та знижувати рівень тривоги. Ця взаємодія допомагає дітям почуватися впевненіше у складних умовах та знати, що є спеціалісти, готові надати допомогу [73, с. 98; 93, с. 167].

Психоемоційна підтримка учнів у воєнний час стала одним із ключових аспектів роботи педагогів. Соціальні мережі відіграють важливу роль у наданні цієї підтримки, дозволяючи педагогам залишатися на зв'язку з учнями, організовувати групові тренінги, надавати індивідуальні поради та ресурси для зниження стресу.

Соціальні мережі також виконують роль платформи для навчання дітей навичкам конструктивного спілкування та вирішення конфліктів. Це особливо важливо в умовах, коли учні можуть переживати емоційні труднощі. Педагоги можуть організовувати онлайн-групи, де діти вивчають стратегії управління емоціями, а також розвивають навички взаємодії з однолітками.

Крім того, залучення батьків до процесу підтримки через соціальні мережі є ще одним важливим аспектом. Педагоги можуть створювати групи для батьків, в яких ділитимуться порадами щодо підтримки дітей, що переживають складні часи, а також обговорюватимуть спільні проблеми, з якими стикаються сім'ї під час війни [12, с. 105; 28, с. 129].

Анонімність, яку надають соціальні мережі, може заохочувати дітей звертатися за допомогою, адже багато хто може боятися відкрито говорити про свої переживання. Це створює комфортну атмосферу для висловлення емоцій, що може суттєво допомогти у подоланні стресу.

Крім того, педагоги можуть використовувати соціальні мережі для поширення медіа-контенту, що включає відеоуроки, подкасти та статті, які допомагають учням краще зрозуміти свої емоції та знайти способи для їх подолання. Це також може включати техніки релаксації та самопідтримки.

Останнім часом соціальні мережі слугують інструментом для моніторингу емоційного стану учнів. Педагоги можуть проводити анонімні опитування, щоб зрозуміти, як учні себе почувають, і при необхідності надати їм підтримку [93, с. 65].

Таким чином, психоемоційна підтримка через соціальні мережі стає критично важливою для України, адже вона не лише дозволяє підтримувати соціальні зв'язки між учнями, а й забезпечує їм необхідну емоційну підтримку в умовах війни. Це підкреслює роль соціальних мереж не лише як каналу комунікації, а й як засобу для комплексної психоемоційної підтримки учнів в умовах сучасних викликів.

Одним з проєктів психологічної підтримки учнів в умовах війни є ініціатива «ПОРУЧ», яка реалізується в Україні за підтримки ЮНІСЕФ. Проєкт має на меті надання психологічної підтримки підліткам та їхнім батькам, які переживають труднощі через війну.

Проєкт включає безкоштовні онлайн-зустрічі, які проводяться через Zoom. У кожній зустрічі беруть участь не більше 10 учасників, що забезпечує комфортну атмосферу для відкритого обговорення. Учасники мають

можливість поділитися своїми переживаннями, отримати підтримку від психологів і інших учасників групи, а також вивчити способи самопідтримки у складні часи [6, с. 88; 15, с. 54; 28, с. 111-112].

Психологи, які беруть участь у проєкті, спеціалізуються на допомозі дітям і підліткам, що пережили травматичний досвід, і використовують різноманітні методики, щоб допомогти учасникам впоратися зі стресом. Групи також сприяють соціалізації та налагодженню нових контактів між учасниками, що є важливим аспектом підтримки підлітків в умовах ізоляції та стресу. Проєкт «ПОРУЧ» став важливим ресурсом для підлітків Запоріжжя та інших міст України, надаючи їм необхідну емоційну підтримку в ці важкі часи.

Проєкт «Я в нормі» був запущений освітньою фундацією GoGlobal і має на меті допомогти педагогам в умовах війни. У рамках проєкту проводяться безкоштовні онлайн-курси, що навчають вчителів способам надання емоційної підтримки учням, розвитку їхньої стійкості до стресу та страхів. Це особливо важливо для учнів Запоріжжя, які зазнають впливу травматичних подій. Педагоги отримують знання про методи психологічної підтримки, що дозволяє їм ефективніше реагувати на потреби учнів у цей складний час.

Проєкт «Безпечний простір», організований Державною службою якості освіти України спільно з Міністерством освіти і науки та іншими партнерами, також активно працює у Запоріжжі. Цей проєкт передбачає проведення онлайн-зустрічей для педагогів і психологів, які навчаються надавати психосоціальну підтримку учням. Учасники отримують знання про те, як створити безпечний і підтримуючий простір для дітей, що допомагає їм адаптуватися до нових умов, зберігаючи емоційне здоров'я.

Ці ініціативи важливі для підтримки учнів Запоріжжя, оскільки забезпечують педагогам необхідні інструменти для роботи з дітьми в умовах війни, а також створюють середовище, де учні можуть отримати психологічну допомогу і підтримку [6, с. 84-85; 15, с. 69; 93, с. 97].

2.3 Переваги та обмеження онлайн-взаємодії педагогів

Соціальні мережі значно розширюють можливості комунікації між педагогами та учнями. Вони дозволяють підтримувати зв'язок, навіть коли учні перебувають у різних містах чи країнах, що особливо актуально під час війни в Україні. Це забезпечує безперервність навчального процесу і дозволяє педагогам бути завжди на зв'язку з учнями, незалежно від фізичних обставин. Учні можуть легко звертатися за допомогою або консультаціями, а також отримувати важливу інформацію в режимі реального часу [17, с. 14; 27, с. 23].

Соціальні мережі пропонують різноманітні формати взаємодії, що дозволяє педагогам адаптувати свої методи навчання відповідно до потреб учнів. Це може включати особисті повідомлення, групові обговорення, онлайн-уроки в режимі реального часу, а також публікацію матеріалів для самостійного вивчення. Гнучкість у виборі форматів навчання допомагає задовольнити різноманітні стилі навчання учнів і підвищити їхню мотивацію.

Соціальні мережі надають педагогам можливість не лише навчати, а й активно підтримувати емоційний стан своїх учнів. Через персоналізоване спілкування вчителі можуть виявляти підтримку, надавати поради та організовувати тренінги або групові бесіди, що допомагають учням справлятися з емоційними труднощами. Такі заходи можуть суттєво полегшити стрес, викликаний війною, і сприяти розвитку здорових емоційних навичок у дітей [4, с. 28; 33, с. 19].

Педагоги можуть використовувати соціальні мережі для створення безпечного простору, де учні можуть ділитися своїми переживаннями та отримувати необхідну підтримку.

Соціальні мережі дозволяють створювати навчальні спільноти, де учні можуть взаємодіяти між собою, ділитися знаннями та підтримувати один одного. Це особливо важливо для розвитку командного духу та соціальних навичок у дітей. У спільнотах можна організовувати обговорення тем, що

цікавлять учнів, та спільно вирішувати задачі, що підвищує рівень їхньої залученості в навчальний процес.

Соціальні мережі надають учням і педагогам можливість швидкого доступу до різноманітних навчальних матеріалів і ресурсів. Педагоги можуть ділитися посиланнями на корисні статті, відео, онлайн-курси та інші матеріали, що допомагають учням краще засвоювати навчальний матеріал. Це також дозволяє урізноманітнити навчання, адаптуючи його під інтереси учнів [10, с. 48; 44, с. 31].

Використання соціальних мереж у навчальному процесі допомагає учням розвивати цифрові навички, які є критично важливими в сучасному світі. Вони навчаються ефективно використовувати різноманітні платформи, що може бути корисно для їхнього подальшого навчання та кар'єри. Це включає навички критичного мислення, безпеки в інтернеті та етики онлайн-взаємодії.

Соціальні мережі дозволяють педагогам індивідуалізувати підхід до навчання, що враховує потреби та інтереси кожного учня. Вчителі можуть створювати персоналізовані завдання та рекомендації, що відповідають рівню підготовки учнів, а також їхнім інтересам, що підвищує мотивацію і результативність навчання.

Соціальні мережі відкривають можливість для учнів і педагогів взаємодіяти з фахівцями з різних галузей. Це може включати участь у вебінарах, конференціях або навіть онлайн-зустрічах з відомими особами в певних сферах. Таке взаємодія може стати додатковим джерелом мотивації та знань для учнів.

Соціальні мережі забезпечують можливість миттєвого отримання зворотного зв'язку від учнів. Педагоги можуть швидко дізнатися, як учні сприймають матеріал, та вносити необхідні корективи в навчальний процес. Це дозволяє адаптувати підходи до навчання в режимі реального часу, що значно підвищує ефективність навчання. [55, с. 57; 65, с. 10].

Використання соціальних мереж сприяє розвитку комунікаційних навичок учнів, адже вони взаємодіють не тільки з педагогами, а й між собою.

Це формує у них здатність до конструктивного діалогу, обміну думками та аргументації, що є важливими навичками для їхнього майбутнього.

Соціальні мережі можуть бути інтегровані з іншими освітніми платформами, наприклад Google Classroom та Moodle. Це дозволяє вчителям легко обмінюватися матеріалами, створювати завдання та контролювати прогрес учнів, що спрощує процес навчання. Вони надають можливість учням проявляти свою творчість. Діти можуть ділитися своїми проектами, ідеями, малюнками та іншими творчими роботами, отримуючи позитивний зворотний зв'язок. Це сприяє розвитку впевненості в собі та самовираження у дітей.

Соціальні мережі також слугують платформою для організації позакласних заходів, таких як конкурси, олімпіади, вебінари та інші активності. Це може значно підвищити залученість учнів у навчальний процес та створити можливості для їхнього розвитку поза межами класної кімнати.

Мережі допомагають створити більш відкриту та дружню атмосферу в навчальному процесі. Учні відчують себе більш комфортно, ділячись своїми думками та переживаннями, що покращує загальний емоційний клімат у класі. [22, с. 67; 25, с. 19; 68, с. 78].

Соціальні мережі стали важливим інструментом для педагогів, які змушені адаптувати свою роботу до умов війни. Вони не тільки забезпечують зв'язок з учнями, але й надають можливість підтримувати емоційний стан дітей, що перебувають у кризовій ситуації. Однак використання цих платформ супроводжується низкою викликів, які ускладнюють діяльність педагогів. Ці труднощі стосуються технічних аспектів, емоційного навантаження та професійної етики.

Однією з найбільших перешкод, з якими стикаються педагоги, є технічні проблеми. У часи війни доступ до стабільного інтернету не завжди є можливим. Це ускладнює проведення онлайн-уроків і взаємодію з учнями, особливо в регіонах, де інфраструктура була зруйнована або частково пошкоджена [74, с. 65; 97, с. 39].

Через військові дії інтернет-з'єднання може часто перериватися, що не дозволяє проводити заняття в режимі реального часу або з належною якістю. Це змушує вчителів шукати альтернативні способи передачі навчальних матеріалів, такі як офлайн завантаження відео або використання месенджерів для розсилки завдань.

У багатьох школах та родинах немає достатньої кількості техніки для організації якісного дистанційного навчання. Учні можуть не мати доступу до ноутбуків або планшетів, а інколи навіть смартфонів, через що їхня участь в онлайн-уроках є обмеженою. У таких випадках педагоги змушені адаптувати свою діяльність, працюючи з мінімальними ресурсами [69 с. 20; 74, с. 72].

Дистанційна робота з учнями через соціальні мережі створює умови для перевантаження інформаційними потоками, що призводить до психологічної втоми. Велика кількість повідомлень у групах, розсилок завдань, консультацій у різних месенджерах призводить до того, що педагоги змушені одночасно працювати з багатьма джерелами інформації. Це ускладнює структурування робочого дня, призводить до плутанини і втрати важливих повідомлень. Постійне перебування в онлайн-режимі призводить до швидкого вигорання. Педагоги змушені проводити більшість часу перед екранами комп'ютерів або телефонів, що негативно впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Ця втома також позначається на якості навчального процесу, адже знижується продуктивність і мотивація до викладання.

Війна накладає великий психоемоційний тиск як на учнів, так і на вчителів. Педагоги не тільки допомагають учням подолати труднощі, але й самі стикаються з важкими обставинами у своєму житті, що позначається на їхній професійній діяльності. Війна безпосередньо впливає на життя вчителів, багато з яких можуть втратити рідних, залишитися без житла або бути змушеними залишити рідні міста. В таких умовах їм важко залишатися стійкими та підтримувати учнів, адже вони самі потребують допомоги та емоційної підтримки. Педагоги відчують відповідальність за своїх учнів, намагаючись не тільки передати знання, але й підтримати емоційно. Це

створює додатковий стрес, адже вони часто змушені виконувати роль психологів, що вимагає емоційних ресурсів [17, с. 39; 33, с. 61].

Використання соціальних мереж і неформальних каналів комунікації може призвести до порушення професійної дистанції між учнями та вчителями. Спілкування у неформальних умовах інколи призводить до того, що межі між особистим і професійним спілкуванням розмиваються. Учні можуть звертатися до вчителів у будь-який час доби, що створює додатковий тиск на педагогів і ускладнює управління особистим часом.

Загроза порушення етики. Педагогам потрібно бути особливо обережними, щоб уникати ситуацій, які можуть бути сприйняті як надто особисті або неетичні. Неформальне спілкування у соціальних мережах інколи створює умови для двозначних ситуацій, що може нашкодити репутації педагога або підірвати довіру з боку учнів та батьків.

В Україні відключення електроенергії негативно впливає на онлайн-навчання, особливо в умовах війни. Під час відключень вчителі та учні стикаються з різними труднощами, які заважають нормальному освітньому процесу. Відсутність електроенергії ускладнює проведення онлайн-уроків. Це призводить до того, що не всі учні можуть брати участь у навчанні синхронно, адже в багатьох випадках учні залежні від доступності інтернету, який також може бути ненадійним через проблеми з електрикою. Постійні відключення світла підвищують рівень стресу серед учнів і вчителів. Діти можуть відчувати тривогу та невпевненість через нездатність брати участь у заняттях, а вчителі - через неможливість організувати навчальний процес. Це може негативно впливати на загальний емоційний стан учнів, які вже і так переживають через ситуацію в країні. Зменшення тривалості та якості онлайн-уроків через відключення світла веде до нерівного засвоєння навчального матеріалу. Діти, які не можуть бути онлайн, втрачають можливість навчатися на рівні зі своїми однолітками, що може призвести до прогалин у знаннях.

Соціальні мережі, безумовно, відкрили нові можливості для комунікації та надання підтримки в умовах війни. Вони стали важливим інструментом, що

дозволяє педагогам залишатися на зв'язку з учнями, організовувати навчання та підтримувати психоемоційний стан дітей. Однак ці інструменти також вимагають великої адаптації до нових умов роботи та подолання багатьох труднощів [27, с. 44; 33, с. 118; 74, с. 56].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі магістерської роботи було розглянуто особливості онлайн-спілкування педагогів міста Запоріжжя в умовах війни. Проведений аналіз дозволив виявити ключові аспекти використання соціальних мереж педагогами, їх роль у психоемоційній підтримці учнів, а також переваги та обмеження онлайн-взаємодії в освітньому процесі. Нижче наведено узагальнені висновки за результатами цього розділу.

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною комунікаційної стратегії педагогів під час війни. Вони використовуються як основний інструмент для взаємодії з учнями, колегами та батьками, особливо в умовах, коли очне навчання стало неможливим через загрозу для життя та здоров'я. Відзначено, що педагоги використовують платформи Viber, Telegram, Facebook та Zoom, для проведення онлайн-уроків, консультувань, обміну навчальними матеріалами та підтримки постійного зв'язку зі своїми учнями.

Війна значно вплинула на зміст і характер комунікації у соціальних мережах. Педагоги намагаються не лише передавати знання, але й адаптувати комунікаційні стратегії під психологічні та емоційні потреби учнів. У цьому контексті важливою стає неформальна комунікація, коли педагоги можуть надати моральну підтримку та заспокоїти учнів у складних емоційних ситуаціях.

Соціальні мережі відіграють ключову роль у забезпеченні психоемоційної підтримки учнів під час війни. Педагоги активно використовують ці платформи для надання допомоги учням у подоланні стресу, тривожності та інших негативних психоемоційних станів. За

допомогою регулярного спілкування та індивідуальних повідомлень в соціальних мережах педагоги забезпечують учням відчуття стабільності, зниження тривожності та страху.

Важливим аспектом є здатність педагогів налаштувати конструктивний діалог і створити безпечний онлайн-простір для учнів, де вони можуть висловлювати свої емоції та переживання. Особливого значення набуває емоційна підтримка з боку вчителів, яка надає учням впевненість та мотивацію до навчання в умовах кризи. Це також допомагає учням зберегти соціальні зв'язки і відчуття приналежності до спільноти, що важливо для їх психологічного здоров'я.

Онлайн-спілкування в умовах війни має низку переваг. По-перше, це можливість підтримувати безперервність навчального процесу навіть у складних обставинах. Педагоги можуть проводити дистанційні заняття, забезпечуючи учнів навчальними матеріалами через соціальні мережі та інші цифрові платформи. Це дозволяє зберегти освітню взаємодію, навіть коли фізична присутність у школі неможлива.

По-друге, онлайн-формати спілкування створюють можливості для персоналізації навчального процесу. Педагоги мають змогу індивідуально спілкуватися з учнями, враховуючи їх емоційний стан та особисті потреби. Соціальні мережі також дають можливість швидко реагувати на питання учнів, що сприяє більш тісній взаємодії та взаєморозумінню.

Однак онлайн-спілкування має і свої обмеження. Одним з основних викликів є емоційне вигорання педагогів через постійний доступ до цифрових технологій та необхідність забезпечення психологічної підтримки учням. Це призводить до додаткового навантаження на вчителів, які часто відчують постійний стрес та тиск від необхідності підтримувати не лише навчальний процес, але й психоемоційний стан учнів.

Також важливими обмеженнями є технічні проблеми, такі як нестабільний інтернет-зв'язок або брак доступу до техніки, що може ускладнювати комунікацію. Крім того, онлайн-формати спілкування не

завжди дозволяють повноцінно забезпечити емоційний контакт, що важливо для ефективного навчання та взаємодії.

Під час війни соціальні мережі стали критично важливими для підтримки освітнього процесу та психоемоційного стану учнів. Вони надають можливість педагогам забезпечувати безперервний навчальний процес та надавати учням необхідну підтримку. Водночас, переваги онлайн-спілкування супроводжуються певними викликами, такими як емоційне вигорання педагогів та технічні обмеження. Аналіз цих аспектів дозволяє краще розуміти специфіку онлайн-комунікації під час війни та її вплив на психоемоційний стан як учнів, так і педагогів.

РОЗДІЛ 3

ВПЛИВ ОНЛАЙН-КОМУНІКАЦІЇ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПЕДАГОГІВ

3.1 Фактори, що впливають на психоемоційний стан під час онлайн-спілкування

В умовах сучасного інформаційного середовища постійний потік новин відіграє важливу роль у формуванні психоемоційного стану людей. Особливо це стосується педагогів, які працюють в умовах війни та змушені адаптуватися до дистанційного формату навчання. Вчителі Запоріжжя, які переживають вплив воєнних дій, стикаються з низкою викликів, пов'язаних з інформаційним перевантаженням та впливом постійного доступу до новин. Цей фактор стає критично важливим для розуміння процесів, що впливають на їхню професійну діяльність та емоційний стан.

Інформаційне перевантаження є ключовим фактором, який негативно впливає на емоційний стан педагогів. Постійне споживання новин, пов'язаних із війною, сприяє формуванню тривожності, напруги та відчуття безвиході.

Через специфіку роботи вчителі часто змушені використовувати цифрові пристрої для навчання, одночасно отримуючи новини у режимі реального часу. Це створює додатковий психологічний тиск, адже новини безпосередньо стосуються як особистого життя педагогів, так і загальної безпеки [2, с. 43; 11, с. 27; 19, с. 65].

В умовах війни інформаційне поле наповнене як офіційними новинами, так і фейковими повідомленнями або емоційно забарвленими матеріалами. Вчителі можуть відчувати складність у відборі надійної інформації, що призводить до почуття розгубленості та тривоги.

Постійне відволікання на новини негативно позначається на концентрації та продуктивності вчителів під час проведення уроків онлайн. Негативна

інформація сприяє емоційним перепадам, що ускладнює взаємодію з учнями та впливає на якість освітнього процесу [34, с. 29].

Інформаційне перевантаження безпосередньо пов'язане з розвитком емоційної втоми та підвищеного рівня тривожності. В умовах війни педагоги постійно перебувають у стані невизначеності, що спричиняє розвиток тривожних розладів. Вчителі турбуються не лише про свою безпеку, але й про безпеку учнів та їхніх родин, що підсилює емоційний стрес. Через постійну присутність у інформаційному просторі педагоги не мають можливості відпочити чи «відключитися» від подій, що відбуваються. Це призводить до емоційного виснаження, яке негативно позначається на якості викладання та їхніх стосунках з учнями. Емоційне вигорання та тривожність знижують здатність педагогів до емпатії та співпереживання, що ускладнює процес онлайн-спілкування. Це також впливає на атмосферу на уроках, роблячи взаємодію менш ефективною та продуктивною [41, с 38; 56, с. 55-56].

Одним із найвагоміших факторів, що впливають на психоемоційний стан вчителів під час війни, є постійний доступ до негативного контенту, особливо у формі трагічних новин. Для вчителів, які працюють у місті Запоріжжя, це явище стає особливо гострим через безпосередню близькість до зон бойових дій та постійний емоційний тиск від новин. Вплив негативного контенту під час війни може призводити до розвитку депресивних станів, які суттєво знижують продуктивність, погіршують якість роботи та викликають емоційне вигорання [32, с. 67; 49, с. 42].

У сучасних умовах інформаційного суспільства вчителі постійно стикаються з новинами про військові дії, втрати серед мирного населення та загрозу безпеці. Засоби масової інформації, а особливо соціальні мережі, є основними джерелами подій. Такий негативний контент має низку характеристик, що сприяють розвитку депресивних станів у педагогів.

Регулярне споживання новин про війну веде до постійного перебування у стані підвищеної емоційної напруги. Новини про загибель людей, руйнування інфраструктури та небезпеку для життя стають звичними для вчителів, однак

їхнє постійне повторення створює відчуття безвиході та хронічної тривоги. Це може стати передумовою для розвитку депресивних станів.

Військові новини здебільшого мають негативне забарвлення, що впливає на загальний емоційний фон. У результаті, педагоги відчують брак позитивних емоцій, що є важливим чинником для підтримання психічного здоров'я. Постійне ознайомлення з негативним контентом посилює відчуття безпорадності та пригніченості, що є типовими ознаками депресивних станів [2, с. 34; 67, с. 78; 96, с. 91].

Вплив негативного контенту на психоемоційний стан педагогів можна розглядати через кілька основних механізмів, що сприяють розвитку депресивних станів. Під впливом постійного негативного контенту відбувається погіршення здатності до критичного мислення та об'єктивної оцінки ситуації. У вчителів можуть з'явитися когнітивні викривлення, коли вони починають фокусуватися виключно на негативних аспектах свого життя або роботи, що погіршує загальний емоційний фон. Постійне занурення у негативну інформацію призводить до зниження здатності педагога ефективно реагувати на стресові ситуації. Емоційне виснаження, яке виникає в результаті цього, є характерною ознакою депресивних станів. Вчителі починають втрачати мотивацію до виконання своїх професійних обов'язків, що може впливати як на якість викладання, так і на їхні стосунки з учнями та колегами.

Депресивні стани спричиняють зниження концентрації уваги та вмотивованості, що впливає на здатність вчителів якісно виконувати свої професійні обов'язки. Це може призводити до погіршення якості уроків, втрати цікавості до викладання та зниження ефективності взаємодії з учнями.

Депресія та емоційне виснаження є тісно пов'язаними процесами. Вчителі, які постійно стикаються з негативним контентом, ризикують втратити інтерес до своєї професійної діяльності, що призводить до вигорання. Це явище особливо небезпечне, оскільки воно може стати причиною тривалої нездатності до виконання професійних обов'язків [11, с. 59; 19, с. 108].

Вчителі Запоріжжя стикаються з ситуацією, коли онлайн-спілкування з учнями йде паралельно з отриманням негативної інформації, що значно ускладнює процес емоційної регуляції. У ситуації, коли вчитель одночасно виконує професійні обов'язки та споживає новинний контент, створюється своєрідний «подвійний потік» інформації. Педагоги постійно змушені перемикатися між виконанням професійних завдань та перевіркою новин, що призводить до підвищеного емоційного навантаження. У випадку негативних новин, пов'язаних із бойовими діями, вчителі можуть втрачати здатність адекватно реагувати на події, що відбуваються під час уроків, що погіршує якість спілкування з учнями та знижує рівень концентрації. Педагоги можуть переживати різкі емоційні перепади під час уроків: відчуття тривоги або навіть паніки у відповідь на негативні новини може змінюватися необхідністю утримувати спокій та виконувати професійні обов'язки. Під час онлайн-спілкування педагоги не мають можливості відволіктися від інформаційного потоку, що призводить до хронічного емоційного виснаження. Постійне перебування в такому стані сприяє розвитку емоційного вигорання та погіршує здатність до ефективної роботи.

Для вчителів Запоріжжя постійна загроза військових дій у регіоні є одним із ключових чинників, що породжує тривожність. Місто регулярно перебуває під загрозою обстрілів, що створює відчуття небезпеки та нестабільності. Перебування у постійному стані очікування можливої небезпеки суттєво впливає на здатність педагогів зберігати емоційну рівновагу.

Такі обставини можуть викликати сильні емоційні реакції, як-от страх, паніка, відчуття безвиході. Особливо гостро це проявляється під час роботи в онлайн-режимі, коли вчителі намагаються підтримувати зв'язок з учнями, одночасно відчуваючи загрозу для власної безпеки. Це впливає на їхню здатність зосереджуватися на навчальному процесі та негативно позначається на якості викладання.

Ще одним вагомим фактором тривожності є турбота за безпеку близьких людей. Педагоги часто мають членів родини, які залишаються в зоні

підвищеної небезпеки або беруть участь у військових діях. Постійні переживання за життя та здоров'я рідних викликають емоційне напруження, що посилює стрес [32, с. 49; 34, с. 96; 67, с. 68].

Значна частина вчителів перебуває у стані тривоги через можливі загрози для своїх дітей, батьків, друзів або партнерів. Нездатність контролювати ситуацію та захистити близьких додає до їхніх емоційних переживань і негативно впливає на загальний психоемоційний стан. Педагоги, які одночасно виконують роль вихователів та опікунів, виявляються у подвійно складній ситуації: вони мають піклуватися про учнів, паралельно зберігаючи спокій через переживання за рідних.

Тривожність педагогів також посилюється через невизначеність щодо майбутнього. Війна створює відчуття нестабільності, що ускладнює можливість планування як у професійному, так і в особистому житті. Багато педагогів не впевнені у тому, яким буде подальший розвиток подій, як вплине на їхню роботу освітня реформа або чи буде можливість продовжувати викладацьку діяльність.

Неможливість будувати довгострокові плани, пов'язані з кар'єрою чи сім'єю, спричиняє емоційне виснаження та тривожні розлади. Це також впливає на мотивацію до роботи, оскільки педагоги можуть відчувати безцільність своєї діяльності або сумніви щодо перспектив професійного розвитку [11, с. 85-86; 67, с. 61].

Під час війни та в умовах дистанційного навчання, педагоги зіткнулися з новими викликами, пов'язаними зі змішанням професійного та особистого простору. Для багатьох вчителів Запоріжжя робота з дому стала не тільки вимушеною необхідністю, але й джерелом додаткового стресу. Відсутність чітких меж між робочим та особистим життям призводить до емоційного виснаження та зниження ефективності виконання професійних обов'язків.

Одним із ключових викликів, з якими стикаються педагоги Запоріжжя, є поєднання професійних обов'язків із сімейним життям в умовах домашньої роботи. Це явище значно ускладнює можливість зосередитися на виконанні

педагогічних завдань, оскільки викладачі часто змушені одночасно піклуватися про дітей, членів сім'ї чи виконувати домашні справи. Під час уроків у форматі онлайн, вчителі стикаються з багатозадачністю, що збільшує рівень стресу та погіршує концентрацію.

Крім того, багато педагогів стикаються з відчуттям провини через те, що вони не можуть належним чином виконувати ані професійні, ані сімейні обов'язки через одночасну присутність у двох ролях. Це викликає емоційне напруження, яке лише посилюється в умовах постійних зовнішніх загроз [2, с. 55; 11, с. 107].

Відсутність чітких фізичних меж між робочим та особистим простором є ще однією важливою проблемою для педагогів. В умовах онлайн-освіти вчителі часто змушені бути доступними для своїх учнів у будь-який час, що стирає межі між робочим днем та особистим часом для відпочинку. Постійна доступність і необхідність відповідати на запити учнів та колег поза межами робочого графіку може призвести до перевантаження.

Неможливість відокремити час для професійної діяльності від часу на відпочинок може спричинити емоційне вигорання, оскільки педагоги відчувають, що ніколи не можуть відпочити від роботи. Це особливо актуально в умовах війни, коли загальний рівень стресу і так є підвищеним через зовнішні фактори.

Окрім психологічних аспектів, педагоги Запоріжжя також стикаються з технічними труднощами, що ускладнюють проведення дистанційного навчання. Проблеми з інтернет-з'єднанням, перебої в роботі програмного забезпечення або відсутність належної технічної підтримки можуть викликати додатковий стрес і хвилювання через неможливість забезпечити належну якість навчання. Вчителі можуть відчувати безпорадність через технічні збої, що позбавляють їх можливості підтримувати навчальний процес на належному рівні [2, с. 56; 19, с. 84].

Крім того, багато педагогів відчувають тривогу через необхідність освоєння нових технологій. Особливо це стосується тих, хто не має

достатнього досвіду роботи в онлайн-середовищі. Перехід до дистанційної освіти вимагає швидкого освоєння нових інструментів і платформ, що є додатковим джерелом стресу та емоційного напруження для вчителів.

Соціальна ізоляція стала ще однією проблемою для педагогів Запоріжжя в умовах війни та дистанційного навчання. Відсутність можливості для живої взаємодії з учнями та колегами негативно впливає на емоційний стан вчителів, сприяючи розвитку почуття ізольованості та емоційного виснаження. Потреба в особистому спілкуванні, яка раніше задовольнялася через регулярні зустрічі у навчальних закладах, тепер обмежена лише онлайн-форматами, що має свої наслідки для психічного здоров'я педагогів.

Одним із ключових аспектів роботи педагога є жива взаємодія з учнями та колегами. Уроки в класі дозволяють вчителям не лише передавати знання, але й підтримувати емоційний зв'язок зі школярами, що важливо для створення сприятливої атмосфери навчання. В умовах дистанційного навчання педагоги Запоріжжя втратили можливість безпосередньої взаємодії з учнями, що призводить до відчуття емоційного відчуження [32, с. 76; 96, с. 109-110].

Постійна робота в онлайн-форматі не може повною мірою замінити живий контакт. Вчителі можуть стикатися з труднощами в оцінюванні емоційного стану учнів, відчувати себе ізольованими через неможливість отримати зворотний зв'язок, який є природною частиною навчального процесу в класі. Це відчуття соціальної ізоляції сприяє емоційному виснаженню та може негативно впливати на якість навчання.

Багато педагогів звикли до активного соціального життя, яке включало регулярні зустрічі з колегами, участь у шкільних заходах, обговорення навчальних проблем і спільні плани. Така взаємодія виконувала не лише професійну, але й соціальну функцію, забезпечуючи підтримку, можливість обміну досвідом та емоційну розрядку. В умовах ізоляції та обмеженої взаємодії в онлайн-середовищі, вчителі стикаються з відчуттям емоційного вакууму.

Онлайн-спілкування, хоч і залишається єдиним доступним форматом у період війни, не може повноцінно замінити живі зустрічі. Відсутність можливості безпосереднього контакту з колегами у школі або під час професійних зустрічей може призводити до зниження мотивації та підвищеного почуття самотності. Це особливо гостро відчують ті педагоги, які були залучені до активного громадського та соціального життя до війни. Для них така ізоляція стає джерелом тривалого емоційного напруження та почуття соціальної відчуженості [19, с. 49-50; 67, с. 36; 96, с. 81].

3.2 Аналіз негативних психоемоційних наслідків онлайн-комунікації

Зміни, що відбулися в освітньому середовищі через війну та перехід на дистанційне навчання, суттєво вплинули на психоемоційний стан педагогів. Введення онлайн-комунікації як основного інструменту навчального процесу стало вимушеною мірою адаптації до нових реалій. Проте, це не лише дозволило забезпечити безперервність освітнього процесу, але й водночас виявило низку викликів, зокрема посилення стресових факторів. Постійна напруга, відсутність чіткого прогнозування майбутнього, та загальна невизначеність, які супроводжували вчителів протягом дистанційного навчання, значно ускладнили їхній робочий процес [11, с. 63; 32, с. 141].

Особливо складним елементом стала взаємодія через соціальні мережі та інші онлайн-платформи, яка вимагала від педагогів не лише постійної доступності, а й нових форм педагогічної майстерності, таких як організація віртуальних уроків, залучення уваги учнів в умовах віддаленого навчання, а також підтримка комунікації з колегами та батьками. Цей процес супроводжувався багатьма труднощами, серед яких виникали технічні проблеми, втрата особистого контакту з учнями та соціальна ізоляція. Постійна робота в цифровому середовищі виявилася додатковим джерелом стресу та сприяла виникненню психоемоційних проблем, таких як тривожність, виснаження та емоційне вигорання [11, с. 65; 41, с. 39].

В умовах постійної невизначеності та відсутності можливості для фізичної взаємодії з колегами та учнями вчителі зіткнулися з новими формами соціальної ізоляції. Це, в свою чергу, підвищило рівень емоційного виснаження, адже педагогам доводилося пристосовуватися до нових реалій без достатньої підтримки. Як наслідок, багато педагогів Запоріжжя, а також в інших регіонах України, зазнали значних психологічних труднощів, які потребують уваги та комплексного підходу для їх вирішення.

Для об'єктивної оцінки впливу онлайн-комунікації на психоемоційний стан педагогів у жовтні 2024 році нами були проведені тестування. Метою даного дослідження стало вивчення рівня стресу, тривожності та емоційного вигорання серед вчителів Запоріжжя. У рамках дослідження були використані стандартизовані діагностичні інструменти, зокрема тест GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) для оцінки загального рівня тривожності, тест PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) для виявлення депресивних симптомів, а також опитувальник «Я та соціальні мережі», який спрямований на вивчення взаємодії користувачів із соціальними мережами та впливу цієї взаємодії на їхні психологічні та емоційні стани [7, с. 17-19; 54, с. 62].

Ці інструменти дозволили отримати важливі дані про суб'єктивні переживання педагогів, які, у свою чергу, сприятимуть розробці рекомендацій для поліпшення їхнього психоемоційного стану. Тестування проводилося за допомогою стандартизованих анкет, що забезпечило достатню репрезентативність вибірки. У дослідженні взяли участь 80 вчителів, що дозволило виявити основні чинники, які впливають на психоемоційний стан педагогів Запоріжжя в умовах онлайн-комунікації. Отримані результати допоможуть краще зрозуміти, як саме дистанційне навчання та постійна взаємодія через соціальні мережі впливають на психоемоційний стан освітян та які шляхи можна використовувати для зменшення негативних наслідків цього впливу [75, с. 24].

Перше дослідження, проведене нами 7 жовтня 2024 року, використовувало шкалу GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) для оцінки рівня тривожності серед педагогів міста Запоріжжя.

Шкала GAD-7 використовується для діагностики генералізованого тривожного розладу та оцінки рівня тривожності у пацієнтів. GAD-7 складається із семи питань, кожне з яких оцінюється за шкалою від 0 до 3 балів залежно від частоти виникнення симптомів [7, с. 19].

Дослідження охопило кілька аспектів психоемоційного стану респондентів, зокрема їх відчуття тривоги, напруженості та інших симптомів. Щодо відчуття нервозності, тривоги або значного напруження, 53,8% респондентів вказали, що відчували ці симптоми кілька днів на тиждень. 17,3% зазначили, що ніколи не відчували цих симптомів, 19,2% респондентів відзначили, що симптоми мали місце протягом більшої половини часу, а 9,6% вказали на постійне відчуття цих симптомів. Коли респонденти оцінювали свою здатність контролювати хвилювання, 48,1% зауважили, що іноді мали труднощі з контролем. 36,5% не відчували таких проблем, 13,5% не могли контролювати своє хвилювання більшу частину часу, а 1,9% вказали на постійні труднощі з контролем хвилювання. Щодо занепокоєння через різні причини, 43,8% респондентів зазначили, що хвилювались кілька разів на тиждень. 19,2% не відчували занепокоєння, 19,2% відзначили, що відчували симптоми більшу частину часу, а 7,7% вказали на постійне занепокоєння. В оцінці труднощів з розслабленням 38,5% респондентів повідомили, що мали труднощі кілька разів на тиждень, 34,6% не відчували таких труднощів, 19,2% зазначили наявність симптомів більшу частину часу, а 7,7% відчували цей симптом постійно. Щодо неспокою, 36,5% респондентів відзначили, що відчували його кілька днів на тиждень, 50,0% не відчували неспокою, 9,6% вказали на частіший прояв цього симптому, а 3,9% відзначили майже постійний неспокій. У контексті легкості виявлення роздратування 53,8% респондентів повідомили про роздратування кілька разів на тиждень, 30,8% не мали таких симптомів, 7,7% вказали на прояв роздратування більшу частину

часу, а 7,7% відзначили майже щоденне відчуття роздратування. В оцінці страху, що щось жахливе може статися, 44,2% респондентів зазначили, що відчували страх кілька разів на тиждень, 38,5% не відчували страху, 13,5% відзначили прояв страху частіше, а 3,8% респондентів постійно відчували страх.

Дослідження показало, що більшість педагогів міста Запоріжжя під час війни періодично відчують тривожні симптоми. Більшість респондентів, а це від 36,5% до 53,8% відчували тривожні симптоми кілька днів на тиждень, зокрема нервозність, неможливість контролювати хвилювання, занадто велике хвилювання через різні речі, труднощі з розслабленням, неспокій і роздратування. Варто зазначити, що значна частина педагогів, а саме від 17,3% до 50%, взагалі не відчували деяких симптомів, таких як неспокій або страх, що щось жахливе може статися. Ці дані свідчать про те, що тривожні розлади мають різний ступінь вираженості серед респондентів, причому більшість має легкі або помірні прояви тривоги. Невелика частка респондентів, а саме 1,9%-9,6% відчуває тривожні симптоми майже щодня, що може свідчити про серйозніші проблеми з психічним здоров'ям.

Друге дослідження, проведене нами 9 жовтня 2024 року, використовувало тест РНQ-9 для оцінки депресивних симптомів. Він містить дев'ять запитань, що відображають основні прояви депресії. Результати, отримані під час опитування, дозволяють зробити кілька ключових висновків щодо психоемоційного стану респондентів.

Дослідження виявило ряд психоемоційних станів серед респондентів, зокрема зниження інтересу або задоволення від виконання справ. 42,3% опитаних зазначили, що відчують зниження інтересу або задоволення від діяльності кілька днів на тиждень, 19,2% вказали на це більшу частину часу, а 11,5% - майже щодня. Водночас 26,9% респондентів не відчували таких симптомів, що свідчить про помірне зниження загальної мотивації серед опитаних, типове для емоційного виснаження в умовах стресу.

Поганий настрій, відчуття пригнічення або безнадії мали місце у майже половини респондентів, а це 48,1%, відчували пригнічення кілька днів, 15,4% відзначили його наявність більшу частину часу, а лише 3,8% вказали на майже щоденне відчуття пригнічення. Це свідчить про поширеність негативних емоційних станів, хоча вони не домінують серед більшості респондентів.

Щодо проблем зі сном, 42,3% респондентів повідомили про труднощі з засинанням або сонливістю кілька днів на тиждень, а 17,3% - майже щодня. Це вказує на поширеність порушень сну серед опитаних, ймовірно, спричинених стресом та емоційним навантаженням.

Відчуття втоми або зниження енергії спостерігалось у значної частини респондентів. 38,5% відчували втому кілька днів, а 25% - майже щодня. Ці результати є важливими індикаторами емоційного вигорання та потенційних симптомів депресії.

Зміни апетиту виявили у 28,8% респондентів, при цьому 44,2% не стикалися з цією проблемою, що свідчить про наявність проблем із харчовою поведінкою у майже третини респондентів, що також є симптомом емоційної напруги.

Щодо негативного ставлення до себе, 51,9% респондентів не відчували таких почуттів, однак 34,6% інколи мали самокритичні думки, що свідчить про присутність самокритики у значної частини опитаних, особливо в умовах постійного стресу.

Труднощі з концентрацією уваги мали місце у 38,5% респондентів, що може свідчити про загальний вплив стресу на когнітивні функції. Сповільненість рухів або надмірна метушливість не відчували 57,7% респондентів, проте 34,6% помітили їх декілька днів на тиждень, що вказує на потенційний фізіологічний прояв емоційної напруги.

Важливим аспектом дослідження є те, що переважна більшість, а це 86,5% респондентів не мають суїцидальних думок, але 13,5% зазначили їх наявність кілька днів. Це свідчить про необхідність уваги до цієї групи, хоча загалом ситуація не є критичною.

Загальний аналіз результатів за тестом PHQ-9 свідчить про наявність депресивних симптомів різного ступеня у більшості респондентів. В основному, ці симптоми проявляються у вигляді емоційного виснаження, погіршення настрою та проблем зі сном. Хоча найбільш критичні симптоми, такі як суїцидальні думки, зустрічаються рідко, загальна тенденція до психоемоційного вигорання є помітною.

Третє дослідження, проведене нами 11 жовтня 2024 року, застосувало метод опитування, зокрема опитувальник «Я та соціальні мережі», спрямований на детальне вивчення взаємодії користувачів із соціальними мережами та аналіз впливу цієї взаємодії на їхні психологічні та емоційні стани. Даний інструмент надає можливість оцінити, як користувачі усвідомлюють своє місце в цифровому просторі, а також визначити емоційні реакції, що виникають у відповідь на різноманітні аспекти використання соціальних мереж.

Опитувальник дозволяє виявити потенційні психологічні проблеми, пов'язані з надмірною залежністю від віртуального спілкування. Зокрема, він досліджує такі аспекти, як частота перевірки сповіщень, тривалість перебування в соціальних мережах, а також емоційні реакції, які можуть виникати внаслідок недоступності мережі чи відсутності активної взаємодії. Використання цього інструменту дозволяє глибше зрозуміти, як соціальні мережі впливають на психоемоційний стан користувачів, а також ідентифікувати чинники, що сприяють розвитку або посиленню негативних емоційних станів у процесі віртуальної комунікації.

Цей підхід до дослідження є важливим для визначення кореляцій між активністю в соціальних мережах і загальним психологічним добробутом респондентів, що, у свою чергу, може слугувати основою для подальшого аналізу та розробки рекомендацій щодо зменшення негативного впливу соціальних мереж на психоемоційний стан користувачів [54, с. 134; 75, с. 71].

Дослідження виявило низку важливих аспектів використання соціальних мереж серед респондентів. Переважна більшість учасників, а це приблизно

80%, регулярно перевіряють сповіщення в соцмережах, що вказує на їхню високу звичку до постійного підключення та очікування оновлень. Близько 50% респондентів зазначили, що витрачають 2-3 години на день на соціальні мережі, відчуваючи певну ізоляцію від реальності, що може бути тривожним сигналом про негативні наслідки надмірного використання інтернету. 70% респондентів вказали, що перш за все перевіряють соцмережі, а вже потім виконують ранкові процедури, що підкреслює важливість соціальних мереж у їхньому повсякденному житті. Лише приблизно 25% учасників відзначили наявність негативних емоцій при відсутності доступу до соцмереж, свідчаючи про те, що не всі користувачі відчувають залежність від них. 60% респондентів підтвердили, що затримуються в соцмережах довше, ніж планували, що вказує на труднощі з контролем часу онлайн. Приблизно 40% учасників відзначили, що відчувають потребу бути онлайн навіть під час виконання офлайн-завдань, що свідчить про високий рівень прив'язаності до соцмереж. 35% респондентів зазначили, що оцінюють інших людей за їхніми сторінками в соцмережах, що підкреслює вплив соціальних медіа на формування думок про людей. Майже половина опитаних постійно відчувають брак часу, що може бути наслідком тривалого перебування онлайн, тоді як близько 40% учасників зізналися, що пізно лягають спати через користування соцмережами, що може негативно впливати на їхнє здоров'я та загальне самопочуття. Крім того, близько 45% респондентів відзначили, що реальне спілкування поступово відходить на другий план у порівнянні з віртуальним, що може свідчити про зміну соціальних пріоритетів у сучасному суспільстві.

Загалом, результати проведеного нами дослідження свідчать про значний вплив активного використання соціальних мереж на психоемоційний стан користувачів, що проявляється у формі як позитивних, так і негативних наслідків. В умовах сучасного інформаційного суспільства соціальні медіа стали невід'ємною частиною повсякденного життя, надаючи користувачам можливість здійснювати комунікацію, обмінюватися інформацією та взаємодіяти з іншими людьми в глобальному масштабі. Однак, разом із цими

перевагами, постає ряд викликів, які можуть негативно вплинути на емоційне благополуччя. Результати дослідження вказують на серйозні наслідки, зокрема на ймовірність розвитку залежності від соціальних медіа, що може призводити до ізоляції від реального життя та зниження якості міжособистісних стосунків. Відзначені респонденти, які повідомили про тривалі години, проведені в соцмережах, свідчать про те, що надмірна увага до віртуального спілкування може знижувати продуктивність, викликати емоційні порушення, такі як тривога та депресія, а також призводити до проблем із сном.

3.3 Рекомендації щодо поліпшення психоемоційного стану педагогів в умовах онлайн-комунікації

В умовах поширеного використання дистанційного навчання і онлайн-комунікації педагогам особливо важливо встановлювати чіткі межі між професійною діяльністю та особистим життям. Такий підхід сприяє зниженню ризиків психоемоційного вигорання, покращенню якості життя та забезпеченню ефективної роботи в довгостроковій перспективі.

Для збереження здорового балансу між роботою та відпочинком педагоги повинні дотримуватися чіткого розкладу онлайн-уроків та забезпечувати час для перерв та відпочинку. Занадто довге перебування в онлайн-середовищі може призвести до перевантаження інформацією та емоційного вигорання. Для попередження цього педагогам рекомендовано планувати робочий день, встановлюючи конкретні часові рамки для проведення занять, підготовки матеріалів і комунікацій з учнями та колегами. Визначати періоди перерв між уроками, що сприятимуть відновленню концентрації та енергії. Встановлювати щоденні та щотижневі періоди відпочинку, які включають фізичні та розумові релаксаційні вправи [3, с. 69; 14, с. 107; 18, с. 89].

Значне навантаження на педагогів у період дистанційного навчання пов'язане не лише з підготовкою та проведенням уроків, але й із постійною

онлайн-комунікацією, яка може тривати за межами робочого часу. Для збереження психічного здоров'я педагогам необхідно встановлювати чіткі часові рамки для відключення від електронної пошти, месенджерів та соціальних мереж після завершення робочого дня. Це сприяє зменшенню ризику постійної доступності, що може негативно впливати на психоемоційний стан, підвищенню ефективності роботи за рахунок забезпечення якісного відпочинку і відновлення ресурсів, а також попередженню розвитку тривожних станів, пов'язаних із надмірним споживанням інформації та соціальних взаємодій [9, с. 53; 24, с. 98].

Вміння ефективно керувати часом є ключовим інструментом для педагогів в умовах підвищеного навантаження під час дистанційного навчання. Тайм-менеджмент дозволяє оптимізувати розподіл завдань, уникати непотрібної метушні та зменшувати ризик перевантаження.

Ефективний тайм-менеджмент для педагогів базується на кількох основних принципах. По-перше, важливим є планування завдань, що передбачає чітке визначення пріоритетів і розподіл часу для виконання кожного завдання відповідно до їх важливості та терміновості. По-друге, делегування є ключовим аспектом, що дозволяє передавати частину рутинних завдань іншим учасникам освітнього процесу або автоматизованим інструментам. Третім принципом є дотримання балансу, який вимагає уникнення перенасичення робочого дня завданнями та забезпечення часу для відпочинку і відновлення. Нарешті, використання інструментів тайм-менеджменту, таких як програми та додатки для планування робочого часу та відстеження виконаних завдань, значно підвищує ефективність управління часом у педагогічній діяльності [42, с. 32; 52, с. 69; 78, с. 57].

У сучасних умовах освітня система переживає значні зміни через перехід на дистанційне навчання, що створює нові виклики для педагогів. Вони стикаються з постійними стресовими ситуаціями, адаптуються до нових технологій і методик викладання, що суттєво впливає на їхній психоемоційний стан. Відсутність адекватної підтримки може призвести до професійного

вигорання, тривожних і депресивних станів, що в підсумку негативно позначається на якості освітнього процесу.

Одним із ефективних способів надання психологічної підтримки є створення груп підтримки серед педагогів. Такі групи забезпечують можливість спільного обговорення професійних викликів і стресових ситуацій, надаючи учасникам відчуття взаємної підтримки. Важливо створювати атмосферу довіри, де педагоги можуть відкрито обговорювати як професійні, так і особисті труднощі. Обмін досвідом дозволяє учасникам знаходити нові підходи до вирішення проблем і розвивати стресостійкість. Крім того, такі обговорення сприяють психологічній рефлексії, допомагаючи педагогам краще розуміти свої емоційні реакції та управляти ними.

Дослідження показують, що групи підтримки сприяють зменшенню тривожності, поліпшують професійну адаптацію і загальне психологічне благополуччя педагогів. Регулярні зустрічі з колегами створюють простір для емоційної розрядки, рефлексії та запобігання професійному вигоранню [3, с. 42; 70, с. 88; 94, с. 62].

Додатковим важливим інструментом для підтримки психічного здоров'я педагогів є тренінги та семінари, спрямовані на розвиток стресостійкості та емоційного інтелекту. Такі заходи допомагають педагогам навчитися керувати своїми емоціями у складних ситуаціях та покращувати взаємодію з учнями і колегами. На цих тренінгах педагоги опановують техніки управління стресом, такі як медитація та дихальні вправи, що допомагають знизити рівень стресу у щоденній діяльності. Важливо також розвивати навички емоційного інтелекту, включаючи здатність розпізнавати свої та чужі емоції, співпереживати і спілкуватися ефективно [3, с. 42-43; 96, с. 91].

Розвиток стресостійкості допомагає педагогам адаптуватися до стресових умов і зберігати емоційну стабільність під тиском. Під час тренінгів педагоги вчаться визначати свої внутрішні ресурси і використовувати їх для подолання труднощів. Ці навички сприяють створенню сприятливого навчального

середовища, де педагоги можуть ефективно працювати з емоційними потребами учнів.

Доступ до психологічних консультацій та порад фахівців є важливою складовою комплексної підтримки педагогів у періоди підвищеного стресу та емоційного навантаження. У сучасних реаліях, коли виклики дистанційного навчання, адаптації до цифрових технологій та загальне соціальне напруження можуть значно погіршувати психоемоційний стан працівників освіти, професійна психологічна допомога стає ключовим інструментом у запобіганні професійному вигоранню та розвитку тривожних і депресивних станів [14, с. 58; 96, с. 73].

Психологічні консультації надають педагогам можливість отримати індивідуальну підтримку, орієнтовану на конкретні особисті потреби та труднощі. Така підтримка допомагає педагогу глибше зрозуміти свої емоції, поведінкові реакції на стресові ситуації та знайти шляхи для ефективного подолання викликів. Фахівці можуть запропонувати різноманітні психологічні техніки для управління стресом, навчити навичкам релаксації та самоконтролю, що допомагає педагогу зберігати емоційну рівновагу навіть у складних умовах.

Психологічні консультації можуть також сприяти підвищенню рівня емоційного інтелекту педагогів, що є критичним для ефективної взаємодії з учнями та колегами. Наприклад, розвиток навичок емпатії, активного слухання, здатності розпізнавати й реагувати на емоційні потреби інших сприяє створенню більш сприятливого навчального середовища. Участь у таких консультаціях дозволяє педагогам більш усвідомлено підходити до своїх професійних обов'язків та знижує ризик конфліктів у комунікації з учнями.

Доступ до консультацій також є важливим для підтримки педагогів у процесі розв'язання особистих питань, що можуть впливати на професійну діяльність. Багато педагогів, особливо під час тривалих періодів роботи у складних умовах, можуть стикатися з відчуттям професійної та емоційної

ізоляції. Психологічна допомога надає можливість отримати підтримку у вирішенні проблем, які виходять за межі професійної сфери, але мають безпосередній вплив на загальний емоційний стан та здатність педагога залишатися ефективним і стійким [14, с. 105; 18, с. 178; 96, с. 97].

На додаток до індивідуальних консультацій, доцільно впроваджувати регулярні профілактичні програми, що включають групові зустрічі з психологами, семінари, лекції та практичні заняття з управління стресом і розвитком емоційної стійкості. Така системна робота дозволить створити цілісну стратегію психологічної підтримки педагогів, підвищити їхню обізнаність щодо власного психоемоційного стану та навчити використовувати наявні ресурси для його підтримки.

У загальному контексті освітньої діяльності, інтеграція доступу до психологічних консультацій та професійних порад має стати нормою для кожного навчального закладу. Це не лише підвищить стресостійкість педагогів, але й сприятиме створенню здорового та підтримуючого освітнього середовища, де педагоги можуть ефективно виконувати свої обов'язки, не піддаючись негативним наслідкам стресу та професійного вигорання [94, с. 85].

Одним із ключових шляхів підвищення продуктивності є автоматизація рутинних завдань. Педагогам часто доводиться виконувати одноманітні операції, такі як перевірка завдань, надсилання повідомлень, формування розкладів тощо. Використання спеціалізованих програм, таких як системи управління навчальним процесом Learning Management Systems, LMS, дозволяє зменшити час на виконання цих операцій, оскільки частина завдань може бути виконана автоматично. Наприклад, автоматизоване оцінювання тестів, групування студентів або надсилання повідомлень із завданнями можуть значно спростити адміністративну роботу педагогів.

Такі інструменти, як Google Classroom, Moodle або Canvas, надають можливість зберігати всі навчальні матеріали в одному місці, автоматично інформувати учнів про завдання та дедлайни, а також аналізувати активність

студентів. Це дає змогу педагогам приділяти більше уваги творчим та інтелектуальним аспектам своєї роботи, а не витрачати ресурси на рутинну діяльність [3, с. 97].

В умовах дистанційної роботи особливої уваги потребує проблема перевантаження інформацією та повідомленнями. Постійна доступність у месенджерах та соціальних мережах може створювати відчуття перенасиченості, що погіршує концентрацію та викликає стрес. Використання інструментів для управління онлайн-комунікацією допомагає мінімізувати ці негативні наслідки.

Такі платформи, як Slack, Microsoft Teams або Trello, дозволяють централізовано організовувати робочі процеси, уникати дублювання повідомлень та зберігати контекст комунікацій в одному місці. Це не лише спрощує процес обміну інформацією, але й надає можливість структурувати роботу таким чином, щоб повідомлення не переривали педагогічний процес або особистий час. Можливість налаштування режимів повідомлень дозволяє зосереджуватися на важливих завданнях, не відволікаючись на непотрібні повідомлення.

Асинхронне навчання є ще одним інструментом, що дозволяє зменшити тиск постійної доступності як для педагогів, так і для студентів. Асинхронні методи передбачають, що учасники навчального процесу можуть виконувати завдання, переглядати лекції та взаємодіяти з матеріалами у зручний для них час, без необхідності бути онлайн в один і той самий момент.

Це дає педагогам можливість ефективніше планувати свій робочий час, розподіляючи завдання відповідно до своїх ресурсів та енергії. Викладач може підготувати матеріали заздалегідь, а студенти опрацьовують їх у зручному для них режимі. Така гнучкість дозволяє зменшити кількість стресових ситуацій, пов'язаних з необхідністю миттєвої реакції на повідомлення або постійною онлайн-присутністю.

У свою чергу, педагогічні платформи, що підтримують асинхронне навчання дозволяють автоматизувати частину комунікаційних процесів,

надаючи можливість педагогам ефективніше використовувати час для підготовки та викладання.

Цифровізація освіти, яка активізувалася в умовах війни та перехід на дистанційне або гібридне навчання вимагають нових навичок і компетенцій від педагогів. Сучасний педагог не лише повинен володіти методиками викладання, але й активно використовувати цифрові інструменти та онлайн-платформи для забезпечення якісного навчального процесу. Однією з ключових умов успішного функціонування освіти в нових умовах є підвищення рівня цифрової грамотності та технічної підготовки педагогів.

Опанування педагогами онлайн-платформ є важливою складовою їхньої професійної компетенції у цифровому освітньому середовищі. Онлайн-платформи Google Classroom, Zoom, Microsoft Teams та інші, стали невід'ємною частиною навчального процесу. Проте, багато педагогів стикаються з труднощами через недостатню технічну підготовку або низький рівень цифрових навичок [3, с 80-81; 78, с. 127].

Для забезпечення ефективного використання таких інструментів необхідно організовувати регулярні тренінги та навчальні семінари, де педагоги зможуть дізнатися про функціонал онлайн-платформ та ознайомитися з методами їх використання у різних навчальних ситуаціях. Наприклад, навчальні сесії можуть включати такі теми, як організація віртуальних класів, налаштування інтерактивних завдань, проведення опитувань і тестувань, а також робота з освітніми аналітичними даними, що дозволяють педагогу контролювати та аналізувати активність студентів.

Окрім навчальних сесій, важливим елементом підвищення цифрової грамотності є надання педагогам чітких і зрозумілих інструкцій щодо використання нових інструментів. Це може включати підготовку детальних керівництв у вигляді текстових документів, відеоуроків або вебінарів, що пояснюють крок за кроком роботу з платформами та додатками. Такі інструкції допоможуть педагогам швидше адаптуватися до нових технічних

засобів і зменшити стрес, пов'язаний з необхідністю швидкого опанування нових навичок [3, с. 67].

Особливо важливо розробити інструкції для найбільш поширених проблем, які можуть виникати під час онлайн-навчання: підключення до відеоконференцій, обмін документами, налаштування аудіо та відео, управління доступом до навчальних матеріалів. Це дозволить уникнути частих технічних труднощів, які можуть перешкоджати ефективній роботі педагогів та знижувати якість навчального процесу.

Успішне впровадження цифрових технологій у навчальний процес неможливе без належної технічної підтримки. Створення спеціалізованих технічних служб або залучення ІТ-фахівців для підтримки педагогів є необхідним кроком для забезпечення безперебійної роботи онлайн-платформ та вирішення технічних проблем.

Такі служби можуть надавати швидку допомогу в разі виникнення проблем із підключенням до інтернету, налаштуванням обладнання, програмного забезпечення або безпосередньо самих онлайн-платформ. Оперативне вирішення таких питань допомагає зберігати стабільність навчального процесу, уникати відривів та стресових ситуацій для педагогів.

Технічна підтримка також може включати постійне оновлення інформації про нові інструменти та технології, що з'являються на ринку, і забезпечувати доступ до них для педагогів, пояснюючи переваги та шляхи використання [3, с.70; 78, с. 112].

Медитація та дихальні вправи є потужними інструментами для зниження рівня стресу та підвищення концентрації. Для педагогів, які часто стикаються з емоційними та професійними викликами, регулярна практика медитації може стати корисною звичкою. Навіть коротка сесія медитації тривалістю 5-10 хвилин перед початком робочого дня або після нього допоможе зняти напругу, зосередитися на поточних завданнях та відновити внутрішній баланс.

Педагоги можуть використовувати прості дихальні техніки, такі як «глибоке дихання» або «дихання з рахунком», які легко інтегрувати у свій

день. Наприклад, дихання через ніс на рахунок чотири, затримка дихання на рахунок чотири та видих через рот на рахунок шість можуть допомогти вгамувати тривогу та поліпшити настрій. Важливо зазначити, що регулярне використання цих практик може призвести до зниження рівня стресу, підвищення продуктивності та покращення загального емоційного стану [9, с. 56; 24, с. 152].

Саморефлексія - це процес оцінки власного емоційного стану, усвідомлення власних почуттів та реакцій на різні ситуації. Для педагогів це може бути важливим інструментом для розуміння своїх емоційних реакцій на стресори, які виникають у процесі роботи. Педагоги можуть практикувати саморефлексію, ведучи щоденник, де записують свої емоції, думки та реакції на різні ситуації. Це допоможе їм не лише зрозуміти свої емоційні тригери, а й знайти ефективні стратегії їх подолання.

Крім того, саморефлексія може включати обговорення своїх емоцій з колегами або участь у групах підтримки. Це створює безпечний простір для обміну досвідом та надає можливість отримати нові перспективи на власні виклики. Взаємна підтримка серед педагогів допомагає формувати почуття спільноти, що є особливо важливим у стресові часи.

Техніки релаксації, такі як йога або прогулянки на свіжому повітрі, є ще одним важливим елементом для зняття напруги. Йога поєднує фізичну активність з дихальними техніками та медитацією, що робить її ефективним способом зняття стресу та підтримки емоційного благополуччя. Регулярні заняття йогою можуть допомогти педагогам відновити внутрішню рівновагу, покращити фізичне самопочуття та знизити рівень тривоги [9; 70; 78].

Прогулянки на свіжому повітрі також мають значний вплив на емоційний стан. Контакт з природою допомагає зняти напругу, покращити настрій і підвищити енергію. Педагоги можуть включати прогулянки в свій щоденний графік, навіть якщо це лише короткий візит до найближчого парку.

Такі практики є важливими складовими підтримки емоційного благополуччя педагогів у стресових умовах. Впровадження медитації,

дихальних вправ, технік релаксації, таких як йога, а також регулярна саморефлексія допоможуть педагогам не лише справлятися зі стресом, але й підвищити свою ефективність у професійній діяльності. Таким чином, створення здорового психологічного середовища для педагогів є основою для розвитку стійкості та психоемоційного благополуччя як у самих педагогів, так і в їхніх учнів [14, с. 98; 96, с. 115].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Гіпотеза дослідження підтвердилася: результати показали, що онлайн-спілкування у соціальних мережах дійсно є причиною виникнення негативних психоемоційних станів у користувачів. Аналіз отриманих нами даних вказує на зв'язок між частотою використання соціальних мереж та рівнем депресивних симптомів, що підкреслює важливість усвідомлення впливу віртуального спілкування на психічне здоров'я.

Дослідження психоемоційного стану педагогів під час онлайн-комунікації в умовах війни виявило ряд суттєвих факторів, які негативно впливають на їхнє психологічне благополуччя. Зокрема, депресивні стани, тривожність та емоційне вигорання заважають вчителям ефективно виконувати свої професійні обов'язки, знижуючи концентрацію уваги та вмотивованість. Водночас неможливість чіткого розмежування між професійною діяльністю та особистим життям призводить до емоційного виснаження, яке загрожує тривалою нездатністю до виконання професійних функцій.

Аналіз негативних психоемоційних наслідків дистанційної роботи показав, що впровадження онлайн-навчання стало додатковим джерелом стресу. Постійний доступ до інтернету, вимога адаптації до нових технологій, втрата особистого контакту з учнями та соціальна ізоляція значно посилили емоційне навантаження на педагогів. Високий рівень тривожності та

депресивних симптомів, виявлений у результатах тестувань, підтверджує критичну необхідність уваги до психічного здоров'я освітян у таких умовах.

Опитування виявило, що педагоги стали більш залученими у віртуальне спілкування, що, в свою чергу, викликало ізоляцію від реальності і порушення звичних соціальних взаємодій. Залежність від онлайн-комунікації, яка проявляється через часте перевіряння сповіщень та негативні емоції, спричиняє подальше погіршення психоемоційного стану.

Загалом, результати дослідження вказують на те, що, незважаючи на переваги онлайн-комунікації в забезпеченні зв'язку та підтримки навчального процесу, її негативний вплив на психологічний добробут педагогів є очевидним. Це вимагає розробки рекомендацій для зменшення цих негативних наслідків, серед яких особливе місце займає впровадження практик саморефлексії та релаксації, створення груп підтримки та забезпечення доступу до психологічних консультацій.

Рекомендації щодо поліпшення психоемоційного стану педагогів включають встановлення чітких графіків відпочинку, що передбачають фізичні та розумові релаксаційні вправи. Важливо також створити підтримувальні групи серед педагогів для спільного обговорення викликів та емоційних труднощів. Психологічна підтримка та доступ до консультацій фахівців є необхідними для підвищення емоційної стійкості педагогів в умовах стресу. Усе це може значно поліпшити їхній психоемоційний стан і, в результаті, якість освітнього процесу.

ВИСНОВКИ

У ході магістерського дослідження були розглянуті теоретичні засади комунікації, а також її види, засоби та особливості в умовах сучасного інформаційного середовища, особливо під час кризових ситуацій, таких як війна. Проведений аналіз літературних джерел і наукових досліджень дозволив зробити кілька основних узагальнених висновків. Комунікація є невід'ємною частиною людської діяльності та включає такі види, як вербальне, невербальне, міжособистісне, групове та масове спілкування. Кожен із цих видів має свої особливі засоби передачі та отримання інформації. Спілкування не обмежується лише інформаційним обміном, а включає в себе також емоційний і психологічний аспект взаємодії між учасниками.

З розвитком цифрових технологій значну роль у сучасному світі набули соціальні мережі та інші онлайн-платформи, які суттєво змінили форми та способи взаємодії. Сучасне інформаційне середовище характеризується високою швидкістю обміну інформацією та глобальним охопленням, що уможливорюється завдяки цифровим технологіям, зокрема соціальним мережам, месенджерам, відеоконференціям та іншим онлайн-інструментам. Це сприяє постійному зв'язку, а також формуванню нових форм взаємодії, які набули особливої важливості в умовах соціальної ізоляції та криз. Однак така швидкість та масштабність інформаційного потоку призводять до нових проблем, таких як дезінформація, емоційне вигорання та зростання психологічного навантаження через надмірне використання соціальних мереж.

Кризові ситуації суттєво впливають на характер комунікаційних процесів. В умовах війни спілкування набуває нових особливостей: підвищується рівень емоційного напруження, зростає тривожність, виникає потреба в постійному моніторингу інформаційних потоків. Соціальні мережі під час війни перетворюються не тільки на джерело інформації, але й на простір для емоційної підтримки, спільного переживання страху та тривоги, а

також платформу для поширення дезінформації та маніпуляцій. Це може суттєво впливати на психоемоційний стан людей, особливо педагогів, які, окрім особистого стресу, відповідають також за емоційну підтримку своїх учнів.

Онлайн-комунікація під час війни відзначається підвищеним рівнем стресу та невизначеності. Особлива увага у спілкуванні приділяється таким темам, як безпека, соціальна підтримка, гуманітарні потреби та колективні емоційні переживання. Соціальні мережі у цей період стають платформами для взаємодії, яка часто викликає тривожність і емоційну вразливість, що призводить до емоційного вигорання або розвитку тривожних розладів. Водночас ці ж платформи забезпечують користувачам моральну та психологічну підтримку, що є важливим фактором для подолання кризових ситуацій.

В умовах війни соціальні мережі перетворилися на важливий інструмент комунікації педагогів. Вони використовуються для підтримки навчального процесу, надання учням необхідної психоемоційної підтримки та забезпечення зв'язку між учнями, батьками та колегами. Педагоги міста Запоріжжя активно використовують різноманітні платформи для проведення онлайн-уроків, консультацій, обміну навчальними матеріалами та підтримки постійного зв'язку зі своїми учнями.

Соціальні мережі забезпечують педагогам можливість не лише передавати знання, але й адаптувати комунікаційні стратегії до психологічних та емоційних потреб учнів. Неформальна комунікація стає важливою для забезпечення моральної підтримки, заспокоєння учнів у складних емоційних ситуаціях. Онлайн-комунікація створює нові можливості для персоналізації навчального процесу, коли педагоги можуть індивідуально підходити до потреб учнів, враховуючи їхній психоемоційний стан.

Водночас дистанційне навчання має і свої недоліки. Постійний доступ до цифрових платформ призводить до емоційного вигорання педагогів. Підвищена залученість до онлайн-комунікації викликає у педагогів почуття

ізоляції від реального світу, посилюючи емоційне виснаження, тривожність і апатію. Технічні проблеми, такі як нестабільний інтернет або брак технічних ресурсів, також ускладнюють процес комунікації.

Аналіз отриманих нами даних показав, що педагоги відчують підвищений рівень тривожності та депресивних симптомів. Тестування за допомогою інструментів GAD-7 і PHQ-9 виявило ознаки високого рівня стресу та емоційного виснаження серед респондентів. Постійна необхідність підтримувати зв'язок через соціальні мережі, швидка адаптація до нових цифрових технологій та загальна соціальна ізоляція значно посилили емоційне навантаження на педагогів, що негативно впливає на їхню професійну діяльність.

Проведений аналіз підтвердив гіпотезу про те, що онлайн-спілкування у соціальних мережах сприяє виникненню негативних психоемоційних станів, зокрема тривожності, депресії та емоційного вигорання. Результати дослідження підкреслюють важливість усвідомлення впливу соціальних мереж на психічне здоров'я педагогів, а також необхідність впровадження програм психологічної підтримки для освітян, які працюють у дистанційному режимі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Барабаш О. В. Еволюція мови та комунікації: від жестів до цифрових технологій. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. 300 с.
2. Бондар Т. О. Психоемоційний стан у цифровому спілкуванні: аналіз факторів. Київ : Видавничий дім «КМ-Медіа», 2022. 260 с.
3. Бондар Т. О. Психологічні аспекти підтримки педагогів у цифровій комунікації. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2023. 312 с.
4. Бондар Т. О. Соціальні мережі в освіті: нові можливості та виклики. Київ : Видавничий дім «КМ-Медіа», 2022. 260 с.
5. Бондаренко І. В. Онлайн-взаємодія педагогів: нові можливості та виклики. Київ : Видавничий дім «КМ-Медіа», 2022. 240 с.
6. Бондаренко І. В. Психологічна підтримка учнів у соціальних мережах. Київ : Видавничий дім «КМ-Медіа», 2022. 240 с.
7. Бондаренко І. В. Тривожність та депресія в умовах онлайн-спілкування: аналіз за допомогою GAD-7 та PHQ-9. Харків : Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. 260 с.
8. Бондаренко О. В. Комунікативні технології в сучасному інформаційному суспільстві. Київ : Вид-во Київського університету, 2018. 320 с.
9. Бурлака В. І. Краще онлайн-спілкування: підтримка психоемоційного благополуччя педагогів. Харків : Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. 250 с.
10. Бурлака В. І. Соціальні мережі як засіб онлайн-взаємодії педагогів: досвід та проблеми. Харків : Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. 240 с.
11. Бурлака В. І. Фактори, що впливають на психоемоційний стан під час онлайн-спілкування. Харків : Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. 240 с.

- 12.Бурлака В. П. Соціальні мережі як ресурс психологічної підтримки учнів: досвід практиків. Харків : Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. 250 с.
- 13.Гаврилюк Н. О. Інформаційні технології та їхній вплив на сучасні комунікаційні процеси. Дніпро : Вид-во ДНУ, 2020. 288 с.
- 14.Гаврилюк О. М. Здоров'я та емоційний стан педагогів в онлайн-освіті: практичні рекомендації. Київ : Либідь, 2022. 300 с.
- 15.Гаврилюк О. М. Соціальні медіа в психоемоційній підтримці учнів: виклики та можливості. Дніпро : Вид-во ДНУ, 2023. 270 с.
- 16.Грек О. О. Медіаосвіта в умовах війни : нові стратегії та підходи. Львів: Українська академія друкарства, 2023. 298 с.
- 17.Грек О. О. Онлайн-комунікація в освіті: переваги та бар'єри. Львів : Українська академія друкарства, 2023. 298 с.
- 18.Грек О. О. Психоемоційний стан педагогів: рекомендації щодо покращення в онлайн-середовищі. Київ : Видавничий дім «КМ-Медіа», 2022. 240 с.
- 19.Грек О. О. Психологічні фактори впливу онлайн-комунікацій на емоційний стан. Львів : Українська академія друкарства, 2023. 298 с.
- 20.Грищенко О. М. Електронна пошта: основи, функції, безпека. Львів : Видавництво «Львівська політехніка», 2018. 240 с.
- 21.Громов А. О. Відеоконференції: сучасні підходи та технології. Київ : Видавництво «Софія», 2020. 288 с.
- 22.Громов А. О. Технології комунікації в сучасному світі. Київ : Видавництво «Софія», 2022. 352
- 23.Задорожний В. П. Соціальні комунікації в умовах гібридної війни. Київ : Ніка-Центр, 2020. 270 с.
- 24.Задорожній І. О. Психоемоційне здоров'я педагогів в умовах дистанційного навчання: рекомендації. Київ : Ніка-Центр, 2023. 270 с.
- 25.Задорожній І. О. Психоемоційні виклики онлайн-спілкування: фактори та рішення. Київ : Ніка-Центр, 2023. 270 с.

- 26.Задорожній І. О. Цифрові комунікації та педагогіка в умовах війни: виклики та можливості. Київ : Ніка-Центр, 2023. 270 с.
- 27.Задорожній І. О. Цифрові технології в освіті: переваги та обмеження для педагогів. Київ : Ніка-Центр, 2023. 270 с.
- 28.Зайцева Т. Ю. Психологічна підтримка дітей та підлітків через соціальні мережі: нові підходи. Київ : Либідь, 2022. 298 с.
- 29.Карпенко О. Г. Соціальні мережі як середовище комунікації: нові виклики та можливості. Київ : Видавничий дім «КМ-Медіа», 2017. 290 с.
- 30.Карпенко О. Г. Цифрові комунікації: теоретичні та практичні аспекти. Київ : Видавничий дім «КМ-Медіа», 2017. 256 с.
- 31.Карпенко Т. О. Соціальні мережі як інструмент психоемоційної підтримки в умовах війни. Харків : Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. 260 с.
- 32.Коваленко І. А. Онлайн-спілкування та емоційний комфорт: дослідження впливу. Київ : Либідь, 2022. 312 с.
- 33.Коваленко І. А. Педагогіка в умовах онлайн-взаємодії: можливості та обмеження. Київ: Либідь, 2022. 312 с.
- 34.Коваленко І. А. Психологічний вплив соціальних мереж: методологія дослідження. Харків : Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. 240 с.
- 35.Коваленко І. А. Психологія педагогічної діяльності в умовах війни. Київ : Либідь, 2022. 312 с.
- 36.Коваленко І. О. Психоемоційна підтримка в умовах дистанційного навчання: роль соціальних мереж. Київ : Ніка-Центр, 2023. 290 с.
- 37.Ковальчук О. В. Цифрові медіа та засоби масової комунікації. Львів : «Українська академія друкарства», 2019. 298 с.
- 38.Ковальчук О. В. Цифрові медіа та їхній вплив на комунікаційні процеси. Львів : Видавництво «Українська академія друкарства», 2020. 298 с.

- 39.Ковальчук О. М. Інформаційні війни та їхній вплив на комунікативні процеси. Харків : Основа, 2023. 260 с.
- 40.Коноплицький С. І. Соціальні аспекти комунікації в мережі Інтернет: феноменологічний аналіз. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2018. 300 с.
- 41.Костенко Н. В. Вплив онлайн-спілкування на психоемоційний стан: сучасні дослідження. Харків : Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. 240 с.
- 42.Костенко Н. В. Рекомендації для педагогів: підтримка психоемоційного стану в онлайн-освіті. Львів : Літопис, 2022. 300 с.
- 43.Костенко Н. В. Цифрова педагогіка: навчання та комунікація в умовах війни. Харків : Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. 240 с.
- 44.Костенко Н. В. Цифрова педагогіка: переваги та обмеження онлайн-взаємодії. Харків : Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. 260 с.
- 45.Костюк Г. В. Спілкування в інформаційному суспільстві. Львів : Видавництво «Львівська політехніка», 2020. 280 с.
- 46.Котова І. В. Молодь у соціальних мережах: комунікаційні практики та ідентичність. Київ : Інститут соціології НАН України, 2020. 220 с.
- 47.Кравець О. В. Інформаційні технології в комунікації: теорія та практика. Київ : Видавничий дім «Кондор», 2019. 256 с.
- 48.Кравець О. В. Соціальна комунікація: теорія і практика. Київ: Видавничий дім «Кондор», 2016. 320 с.
- 49.Кривко В. В. Соціальні мережі та їх вплив на психоемоційний стан користувачів. Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2021. 180 с.
- 50.Лисенко Н. В. Комунікаційні технології в умовах глобалізації. Харків : Вид-во ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2021. 312 с.
- 51.Лисенко Н. В. Психологія спілкування: теорія і практика. Харків: Вид-во ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2018. 248 с.
- 52.Лисенко Н. М. Поліпшення психоемоційного стану педагогів у цифровій педагогіці. Харків : Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. 260 с.

- 53.Лисенко О. І. Використання соціальних мереж у освітньому процесі під час війни. Київ : Наукова думка, 2022. 312 с.
- 54.Лисенко О. І. Опитувальник «Я та соціальні мережі»: методика та результати дослідження. Львів : Літопис, 2023. 280 с.
- 55.Лисенко О. І. Педагогічна діяльність у цифровому середовищі: можливості та ризики. Київ : Наукова думка, 2022. 312 с.
- 56.Лисенко О. І. Психологічні аспекти онлайн-комунікації: фактори впливу на емоційний стан. Київ : Наукова думка, 2022. 312 с.
- 57.Лисенко С. А. Психоемоційний комфорт учнів у цифровому середовищі. Львів : Літопис, 2023. 280 с.
- 58.Ломов Б. Ф. Комунікація і взаєморозуміння в міжособистісних стосунках. Київ : Либідь, 2006. 256 с.
- 59.Ломов Б. Ф. Основи спілкування: навчальний посібник. Київ : Видавництво «Знання», 2009. 312 с.
- 60.Мазур О. О. Соціальні медіа як інструмент комунікації в кризових ситуаціях. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2022. 260 с.
- 61.Макаренко, О. В. Масова комунікація: вплив соціальних мереж на формування громадської думки. Дніпро : Вид-во ДНУ, 2018. 230 с.
- 62.Марчук О. В. Медіа та комунікація: соціально-культурний контекст. Львів : Літопис, 2021. 280 с.
- 63.Мельник І. В. Соціальні медіа в Україні: аналіз використання та споживання. Київ : Видавництво «Наукова думка», 2022. 300 с.
- 64.Петренко І. В. Медіа і війна: трансформація комунікації в умовах збройного конфлікту. Київ : Ніка-Центр, 2022. 288 с.
- 65.Петренко Л. М. Кризи та комунікації: як війна змінює спосіб взаємодії. Харків : Основа, 2023. 290 с.
- 66.Петрова Т. М. Інтернет-комунікації в сучасному суспільстві. Харків : Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2019. 240 с.
- 67.Пономаренко М. О. Емоції в цифровому світі: онлайн-спілкування та психоемоційний стан. Львів : Літопис, 2023. 280 с.

- 68.Пономаренко М. О. Онлайн-освіта: переваги та недоліки для педагогів. Львів : Літопис, 2023. 280 с.
- 69.Пономаренко М. О. Педагогіка в умовах війни: адаптація та використання цифрових технологій. Львів : Літопис, 2023. 280 с.
- 70.Пономаренко Н. Г. Поліпшення психоемоційного стану педагогів: рекомендації та практики. Львів : Українська академія друкарства, 2022. 240 с.
- 71.Пономаренко Н. Г. Психологія емоційної підтримки в освітньому процесі через цифрові технології. Київ : Наукова думка, 2022. 300 с.
- 72.Різун В. В. Медіасередовище та комунікації в умовах сучасного інформаційного простору. Київ : Либідь, 2020. 280 с.
- 73.Романюк І. В. Використання соціальних мереж для психологічної підтримки молоді. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2022. 312 с.
- 74.Романюк С. В. Виклики та можливості онлайн-взаємодії у навчальному процесі. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2022. 300 с.
- 75.Романюк С. В. Використання анкетування для оцінки тривожності та депресії в онлайн-середовищі. Київ : Либідь, 2022. 300 с.
- 76.Романюк С. В. Використання цифрових технологій в умовах війни: досвід педагогічної спільноти. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2022. 300 с.
- 77.Романюк С. В. Психоемоційні аспекти комунікації в онлайн-середовищі. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2022. 300 с.
- 78.Романюк С. В. Стратегії поліпшення психоемоційного стану в умовах онлайн-взаємодії. Київ : Наукова думка, 2023. 270 с.
- 79.Сидоренко В. М. Основи міжкультурної комунікації. Київ: Видавництво «Наукова думка», 2017. 200 с.
- 80.Сидоренко В. М. Соціальні мережі та їх вплив на суспільство. Харків : Видавництво «Радянська школа», 2022. 220 с.

- 81.Сидоренко В. М. Соціальні мережі та месенджери: психологічні аспекти спілкування. Київ : Видавництво «Наукова думка», 2022. 200 с.
- 82.Сидоренко О. М. Цифрова комунікація в сучасному інформаційному просторі. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2016. 256 с.
- 83.Синельников С. С. Соціальні комунікації: теорія, практика, методологія. Донецьк : ДонНУ, 2010. 412 с.
- 84.Сосновська М. В. Соціальні комунікації в умовах війни: досвід України. Львів : Літопис, 2022. 270 с.
- 85.Сушинська О. О. Вплив соціальних мереж на формування громадської думки в Україні. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2019. 250 с.
- 86.Турчин А. В. Соціальні мережі в умовах криз: вплив на комунікацію та психіку. Київ : Наукова думка, 2021. 240 с.
- 87.Турчин А. М. Медіаосвіта та медіаграмотність у сучасному суспільстві. Київ : Наукова думка, 2019. 244 с.
- 88.Федосюк О. В. Невербальна комунікація в міжкультурному спілкуванні. Львів : Видавництво ЛНУ, 2018. 220 с.
- 89.Фісенко Т. А. Соціальні інтернет-мережі як засіб задоволення інформаційних потреб. Київ : Видавництво «Наукова думка», 2016. 240 с.
- 90.Фісенко Т. Соціальні мережі в умовах війни: вплив на суспільну думку та інформаційне споживання. Львів : Видавництво «Література», 2023. 250 с.
- 91.Шевченко В. Г. Мова і спілкування в сучасному суспільстві. Харків : Фоліо, 2012. 280 с.
- 92.Шевченко Л. О. Комунікація в умовах кризи: теоретичні та практичні аспекти. Київ : Вид-во Київського університету, 2022. 320 с.
- 93.Шевченко М. О. Цифрові комунікації та емоційна підтримка учнів: дослідження ефективності. Львів : Українська академія друкарства, 2023. 240 с.

- 94.Шевченко Т. М. Емоційна підтримка педагогів в онлайн-середовищі: методи та рекомендації. Дніпро : Вид-во ДНУ, 2022. 280 с.
- 95.Шевченко Т. М. Комунікація та соціальні мережі в освіті: досвід педагогів під час кризи. Дніпро : Вид-во ДНУ, 2023. 270 с.
- 96.Шевченко Т. М. Соціальні мережі та психоемоційний стан: фактори ризику та підтримки. Дніпро : Вид-во ДНУ, 2023. 270 с.
- 97.Шевченко Т. М. Цифрові інструменти у педагогіці: нові горизонти та обмеження. Дніпро : Вид-во ДНУ, 2023. 270 с.
- 98.Щербина Т. Ю. Основи інформаційно-комунікаційних технологій. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 312 с.
- 99.Центр демократії та верховенства права. Рекомендації для соціальних мереж щодо поліпшення умов роботи медіа. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://cpr.org.ua/>
100. Запорізька обласна державна адміністрація. Освітня галузь Запорізької області в умовах війни: стан та виклики. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://www.zoda.gov.ua/news/110712/osvitnya-galuzu-zaporizkoyi-oblasti-v-umovah-vijni-stan-ta-vikliki.html>

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник з генералізованої тривоги - GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder)

Інструкція

Прочитайте твердження нижче і оцініть, як часто за останні два тижні Вас турбували наступні проблеми? Виберіть один варіант.

Тест

1. Ви нервували, відчували тривогу або були дуже напружені

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

2. Ви не могли зупинити або контролювати своє хвилювання

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

3. Ви занадто хвилювались через різні речі

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

4. Вам було важко розслабитись

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

5. Ви були настільки неспокійні, що Вам було важко всидіти на одному місці

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

6. Вам було легко дошкулити або роздратувати

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

7. Ви відчували страх, неначе щось жахливе може статися

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

Опитувальник з депресії PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9)

Інструкція

Прочитайте твердження нижче і оцініть, як часто протягом останніх двох тижнів Вас турбували будь-які з перерахованих проблем?

Тест

1. Зниження інтересу або відчуття задоволення від виконання справ

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

2. Поганий настрій, відчуття пригнічення або безнадії

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

3. Труднощі з засинанням, поверхневий сон або, навпаки, надмірна сонливість

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

4. Відчуття втоми або зниження енергії

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

5. Поганий апетит або переїдання

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

6. Негативне відчуття щодо себе: або Ви почувалися невдахою, або ж розчаровувались у собі, або думали, що підвели родину

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

7. Труднощі з концентрацією уваги, наприклад, при читанні або перегляді телепередач

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

8. Сповільненість рухів і мовлення, яку помічають оточуючі. Або, навпаки, надмірна і непритаманна Вам метушливість і активність

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

9. Думки, що було б краще, якби Ви померли, або думки про те, щоб заподіяти собі шкоду

ніколи

декілька днів

більшу половину часу

майже щодня

Опитувальник «Я та соціальні мережі»

Інструкція

Дайте відповіді на запитання. Варіанти відповіді: ТАК або НІ

Питання

- 1) Ви часто перевіряєте сповіщення чи повідомлення у соціальній мережі?
- 2) Ви витрачаєте на соцмережі в середньому 2–3 години на день і помічаєте певну ізоляцію від реальності?
- 3) Вранці ви спершу перевіряєте соціальні мережі, а вже потім – піднімаєтеся і виконуєте ранкові процедури?
- 4) Ви нервуєте, панікуєте чи відчуваєте злобу, коли не можете відвідати соціальні мережі?
- 5) Чи помічали ви, що, заходячи до соціальної мережі лише для того, щоб відповісти на повідомлення, затримуєтеся там надовго?
- 6) Виконуючи роботу, не пов'язану з комп'ютером чи Інтернетом, ви відчуваєте потребу бути онлайн та знати останні новини?
- 7) Ви можете оцінювати людей за тим, яка у них сторінка у соціальних мережах?
- 8) Чи помічали ви, що постійно відчуваєте брак часу?
- 9) Ви пізно лягаєте спати та скаржитеся на постійне недосипання?
- 10) Чи помічали ви, що реальне спілкування відходить на другий план у порівнянні з соціальними мережами?