

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему Вплив засобів масової інформації на тривожність молоді у воєнний час

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,

групи СНз-112м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ГАНОЦЬКА О.Ю

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БОРОДУЛЬКІНА Т.О

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В. В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма (спеціалізація) Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«01» вересня 2023 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТКИ

Г А Н О Ц Ь К О Ї О л е н и Ю р і ї в н и

1. Тема проєкту (роботи) Вплив засобів масової інформації на тривожність молоді у воєнний час

керівник проєкту (роботи) к.психол.н., доцент БОРОДУЛЬКІНА Тетяна Олександрівна

затверджені наказом закладу вищої освіти від « 01 » вересня 2023 року № 331

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «11» грудня 2023 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 92 сторінки, 7 таблиць, 6 рисунків, 70 джерел, 6 додатків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) провести теоретико-методологічний проблеми впливу ЗМІ на тривожність молоді у воєнний час; проаналізувати феномен тривожності; визначити особливості прояву тривожності у молоді; провести емпіричне психологічне дослідження впливу засобів масової інформації на молодь у воєнний час; розробити практичні рекомендації зниження тривожності молоді в умовах війни.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Таблиця 1.1 Соматичні, психологічні та поведінкові симптоми тривожності;

Таблиця 1.2 Розвиток думки видатних психологів щодо поняття тривожності; Рис. 1.1. Результати опитування щодо психічного стану і самопочуття української молоді. Таблиця 2.1 Методичне забезпечення дослідження впливу засобів масової інформації на молодь у воєнний час. Таблиця 2.2. Особливості прояву ситуативної тривожності у експериментальній групі до та після перегляду випуску новин. Таблиця 2.3. Особливості прояву ситуативної тривожності у контрольній групі. Таблиця 2.4 Оцінювання різниці за досліджуваними показниками між учасниками експериментальної та контрольної груп на першому етапі (до перегляду новин) та на другому етапі (після перегляду новин); із застосуванням критерію t-Стюдента для незалежних вибірок. Таблиця 2.5. Додаткове оцінювання змін досліджуваних параметрів окремо для учасників експериментальної та контрольної груп до (1-й етап) та після (2-й етап); із застосуванням критерію t-Стюдента для парних вибірок. Рис. 2.1 Розподіл результатів респондентів за часом перегляду стрічки новин в день. Рис. 2.2. Розподіл результатів респондентів за видами засобів масової інформації, яким вони надають перевагу. Рис. 2.3 Розподіл результатів респондентів за рівнем довіри до ЗМІ. Рис. 2.4 Розподіл результатів респондентів за впливом ЗМІ на емоційний стан. Рис. 3.1 Основні правила споживання інформації із засобів масової інформації.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Дата, підпис	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	22.09.2023	05.10.2023
2	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	06.10.2023	19.10.2023
3	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	20.10.2023	27.10.2023
Норм-ль	ГАРМАШ А.О., викладач	09.12.2023	11.12.2023

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2023 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2023	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт(роботу)	30.08.2023	
3	Затвердження теми	01.09.2023	
4	Складання змісту	20.09.2023	
5	Виконання першого розділу	22.09.2023	
6	Виконання другого розділу	06.10.2023	
7	Виконання третього розділу	20.10.2023	

8	Формування висновків	28.10.2023	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2023	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	04.11.2023	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	09.11.2023	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2023	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2023	
14	Одержання відгуку та рецензії	14.12.2023	
15	Захист дипломної роботи	21.12.2023	

Студент(ка) _____
(підпис)(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проекту (роботи) _____ Тетяна БОРОДУЛЬКІНА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра «Вплив засобів масової інформації на тривожність молоді у воєнний час»: 92 сторінки, 7 таблиць, 6 рисунків, 70 використаних джерел.

Об'єкт дослідження – тривожність молоді під час воєнного конфлікту України.

Предмет дослідження – вплив засобів масової інформації на рівень тривожності молоді у воєнний час.

Мета дослідження – на основі проведеного дослідження впливу засобів масової інформації на тривожність молоді у воєнний час розробити програму спеціалізованої підтримки, що спрямована на розробку конкретних дій та заходів, які сприяють зниженню негативного впливу інформації на психологічний стан людей.

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні: спеціалізована авторська анкета на виявлення рівня інтегрованості ЗМІ в життя молоді, методика «Шкала оцінки рівня ситуативної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін); методи математичної обробки.

Встановлено, що засоби масової комунікації впливають на тривожність молоді у воєнний час. Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати для розробки навчальних програм та підручників, які навчають студентів, молодь та громадян загалом розуміти вплив медіа на їхні емоції та психологічний стан.

**ЗАСОБИ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ, ТРИВОЖНІСТЬ, ВОЄННИЙ ЧАС,
МОЛОДЬ, МЕДІАТРАВМА, МЕДІГІЄНА**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ЗМІ НА ТРИВОЖНІСТЬ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ЧАС.....	10
1.1 Феномен тривожності та її дослідження у працях зарубіжних та українських науковців.....	10
1.2 Особливості прояву тривожності у молоді.....	20
1.3 Засоби масової інформації та їхній вплив на сучасну молодь: роль та місце у суспільному житті.....	24
1.4 Роль ЗМІ в період повномасштабного вторгнення та поняття медіатравми як чинника впливу на психічний стан людини.....	31
Висновки до першого розділу.....	42
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ЧАС.....	44
2.1 Методи та організація дослідження.....	44
2.2 Аналіз результатів експериментального дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна	49
2.3 Аналіз результатів анкетування молоді.....	56
Висновки до другого розділу.....	62
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	64
3.1 Теоретичне обґрунтування програми спеціалізованої підтримки молоді у воєнний час.....	64
3.2 Тренінг щодо критичного мислення та аналізу інформації.....	66
3.3 Рекомендації щодо безпечного та збалансованого споживання інформації з медіа під час воєнного конфлікту (лекція).....	70
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження впливу засобів масової інформації на тривожність молоді у воєнний час є дуже важливим у контексті сучасного інформаційного середовища. В епоху широкого доступу до інформації, молодь стикається з безпрецедентним обсягом новин, відео, соціальних медіа та інших джерел інформації, які формують їхнє уявлення про світ і впливають на їхній емоційний стан.

Засоби масової інформації несуть важливу роль у висвітленні воєнних конфліктів, криз та глобальних подій, і їх вплив на психічне здоров'я молоді не може бути недооціненим. Підвищена тривожність серед молоді може призвести до різних проблем, включаючи погіршення психічного здоров'я, зменшення продуктивності та навіть вплинути на їхні соціальні стосунки.

Окрім того, соціальні мережі та інтернет дозволяють поширювати дезінформацію та фейкові новини, що може збільшити паніку та невпевненість. Розуміння впливу засобів масової інформації на тривожність молоді у воєнний час дозволить розробити стратегії для більш збалансованого сприйняття інформації, а також визначити можливість втручання та психологічної підтримки.

У цьому контексті, дослідження надасть інсайти, які допоможуть суспільству розробити політику та програми, спрямовані на підтримку молоді під час воєнних криз і пандемій, та сприятиме покращенню психічного здоров'я та стійкості молодого покоління в складних інформаційних умовах. Адже молодий вік є надзвичайно важливим з точки зору формування зрілої та здорової особистості.

Об'єкт дослідження: тривожність молоді під час воєнного конфлікту України.

Предмет дослідження: вплив засобів масової інформації на рівень тривожності молоді у воєнний час.

Мета дослідження: на основі проведеного дослідження впливу засобів масової інформації на тривожність молоді у воєнний час розробити програму спеціалізованої підтримки, що спрямована на розробку конкретних дій та заходів, які сприяють зниженню негативного впливу інформації на психологічний стан людей.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретико-методологічного дослідження описати проблему впливу засобів масової інформації на тривожність молоді у воєнний час.
2. Здійснити експериментальне дослідження впливу ЗМІ на тривожність молоді у воєнний час
3. Проаналізувати отримані результати дослідження та сформулювати висновки.
4. Розробити програму спеціалізованої підтримки щодо навчання медіагігієні та навичкам критичного мислення.

Гіпотеза дослідження: засоби масової інформації підсилюють рівень тривожності молодих людей у воєнний час.

Експериментальна база дослідження: дослідно-експериментальна робота виконувалася у НУ «Запорізька політехніка». Різними видами експериментальної роботи було охоплено 58 студентів.

Методи дослідження: теоретичні; контрольований експеримент: спеціалізована авторська анкета на виявлення рівня інтегрованості ЗМІ в життя молоді, методика «Шкала оцінки рівня ситуативної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін); методи математичної обробки; математико-статичні критерії.

Практична значимість дослідження про вплив засобів масової інформації на рівень тривожності молоді під час воєнного часу може бути важливим для різних сфер інтересів:

1. Розуміння того, як конкретний інформаційний контент впливає на тривожність, може допомогти розробити спеціалізовані програми психологічної підтримки для тих, хто стикається з воєнними подіями. Це може включати

створення спеціальних допоміжних інструментів або психотерапевтичних методик.

2. Дослідження може допомогти вдосконалити інформаційну грамотність молоді, навчаючи їх критично аналізувати та оцінювати інформацію, що надходить з різних джерел. Це сприятиме зменшенню впливу негативної інформації на її емоції та тривожність.

3. Дослідження може бути використане для розробки навчальних програм та підручників, які навчають студентів, молодь та громадян загалом розуміти вплив медіа на їхні емоції та психологічний стан.

4. Дослідження може спонукати до розробки нових підходів до подачі інформації в мас-медіа, що сприяють зниженню тривожності аудиторії в умовах воєнного конфлікту.

Теоретичні аспекти наукової роботи висвітлені у публікації автора (тези у збірнику конференції «Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук» Волинського національного університету імені Лесі Українки, 2023 рік).

Структура дослідження: дослідження складається з трьох розділів, містить 92 сторінки, 6 рисунків, 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ЗМІ НА ТРИВОЖНІСТЬ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ЧАС

1.1 Феномен тривожності та її дослідження у працях зарубіжних та українських науковців

В сучасній психології приділяється велика увага терміну «тривожність» (англ. «anxiety» або «anxiousness»), який в перекладі на українську мову означає «занепокоєння» або «тривога». Термін «тривожність» походить від латинського слова «angusto», що перекладається як «вузький» або «обмежений» [18].

Тривожність – це психічний стан, який характеризується стурбованістю, напруженістю та неспокоєм. Це емоційна реакція людини на стресові ситуації або загрози. Вона може бути пов'язана із суб'єктивними переживаннями та хвилюваннями особистості в ситуаціях, які вона сприймає як загрозливі або неприємні, але не обов'язково фізично небезпечні.

У стані тривоги напруженість і збудження знаходяться в блокованому стані, і це проявляється, передусім, в диханні людини. Воно стає поверхневим і частішим. Крім цього, серед симптомів тривожності можна виділити такі прояви, як занепокоєння та підвищений пульс. Якість тривожності залежить від того, який тип збудження заблокований.

Феномен тривожності є складним і включає в себе панівну емоцію страху, яка взаємодіє з однією або декількома іншими фундаментальними емоціями, такими як гнів, провина, сором та цікавість.

Форми тривожності можуть відрізнятися в залежності від комбінації емоцій, що до неї належать. Синдром тривожності може відрізнятися у окремих осіб. Наприклад, це може бути страх перед провинною, страх перед соромом або страх перед стражданням. Проте панівною емоцією в тривожності є страх.

У сучасній психології ведуться дискусії щодо взаємозв'язку між тривогою і страхом. Деякі автори вказують на те, що ці поняття слід чітко відрізняти одне від одного. Інші вважають цю різницю зайвою і розглядають ці терміни як еквівалентні[49].

В психології також існують спроби розкрити поняття тривоги через поняття страху і встановити зв'язок між ними. Деякі вчені стверджують, що тривога є менш конкретним і менш вираженим страхом. Також існує думка, що тривога — це невизначений страх.

Чітка відмінність між страхом і тривогою базується на критерії, запропонованому К. Ясперсом в психіатрії. Згідно з цим критерієм, тривога відчувається незалежно від конкретного стимулу (тобто є «вільно плаваючою тривогою»), тоді як страх пов'язаний з конкретними стимулами та об'єктами. Такий підхід є найбільш поширеним[58].

Існують як психометричні, так і фізіологічні дані, які свідчать про схожість, точніше, взаємозв'язок, і також вагому різницю між зазначеними змінними [70]. За фізіологічними даними, як вказує відомий британський психолог Джеффри Алан Грей, страх передбачає активацію захисного механізму, тоді як тривожність — готує до активації цього механізму. За словами автора, «тривожність» є сумішшю страху та фрустрації. Це певна людська емоція, стан, який виникає у відповідь на загрозу (стимули, пов'язані з покаранням або винагородою) або невизначеність (новизну) [12].

Зауважується, що між тривожністю і страхом існують відмінності, а не тотожність. Тривога — це емоційна реакція, яку розглядають як «безпредметну», оскільки умови, що її викликають, невідомі. Особливістю тривоги є те, що інтенсивність емоційної реакції на стресову ситуацію непропорційна об'єктивній небезпеці. У випадку страху інтенсивність емоційної реакції пропорційна рівню небезпеки, що її викликає [15].

Страх є реакцією на конкретну небезпеку, тоді як тривожність є розплесканою, неспецифічною та безпредметною. Терміни «страх» і «тривога» належать до емоційних реакцій або станів, які викликаються різними процесами.

У випадку тривоги часто не існує об'єктивних причин, тоді як страх – це реакція людини на конкретну небезпечну ситуацію, яка загрожує її здоров'ю та престижу. Під час тривоги людина не вживає захисних дій, так як ця реакція неспецифічна і не має конкретної мети.

Феномен тривожності є одним з найцікавіших та актуальних об'єктів дослідження в психології. Тривожність відображає складність та багатогранність людської психіки, і вона виявляється в різних аспектах життя та поведінки. Її визначення, природа та різновиди цікавила й цікавить, як українських, так і зарубіжних дослідників. Феномен тривожності привертає увагу вчених завдяки своїй складності та важливості для здоров'я та суспільства.

Тривожність – це психологічний стан, який характеризується відчуттями тривоги, неспокою, напруження та страху. Це нормальна і природна реакція на стресові ситуації та загрози, і вона може бути корисною, оскільки мобілізує організм для виживання та адаптації до небезпеки[49]. Однак, коли тривожність стає надмірною, тривалою або перешкоджає повсякденному функціонуванню, вона може перерости у психологічний розлад, відомий як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

ПТСР – це психічний розлад, який розвивається в результаті важких травматичних подій або досвідів. Він характеризується інтенсивною тривожністю, відчуттям безпорадності та повторюваними відчуттями або спогадами про події, які спричинили травму[34].

Тривожність не проявляється тільки на рівні емоцій, вона також може впливати на фізичний стан та поведінку індивіда. Дослідники в області психології та психіатрії визначають симптоми тривожності у трьох основних категоріях: соматичні (тілесні), психологічні та поведінкові[49]. Вони можуть відрізнятися в залежності від індивідуальних особливостей людини. Розуміння цих симптомів та їх взаємодія є важливою для налагодження ефективного лікування та підтримки осіб, які стикаються з тривожністю. В табл. 1.1 докладно відображено симптоми тривожності у всіх трьох категоріях. Вона створена на основі власного аналізу літератури з теми проявів тривожності.

Таблиця 1.1

Соматичні, психологічні та поведінкові симптоми тривожності

Соматичні	Психологічні	Поведінкові
Запаморочення	Відчуття напруженості, нервозності	Уникнення певних ситуацій
Задишка, ядуха	Нав'язливі неприємні думки	Захоплення різними ритуалами
Відчуття серцебиття	Безсоння, погані сновидіння	Непосидючість
Пітливість	Дратівливість	Постійний пошук підтримки від інших
Тремтіння	Погіршення концентрації та пам'яті	Перфекціонізм
Дискомфорт у грудній клітці	Утомлюваність	Втрата інтересу та задоволення від звичайних справ
Нудота	Неможливість відпочити, розлабитися	Зловживання алкоголем або наркотиками
Дискомфорт у животі	Сексуальна дисфункція	Компульсивні дії
Парестезія	Надмірна самокритика	Соціальна ізоляція

Тривожність може виникати з різних причин, включаючи стрес, травматичні події, спадкові чинники та хімічні дисбаланси в мозку. Вона також може виявлятися в різних формах, таких як загальна тривожність, соціальна тривожність, тривожність перед публічним виступом, панічні атаки тощо.

Попри численні дослідження, в психологічних дослідженнях існує проблема визначення тривожності, що є складною та багатогранною. Термін «тривога» використовується в різних контекстах, що викликає семантичну невизначеність через різні варіанти та тлумачення.

Багатогранність і семантична невизначеність терміну «тривога» виникає через наступні фактори:

Різні позначення. У психології і медицині існують різні терміни та позначення для різних типів тривожності, такі як генералізований тривожний розлад, соціальний тривожний розлад, панічний розлад і багато інших. Кожен з цих термінів може вказувати на певну форму тривожності, яка має свої особливості.

- Суб'єктивність. Тривожність є суб'єктивним станом, і спосіб її сприйняття може відрізнятися від людини до людини. Одна і та ж ситуація може викликати тривогу у однієї особи і не викликати її у іншої.

- Емоційна сфера. Тривожність зазвичай належить до розладів емоційної сфери особистості. Вона може бути симптомом психічних розладів, але також може виступати як нормальна реакція на стресові ситуації.

- Деструктивна та активізуюча функція. Тривожність може мати деструктивний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини, спричиняючи різні проблеми. З іншого боку, вона може бути активізуючим чинником, який мобілізує ресурси для реакції на стрес і небезпеку.

- Якість тривожності. Тривожність може набувати різних форм і ступенів важкості. Вона може бути поверхневою і тимчасовою, але також може стати глибинною та стійкою.

Розуміння і дослідження тривожності важливе для розробки ефективних методів психологічної підтримки та лікування. Різні підходи до розуміння цього явища допомагають створювати більш комплексні та індивідуальні підходи до роботи з особами, які стикаються з тривожністю.

Також у популярно-науковій літературі часто плутають терміни «тривога» і «тривожність». Їх використовують як синоніми, оскільки обидва вказують на психологічний стан, пов'язаний зі страхом, неспокоєм та напруженістю. Однак вони мають деякі відмінності в значенні та використанні.

Тривожність — це загальна тенденція до переживання неспокою, тривоги та нервовості в різних ситуаціях та щодо різних подій. Це психологічний стан, який може бути підсиленою реакцією на стресові чи непевні обставини у житті.

Тривога – це реакція на конкретний страх або загрозу. Це реакція на явну або конкретну небезпеку, яка може бути фізичною, психологічною або емоційною.

Отже, основна відмінність полягає в тому, що тривожність є загальною психологічною реакцією на неспокій і нервовість, без визначеної конкретної загрози. Тоді як тривога є реакцією на реальну або уявну небезпеку або страх, яка має конкретний об'єкт або причину. Тривога часто виникає, коли є відома загроза, наприклад, страх перед атакою тварини або втрата роботи, тоді як тривожність може бути загальною і не мати чіткої причини.

Тривожність – це важливий психологічний стан, який привертає і привертає увагу багатьох дослідників у сфері психології[49]. Вона вивчалася з різних точок зору. Відомі дослідники внесли значний внесок у розуміння цього явища.

Зигмунд Фрейд розглядав тривожність як результат конфлікту між свідомим та підсвідомим рівнями психіки. Він вивчав психоаналітичну теорію тривожності та таке поняття, як «об'єктна тривожність» [4].

Фрейд розглядав тривожність як важливий аспект психічного життя і психоаналітичної теорії, і його робота в цій області внесла вагомий внесок у розуміння емоцій та психічних станів людини.

Вчений розмежовував страх і тривогу, вважаючи їх за різні психологічні явища. Страх він визначав як реакцію на конкретну небезпеку або загрозу. Це емоційна реакція, спрямована на захист організму від реальної небезпеки. Страх може бути відносно об'єктивним і пов'язаним із зовнішніми обставинами.

Тривожність, на думку вченого, є більш загальною і неспецифічною реакцією. Фрейд вважав, що тривожність виникає без конкретного стимулу і може виникнути навіть від невизначених чи неявних загроз. Тривожність, на його думку, сигналізує про небезпеку, яка не завжди очевидна і може бути пов'язана з внутрішніми конфліктами і неврозами[4].

Згідно з Фрейдом, тривожність може бути пов'язана з невизначеністю, невідомістю та безпорадністю перед психічними конфліктами та бажаннями.

Вчений вважав, що вона може впливати на самореалізацію індивіда і викликати згортання перспективної програми саморозвитку.

Три основних види тривожності, які виділяв Зигмунд Фрейд у своїй теорії:

1. Об'єктивна. Якщо людина стикається з конкретною фізичною або психологічною небезпекою, то об'єктивна тривожність може виникнути як природна реакція на цю ситуацію.

2. Невротична. Це може бути тривожність перед неявними небезпеками або загрозами, які не можна точно ідентифікувати. Ця тривожність може бути пов'язана з внутрішніми конфліктами та невротами.

3. Моральна (тривожність совісті). Це внутрішнє переживання відносно моральних норм і цінностей. Моральна тривожність може виникати, коли людина відчуває внутрішню дилему між своїми бажаннями і моральними стандартами, і ця тривожність може викликати внутрішній конфлікт[4].

Ганс Сельє був відомим за своїми дослідженнями стресу та адаптації. Він вивчав фізіологічні реакції організму на стрес та його вплив на здоров'я. Він розробив теорію загального адаптаційного синдрому, яка описує реакції організму на стресори[35].

Аарон Бек, що є одним із засновників когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), досліджував роль когнітивних процесів у розвитку тривожності. Він показав, як негативні думки та переконання можуть впливати на рівень тривожності[18].

Девід Барлоу вивчав тривожність та страхи, включаючи панічні атаки та генералізований тривожний розлад. Він розробив моделі та методи лікування тривожних розладів[35].

Ці дослідники внесли важливий внесок у розуміння тривожності та розробку методів лікування тривожних розладів. Їх робота сприяла розвитку психологічної теорії та практики у цій області.

Відомий австрійський психоаналітик Ч. Рікрофт у своїй роботі «Тривога і нейротизм» ввів класифікацію різних форм тривожних станів, поруч з аналізом зв'язку між тривожністю та страхом[49]:

- Тривожність-хвилювання: схожа на відчуття страху, але відрізняється тим, що її джерелом є не особисті інтереси, а інтереси тих осіб, якими опікується суб'єкт. Ця форма тривожності характеризується невизначеністю, яка виникає при оцінці важливості реальних подій.

- Тривожність-передчуття: орієнтована на особисті інтереси. Ця форма тривожності виникає у зв'язку з об'єктом, який є невідомим і не розкритим. Вона характеризується присутністю ірраціональних факторів.

- Тривога-настороженість: ця форма тривожності виражається через стан пильності та передбачливості. Вона дозволяє суб'єкту усвідомлювати і долати перешкоди, які виникають на його шляху.

- Тривога-відокремлення: ця форма виникає внаслідок відчуття тривоги перед неможливістю встановлення нормальних соціальних зв'язків і розвиненими вігільними реакціями. Можна виразити її формулою: вігільність (здатність зосередити увагу на нових враженнях) мінус соціальна комунікація.

- Інтернальна тривога: виникає через підсвідомі думки, які зменшують авторитет осіб, яких суб'єкт інтералізує.

Важливою концепцією в психології є поділ тривожності на особистісну та ситуативну (реактивну). Її запропонував Давид Чарльз Спілбергер, американський психолог, що спеціалізувався на дослідженні тривожності. Він визначив концептуальну різницю між хронічною тривогою або тривожністю, пов'язаною з особливостями (загальна схильність до тривоги) та тимчасовою тривогою або тривогою стану (тимчасовий стан різної інтенсивності). Щоб виміряти ці концепції, він розробив список тривожних якостей та станів[53].

Особистісна тривожність, на його думку, визначається як стійка, хронічна характеристика особистості, яка впливає на сприйняття та реакцію на різні життєві ситуації. Це рівень тривожності, який існує в особистості незалежно від конкретних ситуацій або подій. Особа з високим рівнем особистісної тривожності може бути більш схильною до переживання тривоги в різних ситуаціях.

Ситуативна тривожність виникає як короткочасна реакція на конкретну ситуацію чи подію, яка спричиняє стрес або загрозу для особистості. Ця

тривожність є тимчасовою і зазвичай пов'язана зі специфічною обставиною. Вона може виявлятися фізіологічними симптомами (наприклад, підвищений пульс, потовиділення), психологічними реакціями (наприклад, страх, нервовість) і впливати на поведінку.

Цей поділ допомагає розуміти, як індивідуальні особливості особистості взаємодіють із ситуаціями, які викликають тривожність. Особистісна тривожність може впливати на те, як індивід реагує на ситуативні стресові фактори.

Особистісна тривожність може бути розглянута як риса особистості, яка визначає, наскільки людина сприймає довкілля як загрозове та наскільки вона схильна до тривожних реакцій в різних ситуаціях[53].

Ситуативна тривожність виникає у відповідь на конкретні ситуації або події, які спричиняють занепокоєння або стрес. Ці ситуації можуть бути різноманітними, включаючи навчальні, професійні, особисті, а також зовнішні та внутрішні фактори[53].

У воєнний час та під час інших кризових подій медіа активно впливають на рівень ситуативної тривожності у молоді та населення загалом. ЗМІ часто подають інформацію про негативні події та загрози у драматичний спосіб. Постійний потік новин про кризові події призводить до інформаційного стресу та підвищенню рівня тривожності.

Такі різні погляди на тривожність відображають складний характер цього психологічного явища та різні підходи до його розуміння в історії психології. Для більшої наочності розвиток думки видатних психологів щодо тривожності можна подати у вигляді таблиці 1.2, яку розроблено автором цієї роботи.

Таблиця 1.2

Розвиток думки видатних психологів щодо поняття тривожності

№	Дослідник	Пояснення тривожності автором
1	З. Фрейд	Тривожність розглядається як результат розрядки пригніченого сексуального потягу та як сигнал про наявність небезпечної ситуації, що потребує адекватного пристосування.

Продовження табл. 1.2

№	Дослідник	Пояснення тривожності автором
2	Анна Фрейд	Тривожність розглядається як стан очікування невизначеної загрози, що не має конкретного об'єкту.
3	Карен Хорні	Вона вказує, що тривога - це адекватна реакція на небезпеку, але в разі страху небезпека є очевидною та об'єктивною, в той час як тривога прихована та суб'єктивна.
4	А. Елліс	Розрізняє два види тривожності: тривожність дискомфорту та "Я – тривожність", пов'язану з негативною самооцінкою та неадекватною поведінкою.
5	О.Х. Маурер	Зазначає, що тривожність впливає на вибір та подальше закріплення способів поведінки, поряд із іншими емоціями.
6	Б.Ф. Скіннер	Розглядає тривогу як негативне побічне явище, пов'язане з використанням покарання.
7	Керролл Ізард	Вказує, що тривога може включати компоненти різних емоцій, таких як страх, печаль, провина і сором.
8	Ролло Мей	Розглядає тривогу як передчуття, викликане загрозою цінності, яку індивід вважає необхідною для свого існування як особистості.

Цей аналіз вказує на значне різноманіття видів тривожності. Від психологічних теорій З. Фрейда, К. Хорні, Р. Кеттела, Ч. Спілбергера, С. Серазона, К. Ізарда, ідея тривожності розширюється до концепцій, які включають невротичну, об'єктивну, ситуативну та особистісну тривожність. Ця еволюція теорій призвела до сучасних уявлень про тривожні стани, які розглядають сучасні українські психологи, такі як Я. Омельченко, З. Кісарчук, В. Несторенко.

В цілому дослідження в галузі тривожності в українській психологічній літературі мають різний характер і є частковими або незавершеними [8, с.121]. Це обумовлено декількома чинниками, серед яких:

- Вплив культурних та історичних особливостей, що призвів до більш активного дослідження деяких аспектів.
- Вплив зарубіжних концепцій, таких як психоаналіз та екзистенційна філософія. Вони визначають теоретичний фундамент та підходи до дослідження тривожності в українському контексті.
- Різні трактування терміну «тривожність» та підходи до вивчення цього явища в окремих психологічних школах та напрямках. Це ускладнює узагальнення результатів досліджень.

Та хоча дослідження з тривожності розрізнені та фрагментарні, це не означає, що вони менш важливі чи нецінні. Вони однозначно сприяють кращому розумінню цього важливого психологічного явища в контексті українського суспільства і сприяють подальшому розвитку вітчизняної психологічної науки.

Отже, феномен тривожності є важливим аспектом психічного стану особистості, що знаходить відображення у працях як зарубіжних, так і українських науковців. Існують різні підходи до визначення та класифікації тривожності, що вказує на її багатогранність та значущість для психічного здоров'я.

1.2 Особливості прояву тривожності у молоді

Одне з перших визначень поняття «молодь» з'явилося в 90-х роках минулого століття. Відповідно до нього, це покоління людей, які проходять стадію соціалізації, засвоюють, а в більш зрілому віці вже засвоїли, освітні, професійні, культурні та інші соціальні функції[32]. В залежності від конкретних історичних подій вікові критерії молоді коливаються від 16 до 30 років.

Молодість, є дуже важливим і визначальним періодом для розвитку особистості. В цьому віці люди роблять перші серйозні вибори стосовно того, що

для них важливо в житті, які цілі та цінності їхньої особистості. Це може бути пов'язано з освітою, кар'єрними перспективами, міжособистісними стосунками та іншими аспектами життя.

Молодь володіє великою сприйнятливістю до інформації і має здатність швидко переробляти і засвоювати нові знання. Це робить їх активними учасниками освітнього процесу і розвиває їхні аналітичні та критичні навички. Вони стають більш самостійними в обґрунтуванні своїх думок і переконань.

Та попри розвиток критичного мислення, молодь може все ще зберігати деякі установки і стереотипи, які були властиві їхньому попередньому поколінню. Це може бути пов'язано з впливом суспільства

Молодь є особливою групою в контексті дослідження тривожності, оскільки цей період життя супроводжується численними фізіологічними, психологічними і соціальними змінами. Особливості прояву тривожності у молоді наступні:

1. Фізіологічні особливості

Молодь переживає інтенсивний фізіологічний ріст і розвиток, включаючи зміни в гормональному фоні. Це може призводити до більшого вияву фізіологічних симптомів тривожності, таких як підвищена серцева діяльність, пітливість і тремтіння. Молодь відчуває ці симптоми більш яскраво та відчутно.

2. Психологічні особливості

У молоді відбувається активний пошук власної ідентичності і створення життєвого проекту. Тривожність впливає на цей процес, спричиняючи внутрішні конфлікти і сумніви. Молодь більше схильна до самоаналізу та переоцінки своїх можливостей та досягнень.

3. Соціальні особливості

Молодь зазвичай стикається зі збільшеними вимогами та стресами, пов'язаними з навчанням, соціальними відносинами та вибором кар'єри. Тривожність може виникати внаслідок навчальних та соціальних тиску, особливо в періоди важливих етапів життя, таких як вступ до університету або зміна професії[40].

Для більшості молоді тривожність є нормальним явищем, і вона може бути корисною у викликах і стресових ситуаціях. Проте, якщо тривожність стає домінантним і постійним станом, вона може впливати на психічне та фізичне здоров'я.

Стрес, пов'язаний з тривожністю, може призводити до таких фізичних проявів, як підвищена серцева діяльність, пітливість та дратівливість. Довготривала тривожність може сприяти розвитку хронічних фізичних захворювань, таких як серцеві захворювання та захворювання шлунково-кишкового тракту.

Тривожність може також мати серйозні наслідки для психічного здоров'я молоді. Це може включати розвиток тривожних розладів, таких як загальний тривожний розлад, панічний розлад, соціальний тривожний розлад тощо. Молоді люди, які стикаються з тривожністю, можуть мати вищий ризик розвитку депресії та інших психічних розладів.

Тривожність може обмежувати можливості для соціального взаємодії та розвитку стосунків. Це може призводити до відчуття відчуження та ізоляції. Крім того, тривожність може впливати на академічні та професійні досягнення, оскільки вона може заважати концентрації та прийняттю рішень.

На важливі аспекти стосовно психічного стану та самопочуття української молоді вказує дослідження, проведене за участю ЮНІСЕФ U-Report та організації Teenenergizer, що сприяє захисту здоров'я та прав молоді [68].

Згідно з результатами опитування, середня оцінка рівня тривожності, яку молодь демонструє в умовах воєнного часу, становить 3 бали з 5. Де 1 бал вказує на відсутність тривоги, а 5 балів вказують на постійну присутність тривожного стану. Ця оцінка показує, що тривожність є досить поширеним явищем серед української молоді.

За результатами опитування встановлено, що більше половини респондентів (51%) відчувають надмірну психологічну тривогу час від часу або рідко, з якою вони не завжди можуть впоратись. Ще 21% молоді зазначили, що дуже часто

відчують сильну тривогу. Натомість, 18% респондентів відчують себе добре і не відчують психологічного тиску.

Наочно результати опитування щодо психічного стану і самопочуття української молоді продемонстровано на малюнку, наданому у рамках проєкту спільно з ЮНІСЕФ U-Report та організацією Teenergizer [68].



Рис. 1.1 Результати опитування щодо психічного стану і самопочуття української молоді

Ці дані свідчать про актуальність проблеми тривожності серед молоді в Україні та необхідність розвитку програм та ініціатив, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та добробуту молодого покоління.

Таким чином визначено особливості прояву тривожності у молоді, яка виявляє підвищену чутливість до стресових ситуацій. Молодь, як активний користувач ЗМІ, вразлива до інформаційного впливу, що може поглиблювати її тривожність.

1.3 Засоби масової інформації та їхній вплив на сучасну молодь: роль та місце у суспільному житті.

ЗМІ – це скорочення від «засоби масової інформації». Вони є важливою складовою сучасного суспільства. Медіа включають в себе різноманітні засоби та канали комунікації, які використовуються для розповсюдження інформації та спілкування з великою кількістю людей:

- телебачення;
- радіо;
- інтернет-сайти;
- соціальні мережі;
- месенджери.

ЗМІ служать основним інформаційним джерелом для суспільства. Вони поширюють новини, події та іншу інформацію, яка стосується політики, економіки, культури, науки та інших сфер життя.

ЗМІ допомагають створювати громадянське суспільство, сприяючи обміну інформацією та ідеями. Вони можуть підтримувати дискусії, агітувати за права та свободи громадян, а також залучати увагу до соціальних проблем[20].

Засоби масової інформації відіграють важливу роль у суспільній комунікації, оскільки вони об'єднують різні форми мови – усну, письмову та візуальну, і передають як об'єктивну, так і суб'єктивну інформацію. Вони виконують кілька важливих функцій[20]:

1. Когнітивна функція

ЗМІ сприяють процесу пізнання світу, розповсюджуючи інформацію і сприяючи освіті та інтелектуальному розвитку суспільства. Вони допомагають людям отримувати нові знання, аналізувати інформацію та розуміти складні питання.

2. Функція взаємного спілкування

ЗМІ створюють можливість для спілкування між людьми незалежно від їхнього фізичного місця перебування. Вони дозволяють людям обмінюватися ідеями, думками, інформацією та досвідом.

3. Освітня функція

ЗМІ можуть надавати освітні програми та матеріали, що сприяють навчанню та підвищенню рівня освіти серед населення. Вони допомагають розповсюджувати знання та навички.

4. Виховна функція

ЗМІ можуть впливати на формування цінностей, поглядів та моральних переконань суспільства. Вони можуть пропагувати певні ідеї, сприяти культурному розвитку та формуванню соціокультурних норм.

Таким чином, засоби масової комунікації є не тільки джерелом інформації, але й важливим інструментом для соціальної комунікації, освіти та виховання в сучасному суспільстві.

Французькі дослідники Б. Катліа та А. Каде виділяють п'ять основних функцій ЗМІ[24]:

1. Функцію антени. ЗМІ мають завдання забезпечувати індивідів або групи різними видами інформації та інноваціями, які систематично змінюють суспільство в думках, поглядах, звичках і звичаях. Ця функція може порушувати рівновагу та спричиняти зміну способу життя.

2. Функція підсилювача. ЗМІ поглиблюють та поширюють зазначений дисбаланс до тих пір, поки він не стає колективним. Внаслідок цього суспільство все більше відчуває вплив ЗМІ, які драматизують події місцевого значення та перебільшують важливість фактів, що стосуються малочисельних груп населення.

3. Функція фокуса. ЗМІ концентрують зміни соціокультурних течій і виступають як місце, де ці зміни відразу відображаються і підсилюються.

4. Функція призми. Кожен ЗМІ фільтрує, деталізує та передає нові тенденції, надаючи їм простішу, доступнішу форму з атрибутами повсякденного життя кожної людини. Вони пропонують нові моделі поведінки та адаптовані погляди.

5. Функція відлуння. Деякі ЗМІ виступають як захисники певної соціальної структури, яку вони репрезентують, і символи певного соціального порядку. Вони можуть чинити опір інноваціям та захищати цю структуру.

Ці функції допомагають розуміти роль ЗМІ у суспільстві та їх вплив на формування думок, цінностей і поведінки громадян. Кожна функція відображає специфіку впливу ЗМІ на соціокультурний контекст.

– На індивідуальному рівні можна виділити чотири ключові функції ЗМІ[20]:

– Інформаційну. Це функція, яка допомагає індивідам знаходити та споживати інформацію про світ навколо них. Люди використовують засоби масової комунікації для отримання новин, аналізу подій, навчання та прийняття рішень.

– Особистісної ідентифікації. Ця функція допомагає індивідам краще себе розуміти, ідентифікувати свої цінності та переконання, а також знаходити моделі поведінки та стилю життя, з якими вони можуть ідентифікуватися.

– Соціального спілкування. Масова комунікація сприяє взаємодії між людьми, допомагає їм розуміти становище інших, висловлювати співпереживання, встановлювати соціальні зв'язки та реалізовувати свої соціальні ролі.

– Розваги. Ця функція включає в себе розважальну складову масової комунікації. Люди використовують різноманітні медійні форми, такі як кіно, музика, ігри, для отримання емоційної розрядки, ескапізму (втечі від проблем), відпочинку та отримання естетичного задоволення.

Загальна ефективність діяльності ЗМІ складається з результативності на різних етапах їхньої роботи. Існують чотири ключові стадії цієї діяльності, для кожної з яких встановлюються свої критерії ефективності.

1. Цілепокладання. На цій стадії важливо визначити мету та завдання ЗМІ. Критерії ефективності на цьому етапі можуть включати:

- Чіткість та конкретність постановки цілей.
- Відповідність цілей місії та аудиторії ЗМІ.

- Можливість вимірювання досягнутих результатів.

2. Відображення (моделювання дійсності). На цьому етапі ЗМІ створюють інформацію для подальшого поширення. Критерії ефективності можуть включати:

- Якість та об'єктивність інформації.
- Забезпечення інформаційних потреб цільової аудиторії.
- Здатність генерувати цікавий та актуальний контент.

3. Розмноження та передача інформації. На цьому етапі інформація поширюється серед споживачів. Критерії ефективності можуть включати:

- Здатність поширення інформації на різних платформах і каналах.
- Досягнення цільової аудиторії і підвищення свідомості.
- Відстеження реакції аудиторії (наприклад, через аналіз переглядів, рейтингів тощо).

4. Вплив на споживача інформації Цей етап зазвичай не входить в структуру діяльності ЗМІ, оскільки вплив на споживача відбувається після того, як інформація дісталася до нього. Тут суб'єктом стає сам споживач інформації, і вимірювання впливу може бути складним завданням.

А четверту стадію – споживання інформації – варто розглядати у декілька етапів[43]:

1. Контакт-1 (З'єднання). Цей етап вказує на факт встановлення зв'язку між джерелом інформації (наприклад, ЗМІ) і споживачем. Це може бути підписка на електронний вісник, купівля журналу або інша форма регулярної взаємодії з джерелом інформації.

2. Контакт-2 (Сприймання). На цьому етапі частина аудиторії фактично споживає інформацію. Це може включати читання або перегляд контенту, але не обов'язково вже означає повний прийом інформації.

3. Контакт-3 (Оцінка). Тут аудиторія реагує на інформацію в трьох формах: відмова від прийому, частковий прийом або повний прийом інформації. Це етап, на якому може сформулюватися ставлення споживача до інформації.

4. Засвоєння інформації. На цьому етапі інформація проникає в свідомість читача або споживача. Вона може бути повністю засвоєна, частково або навіть не засвоєна. Нерозуміння може вести до ілюзорного розуміння або подальшого звертання до тексту.

5. Сформування ставлення до інформації. Тут споживач формує своє відношення до інформації, включаючи задоволеність або незадоволеність, згоду або незгоду.

6. Запам'ятовування інформації. На цьому етапі споживач може запам'ятати інформацію або забути її. Запам'ятовування може вплинути на подальшу поведінку аудиторії та її реакцію на інформацію.

Важливо розуміти, що кожен з цих етапів впливає на сприйняття та взаємодію споживача з масовою інформацією, і вони можуть варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей кожної особи та конкретного контексту. Ефективність ЗМІ може вимірюватися, зокрема, на основі реакції споживачів на кожному з цих етапів.

Загалом, ефективність діяльності ЗМІ може визначатися різними способами, включаючи кількість читачів, глядачів, слухачів, рейтинги, прибутковість, об'єктивність, а також вплив на суспільство та формування громадської думки. Для кожного конкретного ЗМІ можуть бути важливими різні критерії ефективності, залежно від їхніх цілей та завдань.

ЗМІ відіграють надзвичайно важливу роль у житті сучасної людини. За словами українського спеціаліста у галузі комунікативних технологій Г. Г. Почепцова «Сьогодні екран став для людини водночас релігією та ідеологією. Із цієї причини не підкоритися йому неможливо, адже там вирують війна і мир водночас»[44, с.7].

Медіа не лише інформують, а й впливають на наше світосприйняття, ставлення до подій і рішень. Сучасні технології та доступ до Інтернету роблять ЗМІ ще більш впливовими та доступними. Однак ця велика потужність також може бути використана для поширення дезінформації і маніпуляції громадською думкою.

Маніпуляція громадською думкою – це спроба систематичного впливу на переконання, погляди і поведінку групи людей через різні методи та техніки. Цей процес може виконуватися як з метою вигоди чи впливу певних інтересів, так і з погляду політичної агітації, соціального контролю, а також із загальних метою формування певного світогляду або впливу на маси.

ЗМІ використовують наступні методи маніпуляції[44]:

- Медіа можуть використовувати сенсаційні або провокативні заголовки, щоб привернути увагу та створити інтригу. Це може призвести до перекручення фактів або перебільшення важливості події.
- ЗМІ можуть вибирати, яку інформацію подавати та яку – ні, створюючи таким чином упереджений або неповний образ подій.
- Використання фотографій або відео з можливістю ретушування та монтажу може призвести до створення фальшивих образів або перекручення реальності.
- Медіа можуть намагатися викликати емоційну реакцію у глядачів або читачів, наприклад, за допомогою використання сильних емоційних зображень чи заголовків.
- ЗМІ можуть служити інтересам певних груп чи організацій, подаючи інформацію таким чином, що вигідна цим групам.
- Постійне повторення певної інформації може вплинути на уявлення суспільства про певні питання, навіть якщо ця інформація не має підґрунтя в реальності.
- Виокремлення фактів або подій з контексту може сприяти невірному сприйняттю подій.

Сьогодні засоби масової інформації є невід'ємною частиною повсякденного життя молоді. Вони є основним джерелом інформації для молодих людей, впливаючи на їхню свідомість і сприйняття подій. На це є ряд причин:

- Засоби масової інформації легко доступні молоді через сучасні технології. Смартфони та інтернет забезпечують постійний доступ до новин, відео, телешоу та інших медійних ресурсів.

- Молодь стикається з безперервним інформаційним потоком, оскільки новини та інформаційні ресурси публікуються щодня, а навіть щогодини. Це створює відчуття постійної інформаційної насиченості.

- Засоби масової інформації часто використовують візуальний та аудіовізуальний контент, що приваблює молодь і привертає їхню увагу. Це впливає на їхні емоційні реакції та сприйняття подій.

- Молодь активно використовує соціальні мережі для обговорення новин та подій. Це впливає на формування їхньої думки і свідомості через взаємодію з однолітками та іншими користувачами.

- Інформація надходить від різних джерел з різними поглядами і підходами. Молодь має можливість вибирати джерела, які вони сприймають як найбільш об'єктивні або близькі до їхніх переконань.

Та постійний потік інформації про війну, кризи та конфлікти може спричиняти інформаційний стрес серед молоді по багатьом причинам. Стрімкий потік шокуючих новин та зображень може викликати емоційне навантаження у молоді, включаючи страх, гнів, сум і безпомічність. Ці емоції можуть бути важко впоратися, особливо для тих, хто ще не розвинув механізми регулювання емоцій.

Новини про війну та кризи створюють стале відчуття загрози та невпевненості, що може призвести до тривожності та тривалого стресу. Молодь може почати відчувати надмірний страх та небезпеку навіть у звичайних ситуаціях.

Завелика кількість інформації може призвести до інформаційного перевантаження, коли молодь вже не може забезпечити адекватну обробку та осмислення новин. Це може викликати втому та відчуття втрати контролю.

Молодь може демонструвати різні психологічні реакції на інформаційний стрес, викликаний потоком новин про війну, кризи та конфлікти. Найпоширеніша психологічна реакція на інформаційний стрес – це тривожність[34].

Молодь може відчувати постійний стан тривожності, який проявляється в постійному переживанні небезпеки, невпевненості та загрози. Він може призвести

до фізичних симптомів, таких як головний біль, проблеми зі сном, застійність, а також до соціальної ізоляції та погіршення якості життя.

Можливі наслідки цих психологічних реакцій включають загрозу психічному здоров'ю молоді. Довготривала тривожність і стрес можуть призвести до розвитку тривожних розладів, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших психічних проблем.

Таким чином, засоби масової інформації визначаються як ключовий фактор у формуванні світогляду та психічного стану молоді. Тому важливо розуміти їхню роль у суспільному житті та їх вплив на формування медіатравм.

1.4 Роль ЗМІ в період повномасштабного вторгнення та поняття медіатравми як чинника впливу на психічний стан людини

Розуміння ролі ЗМІ в інформаційних конфліктах може бути розглянуте з різних підходів та теоретичних ракурсів. Нижче наведено декілька основних підходів до розуміння цієї ролі [20]:

- Підхід з точки зору влади та контролю. З цього підходу ЗМІ розглядаються як інструмент влади, яка може контролювати і маніпулювати інформацією з метою досягнення своїх політичних або військових цілей. Держави можуть використовувати ЗМІ для пропаганди, дезінформації та психологічного впливу на громадськість.

- Підхід з точки зору об'єктивності і інформаційної безпеки. З цього підходу акцент робиться на важливості об'єктивності та достовірності інформації, яку поширюють ЗМІ. Цей підхід визнає, що маніпуляція і дезінформація можуть завдати значної шкоди інформаційній безпеці та спричинити плутанину серед громадськості.

- Підхід з точки зору громадської активності. Цей підхід розглядає роль ЗМІ як інструмент сприяння громадській активності та контролю над владою. ЗМІ можуть стати форумом для обговорення конфлікту та впливу громадськості на прийняття рішень.

- Підхід з точки зору психології та медіафікації. Цей підхід досліджує, як ЗМІ можуть впливати на психологію та поведінку людей під час конфлікту. Медіафікація означає, що події стають більшими, коли вони подаються в ЗМІ, і це може впливати на сприйняття ситуації громадськістю.

- Підхід з точки зору міжнародного впливу. У світі глобалізації ЗМІ можуть впливати на міжнародну реакцію на конфлікт. Інформація, яку поширюють міжнародні медіа, може визначити позиції і дії міжнародних гравців.

Ці підходи можуть існувати паралельно та взаємодіяти один з одним. Роль ЗМІ в інформаційних конфліктах є складною та багатогранною, і її розуміння вимагає аналізу з різних точок зору та контекстів.

ЗМІ виконують різноманітні функції в конфліктах і воєнних подіях. Основні з них включають поширення інформації про події на передовій, аналіз і коментарі, формування громадської думки, підтримку військових зусиль, а також функцію контролю над владою та облік злочинів війни.

Нерідко медіа використовуються як інструменти пропаганди та маніпуляції в конфліктах. Вони спрямовують інформацію таким чином, щоб вплинути на погляди і переконання громадськості або навіть приховують деякі факти.

Безперервний зріст обсягу інформації, що спостерігається протягом останнього десятиліття, викликає у реципієнтів стрес. Розглянемо ключові чинники, що впливають на цей процес[34]:

- Кількість інформації. Об'єм доступної інформації безперервно зростає завдяки розвитку медіа та інтернета. Це може призвести до перевантаження інформацією і викликати стрес. Навіть непрошені (мимовільні) фрагменти інформації, які сприймаються краєм вуха, можуть впливати на емоційний стан.

- Якість інформації. Негативний чи шкідливий контент, який споживач випадково або навмисно сприймає, може викликати стрес, тривогу, та навіть страх перед майбутнім.

- Відеоконтент. Відеопрограми, зокрема новини, можуть впливати на глядачів різними способами. Негативні новини, які часто висвітлюють кризи,

конфлікти та природні катастрофи, можуть збільшити рівень тривожності у глядачів.

– Саморегуляція. Людина може впливати на своє сприйняття та реакцію на негативний контент шляхом саморегуляції. Здатність обмежувати негативний вплив і знаходити способи позитивного сприйняття може допомогти зменшити стресові реакції.

Важливо відзначити, що тривожність, спричинена негативними медіаефектами, є досить поширеною реакцією. Дослідження показали, що негативні новини можуть викликати більш сильну тривожність, ніж нейтральні сюжети[34].

Вивчення медіаефектів розділено на два загальних контексти: довготривалий та короткотривалий. Розглянемо їхні основні особливості[34]:

– Довготривалі медіа ефекти вимагають проведення лонгітюдних досліджень, що означає, що дослідження проводяться протягом тривалого періоду часу (часто років або десятиліть). Вони вивчають вплив медіа на довгострокове психологічне, соціальне або культурне змінення споживачів. Для проведення таких досліджень потрібні значні фінансові, людські та інші ресурси.

– Короткотривалі медіаефекти відбуваються на короткотривалому періоді часу та можуть бути прихованими та тимчасовими. Їх вивчення зазвичай вимагає менше часу і ресурсів порівняно з довготривалими дослідженнями. Ці ефекти можуть включати навіть невідомі споживачам реакції, які виникають при взаємодії з медіа, такі як психологічні реакції на певні образи або символи в рекламі.

Короткотривалі медіаефекти з часом мають кумулятивний ефект і впливають на довгострокову поведінку та установки споживачів. Таким чином, короткотривалі ефекти можуть «запускати» довготривалі усвідомлювані реакції в людському організмі, і це робить їх важливими для вивчення в контексті медіа та комунікації.

Сучасний соціум насичений інтенсивним потоком інформації, який надходить від різних масово-комунікаційних джерел. Останні сьогодні

представлені в широкому різноманітті. Та провідне місце серед них посідають новини, бо вони належать до журналістики в її найбільш «чистому» вигляді. Тому дослідження впливу саме новин є пріоритетним у вивченні короткотривалих медіа ефектів.

Так, відповідно до дослідження Б. Пфєфенбаума, глядачі, які переглядали новини про теракт в Оклахома-сіті у 1995 році та перебували на відстані понад 100 км від місця події, відчували посттравматичний стресовий розлад так, ніби вони були безпосередніми учасниками події[34].

Це дослідження підтверджує, наскільки могутнім інструментом може бути медіа в передачі емоцій і вражень, навіть коли аудиторія знаходиться далеко від події. ЗМІ можуть створювати ілюзію присутності шляхом подачі емоційно зарядженого матеріалу. Медіа використовують психологічні методи для стимулювання емоційної реакції глядачів. Це може бути використання візуальних ефектів, звукового супроводу та інших засобів, які підсилюють враження від перегляду. Психологічна реакція глядачів на таку медійну подачу подій може бути дуже інтенсивною.

Формування тривоги у глядачів телевізійного контенту — це складний процес, що має психологічну природу. Основні його складові[34]:

1. Створення ситуації неспокою або напруження

Телевізійні програми можуть використовувати сюжети, які створюють ситуації неспокою, наприклад, кримінальні історії, надзвичайні події, загрози тощо. Змішання звуку та візуальних ефектів може підсилити враження від ситуації.

2. Створення емоційного зв'язку

Глядачі вбудовуються в сюжет і починають співчувати персонажам. Іноді це досягається за допомогою психологічної характеристики персонажів, які змушують глядачів асоціювати себе з ними.

3. Збільшення напруги

Тривожні сцени можуть бути підсилені за допомогою музичного супроводу, рухів камери, освітлення та інших технічних засобів. Логічний розвиток сюжету може призвести до підвищення напруги в різних точках.

4. Використання неочікуваних подій

Повороти в сюжеті або несподівані події можуть підсилити тривогу, адже глядачі не завжди можуть передбачити подальший розвиток подій.

5. Сприйняття загрози або ризику

Глядачі можуть відчувати тривогу, коли ситуація в сюжеті їм здається загрозливою або ризикованою. Це може бути пов'язано з фізичною безпекою персонажів або іншими елементами, які можуть викликати страх.

6. Реакція глядачів

Глядачі можуть відчувати фізіологічні реакції, такі як підвищений пульс, тиск, пітніння тощо. Їхні емоційні реакції можуть варіюватися від невпевненості і страху до бажання дізнатися, як ситуація розв'яжеться.

7. Розв'язання тривожної ситуації

Сюжет може завершитися розв'язанням конфлікту або подоланням загрози. Це може викликати полегшення та релаксацію у глядачів.

8. Післясмак

Після завершення тривожного сюжету, ведучі або коментатори можуть надати контекст та обговорити події. Це може допомогти глядачам заспокоїтися та обробити враження.

Важливо враховувати, що цей процес може відрізнятися залежно від жанру та цілей новинного контенту. Головною метою цього підходу є створення враження та зацікавленості глядачів, але важливо також враховувати можливі наслідки для психічного стану аудиторії.

Щоб краще зрозуміти масштаб і небезпеку переживання тривоги, особливо через перегляд негативного емоційно зарядженого контенту у новинах, варто звернути увагу на думки американських психологів, які наголошують, що значна частина психічних розладів виникає в результаті тривалого переживання тривоги.

Іншими словами, стійка тривожність може бути чинником, який сприяє розвитку психічних проблем.

Згідно спостережень Національного інституту розумового здоров'я в США, тривалі стани тривоги можуть спричиняти наступні психічні розлади[38]:

- Напади паніки. Це раптові та інтенсивні епізоди тривоги, які можуть супроводжуватися фізичними симптомами, такими як підвищене серцебиття, задишка, дрижання тіла тощо.
- Розлад загальної тривоги. Люди з цим розладом постійно переживають тривогу та переймаються різними проблемами та подіями, і це може впливати на їхню здатність до нормального функціонування.
- Обсесивно-компульсивний розлад. Цей розлад характеризується нав'язливими думками (обсесіями) і компульсивними діями (компульсіями), які людина виконує для зменшення тривоги.
- Розлад соціальної тривоги (соціальна фобія). Люди з цим розладом дуже бояться соціальних ситуацій і взаємодії з іншими людьми.
- Інші специфічні фобії. Це може бути агорафобія (страх перед відкритими просторами), арахнофобія (страх перед павуками) та інші.
- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Цей психічний розлад розвивається після досвіду травматичних подій. Він характеризується відчуттям тривоги, переживанням події знову й знову, порушенням сну, підвищеною подразливістю, агресивністю та іншими фізичним та емоційними симптомами.

Ці психічні розлади можуть суттєво впливати на якість життя людини і вимагати професійної медичної допомоги. Тому важливо бути обережним при споживанні інформації в медіа та розуміти її можливий вплив на психічне здоров'я.

Зміцнити психологічну стійкість та здоров'я в умовах надмірного інформаційного потоку та стресу допомагає навик критичного мислення. Він сприяє розумінню, яку інформацію вибирати для споживання, а яку краще ігнорувати. Це допомагає уникати негативного медійного контенту, який може викликати тривогу.

Роль критичного мислення та сприйняття медіа інформації в умовах воєнного часу вкрай важлива. У такий період інформація може бути використана для розпалювання конфлікту, маніпуляцій, та дезінформації. Критичне мислення та правильне сприйняття медіа інформації можуть допомогти громадянам розрізняти правдиву інформацію від маніпуляцій та допомогти у збереженні розумної та збалансованої точки зору.

Громадяни, які мають розвинене критичне мислення, зазвичай шукають інформацію від надійних джерел, таких як відомі медіаорганізації, незалежні дослідницькі групи і офіційні урядові органи. Це допомагає уникнути поширення шкідливої дезінформації.

Критичне мислення допомагає громадянам розуміти контекст інформації. Воєнний час може включати багато складних подій та інтерпретацій, і важливо розрізняти факти та оцінки.

Критичне мислення допомагає громадянам бути відкритими до різних точок зору та аналізувати їх. Це допомагає уникнути стереотипів і забезпечити об'єктивний погляд на ситуацію[27].

Воєнний час може бути надзвичайно напруженим та стресовим. А критичне мислення своєю чергою допомагає громадянам краще розуміти ситуацію та знижувати психологічний стрес.

Модель М. Ліпмана надає важливий фреймворк для розуміння ключових аспектів критичного мислення[27]. Він виділяє шість ключових елементів:

1. Уміння мислити: Це базовий елемент критичного мислення. Він передбачає володіння прийомами та методами обробки інформації. Уміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, класифікувати і визначати логічні зв'язки є важливими навичками критичного мислення.

2. Відповідальність: Критичне мислення передбачає відповідальність перед аудиторією або читачами. Особа, яка застосовує критичне мислення, має обов'язок надавати аргументи та приклади, які відповідають визнаним стандартам і нормам.

3. Формулювання незалежних суджень: Критичне мислення вимагає формулювання незалежних суджень, а не просте повторення стереотипів або прийнятих думок. Воно спрямоване на творче та самостійне мислення.

4. Використання критеріїв: Критично мисляча людина використовує різні критерії при оцінці ідей і інформації. Ці критерії можуть включати закони, стандарти, правила, а також контекстуальні фактори.

5. Самокорекція: Критично мисляча особа постійно рефлексує і коригує свої власні розумові процеси. Вона готова до перегляду своїх поглядів та виправлення помилок.

6. Загальні критерії та увага до контексту: Критичне мислення поєднує використання загальних критеріїв з урахуванням конкретного контексту. Воно не обмежується лише загальними правилами, а також бере до уваги унікальні аспекти кожної ситуації.

У контексті воєнного часу та інформаційної напруги ці елементи критичного мислення можуть допомогти людям розрізняти правдиву інформацію від маніпуляцій та бути обачними при сприйнятті новин та подій. Критичне мислення є важливим інструментом для аналізу і реакції на складні та конфліктні ситуації.

Окрім посилення негативного емоційного стану та стимулювання появи тривожності, ЗМІ можуть викликати додаткову психологічну травму – медіа травму.

Медіатравма – це поняття, яке використовується для опису впливу медійного контенту на психічне та емоційне здоров'я особистості[34]. Вона може виникнути внаслідок перегляду або сприймання медійних матеріалів, які містять насильство, травматичні події, жахливі зображення, або інший контент, який спричиняє стрес, тривогу, чи навіть травматичні спогади.

Медіатравма може мати серйозні наслідки для психічного стану особистості, включно з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), тривожністю, депресією, іншими розладами емоційного стану та навіть

самогубством. Особливо схильні до медіа травми люди, які мають підвищену вразливість або минулі травматичні досвіди.

Наразі медіатравми класифіковані на різні типи в залежності від того, як контент впливає на особистість та її психологічний стан[34]:

- Тип А (Первинна травма з актуалізацією)

Цей тип медіатравми виникає, коли особистість має травматичний досвід у минулому, і медійний контент, пов'язаний з воєнною тематикою, викликає актуалізацію цієї травми. Наприклад, ветеран війни може переживати відновлення негативних спогадів після перегляду військових новин.

- Тип В (Медіаінформаційний стрес)

Цей тип медіатравми спостерігається, коли особистість переживає стрес через інтенсивне споживання медійного контенту про війну. Наприклад, член родини, який знаходиться на війні, може стикнутися зі збільшеним рівнем тривожності та занепокоєння після перегляду військових новин.

- Тип С (Інформаційні деструктивні впливи)

Цей тип медіатравми стосується осіб, які не мають прямого відношення до війни або конфлікту, але вони також можуть відчувати стрес та тривогу внаслідок інформації про події війни. Це може відбуватися через поширення насильства та тривожних образів у медійному контенті.

Для більшого розуміння поняття «медіатравми» та її впливу на особистість, варто розрізняти види інформаційно-деструктивних впливів медіа[34]. Умовно їх класифікують на:

- Об'єктивно небезпечні.
- Суб'єктивно значущі.
- Впливи, організовані за допомогою спеціальних інформаційних технологій.

Об'єктивно небезпечні інформаційні впливи медіа включають в себе широкий спектр сценаріїв та контенту, які можуть негативно впливати на психологічний стан та емоційну сферу людини. Ці впливи можуть мати серйозні

наслідки, і, отже, медіагігієна та критичне мислення стають дуже важливими для захисту психологічного добробуту. До них належать:

- Наджорсткі та жорсткі зображення. Такий контент може викликати шок, травматичні емоції та сильний стрес у глядачів. Це може стати причиною тривожності, поганого сну та інших негативних емоційних реакцій.

- Агресія. Зображення насильства, військових конфліктів, бійок та злочинів можуть збуджувати агресивні реакції або сприяти вираженню гніву та ненависті.

- Антигуманна поведінка. Демонстрація антигуманних дій, дискримінація та переслідування можуть викликати емоційну реакцію, обурення і засудження.

- Катастрофи. Зображення природних катастроф, технологічних аварій, екологічних криз, а також кримінальних подій можуть викликати страх та тривогу, особливо якщо глядачі вважають це загрозою для свого життя і безпеки.

- Соціальні проблеми і політичні питання. Подача інформації про негативні соціальні проблеми, корупцію, несправедливість, а також політичні кризи може викликати обурення і негативну реакцію на події в суспільстві.

Суб'єктивно значущі деструктивні інформаційні впливи медіа враховують індивідуальні особливості та контекст сприйняття інформації кожним окремим глядачем або читачем. Це означає, що той самий контент може викликати різні емоційні реакції в різних людей через їхні особистісні характеристики, досвід, вік, соціальний статус та інші фактори[34].

Люди з різними особистісними рисами можуть сприймати інформацію по-різному. Особи з вираженим ступенем емоційної стабільності можуть краще впоратися з негативним контентом, ніж ті, хто схильний до тривожності чи депресії.

Спосіб сприйняття інформації може залежати від соціального статусу і ролі в суспільстві. Наприклад, професіонали у військових сферах можуть реагувати інакше на військовий контент, ніж цивільні громадяни.

Люди з різними поглядами, досвідом і переконаннями можуть сприймати інформацію з різних точок зору. Той самий контент може викликати позитивну реакцію у одних і негативну у інших.

Особи, які пережили травматичні події, такі як військові конфлікти або природні катастрофи, можуть бути більш вразливими до інформації, пов'язаної з подібними темами. Вони можуть переживати посилену тривогу і стрес, дивлячись на подібний контент.

Психічний і психологічний стан особи на момент споживання медіа-контенту також грають важливу роль у сприйнятті інформації і можуть впливати на те, як ця інформація сприймається та обробляється. Наприклад, якщо людина перебуває в стані тривоги або депресії, вона може бути більш схильною до сприйняття негативного контенту і реагувати на нього більш інтенсивно.

Психологічний контекст, в якому знаходиться особа, також важливий. Наприклад, якщо людина пережила травматичну подію, інформація, пов'язана з подібними темами, може бути для неї особливо обтяжливою і провокувати негативні емоції. Особливості та структура травми також можуть впливати на реакцію на інформацію.

Особистий досвід та попередні травматичні події теж можуть робити індивіда більш чутливим до певного виду медіа-контенту. Наприклад, ветерани війни можуть реагувати особливо сильно на військовий контент, оскільки вони мають особистий досвід військових дій.

До особливої групи деструктивних інформаційних впливів належить контент, створений із застосуванням спеціальних медіатехнологій[20]. Серед них найбільш поширеними є:

- Маніпуляція – процес, коли інформація подається таким чином, щоб вплинути на психологію глядача. Маніпулятивні техніки можуть включати в себе використання емоційно заряджених слів, зображення або сюжетів, що сприяють певним реакціям.

– Дезінформація та «фейки» – поширення неправдивої інформації або зміненого контексту для створення хибних уявлень. Вона може призвести до розпалювання конфліктів, страху та недовіри.

– Пропаганда – активне поширення певної ідеології або переконань. Пропагандистські матеріали можуть намагатися вплинути на глядачів, змінити їхні переконання або сприйняття подій.

– Відвертання уваги ґрунтується на подачі інформації таким чином, щоб відвести увагу глядачів від важливих подій або фактів. Це може бути використано для приховування певних подій чи проблем.

– Замовчування – технологія, коли важлива інформація приховується або не висвітлюється у медіа, що може призвести до недостатнього розуміння ситуації глядачами.

Всі вищезазначені деструктивні впливи медіа становлять реальну загрозу для психологічного добробуту особистості. Особливо небезпечні вони для тих, хто вже травмований внаслідок війни.

Отже, дослідження впливу засобів масової інформації на тривожність молоді у воєнний час є дуже важливим у контексті сучасного інформаційного середовища. В епоху широкого доступу до інформації, молодь стикається з безпрецедентним обсягом новин, відео, соціальних медіа та інших джерел інформації, які формують їхнє уявлення про світ і впливають на їхній емоційний стан.

Висновки до першого розділу

1. Феномен тривожності є важливим аспектом психічного стану особистості, що знаходить відображення у працях як зарубіжних, так і українських науковців. Існують різні підходи до визначення та класифікації тривожності, що вказує на її багатогранність та значущість для психічного здоров'я.

2. Визначено особливості прояву тривожності у молоді, яка виявляє підвищену чутливість до стресових ситуацій. Молодь, як активний користувач ЗМІ, вразлива до інформаційного впливу, що може поглиблювати її тривожність.

3. Засоби масової інформації визначаються як ключовий фактор у формуванні світогляду та психічного стану молоді. Важливо розуміти їхню роль у суспільному житті та їх вплив на формування медіатравм.

4. Засоби масової інформації грають важливу роль у висвітленні воєнних конфліктів, криз та глобальних подій, і їхній вплив на психічне здоров'я молоді не може бути недооціненим. Інформаційне середовище в умовах воєнного конфлікту може спричиняти психологічний дисбаланс у молоді.

5. Дослідження впливу засобів масової інформації на тривожність молоді у воєнний час є дуже важливим у контексті сучасного інформаційного середовища. В епоху широкого доступу до інформації, молодь стикається з безпрецедентним обсягом новин, відео, соціальних медіа та інших джерел інформації, які формують їхнє уявлення про світ і впливають на їхній емоційний стан.

Висновки з даного розділу становлять теоретичну базу для подальших досліджень впливу ЗМІ на тривожність молоді в умовах війни та для розробки ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я молоді в сучасних умовах.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ЧАС

2.1 Методи та організація дослідження

Психологічне дослідження впливу засобів масової інформації на тривожність молоді у воєнний час проводилося на базі Національного Університету «Запорізька політехніка».

Для проведення аналізу впливу засобів масової інформації на тривожність молоді у воєнний час, було залучено 58 молодих людей, студентів 1,2, 3 та 4 курсів факультету соціальних наук та психології НУ «Запорізька політехніка». Вік досліджуваних – від 18 до 23 років. Середній вік по усій вибірці 18 років.

Учасники були розподілені на дві групи: контрольну та експериментальну (27 и 31 респонденти відповідно). Дослідження проводилося під час практичних занять в режимі відеоконференції за допомогою платформи Zoom за узгодженням з науковим керівником, доцентом кафедри (додаток А).

Методичне забезпечення дослідження представлене в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Методичне забезпечення дослідження впливу засобів масової інформації на тривожність молоді у воєнний час

Параметр, який досліджується	Емпіричний індикатор	Тип змінної	Методики дослідження	Метод аналізу
1.Вплив ЗМІ на тривожність молоді	Рівень тривожності молоді	Залежна	Тест Спілбергера-Ханіна	Статистичний аналіз Порівняння середніх значень Частотний аналіз

Продовження таблиці 2.1

Параметр, який досліджується	Емпіричний індикатор	Тип змінної	Методики дослідження	Метод аналізу
2. Особистісна тривожність	2.1 Висока 2.2 Середня 2.3 Низька	Залежна	Тест Спілбергера-Ханіна	Статистичний аналіз Порівняння середніх значень Частотний аналіз
2. Ступінь інтегрованості ЗМІ в життя молоді	2.1 Частота використання ЗМІ 2.2 Довіра до медіа 2.3 Способи використання інформації	Незалежна	Анкета власного авторства	Частотний аналіз Порівняння середніх значень

Воєнні конфлікти та воєнний стан завжди були складними періодами для суспільства. Однак із розвитком медіа та засобів масової інформації їхній вплив на психічне здоров'я та тривожність став більш помітним та важливим. Вони поширюють інформацію, створюють глобальні медіафеномени та впливають на світову картину подій.

Засоби масової комунікації стали невід'ємною частиною повсякденного життя, особливо молоді. Тому важливо зрозуміти, як ці засоби впливають на тривожність молодих людей, адже вони – це майбутнє українського суспільства. Підвищена тривожність серед молоді може мати негативні далекосяжні наслідки для їхнього фізичного та психічного здоров'я. Розуміння впливу медіа може допомогти розробити ефективні заходи для збереження їхнього ментального здоров'я.

Після проведеного теоретичного аналізу літературних джерел щодо впливу засобів масової інформації на тривожність молоді у воєнний час, стало очевидним, що дана проблема на сучасному етапі вимагає подальшого, більш детального вивчення та наукового аналізу. Існуючі дослідження розкривають лише частковий образ впливу медіа на психічний стан молоді в умовах конфлікту. Новизна та актуальність цієї проблеми полягають у тому, що воєнні конфлікти сучасності характеризуються інформаційною силою та доступністю засобів

масової комунікації, які можуть впливати на свідомість та психічний стан молоді набагато інтенсивніше, ніж колись.

Основні припущення, які ми формулюємо на підставі нашого теоретичного аналізу, полягають у наступному:

1. Засоби масової інформації, такі як телебачення, інтернет-сайти та соціальні мережі, мають потенціал впливати на емоційний та психологічний стан молоді у воєнний час через поширення інформації про події конфлікту та їхнє інтерпретацію.

2. Відсутність навичок критичного мислення та критичного ставлення до інформації, отриманої через медіа, може призвести до погіршення психічного стану молодих людей.

3. Навчання медіагігієні та критичному мисленню може стати ефективним інструментом для захисту від негативного впливу ЗМІ.

Зазначені припущення потребують експериментального підтвердження для побудови наукових підстав та розробки практичних заходів для захисту психічного здоров'я та тривожності молоді у воєнний час.

Наше експериментальне дослідження спрямоване на об'єктивне вивчення зазначених впливів та підтвердження чи спростування вищезазначених гіпотез.

Для досягнення поставленої мети дослідження було обрано комбінований підхід, який включав комплекс методів.

— Анкетування

Для вимірювання рівня тривожності та ставлення до засобів масової інформації була розроблена авторська анкета «Медіа очима сучасної молоді», що включає питання, спрямовані на визначення споживання медіа та ступені їх інтегрованості у життя молодих людей (додаток Б).

— Тест Спілбергера-Ханіна [40, с. 104]

Для більш об'єктивного вимірювання психічного стану та тривожності була використана стандартизована психодіагностична методика Спілбергера-Ханіна (додаток В). Вона призначена для оцінювання рівня тривожності в двох важливих

аспектах: реактивна (ситуативна) тривожність як стан і особистісна тривожність як стійка характеристика особистості.

Ситуативна тривожність (СТ) оцінює стан тривожності в конкретний момент часу або в реакції на певні події чи ситуації. Питання з твердженнями допомагають оцінити, наскільки людина відчуває тривогу у конкретний момент часу.

Особистісна тривожність (ОТ) відображає загальну стійку тенденцію до тривоги як характеристику особистості. Питання з твердженнями допомагають зрозуміти, наскільки людина є тривожною особистістю взагалі.

Даний опитувальник є важливим інструментом для дослідження психологічного феномену тривожності. Він є ефективним для вимірювання рівня тривожності та аналізу його динаміки в залежності від різних факторів чи ситуацій.

Обираючи методику Спілбергера-Ханіна для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності, ми керувалися наступними аспектами:

- Спеціалізацією методики

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна є широко визнаною методикою для вимірювання тривожності в світі. Її результати дозволяють отримати комплексний обрах тривожності особистості.

- Чутливістю до ситуативних змін

Дослідження впливу засобів масової комунікації на психічний стан молоді вимагає врахування реакцій на конкретні події. Використання спеціалізованої шкали для вимірювання ситуативної тривожності дозволяє отримати більш точні результати в цьому контексті.

- Науковою достовірністю

Методика Спілбергера-Ханіна є визнаним та перевіреним науковим інструментом для вимірювання тривожності, що забезпечує надійність результатів.

- Можливістю деталізації

Вимірювання рівня ситуативної тривожності дозволяє подробиць вивчити реакції молоді на конкретні медіаповідомлення, що є важливим в контексті дослідження впливу ЗМІ.

– Об'єктивністю

Опитування на основі тверджень дозволяє отримати кількісну оцінку рівня тривожності, що полегшує порівняння результатів та статистичний аналіз.

– Доступністю

Цей метод може бути використаний в дослідженнях різного масштабу, від індивідуальних до групових. Його зручно проводити навіть в онлайн-форматі.

– Зручністю

Заповнення опитувальника є зручним для респондентів, адже не вимагає особливих зусиль та великих затрат часу, що сприяє збиранню даних.

– Групова дискусія

Групове обговорення використовувалося для отримання глибшого розуміння ставлення молодих людей до засобів масової комунікації, їхніх думок та переживань.

– Математико-статистичні критерії [44, с. 214]

Їх використання дозволило отримати об'єктивні результати та визначити ступінь впливу експериментальних умов на рівень тривожності у молоді під час воєнного конфлікту. Проведений аналіз статистичної значущості дозволяє зробити обґрунтовані висновки та підкреслити важливість отриманих результатів для подальших практичних застосувань та розробки стратегій підтримки молоді в умовах воєнного часу.

У рамках дослідження були застосовані частотний аналіз, t-критерій Стьюдента для парних вибірок і t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Збір даних проводився анонімно з дотриманням етичних стандартів.

Дослідження було розбите на наступні етапи:

1. Підготовка до дослідження включала в себе розробку методичного інструментарію та збір даних щодо вибірки. Учасники дослідження були розбиті на дві групи.

– Контрольна група – учасники, які знаходяться в звичних для них умовах і не піддаються впливу досліджуваного чинника (в нашому випадку – не дивляться новини).

– Експериментальна група – учасники, на яких впливає досліджуваний чинник (дивляться сюжет новин).

2. Попередній вимірювальний етап включав оцінку тривожності учасників контрольної та експериментальної груп за Шкалою ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна до початку експерименту.

3. Експериментальний етап полягав у наступному: експериментальна група переглядала випуск новин, а контрольна група залишалася в звичайних умовах.

4. Післяекспериментальний вимірювальний етап: після експозиції до відео усі учасники оцінювали свій стан за Шкалою ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна.

5. Також було проведено анкетування обох груп для визначення ставлення до засобів масової інформації.

6. Аналіз результатів включав обробку та інтерпретацію отриманих даних для визначення наявного взаємозв'язку.

7. Розроблення практичних рекомендацій. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо зниження тривожності серед молоді в умовах воєнного конфлікту шляхом розвитку критичного мислення та знайомству з медіагігієною.

2.2 Аналіз результатів експериментального дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна

Першим етапом нашого дослідження став аналіз рівня тривожності учасників за допомогою методу «Оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності» (розроблена Ч. Спілбергером і Ю. Ханіним).

Респонденти експериментальної та контрольної груп пройшли опитування за допомогою гугл-форми за методикою «Шкала рівня особистісної тривожності», що дало нам змогу визначити їхній початковий рівень тривожності (додаток Г).

Респонденти експериментальної групи проходили самооцінювання, заповнюючи «Шкалу рівня ситуативної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) і переглядали випуск новин ТСН за 16 жовтня 2023 року тривалістю 14 хвилин.

У контрольній групі, замість перегляду новин, учасники протягом цих 14 хвилин виконували завдання по дисципліні. Після цього, вони проходили повторне самооцінювання тривожності та заповнювали відповідні анкети для визначення змін у їхньому стані.

Отримані результати (додаток Д, Е) були піддані статистичному аналізу для визначення ступеня зміни тривожності після перегляду новин та її взаємозв'язку з особистісною тривожністю.

На основі проведеного дослідження виявлено, що у експериментальній групі спостерігається підвищення рівня тривожності практично у всіх респондентів після перегляду новин. Це свідчить про вплив медійного контенту на емоційний стан учасників дослідження. Результати представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Особливості прояву ситуативної тривожності у експериментальній групі до та після перегляду випуску новин

Рівні тривожності	До перегляду новин	Після перегляду новин
Високий	42%	84%
Помірний	35%	13%
Низький	23%	3%

У той час як у контрольній групі майже не відзначено зміни у рівні тривожності, що перебувала в звичних умовах без перегляду новин. Це порівняння підтверджує, що підвищення тривожності спостерігається саме

внаслідок впливу медійного матеріалу, представленого у новинах. Результати представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Особливості прояву ситуативної тривожності у контрольній групі

Рівні тривожності	До	Після
Високий	44%	37%
Помірний	44%	52%
Низький	12%	11%

У результаті аналізу отриманих даних виявлено, що учасники експериментальної групи, які переглядали випуск новин, мали суттєве підвищення рівня тривожності. Це підвищення було зафіксоване майже у всіх респондентів даної групи. Зростання ситуативної тривожності пов'язане з впливом інформації, що представлена в новинах, яка містить негативні аспекти воєнних подій та ситуацій.

Навпаки, контрольна група, яка залишалася в звичних умовах без перегляду новин, майже не виявила змін у рівні тривожності.

Отримані результати цього дослідження наочно демонструють, що медійний контент, зокрема новини, впливає на емоційний стан молоді. Підвищений рівень тривожності, виявлений учасниками експериментальної групи після перегляду новин, свідчить про потенційну негативну роль інформаційного впливу на психічне благополуччя.

Це має важливі наслідки для розуміння взаємозв'язку медіа та психічного здоров'я суспільства. Зокрема, враховуючи, що молодь є однією з основних аудиторій медійного споживання, розуміння впливу новин на їхні емоційні стани є важливим для розробки ефективних стратегій медіаосвіти та психологічної підтримки. Ці висновки також підкреслюють необхідність дотримання збалансованості в медійному змісті та впровадження психологічних підходів до обробки інформації для зменшення негативного впливу на громадське здоров'я.

Аналізуючи відповіді респондентів по шкалі особистісної тривожності, можна виявити певні тенденції та розуміння внутрішніх станів учасників дослідження.

У експериментальній групі показники були наступні:

- 13% мають низький рівень особистісної тривожності, що свідчить про високий рівень психологічної стійкості цих респондентів. Скоріш за все вони мають ефективні стратегії копінгу та менш схильні до емоційної реакції на виклики.

- 29% мають помірний рівень особистісної тривожності. Ця група респондентів виявляє певну тривожність, але вона є на рівні, який не є критичним для їхнього психічного здоров'я. Ймовірно, для них важливо розуміти та враховувати певний ступінь новинного впливу для збереження емоційного добробуту.

- 58% респондентів мають високий рівень особистісної тривожності, що вказує на велику чутливість цієї групи до впливу негативного медійного контенту. Для них важливо вміти ефективно управляти тривожністю для забезпечення психічного здоров'я.

У контрольній групі склалася наступна картина:

- 7% учасників виявили мінімальний рівень особистісної тривожності, що свідчить про їхню природну стійкість до зовнішніх стресорів та негативного впливу.

- 33% респондентів виявили помірну особистісну тривожність, що свідчить про необхідність управління тривожністю в контексті інформаційного споживання.

- 60% учасників виявили високу особистісну тривожність, що вказує на існування інших факторів, що впливають на їхню емоційну стійкість.

Високий рівень особистісної тривожності молоді у обох групах може бути спричинена рядом факторів, серед яких одним з найсерйозніших і потужних є війна. Страх перед можливістю втрати безпеки, споглядання та переживання

травматичних подій та втрата відчуття контролю поглиблює особистісну тривожність.

Також до факторів, що впливають на підвищення рівня особистісної тривожності у молоді належать:

- Високі соціальні очікування, невпевненість у власній соціальній позиції, а також проблеми взаємодії з оточуючими.
- Досвід стресових ситуацій, що залишили довгостроковий ефект на психічне здоров'я.
- Конкуренція в освітньому середовищі та академічний тиск.
- Залежність від соціальних мереж і постійний доступ до інформації, що спричиняють соціальний тиск та інформаційне навантаження.

Обробивши результати з використанням t-критерію Стьюдента, здійснили порівняльний аналіз між результатами експериментальної (ЕГ) та контрольної груп (КГ) на двох етапах: перед переглядом новин (1 етап) та після перегляду новин (2 етап). Результати представлені у таблиці 2.4

Таблиця 2.4

Оцінювання різниці за досліджуваними показниками між учасниками експериментальної та контрольної груп на першому етапі (до перегляду новин) та на другому етапі (після перегляду новин); із застосуванням критерію t-Стьюдента для незалежних вибірок

Показник	1 етап				2 етап			
	ЕГ	КГ	t	p	ЕГ	КГ	t	P
Рівень ситуативної тривожності	48,06	45,11	0,83	0,40	56,32	45,03	3,40	0,001

На 1 етапі спостережень, до перегляду новин, середні значення балів на шкалі тривожності для ЕГ та КГ склали відповідно 48,06 та 45,11, що дало базис для подальшого аналізу. Використовуючи t-критерій Стьюдента для

незалежних вибірок, ми визначили, що різниця між групами на 1 етапі не є статистично значущою ($t = 0,83$, $p = 0,40$).

Після перегляду новин (2 етап), середні значення тривожності виросли в обох групах. Для ЕГ та КГ вони становили відповідно 56,32 та 45,03. Використовуючи t-критерій Стьюдента, було виявлено статистично значущу різницю між групами на 2 етапі ($t = 3,40$, $p = 0,001$).

Ці результати свідчать про те, що перегляд новин має вплив на тривожність молоді, і цей вплив є статистично значущим. Дані підтверджують необхідність подальшого вивчення та аналізу факторів, які впливають на психічний стан молоді в умовах інформаційної напруги, зокрема під час воєнних подій. Подальші дослідження можуть розширити розуміння механізмів, що лежать в основі цього впливу, і вказати на можливі стратегії для зменшення негативних емоційних наслідків від інформаційного навантаження.

Додаткове оцінювання змін досліджуваних параметрів застосовано для учасників експериментальної та контрольної груп перед (1-й етап) та після (2-й етап) перегляду новин. Використовуючи критерій t-Стьюдента для парних вибірок, були отримані наступні результати (Табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Додаткове оцінювання змін досліджуваних параметрів окремо для учасників експериментальної та контрольної груп до (1-й етап) та після (2-й етап); із застосуванням критерію t-Стьюдента для парних вибірок

Показник	ЕГ				КГ			
	1 етап	2 етап	t	<i>P</i> <i>Sig.</i>	1 етап	2 етап	t	<i>P</i> <i>Sig.</i>
Рівень ситуативної тривожності	48,06	56,32	-4,68	0,000	45,11	45,03	0,56	0,95

У експериментальній групі на 1-му етапі рівень тривожності становив 48,06. На 2-му етапі, після перегляду новин, рівень тривожності піднявся до 56,32. Розрахований t-статистичний показник дорівнює -4,68 зі значущістю $p < 0,001$, що

свідчить про статистично значущі зміни в рівні тривожності в експериментальній групі.

У контрольній групі на 1-му етапі рівень тривожності становив 45,11. На 2-му етапі, без перегляду новин, рівень тривожності залишався майже незмінним - 45,03. Розрахований t-статистичний показник дорівнює 0,56 зі значущістю $p = 0,95$, що свідчить про відсутність статистично значущих змін в рівні тривожності в контрольній групі.

На основі цих результатів можна зробити висновок, що рівень тривожності в експериментальній групі значущо зріс після перегляду новин. Це свідчить про те, що інформація, отримана через ЗМІ, суттєво впливає на емоційний стан учасників.

У контрольній групі не виявлено статистично значущих змін у рівні тривожності після етапу перегляду новин. Це свідчить про те, що учасники, які не переглядали новини, менше піддаються впливу негативної інформації.

Після дослідження було проведене групове обговорення експерименту для отримання глибшого розуміння ставлення молодих людей до засобів масової комунікації, їхніх думок та переживань.

Експериментальна група, після перегляду випуску новин, виявила різноманітні реакції, що свідчать про значущий вплив інформаційного контенту на їхні емоційні стани. Багато учасників висловили відчуття стурбованості, тривоги та невпевненості після перегляду ролику.

Основним тригером для емоційного відгуку були сцени та події, пов'язані з воєнним конфліктом, які викликали сильні емоції серед учасників. Вони стосувалися руйнування місцевості та цивільних постраждалих.

Загальний настрій учасників експериментальної групи зазнав значних змін після перегляду новин, переходячи від рівноваги та спокою до стану тривоги та нестабільності. Важливо відзначити, що ці емоційні зміни відбулися навіть при короткочасному перегляді новин та свідчать про потужний емоційний вплив засобів масової інформації на молодь у воєнний час.

У контексті стратегій копінгу деякі учасники намагалися вести переписку з іншими, щоб поділитися враженнями та зменшити емоційний навантаження, тоді як інші відзначили схильність до відсторонення від новинного контенту після перегляду для збереження емоційного благополуччя.

Багато студентів висловили свої думки щодо того, як медіа може впливати на їхні емоційні стани та загальний психологічний стан. Деякі вказували на необхідність обережного відбору новин та обмеження їхнього споживання для збереження свого ментального здоров'я.

Це обговорення сприяло глибшому розумінню впливу ЗМІ на емоційний стан молоді під час воєнного конфлікту та надало цінні інсайти для подальших висновків у дослідженні.

Отже, результати підтверджують, що експозиція до військової інформації в ЗМІ впливає на психологічний стан молоді, викликаючи збільшення рівня тривожності, що співвідноситься з нашою гіпотезою.

2.3 Аналіз результатів анкетування молоді для визначення ступені інтегрованості ЗМІ в їхнє життя

З метою визначення рівня інтегрованості в життя молоді та їх довіри до засобів масової інформації, нами була створена спеціалізована анкета «Медіа очима сучасної молоді». Методика анкетування була створена з урахуванням ключових аспектів, які впливають на сприйняття та використання засобів масової інформації молоддю.

У рамках дослідження анкета у гугл-формі була запропонована обом групам учасників (58 осіб), тобто контрольній та експериментальній. Це дозволило отримати більш об'єктивні та деталізовані результати.

Всі учасники, як з контрольної, так і експериментальної групи, отримали інструкції з правил заповнення анкети та були проінформовані щодо принципів конфіденційності та етики.

67% респондентів, які взяли участь у дослідженні, зазначили, що вони витрачають менше ніж 2 години щоденно на перегляд новин. Це свідчить про те, що більшість учасників відводять обмежений час для вивчення стрічки новин, що може бути пов'язано з їхнім зосередженням на навчанні або відсутністю інтересу до цього виду контенту.

5% відводять на перегляд стрічки новин 2-4 години на день. Ця категорія респондентів може мати більше вільного часу або вважають перегляд новин значущим елементом їхньої денної рутини.

9% витрачають на перегляд стрічки новин 4-6 годин на день. Ця група осіб цікавиться новинами і є активними споживачами інформації. Така зацікавленість може мати на меті повніше розуміння світового порядку, або визначення своєї позиції щодо актуальних питань.

5% відводять на перегляд стрічки новин 6-8 годин на день. Це молодь, що відводить надто велику кількість часу на споживання новинного медіа контенту, що свідчить про їхній високий рівень зацікавленості та необхідності в глибокому розумінні світових подій.

4% передивляються стрічку новин більше 8 годин на день. Ці респонденти мають екстремально великий інтерес до новин та готові витрачати значний час на їх споживання. Така висока залученість у медіаконтент може впливати на сприйняття світу та формування особистого світогляду, а також мати значний вплив на емоційну сферу та рівень тривожності. Інтенсивний вплив інформації негативно відображається на психічному здоров'ї осіб, які витрачають багато часу на споживання новин.

10% студентів відзначили, що ніколи не дивляться стрічку новин. Це особи, що не виділяють спеціальний час для перегляду новин або обмежуються рідкісними випадками споживання.

Можливо це пов'язано зі свідомим обмеженням інформаційного потоку для зниження його впливу на емоційну сферу.

Загальні дані щодо цього питання відображені в діаграмі 2.1



Рис. 2.1 Розподіл результатів респондентів за часом перегляду стрічки новин в день

Наступне питання анкети розкрило домінантне джерело новин, якому молодь віддає перевагу. Результати представлені у діаграмі 2.2.

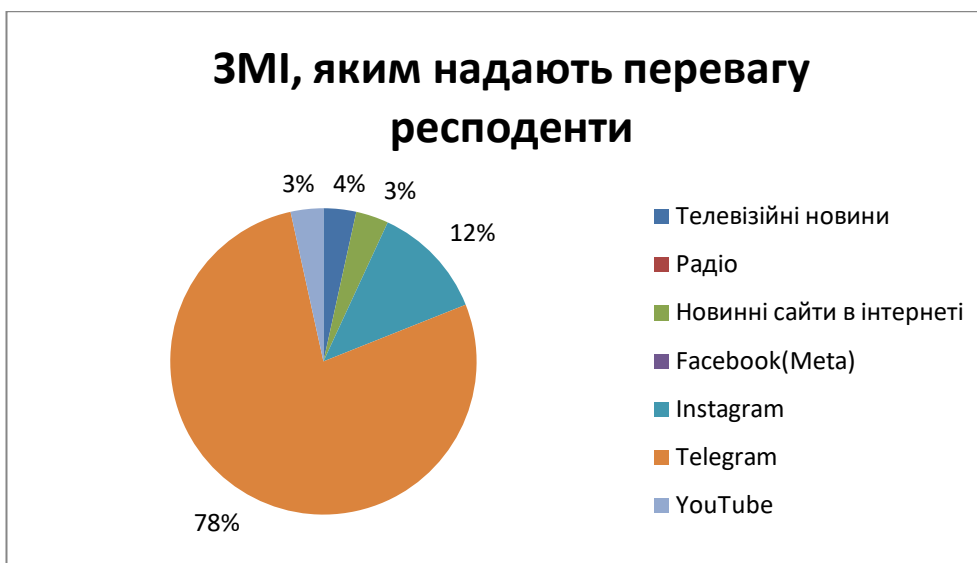


Рис. 2.2. Розподіл результатів респондентів за видами засобів масової інформації, яким вони надають перевагу

Загальною тенденцією є різноманіття у підходах до споживання новин, що може впливати на сприйняття і вплив засобів масової інформації на тривожність серед молоді в умовах воєнного часу.

Переважна більшість респондентів (78%) вибрали Telegram як основний канал новин, що було очікуваним. Цей соціальний месенджер набув особливої популярності в Україні саме у воєнний період, де він став ефективним засобом для оперативного отримання і поширення інформації.

Telegram надає можливість швидко дізнаватися новини, що особливо важливо в умовах воєнного часу, коли ситуація швидко змінюється. Користувачі цього месенджера можуть обирати конкретні канали чи групи, які відповідають їхнім інтересам та потребам, що дозволяє отримувати більш конкретну інформацію. Під час війни, Telegram став ключовим каналом для отримання відомостей в реальному часі.

Також Telegram славиться своїм надійним шифруванням та іншими заходами безпеки, що робить його привабливим для тих, хто цінує приватність та безпеку свого спілкування.

Всі ці фактори роблять Telegram зручним та привабливим інструментом для молоді, особливо в контексті збору інформації під час воєнного часу.

Наступним за популярністю джерелом новин згідно опитування є Instagram, йому надали перевагу 12% опитуваних.

Instagram є соціальною мережею, яка користується великою популярністю в усьому світі. Вона забезпечує можливість створення власної сторінки та обміну фотографіями та відео з різними користувачами, включаючи звичайних людей, зірки та публічних діячів. Instagram фокусується на візуальному контенті, такому як фотографії та відео, що робить його ефективним інструментом для візуальної комунікації та сприяє зрозумілому інформуванню навіть без додаткових пояснень.

З початком військової агресії ця соціальна мережа набула додаткового важливого значення, перетворившись на платформу для поширення інформації про наслідки війни та закликів до допомоги Україні. Користувачі активно використовують Instagram для публікації фактів про наслідки конфлікту та виклику до підтримки України, залучаючи звичайних громадян і видатних українських особистостей з різних сфер діяльності.

Інформаційна активність на Instagram стала ефективним інструментом для висвітлення реального стану речей в Україні та вираження глобального обурення щодо воєнних подій. Завдяки цій соціальній платформі, звичайні громадяни та визначні постаті мають можливість залучати увагу до проблем українців та

активно взаємодіяти зі світовим співтовариством для забезпечення допомоги та підтримки країни під час важливих історичних подій.

Однакову кількість голосів (по 3% респондентів) набрали такі джерела новин, як телевізійні новини, YouTube та новинні сайти в інтернеті.

YouTube надає можливість отримувати новини у відеоформаті, що є особливо привабливим для молодих людей, які віддають перевагу візуальному сприйняттю інформації. Під час воєнного конфлікту в Україні з'явилося багато YouTube каналів, що висвітлюють актуальні події в країні та надають аналітичну інформацію, залучаючи політичних та воєнних експертів.

Традиційні ж медіа, такі як телебачення, історично вважаються авторитетними джерелами інформації. Деякі представники молоді можуть віддавати перевагу цьому джерелу через довіру до вже встановлених та визнаних медійних платформ. Дехто обирає цей формат через його простоту та можливість отримання інформації без необхідності активного пошуку.

Новинні сайти в Інтернеті забезпечують широкий спектр новин та миттєвий доступ до них. Вони дозволяють отримувати актуальну інформацію в режимі реального часу. Їх можна зручно переглядати на будь-якому гаджеті, що має доступ до глобальної мережі.

Такі сайти містять різноманітний мультимедійний контент, такий як фотографії, відео та інтерактивні графіки, що приваблює молодь. Багато новинних порталів дозволяють користувачам залишати коментарі та брати участь у дискусіях. Для молоді, яка цінує соціальну взаємодію та можливість обговорювати новини з іншими користувачами, це є додатковим аргументом на їхню користь.

Аналізуючи результати ступенів довіри респондентів до ЗМК у контексті дослідження впливу ЗМІ на тривожність молоді у воєнний час, можна зробити наступні спостереження. Дані відображено у діаграмі 2.3.



Рис. 2.3 Розподіл результатів респондентів за рівнем довіри до ЗМІ

52% респондентів вказали на певний рівень довіри до обраного ЗМІ. Це може вказувати на те, що, незважаючи на загальний контекст воєнного часу, частина молоді відчуває трохи довіри до інформації, яку вони отримують через ЗМІ.

47% респондентів вказала на не дуже великий рівень довіри до засобів масової інформації. Це може вказувати на те, що частину молоді турбує недостатня достовірність чи об'єктивність інформації, яку вони отримують у воєнний період.

Малий відсоток респондентів вказав, що дуже довіряють обраним ЗМІ. Це може бути пов'язано з високою довірою до конкретного джерела інформації чи переконаністю в його надійності.

Враховуючи ці результати, можна припустити, що молодь у воєнний час виявляє різні рівні довіри до ЗМІ. І ті, хто виражає більше довіри, більш схильні до впливу інформації на їхню емоційну стабільність, тоді як ті, хто виявляють більший рівень недовіри – менш схильні до такого впливу.

На питання «Чи впливають медіа на ваш емоційний стан?» було отримано наступні відповіді. Дані відображено у діаграмі 2.4



Рис. 2.4 Розподіл результатів респондентів за впливом ЗМІ на емоційний стан

Більшість студентів відзначили, що їх емоційний стан іноді залежить від характеру новин. Це може вказувати на те, що вони реагують на конкретні події чи теми, які викликають емоції, але не обов'язково почувають стрес від кожної новини.

Деякі студенти відзначили, що завжди відчують стрес від новин. Це свідчить про високу чутливість до інформації та можливий негативний вплив медіа на їхній емоційний стан.

Незначна частина студентів вказала, що їхні емоції від новин коливаються, але не завжди викликають стрес. Це може бути пов'язано з тим, що вони вміють керувати своїми емоціями та фільтрувати інформацію.

На підставі цих результатів можна зробити висновок, що медіа впливають на емоційний стан студентів, проте цей вплив не є універсальним і залежить від індивідуальних особливостей та сприйняття кожного студента.

Висновки до другого розділу

Дослідження виявило значущий вплив ЗМІ на рівень тривожності серед молоді, особливо в умовах воєнного конфлікту.

Високий рівень особистісної тривожності, який був відзначений до початку дослідження в обох групах (експериментальній та контрольній), свідчить про загальний вплив нестабільної політичної та соціальної ситуації, що спричинена воєнним конфліктом. Молодь, перебуваючи в цих умовах відчуває великий ступінь стресу та невизначеності.

Наявність воєнних дій створює психологічне навантаження на індивідуумів, сприяючи виникненню тривожності. Постійний страх, невизначеність щодо майбутнього та тривалі стресові ситуації значно впливають на емоційний стан молодих людей.

Невизначеність щодо майбутнього через воєнний конфлікт підсилює тривожність серед молоді. Нестабільність у планах, освіті та професійному розвитку викликає загальний високий рівень тривожності.

Висока особистісна тривожність підкреслює необхідність наявності психосоціальних підходів та програм для зменшення емоційного стресу та покращення психічного благополуччя молоді в умовах воєнного конфлікту.

Медійний контент, насичений негативними емоціями, жахливими сценаріями та візуальними образами створює емоційний заряд, що впливає на психічний стан глядачів. Відчуття безпеки та далекості втрачається, що призводить до підвищеної тривожності.

Враховуючи загальний контекст воєнного конфлікту, новини створюють додатковий психологічний тиск та емоційну напругу. Медійний звіт поглиблює відчуття загрози та невизначеності.

Молодь, переглядаючи новини, переживає сприйняття реальності в суворій та невтішній формі. Це викликає стурбованість та страх, що впливає на тривожність.

Це спостереження підкреслює важливість усвідомлення медійного впливу та розвитку стратегій копінгу для зменшення негативних ефектів на емоційний стан молоді в умовах воєнного конфлікту. Результати підкреслюють важливість розвитку психологічних програм для підтримки для молоді в умовах воєнного конфлікту.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ЩОДО СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ЧАС

3.1 Теоретичне обґрунтування програми спеціалізованої підтримки молоді у воєнний час

Воєнний час завжди супроводжується підвищеною тривожністю та напругою у суспільстві. Постійний потік новин про події з фронту може спричиняти інформаційний стрес у населення. Особливо вразливими до впливу засобів масової інформації є молоді люди.

Телебачення, інтернет-портали та соціальні мережі відіграють важливу роль у поширенні відомостей про воєнні події, що є важливими для розуміння ситуації та забезпечення власної безпеки. Однак, безперервний новинний контент є занадто інтенсивним, і тому негативно впливає на психічне здоров'я молоді. Вони можуть відчувати перевантаження і нездатність обробити всю цю інформацію.

Молоді люди по-різному реагують на інформацію, пов'язану з війною. Деякі відчують страх, тривожність та неспокій, особливо якщо перебувають у прифронтових областях. Інші відчують обурення, гнів та безсилля у світі жахливих подій. З цими емоціями важко впоратися, особливо тим, хто ще не розвинув механізми регулювання емоцій.

Підвищена тривожність серед молоді може призвести до різних проблем, впливати на їхнє психічне та фізичне здоров'я, а також на загальну якість життя

Створення та впровадження програм спеціалізованої підтримки для молоді у воєнний час є важливим завданням, спрямованим на забезпечення фізичного та психологічного добробуту молоді в умовах конфлікту.

У зв'язку з цим розроблена програма спеціалізованої підтримки молоді у воєнний час. Назва програми: «Молодь та медіа: сприйняття, підтримка та інформаційна безпека в умовах воєнного конфлікту».

Вона передбачає ряд заходів та ініціатив з різних напрямків:

- Організацію сесій групової та індивідуальної психотерапії для молоді з метою допомоги в подоланні стресу, пов'язаного з інформаційним впливом.
- Проведення тренінгів та семінарів щодо критичного мислення та аналізу інформації, щоб допомогти молоді осмислювати новини та уникати негативного впливу.
- Розробку рекомендацій щодо безпечного та збалансованого споживання медіа-вмісту під час воєнного конфлікту.
- Тренінги з розвитку комунікаційних навичок для ефективного спілкування в умовах психологічно напруженої ситуації.
- Організацію та підтримку мистецьких та культурних подій як засобу відволікання та підняття настрою молоді.
- Проведення вебінарів та дискусій на тему впливу ЗМІ на психічне здоров'я та основ медагігієни для обміну досвідом та підтримки.
- Впровадження системи моніторингу та оцінки ефективності програми для постійного адаптування до потреб молоді та змін в інформаційному середовищі.

Ця програма спрямована на створення різноманітних інструментів підтримки, які допомагатимуть молоді адаптуватися та реагувати на вплив ЗМІ у воєнний час, забезпечуючи їм ресурси для збереження психічного здоров'я та конструктивної реакції на інформаційний стрес. Вона може бути адаптована та розширена залежно від конкретних цілей та можливостей з організації психологічної підтримки.

Учасники програми розвивають навички емоційної саморегуляції та отримують інструменти для зниження рівня тривожності, сприяючи загальному покращенню психічного здоров'я. Вони вивчають методи критичного аналізу інформації, що допомагатиме їм розрізняти достовірні та неточні джерела, підвищуючи свою інформаційну грамотність.

Програма сприяє культивуванню позитивного мислення та розвитку внутрішніх ресурсів для подолання труднощів та стресових ситуацій. Молодь

отримує практичні поради та інструменти для збереження психологічного добробуту, а також розуміння важливості ролі мас-медіа у їхньому емоційному стані.

Програма сприяє формуванню в учасників відчуття безпеки та підтримки, що є важливим елементом в умовах воєнного конфлікту. Молодь отримує засоби для зменшення впливу негативної інформації та вивчає стратегії зниження емоційного стресу від медіа.

В цілому, програма надає практичні інструменти та знання, які сприяють розвитку молоді в умовах воєнного конфлікту, сприяючи їхньому фізичному та психічному благополуччю.

3.2 Тренінг щодо критичного мислення та аналізу інформації

Тренінг призначений для розвитку у молоді навичок критичного мислення та аналізу інформації в умовах війни. Основна мета полягає в наданні учасникам інструментів, які допоможуть їм розрізняти об'єктивну інформацію від маніпуляцій та фейкових новин, а також сприятимуть формуванню усвідомленого ставлення до подій в конфліктній обстановці.

Учасники тренінгу отримають навички аналізу інформації, критичної оцінки джерел та вміння розрізняти факти від думок та припущень. Вони дізнаються про те, як війна впливає на інформаційний простір, як змінюється медіаповідомлення та як розпізнати психологічні впливи.

Молодь буде навчена розпізнавати та уникати дезінформації, що є особливо важливим у часи війни, коли інформаційні втручання можуть бути поширені намаганням впливати на громадську думку.

Учасники отримають уявлення про політичний та соціокультурний контекст воєнного конфлікту, що сприятиме більш глибокому розумінню подій. Програма сприятиме формуванню в учасників активної громадянської позиції та вміння обґрунтовано висловлювати свою думку в умовах складної ситуації.

Тренінг також передбачає елементи психологічної підтримки, спрямовані на зменшення стресу та тривожності, пов'язаних із сприйняттям інформації в умовах воєнного конфлікту.

Тренінг щодо критичного мислення та аналізу інформації передбачає наступні модулі:

Модуль 1: Розуміння впливу інформації на психологічний стан

1. Вступ до психологічного впливу інформації:

- Огляд понять «тривожність» та «психологічний вплив».
- Вивчення основних факторів, що впливають на емоційний стан.

2. Механізми впливу масової інформації:

- Аналіз психологічних механізмів, які лежать в основі впливу інформації на тривожність.

- Розгляд впливу емоційно заряджених зображень, заголовків, контексту тощо.

Модуль 2: Розвиток інформаційної грамотності

1. Критичний аналіз інформації:

- Навчання аудиторії критично сприймати інформацію з масових медіа.
- Визначення надійних джерел інформації.

2. Засоби зниження впливу негативної інформації:

- Вивчення стратегій відсівання інформації, що може викликати тривожність.

- Навчання активним методам впливу на особистий вибір інформації.

Модуль 3: Розвиток психологічних стратегій

1. Емоційна саморегуляція:

- Ознайомлення з техніками психологічної саморегуляції.
- Практичні вправи на зниження тривожності та стресу.

2. Позитивне мислення та ресурсні джерела:

- Вивчення методів культивування позитивного мислення.

- Аналіз ресурсів та внутрішніх сил, які допомагають подолати тривожність.

Модуль 4: Роль мас-медіа та психологічна підтримка

1. Медійна відповідальність та вибір інформації:

- Вивчення етичних аспектів медійної публікації під час воєнних конфліктів.

- Рекомендації щодо вибору джерел інформації.

2. Психологічна підтримка в умовах кризи:

- Представлення практичних методів, які можуть бути застосовані психологами для зниження тривожності у воєнний час.

- Поради щодо підтримки для рідних та близьких.

Заключні заняття: створення плану дій

1. Розробка індивідуального плану психологічної підтримки:

- Створення особистого плану зниження впливу негативної інформації на психічний стан.

- Визначення практичних кроків для психологічної стабільності.

Наведемо приклад заняття «Емоційна регуляція» з модулю №3.

На початку тренер пояснює мету заняття та важливість розвитку емоційної саморегуляції в сучасному світі. Далі він проводить коротку лекцію, у якій розглядає різні методи та техніки, такі як дихальні вправи, візуалізація та медитація.

Після цього учасники залучаються безпосередньо до виконання практичних вправ, спрямованих на зниження рівня тривожності та стресу.

— Дихальна гімнастика

Учасникам пропонується зайняти максимально зручне положення. Потім почати повільно та глибоко дихати через ніс, рахуючи до чотирьох. Затримати подих на чотири. І повільно видихати повітря через відкритий рот, рахуючи до чотирьох. Повторювати цей процес протягом 5-10 хвилин, фокусуючись на диханні.

— Медитація «Тіло-мислення-дихання»

Учасників просять зосередитися на власному диханні, приділяючи увагу різним частинам тіла, відчуваючи їхню напруженість чи розслабленість.

Поступово переходити до сприйняття власних думок, дозволяючи їм мимовільно відпливати, не фокусуючись на них.

– Прогресивна м'язова релаксація

Учасникам пропонують зосередитися на різних групах м'язів, починаючи з ніг і закінчуючи головою. Далі напружувати м'язи протягом 5-10 секунд, а потім різко розслабляти їх. Починаючи з ніг і закінчуючи головою, працювати з кожною групою м'язів по черзі.

– Техніка «Безпечне місце»

Наостанок учасникам пропонується закрити очі та уявити улюблене місце або сцену, де вони відчують спокій та комфорт. Уявляти деталі цього місця: аромати, звуки, кольори. Глибоко дихати, фокусуючись на цій обстановці, і поступово відчувати, як тривожність зменшується.

Після кожної вправи тренер проводить обговорення, де учасники можуть ділитися своїми враженнями та спостереженнями.

Після виконання всіх вправ тренер пояснює, що ці техніки можуть бути використані окремо чи комбіновано для створення індивідуального плану зниження тривожності та стресу. Він ділиться порадами щодо того, як інтегрувати техніки емоційної саморегуляції в повсякденне життя. Пояснює, що важливо регулярно використовувати їх для досягнення максимальної ефективності. Учасники обговорюють та обмінюються досвідом щодо того, як вони можуть використовувати вивчені техніки власноруч. Вони мають можливість задавати питання та отримувати рекомендації від тренера.

У кінці заняття тренер оголошує домашнє завдання – спробувати вести денний журнал емоцій. Для цього учасники мають кожного дня записувати свої емоції та враження. Визначати фактори, які спричиняють тривожність. Розглядати можливі стратегії реакції та зменшення тривожності.

Модуль завершується словами подяки учасникам за активну участь і нагадуванням про важливість практики емоційної саморегуляції в їхньому житті.

3.3. Рекомендації щодо безпечного та збалансованого споживання інформації з медіа під час воєнного конфлікту (лекція).

Перед початком онлайн-лекції ведучий пропонує учасникам виконати вправу, яка продемонструє особливості сприймання інформації з медіа.

Вправа «Запам'ятайте червоні предмети» створена для того, щоб продемонструвати ефективність методики переакцентування та викликати обговорення щодо сприйняття та обробки інформації.

Тренер пояснює, що учасникам потрібно буде ретельно роздивитися зображення один одного під час вмикання їхніх камер, та запам'ятати всі об'єкти червоного кольору (це може бути елемент одягу, предмети в інтер'єрі, зовнішність тощо).

На спостереження надається 60 секунд, після чого ведучий просить учасників вимкнути камери. Далі тренер пропонує підсумувати подумки побачене і назвати всі об'єкти білого кольору, які вони пам'ятають.

Далі триває обговорення за запитаннями:

- Які методики використовувались для запам'ятовування об'єктів?
- Як відчуття виникла, коли отримали інструкцію назвати всі об'єкти білого кольору?
- Які аналогії зі споживанням інформації ви бачите в цій вправі?

Тренер розповідає учасникам про концепцію «неуважної сліпоти» (inattention blindness), що висвітлює феномен, коли людина може бути сліпою до об'єктів або подій в своєму полі зору через спрямовану увагу на інше завдання чи об'єкт. Професор Деніел Саймонс і його колеги провели серію експериментів, де досліджували, наскільки легко може бути пропущено об'єкти чи події, коли увага спрямована на щось інше.

Одним із відомих експериментів є той, де учасники мали виконати завдання, наприклад, лічити кількість передач м'яча між гравцями. Під час цього завдання додатковий об'єкт, такий як особа, яка промчалася мимо зони уваги, був часто непоміченим.

Ця концепція має важливе значення в розумінні того, як люди сприймають та обробляють інформацію. Вона вказує на обмеженість нашої уваги та може пояснити, чому в деяких ситуаціях ми можемо пропускати важливі деталі, коли сфокусовані на чомусь іншому.

Тренер робить висновки та підсумовує, наголошуючи на важливості уваги до методів впливу та необхідності бути уважними та аналітичними при сприйнятті інформації.

Ця вправа ілюструє, як техніки впливу можуть використовуватися для залучення уваги та контролю над сприйняттям інформації. Обговорення питань дозволяє учасникам розглянути аналогії з реальними ситуаціями споживання медіа.

Далі ведучий пропонує прослухати лекцію щодо безпечного та збалансованого споживання інформації з медіа.

Текст лекції

У сучасному світі медіа відіграють важливу роль у формуванні нашого світогляду та реакції на події, особливо в умовах воєнного конфлікту. Забезпечення безпечного та збалансованого споживання медіа-вмісту стає ключовим завданням для збереження психологічного та емоційного стану молоді.

Наступні рекомендації спрямовані на створення свідомого та відповідального підходу до сприйняття інформації під час воєнного конфлікту, сприяючи збереженню психічного здоров'я та підтримці емоційного благополуччя.

Дотримання цих рекомендацій допоможе забезпечити більш об'єктивне сприйняття подій, зменшити ризик стресу та тривожності, а також сприяти формуванню більш збалансованого уявлення про ситуацію.

Рекомендації щодо безпечного та збалансованого споживання медіа-вмісту під час воєнного конфлікту:

1. Переконайтеся в достовірності інформації, перш ніж її споживати. Якщо це відоме та надійне джерело, ймовірність достовірності збільшується.

Знаходьте інші незалежні джерела, які підтверджують або спростовують інформацію. Кілька джерел, які підтверджують факт, роблять інформацію більш достовірною.

2. Переконайтеся, що інформація є актуальною. Деякі події можуть змінюватися, і стара інформація може бути застарілою чи недостовірною. Уважно аналізуйте текст на предмет об'єктивності та відсутності сенсацій. Запитуйте себе, чи виглядає інформація виважено, чи ж її спрямовано на створення емоційної реакції.

3. Уникайте матеріалів з сенсаційними заголовками, які можуть бути призначені для привертання уваги, а не для передачі об'єктивної інформації. Якщо новини звучать надто емоційно або агресивно, можливо, вони призначені для виклику реакцій, а не для передачі фактів.

4. Встановіть обмеження часу, який ви приділяєте споживанню новинного контенту. Довготривала експозиція до негативних новин може викликати стрес та тривожність. Спробуйте визначити конкретний період, наприклад, 30-60 хвилин на день, для оновлення та отримання інформації, і поза цим часом обмежуйте свій доступ до новинного контенту.

5. Свідомо контролюйте свої емоції під час споживання медіа. Якщо ви відчуваєте стрес або тривогу, звертайтеся до методів емоційної саморегуляції. Практикуйте свідоме сприйняття. Усвідомлюйте свої емоції, розумійте, як вони впливають на вас під час перегляду новин. Залучайте техніки дихання, медитації, або йоги для зменшення напруги та стресу. Ці методи можуть допомогти зберегти емоційну стабільність.

6. Обговорюйте свої емоції з друзями, родиною чи фахівцем. Поділіться своїми враженнями та вразливістю, щоб не накопичувати стрес. Обмінюйтеся поглядами та досвідом, що може сприяти збалансованому розумінню ситуації.

7. Знаходьте періоди, коли ви можливо відключитися від медіа та зосереджуватися на позитивних аспектах життя. Замінійте читання новин прогулянками, творчими заняттями чи будь-яким іншим активним відпочинком.

8. Обирайте той медіа-контент, який покликаний надати корисну та об'єктивну інформацію. Уникайте сенсаційних заголовків та медіа-вмісту, спрямованого на створення паніки.

Ці рекомендації допомагають забезпечити безпечне та збалансоване споживання медіа-вмісту під час воєнного конфлікту, сприяючи психологічному здоров'ю та стійкості.

У кінці лекції тренер пропонує учасникам запам'ятати основні правила споживання інформації із засобів масової інформації, демонструючи інфографіку.

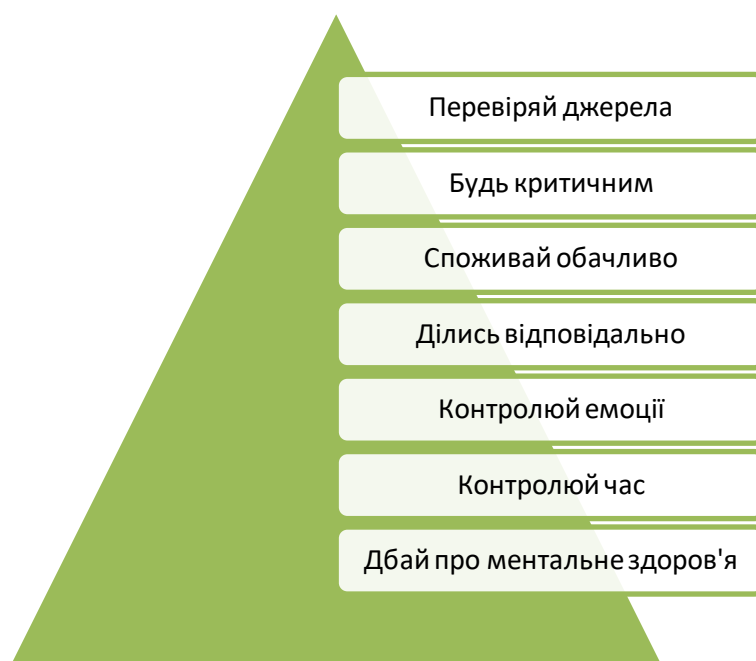


Рис. 3.1 Основні правила споживання інформації із засобів масової інформації

На останок лектор нагадує, що інформація – це потужний ресурс, і ставлення до неї грає важливу роль у формуванні світогляду.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретико-методологічного дослідження описали проблему впливу засобів масової інформації на тривожність молоді у воєнний час. Відзначили, що воєнний період інформаційний потік надзвичайно інтенсивний. Населення відчуває напругу та підвищену тривожність через надзвичайні події та переживання за свою безпеку. Люди потребують оперативних повідомлень про ситуацію в країні. Однак, безперервний потік новин призводить до перенасичення інформацією та посиленого впливу на емоційну стабільність. Особливо сильно цей вплив відчувають молоді люди.

В умовах війни молодь виявляє підвищений інтерес до отримання актуальної та достовірної інформації. Це призводить до посиленого споживання негативних новин та, відповідно, збільшення тривожності.

Нестабільність, загроза та військовий конфлікт створюють додаткові тригери, що викликають тривожність. Воєнна обстановка підвищує ступінь вразливості до негативного впливу ЗМІ. Новини, які передають сувору та невтішну реальність, можуть викликати серйозні емоційні реакції, такі як стурбованість та страх, що в свою чергу може призводити до збільшення рівня тривожності.

2. Здійснили експериментальне дослідження впливу ЗМІ на тривожність молоді у воєнний час. Результати проведеного констатувального експерименту за участю експериментальної та контрольної груп підтверджують вплив засобів масової інформації на зростання рівня тривожності у молоді, особливо в умовах воєнного конфлікту.

Порівняння з контрольною групою, яка не піддавалася інформаційному впливу, підтверджує, що збільшення рівня тривожності пов'язане саме із впливом медіа. Отримані результати не лише підтверджують гіпотезу про вплив ЗМІ на тривожність, але й ставлять під сумнів можливість ігнорування цього впливу в умовах воєнного конфлікту.

3. Проаналізували отримані результати дослідження та сформулювали висновки. Вони вказують на нагальну потребу впровадження комплексного підходу до управління інформаційним впливом на молодь під час війни. Це важлива робота для психологів, освітян та інших фахівців, які мають забезпечити молоді належну підтримку та допомогу в умовах психологічного стресу, пов'язаного з воєнним конфліктом.

Для розробки ефективних стратегій є важливим розуміння системних взаємозв'язків між інформаційним середовищем, медіа та психологічним станом молоді в умовах воєнного конфлікту.

Врахування індивідуальних особливостей сприйняття та обробки інформації дозволяє створити персоналізовані підходи до молоді, що сприяє ефективній психологічній підтримці.

Найперше головне завдання – посилення навичок медіаграмотності у молоді, включаючи критичне мислення, оцінку достовірності та здатність до аналізу інформації. Знання основ медіагігієни є важливою частиною комплексного підходу зі зменшення негативного інформаційного середовища на молодь.

Навички критичного мислення важливі для оцінки інформації, яку споживає юне населення. Розвиток здатності аналізувати та розуміти різні джерела інформації допомагає уникати впливу маніпуляцій та дезінформації. Здатність визначати достовірність інформації є ключовою для зменшення ризику прийняття неправдивої чи викривленої інформації.

Ще одним необхідним елементом забезпечення психічного добробуту молодих людей є надання психологічної підтримки, включаючи тренінги з емоційної саморегуляції та стресового менеджменту. Це допомагає молоді краще управляти своїми емоціями, зокрема стресом, який може виникнути внаслідок споживання негативної інформації.

З іншого боку необхідне встановлення співпраці з медіа для створення та підтримки позитивного та об'єктивного контенту, спрямованого на зменшення негативного впливу на реципієнтів.

Такий комплексний підхід дозволить ефективно впливати на інформаційний контекст, забезпечуючи молодь необхідними ресурсами для подолання впливу воєнного конфлікту на їхнє психічне здоров'я.

Загальною метою є створення умов для того, щоб молодь була добре підготовленою до аналізу, розуміння та ефективного використання інформації в умовах воєнного конфлікту, забезпечуючи їхнє психічне благополуччя та стійкість.

4. Розробили програму спеціалізованої підтримки щодо навчання медіагігієні та навичкам критичного мислення молоді у воєнний час. Вона відзначається високою актуальністю і важливістю, враховуючи збільшений інформаційний тиск та психологічний стрес, які виникають у кризовий період.

Програма передбачає комплексний підхід до підтримки молоді, включаючи елементи медіаграмотності, стратегії копіngu, та психологічні методи. Цей підхід є важливим, оскільки враховує різноманітні аспекти впливу воєнного конфлікту на психічне здоров'я.

Програма фокусується на розвитку навичок медіагігієни, що є критичним елементом в умовах інтенсивного інформаційного середовища під час війни. Це дозволяє молоді більш свідомо взаємодіяти з інформацією та зменшує ризик негативного психічного впливу.

Важливий компонент програми – надання психологічної підтримки, що включає емоційну регуляцію та стратегії копіngu. Це допомагає молоді ефективно впоратися із стресом та емоційними труднощами, пов'язаними з воєнним конфліктом.

Наша програма може служити основою для подальших досліджень щодо ефективності підходів психологічної підтримки та медіаграмотності в умовах воєнного конфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абетка медіа / за загал. ред. В. Ф. Іванов ; переклад з нім. В. Климченка. Київ : Академія української преси. Центр вільної преси, 2015. 177 с.
2. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі. Київ : Ред. загальнопед. газ. 2004.
3. Бернерс-Лі Т. Заснування Павутини: З чого починалася і до чого прийде Всесвітня мережа / перекл. з англ. А. Іщенка. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2007. 207 с
4. Брил А. Фундаментальні концепції психоаналізу. Харків : Фоліо, 2020. 348 с.
5. Вакулич В. Державна інформаційна політика як механізм реалізації інформаційної функції сучасної держави. *Публічне управління: теорія та практика*. 2014. Вип. 1. С. 97–107.
6. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / за заг. ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Волинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
7. Власенко Т. В. Медіа-дискурс у суспільстві ризику (український контекст). *Сучасне суспільство*. 2015. Вип. 1(1). С. 11–19.
8. Вознесенська О. Л. Медіаактивність як фактор становлення особистості сучасного студента / Олена Леонідівна Вознесенська. *II Міжнародна науково-практична конференція «Гене́за буття особистості» (19-20 грудня 2011 року)*. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2011. Том 2. С. 18–25.
9. Вознесенська О. Л. Медіа очима сучасної студентської молоді / Олена Вознесенська. *Психологічні перспективи. Спеціальний випуск «Психологія соціальної роботи»*. 2011. С. 115–121.
10. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О.В. Волошок // *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка*. Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України, 2010. Вип. 10. С. 120–128.

11. Вукіна Н. В. Критичне мислення: як цьому навчати : [наук.-метод. посібник] / Н. В. Вукіна, Н. П. Дементієвська, І. М. Сущенко. за наук. ред. О. І. Пометун. Харків. 2007. 190 с.
12. Галієва О. Нейрофізіологія ситуативної тривожності: теоретичний аспект. *Молодий вчений*, 12 (64), 49-53. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-13> (дата звернення 23.09. 2023).
13. Галлін Деніел С., Манчіні Паоло. Сучасні медіасистеми: три моделі відносин ЗМІ та політики / [пер. з англ. О. Насика]. Київ : Наука, 2008. 320 с.
14. Голубовська В. С. Інформаційне суспільство: можливості, проблеми та перспективи розвитку. *Інформація і право*. 2013. № 2. С. 98–104.
15. Гурковський В. І. Організаційно-правові засади забезпечення інформаційно-психологічної безпеки в контексті дослідження функціонування традиційних і конвергентних медіа. *Ефективність державного управління*. 2014. Вип. 40. С. 116–125.
16. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навчальний посібник / Т. В. Дуткевич. Київ : Центр учбової літератури, 2016. – 380 с.
17. Ентоні М., Рова Карен. Розлад соціальної тривоги. Львів : Свічадо, 2018. 122 с.
18. Загальна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2002. 416 с.
19. Загальна психологія : підруч. для студентів вищ. навч. закладів / За загальн. ред. акад. С.Д. Максименка. Київ : Либідь, 2002. 318 с.
20. Іванов В. Основні теорії масової комунікації і журналістики : навчальний посібник / За науковою редакцією В. В. Різуна. Київ : Центр Вільної Преси, 2010. 258 с.
21. Іванов В. Ф., Волошенюк О. В. Медіаосвіта та медіа грамотність : підручник / ред.-упор. В. Ф. Іванов, О. В. Волошенюк; за науковою редакцією В. В. Різуна. Київ : Центр вільної преси, 2012. 352 с.
22. Іванов В., Сердюк В. Журналістська етика. 3-є вид., випр. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2008. 224 с.

23. Інноваційні психологічні засоби розвитку медіаосвіти в умовах екстремальної дистанційності війни : методичний посібник / Л. А. Найдьонова, О. Вознесенська, Н. Л. Дятел, Н. Ф. Умеренкова Ю. С. Чаплінська, Н. І. Череповська; за наук. ред. Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 335 с.

24. Інфомедійна грамотність онлайн : посібник для тренера / за заг. ред. Тараненко О. / Розроблено в рамках проекту «Вивчай та розрізняй: інфо-медійна грамотність». Київ : IREX, 2021. 400 с.

25. Кузікова С. Б. Дослідження саморегуляції психоенергетичних станів особистості в екстремальному середовищі. *Психологія і особистість*. 2021 № 1(19). С. 94–106.

26. Лемак М. В. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с

27. Ліпман М. Чим може бути критичне мислення / Метью Ліпман. *Вісник програм шкільних обмінів*. 2006. № 27. С. 17–23.

28. Лубкович І. М. Місце українських медій в інформаційній війні 2013–2014 рр. *Наукові записки Інституту журналістики*. 2014. Т. 56. С. 182–187.

29. Мак-Люен М. Галактика Гутенберга [Текст] : становлення людини друкованої книги / пер. з англ. В. І. Постнікова, С. В. Єфремова. К. : Ніка-Центр, 2001. 464 с.

30. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія. Підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 360 с

31. Максименко С. Д. Теорія вищої нервової діяльності І. П. Павлова / С.Д.Максименко. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 38. С. 7–17.

32. Маркер К., Ейлворд Е. Генералізований тривожний розлад. Львів : Свічадо, 2017. 123 с.

33. Массанов А. В. Неприятливі емоційні стани та їх подолання в діяльності особистості. *Психологія особистості*. 2011. №1(2). С. 24–30.

34. Медіапсихологія воєнного часу : електронний підручник. К. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/mediapsychology-of-war-time/> (дата звернення 02.10.2023).
35. Мітіна С. В. Психологія особистості : навчально-методичний посібник / С. В. Мітіна. Київ : Ліра-К, 2020. 274 с.
36. Наумук І. М., Коноваленко Т. В., Акулова Н. Ю. Екологія інфомедійного простору : навчально-методичний посібник. Мелітополь : ММД, 2021. 84 с.
37. Омельченко Я. М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я. М. Омельченко, З. Г. Кісарчук. К. : Шк.. світ, 2011. 112 с.
38. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл.: у 2 кн. Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування / Л. Е. Орбан-Лембрик. К. : Либідь, 2004. 574 с.
39. Осадько О. Страх як прояв особистісних самообмежень. *Психолог.* 2004. №7. С. 25–30.
40. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Кондор, 2011. 468 с.
41. Панченко С. А. Мені страшно ... Я боюся / С. Панченко. *Шкільний психолог.* 2002. № 14. С. 8–9.
42. Пляка Л. В., Огарь С. В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента : практ. посібник / Л. В. Пляка, С. В. Огарь. Х. : НФаУ, 2016. 124 с.
43. Почепцов Г. Г. Війни нових технологій / Георгій Почепцов; худож.-оформлювач Т. А. Калюжна. Харків : Фоліо, 2020. 602 с.
44. Почепцов Г. Г. Токсичний інфопростір. Як зберегти ясність мислення і свободу дії / Георгій Георгійович Почепцов. Х. : Віват, 2022. 384 с.
45. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп / С. А. Прахова. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного

університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 41. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. С. 302–313.

46. Руденко В. М. Математична статистика. навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 304 с.

47. Смола Л. Є. Інформаційна війна в контексті розвитку комунікаційних технологій. *Гілея* : науковий вісник. 2015. Вип. 102. С. 375–377.

48. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

49. Стоссел С. Епоха тривожності. Страхи, надії, неврози і пошуки душевного спокою. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 450 с.

50. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес / І. І. Стрілецька. *Інсайт* : [зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І. В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. Вип. 13. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 299–301.

51. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) / І. І. Стрілецька. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. Вип. 1 (46). Київ : Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. С. 266–272.

52. Тертична Н. А. Практикум з вікової психології : навч.-метод. посібник / Н. А. Тертична. Київ : Книга-плюс, 2018. 119 с.

53. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с

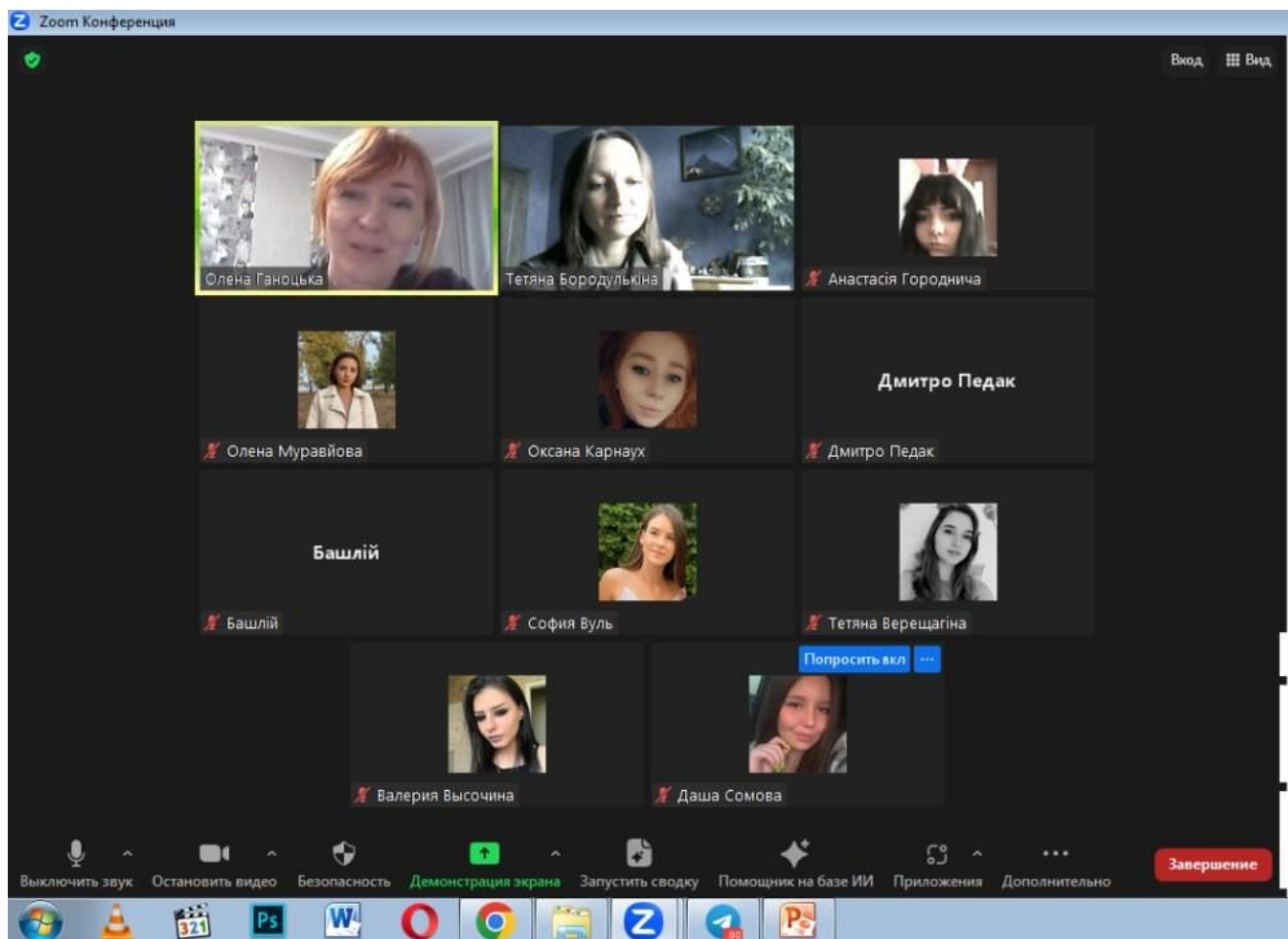
54. Тягло О. Післямова до статей Метью Ліпмана і Марка Вайн-стейна / О. Тягло. *Вісник програм шкільних обмінів*. 2006. № 27. С. 26–27.

55. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості / О. О. Халік. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. К- ПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України. 2014. Вип. 23. С. 663–676.

56. Ханін Ю. Л. Міжособистісна та групова тривога в умовах значущої спільної діяльності. *Питання психології*. 2010. №8. С. 112–114.
57. Харченко М. Діагностика проявів тривожності у студентської молоді. *Науково-медичний вісник*. 2009. №8. С. 112-114.
58. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479 –491.
59. Цекова Я. Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентів соціальних працівників / Я.Ю. Цекова. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 12, 66–72 с.
60. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посібник. Київ : Професіонал, 2005. 665 с.
61. Чалдині Р. Психологія впливу. Київ : Клуб сімейного дозвілля, 2017. 352 с.
62. Череповська, Н. І., Умеренкова, Н. Ф. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни : практичний посібник. Друге видання доп. і випр., 2021 [Електронний ресурс]. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/mediapsyhologichni-resursy-podolannya-travmy-vijny-2/> (дата звернення 25.09.2023)
63. Чуйко О. В, Іванова І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків / Чуйко О.В, Іванова І.В. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XI. Випуск 16. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Житомир : «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка», 2017 С. 215–226.
64. Шамне А. В. Психологічні особливості молодших школярів з різним рівнем особистісної тривожності / А. В. Шамне, С. А. Прахова. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Т. XI. Частина 3. Київ : 2009. С. 460–467.
65. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

66. Шевченко Н. Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка. *Вісник. Х.* : 2006. №16. С.166–177.
67. Яблонко В. Я. Психолого-педагогічні основи формування особистості : навчальний посібник / В. Я. Яблонко. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 258 с.
68. Як відчувається українська молодь? 2023. URL: <https://ukraine.ureport.in/story/1545/> (дата звернення 25.09.2023)
69. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді / І. А. Ясточкіна. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки.* 2014. № 1, 173–180 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_ped_2014_1_25 (дата звернення 25.09.2023).
70. Zinbarg R. E., Barlow D. H., Hertz R. M. Cognitive-behavioral approaches to the nature and treatment of anxiety disorders. *Annual Review of Psychology.* 1992. Vol. 43. P. 235–267. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1992-23744-001> (дата звернення 25.09.2023).

**Скріншот проведення дослідження на платформі Zoom, 3 курс, респонденти
контрольної групи**



Анкета «Медіа очима сучасної молоді»

1. Як часто ви обговорюєте новини та події, які дізналися зі ЗМІ, з друзями або родиною?
 - Постійно
 - Іноколи
 - Не часто
 - Ніколи
2. Чи використовуєте ви інформацію зі ЗМІ для прийняття рішень у вашому житті (наприклад, покупки, голосування, вибір професії, тощо)?
 - Так
 - Іноді
 - Ніколи
3. Як часто ви гортаєте стрічку новин (телевізор, інтернет, месенджери тощо)?
 - Більше 8 годин на день
 - 6-8 годин на день
 - 4-6 годин на день
 - 2-4 години на день
 - Менше 2 годин на день
 - Ніколи
4. Які джерела новин ви найчастіше використовуєте?
 - Телевізійні новини
 - Радіо
 - Новинні сайти в інтернеті
 - Facebook (Meta)
 - Instagram
 - Telegram
 - YouTube
 - Інше

5. Як часто ви довіряєте інформації, яку знаходите в мережі Інтернет?

- Дуже довіряю
- Трохи довіряю
- Не дуже довіряю
- Не довіряю взагалі

6. Чи вірите ви, що інформація, яку надають ЗМІ, є об'єктивною?

- Так
- Ні
- Не впевнена/впевнений

7. Як часто ви перевіряєте інформацію, яку читаєте в ЗМІ, на її достовірність?

- Завжди
- Іноді, в залежності від новини
- Ніколи

8. Чи впливають медіа на ваш емоційний стан (наприклад, чи ви часом відчуваєте стрес від новин)?

- Так, завжди
- Іноколи, в залежності від новини
- Ніколи

Методика «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)

Опитувальник Ч. Спілбергера – Ханіна складається з 40 запитань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки ситуативної (реактивної) тривожності (шкала «Як ви себе відчуваєте в даний момент?») та 21-40 для визначення особистісної тривожності (шкала «Як ви себе відчуваєте звичайно?»). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (ні, це не так, мабуть так, вірно, цілком вірно) – для шкали ситуативної тривожності та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) – для шкали особистісної тривожності.

Опитувальник для визначення ситуативної тривожності

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ В ДАНИЙ МОМЕНТ. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає».	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1. Я спокійний	1	2	3	4
2. Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3. Я напружений	1	2	3	4
4. Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5. Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6. Я розстроєний	1	2	3	4
7. Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8. Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9. Я стривожений	1	2	3	4
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4

11. Я впевнений в собі	1	2	3	4
12. Я нервую	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14. Я заведений	1	2	3	4
15. Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16. Я задоволений	1	2	3	4
17. Я заклопотаний	1	2	3	4
18. Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою: $PT = \sum 1 - \sum 2 + 50$, де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Опитувальник для визначення особистісної тривожності

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ ЗАЗВИЧАЙ. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає».	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21. Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22. Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23. Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25. Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26. Як правило, я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4

27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28. Очікувані труднощі дуже тривожать мене	1	2	3	4
29. Я надто сильно переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30. Я цілком щасливий	1	2	3	4
31. Я все приймаю занадто близько до серця	1	2	3	4
32. Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33. Як правило, я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35. В мене буває хандра	1	2	3	4
36. Я задоволений	1	2	3	4
37. Всілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39. Я врівноважена людина	1	2	3	4
40. Мене охоплює сильний неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Показник особистісної тривожності розраховується за формулою: $OT = \sum 1 - \sum 2 + 35$, де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20; $\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

Результати оцінюються у градаціях:

- До 30 балів – низька;
- 31 – 45 балів – середня;
- 46 балів і більше – висока тривожність

Скріншоти результатів контрольної та експериментальної груп після заповнення гугл-форми

Експериментальна група

Мастерське дослідження про вплив засобів масової інформації на психічний стан громадян у воєнний час (Відповіді)

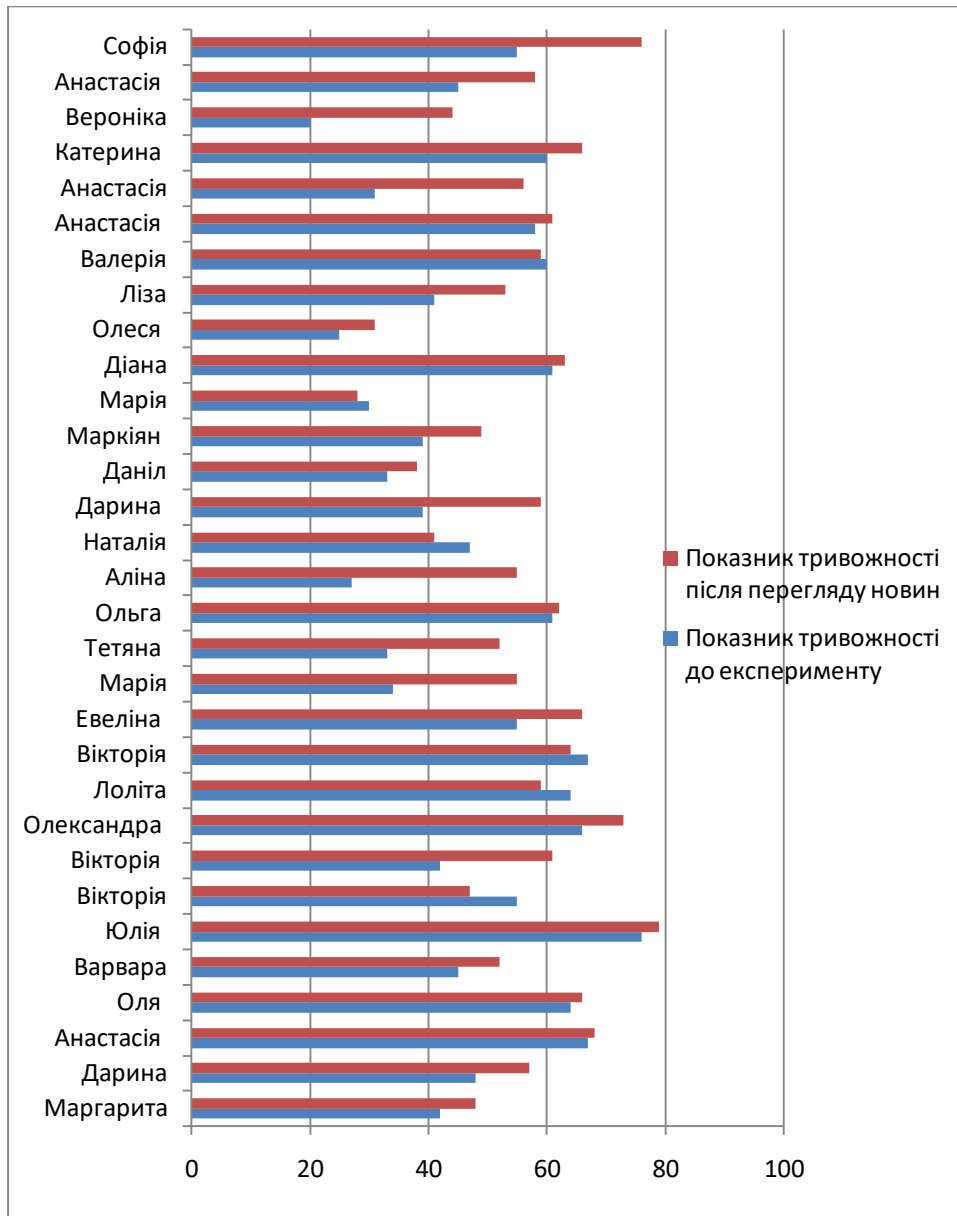
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	Позначка часу	Ваше ім'я	Ваш вік (вказати повну)	[Я спокійний]	[Мені ніщо не загрожує]	[Я поважаю себе напру]	[Я відчуваю жалі]	[Я поважаю себе вільн]	[Я засмучений, розчар]	[Мене хвилюють моєли]	[Я відчуваю себе відпо]	[Я собою не вдоволен]	[Я відчуваю внутр]
2	13.11.2023 10:41:44	Маргарита	28	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуль, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно
3	13.11.2023 10:41:45	Дарина	17	Мабуль, так	Мабуль, так	Мабуль, так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Мабуль, так	Мабуль, так
4	13.11.2023 10:42:08	Фойна Анастасія	22	Ні, це не так	Мабуль, так	Мабуль, так	Вірно	Мабуль, так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так
5	13.11.2023 10:42:21	Оля Костян	18	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуль, так	Мабуль, так	Ні, це не так	Мабуль, так	Цілом вірно	Ні, це не так	Цілом вірно	Ні, це не так
6	13.11.2023 10:42:59	Бовара	17	Цілом вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуль, так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Ні, це не так
7	13.11.2023 10:43:14	Юлія М.	17	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Цілом вірно	Ні, це не так	Цілом вірно	Цілом вірно	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так
8	13.11.2023 10:43:18	Вікторія	17	Мабуль, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуль, так	Ні, це не так	Мабуль, так	Вірно	Ні, це не так	Цілом вірно	Ні, це не так
9	13.11.2023 10:43:30	Антонова Вікторія	18	Мабуль, так	Вірно	Мабуль, так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Вірно	Ні, це не так	Вірно
10	13.11.2023 10:44:22	Олександра	18	Ні, це не так	Мабуль, так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так
11	13.11.2023 10:44:30	Сулякова Політа	17	Мабуль, так	Мабуль, так	Вірно	Мабуль, так	Мабуль, так	Вірно	Цілом вірно	Ні, це не так	Цілом вірно	Мабуль, так
12	13.11.2023 10:45:18	Вікторія	18	Мабуль, так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Мабуль, так	Вірно	Цілом вірно	Ні, це не так	Цілом вірно	Мабуль, так
13	13.11.2023 10:46:01	Евеліна	17	Мабуль, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Мабуль, так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так
14	13.11.2023 10:46:24	Марія	17	Цілом вірно	Цілом вірно	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так
15	13.11.2023 10:46:52	Соловйова Тетяна	18	Мабуль, так	Мабуль, так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так
16	13.11.2023 10:47:27	Ольга	19	Ні, це не так	Мабуль, так	Вірно	Мабуль, так	Мабуль, так	Вірно	Цілом вірно	Мабуль, так	Ні, це не так	Ні, це не так
17	13.11.2023 10:47:57	Аліна	18	Вірно	Цілом вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Вірно	Ні, це не так	Цілом вірно
18	13.11.2023 10:48:04	Наталія	17	Мабуль, так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Цілом вірно	Мабуль, так	Мабуль, так	Мабуль, так	Вірно	Мабуль, так
19	13.11.2023 10:49:39	Верещинська Дарина	17	Мабуль, так	Вірно	Мабуль, так	Ні, це не так	Мабуль, так	Ні, це не так	Мабуль, так	Мабуль, так	Ні, це не так	Вірно
20	13.11.2023 10:50:01	Дарин	17	Цілом вірно	Вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуль, так	Ні, це не так	Вірно
21	13.11.2023 10:50:27	Марієн Буняк	23	Вірно	Цілом вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Вірно	Ні, це не так	Мабуль, так
22	13.11.2023 10:50:51	Вірно	Вірно	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Цілом вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так
23	13.11.2023 10:51:10	Процишина Дана	17	Мабуль, так	Мабуль, так	Цілом вірно	Вірно	Мабуль, так	Мабуль, так	Мабуль, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так
24	13.11.2023 10:53:20	Олеся	22	Цілом вірно	Мабуль, так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Цілом вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Мабуль, так
25	13.11.2023 10:53:32	Ліза	17	Цілом вірно	Вірно	Мабуль, так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Ні, це не так	Мабуль, так	Вірно
26	13.11.2023 10:55:50	Валерія	17	Мабуль, так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Мабуль, так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так
27	13.11.2023 10:56:28	Анастасія	17	Мабуль, так	Мабуль, так	Мабуль, так	Мабуль, так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так
28	13.11.2023 10:58:43	Анастасія	17	Цілом вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Вірно	Ні, це не так	Мабуль, так
29	13.11.2023 11:01:18	Катерина Паріна	17	Мабуль, так	Ні, це не так	Мабуль, так	Цілом вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Вірно
30	13.11.2023 11:24:40	Вікторія	19	Цілом вірно	Цілом вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Цілом вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Цілом вірно	Ні, це не так	Цілом вірно
31	13.11.2023 11:24:01	Анастасія	17	Мабуль, так	Мабуль, так	Мабуль, так	Мабуль, так	Мабуль, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуль, так
32	13.11.2023 11:39:35	Софія	17	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуль, так	Мабуль, так	Мабуль, так	Мабуль, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так

Контрольна група

2.0 Мастерське дослідження про вплив засобів масової інформації на психічний стан громадян у воєнний час (Відповіді)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	Позначка часу	Ваше ім'я	Ваш вік (вказати повну)	[Я спокійний]	[Мені ніщо не загрожує]	[Я поважаю себе напру]	[Я відчуваю жалі]	[Я поважаю себе вільн]	[Я засмучений, розчар]	[Мене хвилюють моєли]	[Я відчуваю себе відпо]	[Я собою не вдоволен]	[Я відчуваю внутр]
2	14.11.2023 12:35:11	Олеся	19	Цілом вірно	Мабуль, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Цілом вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Мабуль, так	Ні, це не так	Цілом вірно
3	14.11.2023 12:35:18	Оксана	19	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Цілом вірно	Ні, це не так	Вірно
4	14.11.2023 12:35:25	Анастасія	19	Мабуль, так	Мабуль, так	Мабуль, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так
5	14.11.2023 12:35:41	Анастасія В.	20	Мабуль, так	Мабуль, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуль, так	Мабуль, так	Мабуль, так	Ні, це не так	Мабуль, так	Мабуль, так
6	14.11.2023 12:36:19	Валерія	19	Цілом вірно	Мабуль, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Цілом вірно	Мабуль, так	Мабуль, так	Вірно	Ні, це не так	Вірно
7	14.11.2023 12:37:21	Тетяна В.	19	Мабуль, так	Мабуль, так	Вірно	Вірно	Мабуль, так	Цілом вірно	Вірно	Мабуль, так	Ні, це не так	Мабуль, так
8	14.11.2023 12:39:10	Дмитро	20	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Вірно	Мабуль, так
9	14.11.2023 12:41:44	Софія	19	Мабуль, так	Мабуль, так	Ні, це не так	Мабуль, так	Мабуль, так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так
10	15.11.2023 10:48:40	Богдан	21	Вірно	Цілом вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуль, так	Ні, це не так	Мабуль, так
11	15.11.2023 10:48:58	Поручнова Ірина	19	Ні, це не так	Цілом вірно	Мабуль, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так	Цілом вірно	Ні, це не так	Цілом вірно	Ні, це не так
12	15.11.2023 10:48:22	Селені	18	Цілом вірно	Цілом вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Цілом вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Цілом вірно	Ні, це не так	Цілом вірно
13	15.11.2023 10:49:24	Юлія	18	Мабуль, так	Цілом вірно	Вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Цілом вірно	Мабуль, так	Мабуль, так	Ні, це не так	Ні, це не так
14	15.11.2023 10:48:53	Ольга	19	Вірно	Цілом вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Цілом вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Мабуль, так	Вірно	Мабуль, так
15	15.11.2023 10:49:53	Анастасія	18	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Мабуль, так	Ні, це не так	Мабуль, так
16	15.11.2023 10:49:24	Міла	18	Мабуль, так	Мабуль, так	Вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Мабуль, так
17	15.11.2023 10:49:27	Аліна	18	Вірно	Мабуль, так	Мабуль, так	Ні, це не так	Вірно	Мабуль, так	Мабуль, так	Вірно	Ні, це не так	Мабуль, так
18	15.11.2023 10:50:30	Катерина Л.	18	Мабуль, так	Ні, це не так	Мабуль, так	Мабуль, так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Мабуль, так	Вірно	Ні, це не так
19	15.11.2023 10:50:45	Дарин	20	Мабуль, так	Цілом вірно	Мабуль, так	Вірно	Мабуль, так	Вірно	Вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Мабуль, так
20	15.11.2023 10:50:30	Алеся	19	Вірно	Цілом вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Вірно	Мабуль, так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Ні, це не так
21	15.11.2023 10:56:12	Аліна	19	Ні, це не так	Вірно	Мабуль, так	Мабуль, так	Вірно	Мабуль, так	Вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Ні, це не так
22	15.11.2023 12:27:53	Коня	20	Ні, це не так	Мабуль, так	Мабуль, так	Вірно	Ні, це не так	Цілом вірно	Цілом вірно	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так
23	15.11.2023 12:27:53	Анастасія	20	Вірно	Мабуль, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Цілом вірно	Ні, це не так	Мабуль, так	Вірно	Ні, це не так	Вірно
24	15.11.2023 12:28:25	Єлизавета	20	Цілом вірно	Вірно	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Мабуль, так	Вірно	Мабуль, так	Мабуль, так	Мабуль, так
25	15.11.2023 12:29:22	Юлія	20	Мабуль, так	Мабуль, так	Вірно	Вірно	Мабуль, так	Мабуль, так	Цілом вірно	Вірно	Вірно	Ні, це не так
26	15.11.2023 12:29:48	Олеся	20	Вірно	Вірно	Мабуль, так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Вірно	Вірно	Вірно
27	15.11.2023 12:32:33	Анастасія Снірдова	20	Мабуль, так	Мабуль, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуль, так	Ні, це не так	Вірно	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуль, так
28	15.11.2023 12:32:43	Аліна	21	Мабуль, так	Ні, це не так	Мабуль, так	Мабуль, так	Ні, це не так	Ні, це не так	Мабуль, так	Ні, це не так	Мабуль, так	Вірно

Ступінь змін тривожності респондентів експериментальної групи до та після перегляду новин



Ступінь змін тривожності респондентів контрольної групи, що перебували в звичних умовах

