

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з

Роксолана СІРКО

«__» _____ 2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
на тему:
«ВПЛИВ МАСМЕДІА НА ТРИВОЖНІСТЬ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Практична психологія

Виконала
здобувач вищої освіти студентка
групи ПС-41з
Анастасія ДЗИЖАК
Керівник Олег ЛОЗИНСЬКИЙ

Рецензент
Маріанна Компанович

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	7
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ МАСМЕДІА НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ	7
1.1. Психологія тривожності: різновиди, причини, перебіг, наслідки	7
1.2. Психологічні аспекти формування тривожності у здобувачів вищої освіти	12
1.3. Особливості інформаційного впливу масмедіа на тривожність	18
1.4. Взаємозв'язок споживання медіаконтенту та рівня тривожності в умовах воєнного стану	22
Висновки до розділу 1	25
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПОЛЯ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ	26
2.1. Опис методик діагностики	26
2.2. Опис вибірки	36
2.3. Результати аналізу отриманих даних	39
2.4. Психологічна програма зниження рівня тривожності студентів від споживання мас-медіа	48
2.5. Результати впливу психологічної програми на студентів в умовах воєнного стану	55
Висновки до розділу 2	61
ВИСНОВОК	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	66
ДОДАТКИ	75

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Масмедіа відіграють важливу роль у формуванні суспільної думки, передачі інформації та впливі на психологічний стан людини. В умовах екстремальних ситуацій, зокрема воєнного стану, масмедіа стають основним джерелом інформації, яке може як інформувати та заспокоювати, так і провокувати підвищену тривожність, стрес та емоційне виснаження. В останні роки спостерігається зростання рівня тривожності серед населення, особливо серед молоді, яка активно споживає інформаційний контент через соціальні мережі, телебачення та онлайн-ЗМІ. Молодь є однією з найбільш вразливих категорій населення, оскільки перебуває в процесі особистісного становлення та професійного розвитку, а постійний інформаційний потік може мати значний вплив на її психоемоційний стан. Зокрема, в умовах воєнного стану споживання масмедійного контенту нерідко спричиняє підвищений рівень тривожності, що негативно позначається на навчанні, соціальній активності та загальному психологічному благополуччі студентів.

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю визначення впливу масмедіа на рівень тривожності студентів, аналізу основних інформаційних факторів, що спричиняють негативні психологічні реакції, а також розробки рекомендацій щодо підвищення медіаграмотності та впровадження психологічних методів зниження тривожності. Вивчення цієї проблематики є важливим як для студентської молоді, так і для фахівців у сфері психології, журналістики та медіа-комунікацій, оскільки сприяє розумінню механізмів інформаційного впливу та можливих шляхів його нейтралізації.

Теоретичним підґрунтям для вивчення стали праці провідних науковців, які досліджували вплив масмедіа на психіку людини, особливості формування тривожності у молоді та способи її зниження в умовах стресу. Авдєєнко О., Шелудько Є. та Малик Н. у своїх дослідженнях аналізують вплив

війни та вимушеного переміщення на психічне здоров'я студентів, акцентуючи увагу на рівні їхньої адаптації до нових умов життя. Амельченко М.М. та Крутолевич А.Н. досліджують стресостійкість педагогів, що є важливим у контексті загальної стресової стійкості освітнього середовища, в якому перебувають студенти.

Арутюнова Д.Ю. та Атаманчук Н. розглядають психологічні аспекти зниження тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, що має безпосереднє відношення до тематики нашого дослідження. Білоус Р. та Саннікова І. аналізують особливості тривожності студентської молоді, виділяючи основні тригери її формування. Блохіна І. у своїх працях розглядає психологічні причини виникнення тривожності у студентів та пропонує методи її зменшення. Дослідження Бориса Л. присвячене українському телепростору, його еволюції та впливу на громадську думку, а Габро І. та Шевчук О. аналізують інформаційно-психологічний вплив на суспільну свідомість у сучасних умовах інформаційних воєн. Галієва А. досліджує ситуативну тривожність студентів, що допомагає зрозуміти, як інформаційний потік впливає на емоційний стан молоді.

Зібрані наукові матеріали створюють міцну базу для аналізу впливу масмедіа на психіку людини в екстремальних умовах, дозволяють виявити основні чинники, що спричиняють підвищену тривожність у студентів, та розробити ефективні методи її зниження.

Мета дослідження – проаналізувати вплив масмедіа на рівень тривожності студентів в умовах воєнного стану, визначити психологічні механізми інформаційного впливу та розробити рекомендації щодо підвищення медіаграмотності та зниження рівня тривожності.

Для цього маємо такі **завдання**:

- Теоретично проаналізувати психологічні впливи масмедіа на формування тривожності у здобувачів вищої освіти.
- Провести емпіричне дослідження впливу медіаконтенту на рівень тривожності студентів в умовах воєнного стану.

- Розробити психологічну програму зниження рівня тривожності студентів, зумовленої споживанням масмедійного контенту.
- Оцінити ефективність запропонованої програми в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження – вплив масмедіа на психологічний стан студентів.

Предмет дослідження – механізми формування тривожності у студентів під впливом медіаінформації та способи її зниження.

Методи дослідження. У процесі роботи використовувалися теоретичні та емпіричні методи. Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив систематизувати знання про вплив масмедіа на психіку людини та формування тривожності у студентів. Для емпіричного дослідження застосовувалися *авторська анкета-опитування, шкала Занга для самооцінки тривожності (Zung Self-Rating Anxiety Scale), шкала тривоги Спілбергера (STAI), Шнімальна шкала тривоги та депресії (HADS), опитувальник вираженості тривожності GAD-7*, що дозволили оцінити рівень тривожності та психоемоційного стану студентів. Обробка отриманих даних здійснювалася методами математичної статистики, що дало змогу виявити закономірності впливу масмедіа на рівень тривожності. Також проводилася апробація психологічної програми зі зниження тривожності шляхом оцінки змін у психологічному стані студентів після застосування методик медіаграмотності та психологічної підтримки.

Практичне значення полягає у можливості використання його результатів для розробки та впровадження ефективних психопрофілактичних заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності серед студентської молоді в умовах воєнного стану. Запропонована психологічна програма, заснована на підвищенні рівня медіаграмотності та емоційної стійкості, може бути адаптована для використання у вищих навчальних закладах, центрах психологічної підтримки та освітніх медіаплатформах.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (67

найменувань) та додатків. Обсяг основного тексту – 63 сторінки. Загальний обсяг роботи – 82 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ МАСМЕДІА НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

1.1. Психологія тривожності: різновиди, причини, перебіг, наслідки

У психофізіологічному та поведінковому вимірах тривожність виступає як динамічне утворення, що формується на стику нейропсихічної активації, когнітивної напруги та емоційної гіперчутливості, яка часто позбавлена чіткої предметної конкретизації. Вона не є сталою рисою чи уніфікованим станом, а радше спектром феноменів, який змінюється залежно від біологічних, ситуативних і контекстуальних змінних. У загальному розумінні тривожність може набувати різних форм - від латентного, майже непомітного внутрішнього напруження до афективного вибуху з дезорганізацією поведінки. Її виникнення не обмежується лише реакцією на зовнішню загрозу, вона часто породжується інтернальними конфліктами, когнітивною дисонансністю чи порушенням системи смислів. Тривожність пронизує людину в її цілісності - від соматичних реакцій на кшталт тахікардії, сухості в роті, м'язового напруження, до зміщених мотиваційних структур, у яких домінує уникнення над досягненням. Вона здатна перетворювати мислення на ригідну, зациклену послідовність автоматизованих острахів і катастрофічних сценаріїв. Важливо, що тривожність не тотожна страху, який зазвичай має чіткий предмет. У структурі тривожності домінує невизначеність, і саме ця невизначеність є джерелом найінтенсивнішого суб'єктивного дистресу. Саме тому в теорії екзистенціалізму вона ототожнюється з досвідом зустрічі з непізнаваним, трансцендентним, із тим, що не має чітких меж чи назви. Відтак, тривожність як психічний феномен заслуговує на розгляд через множинні призми: біологічну, когнітивну, поведінкову, екзистенційну та соціальну [9, с. 25].

У нейропсихологічному вимірі розглядають два основні контури генерації тривожності: швидкий (амігдальний) та повільний (кортикальний). Перший базується на імпульсному реагуванні мозку на загрозу, активуючи симпатичну нервову систему ще до того, як інформація буде усвідомлена. Це швидкий шлях - архетипічна реакція «бий або тікай», що формує відчуття тілесної тривоги. Повільний шлях активує префронтальну кору, яка намагається інтерпретувати отриманий сигнал, надати йому смислу, інтегрувати у систему попереднього досвіду. Внаслідок цього тривожність може затягуватися в часі, підтримуватись за рахунок саморефлексивного мислення, автоматичних думок, внутрішнього діалогу та оцінки власної вразливості. У клінічній практиці саме ця здатність мозку «пережовувати» тривожні сценарії спричиняє перехід від реактивної до генералізованої тривожності. У пацієнтів із підвищеним базовим рівнем тривожності спостерігається дисбаланс між амігдалою та префронтальною корою - перша гіперактивна, друга має знижену інгібіторну функцію, що обмежує можливості когнітивного гальмування тривожних імпульсів. Така модель пояснює і феномен катастрофізації - когнітивну схильність інтерпретувати нейтральні або двозначні сигнали як загрозливі [5, с. 7].

Залежно від структури й перебігу, розрізняють ситуаційну, генералізовану, соціальну, панічну, соматоформну й екзистенційну форми тривожності. Ситуаційна тривожність пов'язана з конкретною подією або очікуванням події, яка сприймається як стресогенна. Вона зникає після завершення подразника і не залишає сліду в структурі особистості. Генералізована тривожність, натомість, є хронічною й перманентною, позбавленою конкретного джерела. Така форма передбачає систематичне очікування негативного розвитку подій, тривалі цикли румінацій, розлади сну, вегетативні прояви та емоційну виснаженість. Соціальна тривожність виражається у страху негативної оцінки з боку інших, остраху бути осміяним, відкинутим чи осудженим. Вона тісно пов'язана з формуванням соціофобії, уникненням міжособистісних контактів і когнітивною установкою на власну

неадекватність. Панічна форма пов'язана з епізодами раптової інтенсивної тривоги, що супроводжується вегетативним вибухом - тахікардією, пітливістю, задухою, дереалізацією, страхом смерті. Соматоформна тривожність проявляється в тілесних симптомах без органічного субстрату - болях, запамороченнях, дискомфортах, які фіксуються в психіці як ознаки тяжких захворювань. Екзистенційна тривожність має філософський вимір і стосується досвіду нікчемності, абсурдності, невизначеності життя. Вона активується у періоди світоглядних зламів, травм, втрат, коли звична система координат руйнується, а нова ще не сформована [12, с. 12].

Механізми виникнення тривожності включають кілька взаємопов'язаних рівнів. Біохімічно - це порушення нейротрансмітерного балансу, насамперед у дофамінергічній, серотонінергічній та ГАМК-системах. Зниження рівня гамма-аміномасляної кислоти сприяє розгальмуванню збудження, тоді як дефіцит серотоніну ускладнює регуляцію емоцій. З психологічного погляду, тривожність часто постає як реакція на фрустрацію потреб, внутрішні конфлікти, ірраціональні схеми мислення. У теорії когнітивної поведінкової терапії велика увага приділяється ролі автоматичних думок і хибних переконань, які активують тривожні реакції навіть за відсутності реальної загрози. Особливо сильним фактором виступає когнітивна гіперуважність до сигналів загрози - схильність помічати, запам'ятовувати і переоцінювати потенційно небезпечну інформацію. У поведінковій моделі підкріплення тривоги відбувається через уникання, що короткочасно знижує дистрес, але довгостроково фіксує патерн уникнення як домінантний спосіб реагування.

Розвиток тривожних станів тісно пов'язаний із характером емоційного досвіду, засвоєного у найранніші періоди життя, коли психіка ще формується і залишається вразливою до впливів зовнішнього середовища. Дефіцит емоційної захищеності, надмірна батьківська опіка або ж протилежна ситуація - емоційне ігнорування та відсутність вираження підтримки - можуть закласти основу для формування підвищеної тривожності. У таких умовах дитина не

має можливості сформувати стабільне уявлення про світ як безпечне й передбачуване середовище. Це призводить до посилення внутрішньої напруги, оскільки природні емоційні реакції або блокуються, або залишаються без належного відгуку з боку дорослих. На психодинамічному рівні тривога проявляється як наслідок несвідомих суперечностей між потягами, внутрішніми заборонами й соціальними регламентами. Однією з характерних внутрішніх напруг є зіткнення імпульсу до негайного задоволення потреб із примусом до адаптації, що диктується умовами зовнішньої реальності. Саме тут формується латентне відчуття конфлікту, який супроводжується внутрішнім дискомфортом, а за відсутності емоційної підтримки переростає у стійкі тривожні переживання [3, с. 82].

Психологічна клініка демонструє широкий спектр тривожних реакцій, що мають різну інтенсивність і виразність залежно від типу особистості, набутих механізмів подолання стресу та глибини внутрішніх конфліктів. Найпоширеніші прояви - це відчуття постійної внутрішньої напруги, схильність до швидкої дратівливості, емоційне виснаження, невміння тривалий час зосереджувати увагу, а також падіння мотиваційної активності та складнощі у вирішенні повсякденних завдань. Індивід часто уникає ситуацій, які потребують виходу за межі звичного, демонструє нестійкість емоційної регуляції, що супроводжується різкими змінами настрою та підвищеною вразливістю до незначних зовнішніх подразників. Поведінкові прояви охоплюють підвищене прагнення до контролю всього навколо, формування ригідних стандартів і постійне порівняння себе з уявними або реальними еталонами, що призводить до зростання залежності від думки інших і фіксації на темах безпеки та передбачуваності.

У більш складних клінічних випадках тривожність переходить у форми, що мають більш виразний психопатологічний характер. Формуються obsесивно-компульсивні дії як спосіб тимчасового зниження внутрішнього напруження через ритуалізовану поведінку. Гіпохондричні настанови змушують індивіда фокусуватися на тілесних відчуттях, інтерпретуючи будь-

які зміни як загрозу здоров'ю, що лише підсилює циклічну тривожну динаміку. У деяких випадках активізуються захисні форми поведінки агресивного типу: зовнішня конфронтація стає засобом зниження тривоги, але при цьому не вирішує внутрішнього конфлікту, лише маскує його. Оцінка таких станів вимагає делікатного і багаторівневого підходу. Лише зіставлення даних нейропсихологічних досліджень, аналізу когнітивних стилів мислення, глибини афективних порушень та структури поведінкових реакцій дозволяє побачити цілісну картину внутрішнього стану людини. У клініці враховують взаємодію всіх рівнів психіки: від автоматизованих тілесних реакцій до раціонально усвідомлюваних когніцій, від афективної лабільності до соматичних порушень, що формують складну, часто неоднозначну динаміку переживання тривоги. І саме ця множинність рівнів, через які тривога проявляється, вимагає комплексного підходу у психотерапевтичному втручанні, що передбачає не лише зовнішню корекцію симптомів, а й глибоку роботу з причинами, вкоріненими у ранніх етапах психоемоційного розвитку [2, с. 94].

Тривожність часто виступає фоном для розвитку психосоматичних захворювань, серед яких найчастіше діагностуються артеріальна гіпертензія, синдром подразненого кишечника, хронічні головні болі, порушення серцевого ритму, бронхіальна астма. Через хронічне активаційне навантаження симпатичної нервової системи посилюється соматизація тривоги, що спричиняє десинхронізацію регуляторних систем, зниження адаптивного потенціалу й підвищення ризику депресивної ко-морбідності. У тривожно-депресивному континуумі спостерігається редукція позитивного афекту, втрата інтересу, емоційне вигорання та апатія, що підсилює соціальну ізоляцію й поглиблює внутрішнє відчуття втрати контролю над життям. Такий стан погіршує міжособистісне функціонування, знижує якість життя й підвищує суїцидальний ризик, особливо при неможливості реалізувати компенсаційні механізми. За тривалого перебігу тривожність впливає на

структуру особистості, фіксуючи на рівні характерологічних рис схильність до ригідності, підозрілості, уникнення відповідальності, сумніву в собі [11, с. 34].

На перетині нейронауки, психології розвитку, психоаналітичної теорії та когнітивної терапії виникає уявлення про тривожність як багатоетапний, нелінійний процес, у якому переплітаються індивідуальна біографія, культуральні коди, ранні патерни прив'язаності, соціальні ролі та навіть тілесна конституція. Це означає, що не існує універсального алгоритму виявлення чи подолання тривожності. У кожному випадку спрацьовують унікальні конфігурації чинників, які модулюють не лише інтенсивність, а й якість переживання. В одному випадку тривожність активує пошук рішень, у другому - викликає деперсоналізацію. Вона здатна стати як джерелом енергії для змін, так і гальмом розвитку. Водночас у сучасній психологічній інтерпретації особливої уваги заслуговує концепт «тривожності майбутнього», що формується внаслідок надмірного зосередження на гіпотетичних подіях і постійної спроби передбачити непередбачуване. Така форма породжує екзистенційну втомленість, знецінення теперішнього й синдром емоційного вигорання, характерний для молодих дорослих, які постійно функціонують у стані підвищеної очікувальної готовності.

1.2. Психологічні аспекти формування тривожності у здобувачів вищої освіти

Інформаційне перевантаження є однією з ключових проблем сучасного студентського середовища, що суттєво впливає на рівень стресу, когнітивне виснаження та загальний психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. Постійний потік медійної інформації формує високе когнітивне навантаження, що перевищує адаптаційні можливості людини, призводячи до порушень концентрації, емоційної нестабільності та зниження ефективності навчальної діяльності. Сучасні студенти знаходяться в умовах перманентного доступу до інформаційного середовища, що створюється за допомогою цифрових

платформ, соціальних мереж, новинних ресурсів, навчальних матеріалів та інструментів дистанційної освіти. Це призводить до ситуації, коли кількість інформаційних сигналів значно перевищує можливості їхньої обробки, що є тригером для розвитку хронічного стресу, когнітивного перевантаження та порушень психоемоційного балансу [12, с. 19].

Надмірна інформаційна стимуляція впливає на нейрофізіологічні процеси, викликаючи підвищену активність симпатичної нервової системи, що проявляється у підвищенні рівня кортизолу – гормону стресу, відповідального за реакції організму на зовнішні загрози. Умови безперервного інформаційного тиску призводять до стану тривожної настороженості, коли студент постійно очікує нових стимулів, що ускладнює формування глибокої концентрації на навчальних завданнях. Це явище відоме як ефект «цифрової тривоги», коли суб'єкт переживає відчуття постійного дефіциту інформації або побоювання пропустити важливі відомості, що змушує його безперервно оновлювати медіаресурси та перевіряти інформаційні канали. Унаслідок цього розвивається дефіцит глибокої уваги, оскільки когнітивні процеси спрямовані на обробку фрагментарної інформації, а не на аналітичну діяльність.

Механізми впливу інформаційного перевантаження на рівень стресу можна розглянути через призму когнітивно-афективної моделі стресу, яка пояснює, що інтенсивний потік інформації підвищує когнітивне навантаження, знижує здатність мозку до ефективної переробки даних і створює хронічний стан психоемоційного перенапруження. Студенти, які перебувають у середовищі підвищеного інформаційного шуму, демонструють знижену продуктивність, високий рівень емоційної виснаженості та схильність до прокрастинації, оскільки їхній мозок постійно переключається між численними інформаційними джерелами, що знижує ефективність навчальної діяльності. Дослідження показують, що студенти, які перебувають у стані перманентного інформаційного навантаження, мають вищий рівень кортизолу, що корелює з підвищеною тривожністю, розладами сну та

зниженням когнітивної пластичності. Це підтверджує гіпотезу про те, що перевантаження медіапотокм є значним стресогенним фактором, що провокує розвиток хронічної напруги та негативно впливає на психічне здоров'я [5, с. 27].

Цифрове середовище освіти суттєво змінює динаміку сприйняття інформації та адаптаційні механізми студентів, оскільки обсяг навчальних матеріалів, електронних лекцій, тестових завдань і наукових ресурсів збільшується в геометричній прогресії. Використання технологій дистанційного навчання, з одного боку, підвищує доступність освіти, але з іншого – формує ефект «перевантаження навчальним контентом», що ускладнює ефективну обробку інформації. Надмірна кількість електронних повідомлень, сповіщень, завдань і дедлайнів формує стан когнітивної дисрегуляції, коли студент втрачає здатність адекватно оцінювати пріоритетність завдань, а його продуктивність знижується через необхідність безперервного інформаційного моніторингу. Психологічні дослідження вказують, що студенти, які постійно перебувають у середовищі цифрової комунікації, демонструють нижчий рівень здатності до концентрації, що ускладнює їхню академічну діяльність і сприяє розвитку стресових розладів.

Фізіологічні наслідки інформаційного перевантаження включають розвиток психосоматичних симптомів, таких як головний біль, хронічна втома, порушення сну, зниження імунної функції та підвищена вразливість до психічних розладів. Дослідження показують, що безперервне споживання інформації через цифрові медіа порушує циркадні ритми, оскільки вплив синього світла від екранів електронних пристроїв пригнічує вироблення мелатоніну, що призводить до безсоння та порушень відновлювальних процесів мозку. Відсутність якісного сну, у свою чергу, підвищує рівень стресу, знижує когнітивну гнучкість і зменшує здатність до навчання. Це створює замкнене коло, у якому інформаційне перевантаження спричиняє порушення психофізіологічних процесів, що, своєю чергою, посилює когнітивний стрес і погіршує здатність до адаптації [1, с. 35].

Соціальний аспект інформаційного перевантаження проявляється у зниженні якості міжособистісної комунікації, оскільки постійний інформаційний потік змушує студентів частіше взаємодіяти з цифровими платформами, ніж з реальним середовищем. Це призводить до ефекту «цифрової ізоляції», коли перевага надається віртуальній комунікації, а традиційні соціальні зв'язки втрачають свою значущість. Втрата навичок живої комунікації, відсутність емоційного контакту та зменшення соціального залучення сприяють розвитку депресивних станів, що додатково підсилює рівень стресу. Це явище особливо помітне у студентів, які значну частину часу проводять у режимі онлайн-навчання, що призводить до зниження мотивації та втрати відчуття залученості до академічного процесу.

Когнітивне сприйняття негативного контенту є складним нейропсихологічним процесом, що активує специфічні механізми обробки інформації та формування емоційних реакцій. В умовах постійного інформаційного потоку, який містить значну кількість негативно забарвленого контенту, відбувається стимуляція системи стресової реакції, що впливає на психоемоційний стан людини. Сучасні нейронаукові дослідження вказують на те, що мозок має схильність до негативного сприйняття через еволюційно закріплені механізми реагування на потенційні загрози. Негативна інформація має вищий рівень обробки, оскільки вона може бути пов'язана з виживанням організму. Це пояснює, чому людина більш схильна звертати увагу на загрозливі або тривожні новини, що сприяє розвитку тривожних станів та зростанню рівня стресу.

Ключовою особливістю когнітивного сприйняття негативного контенту є підвищена активність мигдалеподібного тіла – структури мозку, що відповідає за обробку емоційних стимулів, зокрема загрозливих сигналів. Під час сприйняття інформації, яка містить негативні емоційні складові, активується симпатична нервова система, що призводить до викиду гормонів стресу, зокрема кортизолу та адреналіну. Це спричиняє фізіологічну відповідь організму у вигляді прискореного серцебиття, підвищення рівня тривоги та

активації механізмів уникнення або боротьби. У випадках постійного впливу негативного контенту такі реакції набувають хронічного характеру, що може спричинити розвиток генералізованої тривожності, депресивних станів та когнітивної перевантаженості [21, с. 3].

Нейропсихологічні аспекти сприйняття негативного контенту пояснюють ефект «когнітивного упередження негативності», коли мозок автоматично надає пріоритет обробці інформації загрозливого характеру. Це призводить до посиленої фіксації уваги на негативних подіях, що має наслідком зміну емоційного фону та когнітивних установок. Таке упередження проявляється в тому, що людина значно довше аналізує та запам'ятовує негативні повідомлення, тоді як позитивна інформація швидше піддається когнітивній адаптації. Це підтверджують експериментальні дослідження, які демонструють, що негативно забарвлений контент викликає сильніші нейронні реакції в порівнянні з нейтральною або позитивною інформацією.

Інтенсивне споживання негативного контенту в цифрових медіа спричиняє ефект «інформаційної катастрофізації», коли людина починає сприймати навколишню реальність через призму негативних сценаріїв. Це проявляється у формуванні стану хронічної тривожності, що супроводжується підвищеною чутливістю до стресових факторів та зниженням адаптаційних можливостей психіки. Зокрема, дослідження вказують, що постійне переглядання новин із катастрофічними сюжетами, економічними кризами, військовими конфліктами та іншими загрозами сприяє виникненню когнітивних схем, які підсилюють відчуття безпорадності та соціальної дестабілізації. Людина починає відчувати стан когнітивного виснаження, коли мозок не встигає ефективно переробляти інформацію, що підвищує рівень стресу та тривоги [20, с. 95].

Таблиця 1.1

Механізми формування тривожних реакцій у відповідь на негативний контент

Рівень впливу	Характеристика впливу
Нейрофізіологічний	Активация мигдалеподібного тіла, підвищене виділення кортизолу, стимуляція симпатичної нервової системи, посилена фіксація уваги на загрозових сигналах.
Когнітивний	Упереджене сприйняття негативної інформації, ефект «катастрофізації», формування стійких когнітивних схем тривоги, складність у переключенні уваги на позитивні аспекти реальності.
Поведінковий	Уникнення новинного контенту або, навпаки, компульсивне споживання інформації, розвиток тривожного моніторингу, схильність до прийняття імпульсивних рішень.
Соціальний	Ефект «цифрової ехо-камери», підвищена суттєвність, когнітивна поляризація, зниження соціальної активності, підвищена чутливість до стресових факторів.

Соціальні медіа значно підсилюють вплив негативного контенту завдяки алгоритмічному підходу до персоналізації інформаційного потоку. Феномен «цифрової ехо-камери» сприяє закріпленню негативних установок, оскільки людина отримує контент, який підтверджує її попередні переконання, що підсилює ефект самопідтвердження та сприяє когнітивній поляризації. Це означає, що користувач медіа-середовища може постійно перебувати в замкнутому інформаційному просторі, де домінує лише один тип наративу, що впливає на психоемоційний стан і підсилює рівень соціальної напруги. Дослідження доводять, що тривалий вплив негативного контенту в соціальних мережах сприяє розвитку емоційного вигорання, підвищує ризик депресивних станів і негативно впливає на самооцінку [7, с. 22].

Механізми формування тривожних реакцій у відповідь на негативний контент можна класифікувати за кількома рівнями: нейрофізіологічним, когнітивним, поведінковим і соціальним. Кожен із цих рівнів має власні особливості впливу на психоемоційний стан особистості та визначає характер сприйняття негативної інформації. У таблиці наведено основні механізми формування тривожних реакцій у відповідь на негативний контент.

1.3. Особливості інформаційного впливу масмедіа на тривожність

Масмедіа як фактор інформаційного впливу розглядається через різні теоретичні підходи, що пояснюють механізми сприйняття, засвоєння та відтворення інформації аудиторією. Серед основних концепцій, які аналізують ефекти масової комунікації, виділяються гіподермічна голка, культивативна теорія та теорія фреймінгу. Кожна з них пропонує різний погляд на роль масмедіа у формуванні суспільних уявлень, норм, цінностей та ідеологічних настанов. Масові комунікації мають потужний вплив на аудиторію, який відображається у змінах поведінкових моделей, соціальної перцепції та когнітивних процесів. Аналіз цих теорій дає змогу зрозуміти, яким чином медіаформати конструюють реальність, формують порядок денний та визначають рамки суспільного дискурсу [3, с. 82].

Гіподермічна голка є однією з найдавніших і найрадикальніших концепцій масового впливу, що зародилася в першій половині XX століття у контексті аналізу пропаганди. Вона базується на припущенні, що масмедіа володіють прямою та негайною дією на індивідуальну та колективну свідомість. За цією теорією, аудиторія розглядається як пасивний об'єкт інформаційного впливу, що беззастережно сприймає будь-яке повідомлення, транслюючи його у власну поведінкову модель. Це пояснюється тим, що повідомлення, які подаються через масмедіа, є своєрідними ін'єкціями, що безпосередньо впливають на установки, переконання та емоційний стан людини. Гіподермічна модель отримала свій розвиток у контексті тоталітарних режимів, коли засоби масової інформації використовувалися як інструмент для формування єдиного світогляду, обмеження альтернативних поглядів і встановлення монополії на істину. Застосування цієї моделі

виявилося ефективним у контексті пропагандистських кампаній, військової агітації та соціального контролю, що підтверджується історичними прикладами масової мобілізації населення під впливом медіанаративів.

Незважаючи на свою концептуальну привабливість, гіподермічна теорія піддається значній критиці через надмірну спрощеність механізмів інформаційного впливу. Дослідження в галузі когнітивної психології та соціальної комунікації демонструють, що людина є не просто реципієнтом інформації, а активним суб'єктом, який піддає повідомлення критичному аналізу, співвідносить його з власним досвідом, ціннісними установками та культурним контекстом. Враховуючи це, сучасні концепції медіавпливу більше зосереджуються на комплексних механізмах комунікаційної взаємодії, які включають контекстуальні чинники, соціальні мережі та індивідуальні особливості сприйняття інформації [9, с. 15].

Культивацийна теорія, запропонована Джорджем Гербнером, виходить з припущення, що тривалий контакт із медіаконтентом поступово змінює сприйняття реальності, формуючи уявлення про світ відповідно до медіаконструкцій. На відміну від гіподермічної моделі, ця концепція розглядає медіа не як засіб прямого впливу, а як тривалий процес, що поступово формує у людей певні уявлення про суспільство, його структури та відносини між людьми. Культивацийний ефект найчіткіше проявляється у впливі телебачення та візуальних медіа, які через повторення однакових сюжетних ліній, образів і символів закладають у масову свідомість певні стереотипи та ідеологічні установки. Зокрема, дослідження демонструють, що люди, які постійно споживають контент, пов'язаний із насильством, мають схильність сприймати навколишній світ як більш небезпечний, ніж він є насправді. Так само візуальні медіа здатні формувати соціальні уявлення про гендерні ролі, соціальний статус, расові та етнічні стереотипи, що має значний вплив на культурні та політичні процеси в суспільстві [16, с. 20].

Культивацийна теорія підкреслює роль масмедіа як основного джерела соціалізації, що поступово змінює суспільні уявлення про соціальні норми та

поведінкові моделі. На відміну від гіподермічної моделі, вона не розглядає аудиторію як абсолютно пасивну, але визнає, що масмедіа мають здатність трансформувати соціальну реальність через систематичне повторення однакових наративів. Важливим аспектом цієї теорії є аналіз способів подачі інформації, структури телевізійних сюжетів та домінуючих тем, які визначають загальний напрямок суспільного дискурсу [6, с. 25].

Теорія фреймінгу базується на концепції, що масмедіа не тільки передають інформацію, а й визначають спосіб її інтерпретації, структуруючи новини у певних рамках (фреймах), які впливають на розуміння аудиторією змісту повідомлення. Фрейми є когнітивними схемами, які дозволяють структурувати інформацію відповідно до певної інтерпретаційної моделі, що визначає, які аспекти події стають центральними, а які залишаються поза увагою. Це означає, що спосіб подачі інформації має не менше значення, ніж сам зміст повідомлення. Медіа можуть використовувати фреймінг для формування громадської думки, зосереджуючи увагу на певних аспектах проблеми та ігноруючи інші. Наприклад, політичні новини можуть подаватися у фреймі «конфлікту», «економічного зростання» або «соціальної загрози», що змінює сприйняття аудиторією одних і тих самих подій.

Фреймінг впливає на сприйняття суспільних явищ через механізми ментального структурування інформації. Це пояснює, чому одні й ті ж події можуть викликати кардинально різні реакції в залежності від того, як вони представлені у масмедіа. Політичні, економічні, соціальні теми формуються у певних інформаційних рамках, що визначають спосіб їхньої інтерпретації та суспільну реакцію. Аналіз фреймів дозволяє зрозуміти, як масмедіа створюють когнітивні моделі реальності та які механізми використовуються для керування суспільними уявленнями про події. Сучасний медіаландшафт демонструє взаємодію цих трьох підходів, формуючи комплексний механізм інформаційного впливу. Гіподермічна модель проявляється у випадках масових інформаційних кампаній, коли контент впливає на суспільство безпосередньо, як це відбувається під час кризових ситуацій або політичних

маніпуляцій. Культивуваційна теорія пояснює довготривалий вплив медіа, що поступово змінює соціальну реальність через постійне повторення наративів. Фреймінг визначає структуру інформаційного простору, впливаючи на спосіб інтерпретації подій. Поєднання цих підходів дозволяє пояснити, як масмедіа формують суспільний дискурс, конструюючи реальність відповідно до певних ідеологічних та культурних настанов [14, с. 8].

Під час надзвичайних ситуацій масмедіа виконують кілька ключових функцій, серед яких інформування є базовою. Засоби масової комунікації забезпечують оперативне поширення відомостей про масштаб кризи, її характер, можливі наслідки та необхідні заходи безпеки. Цей процес передбачає трансляцію офіційних заяв державних органів, повідомлення екстрених служб, аналітичних оглядів експертів та коментарів очевидців. В екстремальних умовах медійна інформація виступає основним джерелом орієнтації для громадян, допомагаючи приймати швидкі рішення щодо евакуації, дотримання безпекових протоколів або участі в рятувальних операціях. Водночас інтенсивне поширення інформації підвищує ризик дезінформації, оскільки відсутність верифікації або використання неперевіраних джерел призводить до поширення панічних чуток, що дестабілізують соціальний порядок і ускладнюють кризове управління.

Емоційно-психологічна роль масмедіа в кризових ситуаціях проявляється у впливі на суспільні настрої, управлінні страхами та формуванні почуття єдності або розбіжностей у суспільстві. Засоби масової інформації можуть виступати як джерело підтримки, забезпечуючи громадян інформацією, що сприяє зниженню рівня стресу та паніки. З іншого боку, емоційно заряджені повідомлення, сенсаційні заголовки та драматичні репортажі сприяють нагнітання напруги, що особливо помітно під час епідемій, терористичних атак або військових конфліктів. Висвітлення трагедій через персоналізовані історії жертв або героїчні наративи має значний вплив на колективну свідомість, змінюючи пріоритети суспільного дискурсу та формуючи довгострокові суспільні настрої [10, с. 6].

1.4. Взаємозв'язок споживання медіаконтенту та рівня тривожності в умовах воєнного стану

Споживання медіаконтенту під час воєнного стану формує специфічні психологічні реакції, пов'язані з підвищеним рівнем тривожності, емоційним виснаженням та розвитком станів хронічного стресу. Інформаційне середовище, насичене повідомленнями про бойові дії, жертви, руйнування та політичні рішення, безпосередньо впливає на когнітивні процеси, змінюючи сприйняття реальності та емоційну регуляцію. Постійний контакт із негативними новинами сприяє формуванню гіперчутливості до потенційних загроз, що активує стресову відповідь організму, змушуючи нервову систему функціонувати у режимі підвищеної мобілізації. Це явище описується через концепцію «інформаційної перенасиченості», яка визначає стан, за якого мозок отримує надлишковий обсяг даних, що перевищує його здатність до ефективної обробки та адаптації. У воєнний період інформаційна сфера стає однією з головних складових соціальної взаємодії, оскільки новинні матеріали забезпечують громадян відомостями про безпекову ситуацію, військові загрози, економічну ситуацію та політичні рішення. Водночас безперервне споживання контенту, що містить візуальні й текстові матеріали про воєнні дії, формує стійкий тривожний фон, що негативно впливає на психічний стан особистості та її здатність до адаптивної поведінки [17, с. 12].

Інтенсивність контакту з медіаконтентом під час воєнного стану зумовлює зростання рівня стресу через механізм повторного впливу на емоційний стан. Дослідження демонструють, що постійне споживання новин із загрозливою тематикою спричиняє ефект «емоційної акумуляції», коли негативні переживання накопичуються, створюючи хронічний стан напруги. Це пояснюється специфікою когнітивної обробки інформації, оскільки негативний контент активує системи глибокої уваги, що сприяє формуванню довготривалих асоціативних зв'язків між сприйнятим матеріалом і власними

страхами та невизначеністю. Чим більше людина піддається впливу медійних сигналів із негативним забарвленням, тим сильніше формується стан тривожної настороженості, що проявляється у вигляді емоційної нестабільності, проблем зі сном, когнітивного виснаження та соціальної ізоляції. Інформаційний потік, що не має чітких часових обмежень, викликає порушення у системі саморегуляції, коли людина не може контролювати свій емоційний стан через постійний моніторинг новинної стрічки.

Характер споживаного контенту впливає на спосіб обробки інформації та ступінь її емоційного впливу. Візуальні матеріали, що містять сцени насильства, руйнувань, смертей або фізичних страждань, мають значно вищий рівень емоційного збудження, ніж текстові повідомлення, оскільки активують області мозку, відповідальні за безпосереднє переживання емоцій. Вплив такого контенту зумовлює підвищену активність мигдалеподібного тіла, що відповідає за формування страху та стресової реакції, що у свою чергу стимулює підвищене вироблення кортизолу. Психофізіологічні дослідження вказують, що люди, які споживають великий обсяг новин із жорстокими сценами або катастрофічними наслідками, демонструють підвищену активність лімбічної системи, що сприяє формуванню стійких страхів, зниженню адаптивної гнучкості та розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу. Особливість такого впливу полягає в тому, що навіть після завершення безпосереднього контакту з медіаконтентом емоційний стан залишається нестабільним, що спричиняє тривалу психоемоційну напругу.

Соціальні мережі, як основне джерело отримання інформації під час воєнного стану, сприяють інтенсифікації інформаційного перевантаження через неконтрольовану циркуляцію даних та емоційний контент, який швидко поширюється завдяки алгоритмічним механізмам персоналізації. Персоналізовані алгоритми, що підбирають новинний контент відповідно до попередніх взаємодій користувача, створюють ефект «цифрової резонансної камери», в якій людина отримує повторювані загрозливі наративи, що підсилюють її почуття страху та безпорадності. Цей механізм змушує

користувача постійно повертатися до перегляду новинної стрічки, що створює ефект «інформаційного циклу тривожності», коли людина не може припинити моніторинг подій, відчуючи потребу в безперервному контролі ситуації. Фізіологічний ефект такого споживання контенту проявляється у вигляді порушень сну, зниження рівня концентрації, підвищеної дратівливості та зменшення здатності до емоційної регуляції [13, с. 94].

Структура сприйняття негативного контенту під час воєнного стану також залежить від рівня когнітивної гнучкості та особливостей психологічного профілю людини. Особи з підвищеним рівнем тривожності демонструють схильність до більшої залученості в новинний потік, оскільки вони мають потребу в контролі над ситуацією, що сприймається як загрозна. Це призводить до розвитку ефекту «когнітивного замкненого кола», коли людина постійно отримує підтвердження своїх страхів через нові повідомлення, що підсилює її тривожний стан. Водночас особи з високою резилентністю демонструють стійкість до впливу негативного контенту, оскільки використовують адаптивні стратегії емоційної регуляції, такі як обмеження часу на перегляд новин, вибір достовірних джерел та використання методів когнітивного дистанціювання [18, с. 60].

Постійний контакт із негативним контентом у воєнний період формує специфічні довготривалі наслідки, що впливають на загальний психоемоційний стан суспільства. Масове споживання інформації, що містить загрозові або катастрофічні сюжети, сприяє формуванню «інформаційної втоми», коли людина перестає сприймати новини раціонально, уникаючи їх або, навпаки, впадаючи у стан хронічного тривожного моніторингу. Це явище призводить до змін у соціальній поведінці, зниження рівня довіри до офіційних джерел інформації, підвищеної вразливості до пропагандистських наративів і розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу. Дослідження доводять, що люди, які протягом тривалого часу взаємодіяли з інформаційним потоком, що містив воєнну тематику, демонструють

підвищену чутливість до загроз, схильність до песимістичного прогнозування майбутнього та зниження рівня соціальної взаємодії.

Висновки до розділу 1

Дослідження теоретичних засад впливу масмедіа на психіку людини в екстремальних умовах дозволяє визначити ключові механізми інформаційного впливу, психологічні аспекти формування тривожності та взаємозв'язок між рівнем стресу та характером споживаного контенту. Аналіз основних підходів і концепцій масової комунікації показав, що засоби масової інформації не лише виконують функцію інформування, а й формують суспільні уявлення, визначають емоційний фон та впливають на когнітивні процеси.

У кризових ситуаціях масмедіа відіграють подвійну роль – з одного боку, забезпечують доступ до важливої інформації, необхідної для ухвалення рішень, з іншого – сприяють зростанню рівня соціальної напруги та тривожності через неконтрольований інформаційний потік. У студентському середовищі споживання великої кількості інформації в умовах цифрової перенасиченості є чинником підвищення рівня стресу, що пов'язано з когнітивним перевантаженням, порушенням уваги та зростанням емоційної вразливості. В умовах воєнного стану вплив масмедіа на психіку посилюється через постійний контакт із негативними новинами, що активує стресові механізми, сприяє формуванню гіперпильності та збільшує ризики розвитку тривожних розладів. Усі ці аспекти підтверджують, що масмедіа є потужним фактором впливу на психічний стан людини в екстремальних умовах, що вимагає усвідомленого підходу до інформаційного споживання.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПОЛЯ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Опис методик діагностики

Шкала Занга для самооцінки тривоги (Zung Self-Rating Anxiety Scale) є однією з найбільш поширених методик, що дозволяє дослідити рівень тривожності у різних категорій популяції, зокрема серед студентів. У межах дослідження впливу інформаційного поля на рівень тривожності студентів, ця шкала застосовується для оперативної діагностики та визначення інтенсивності тривожних розладів, що можуть виникати в умовах підвищеного інформаційного навантаження або стресових ситуацій [33, с. 63].

Шкала була розроблена психологом Віллом Зангом у 1971 році з метою створення простого, швидкого інструменту для самооцінки рівня тривожності. Вона складається з 20 тверджень, кожне з яких оцінюється на шкалі від 1 до 4 балів, що дозволяє в результаті обчислити загальний бал тривожності. Оцінювання здійснюється шляхом самозвітів респондентів, що надають відповіді на кожне з питань, ґрунтуючись на власних відчуттях і переживаннях за останній період часу. Твердження шкали охоплюють різні аспекти переживання тривоги, включаючи фізичні симптоми, емоційні реакції, когнітивні прояви та поведінкові зміни.

Для правильного застосування шкали необхідно знати основні принципи її оцінювання. Кожне питання шкали має чітку інтерпретацію: відповіді можуть варіюватися від «майже ніколи» до «дуже часто», і на основі цих відповідей формується загальний рівень тривожності. Твердження шкали поділяються на дві групи: позитивні і негативні, що дозволяє врахувати як ті фактори, що знижують рівень тривожності, так і ті, що його підвищують. Всі твердження мають конкретне значення і призначені для того, щоб оцінити конкретні реакції індивіда на стрес, неспокій та переживання [43, с. 52].

У контексті дослідження впливу інформаційного поля на рівень тривожності студентів, шкала Занга дозволяє ефективно виміряти, наскільки високий рівень тривоги може бути викликаний різними інформаційними чинниками, такими як постійний потік новин, перевантаження інформацією, стрес, що виникає через вимогу бути завжди в курсі останніх подій. Студенти, зокрема, піддаються впливу таких чинників через регулярне споживання медіа, соціальних мереж і участь у інформаційних середовищах, де новини і повідомлення змінюються швидко і можуть викликати занепокоєння. За допомогою шкали Занга можна виміряти, наскільки часто студенти відчують симптоми тривоги в зв'язку з інтенсивним інформаційним потоком, а також визначити ступінь емоційної напруги, яку вони переживають.

Шкала Занга для самооцінки тривоги складається з 20 тверджень, які умовно можна поділити на кілька груп, кожна з яких фокусується на окремих аспектах тривожності. Перші 10 тверджень орієнтовані на фізичні симптоми тривоги, зокрема на нервозність, напругу, тривожність, сплутаність свідомості, серцебиття, зміни в сні та апетиті. У цих питаннях йдеться про реакції організму на стресові ситуації, що часто є характерними для індивідів, які переживають сильний емоційний стрес або виявляють підвищену тривожність [41, с. 50].

Другі 10 тверджень орієнтовані на емоційний та когнітивний аспект тривожності. Вони оцінюють, наскільки часті емоційні зміни, роздратованість, занепокоєння, безсоння або неспокій, впливають на психічний стан респондента. Це можуть бути питання на кшталт: «Чи відчуваєте ви, що важко контролювати свої переживання?» або «Чи часто ви відчуваєте себе занепокоєними щодо майбутнього?» Ці твердження допомагають визначити рівень емоційної нестабільності та невизначеності, що може бути характерним для студентів у період інтенсивного інформаційного навантаження або в умовах академічного стресу.

Кожен з цих блоків питань дозволяє створити детальну картину емоційного стану респондента і оцінити рівень тривожності на основі його власного досвіду і сприйняття ситуації. Після заповнення шкали учасник може отримати загальний бал, який відповідає певному рівню тривожності. Рівні оцінки можуть бути розділені на чотири категорії: від низького до високого рівня тривожності. Загальний бал може бути розрахований шляхом підсумовування балів за всі твердження шкали, що дозволяє в подальшому здійснити порівняння рівня тривожності між різними групами респондентів [29, с. 46].

Застосування шкали Занга в дослідженні впливу інформаційного поля на тривожність студентів дозволяє не лише виміряти базовий рівень тривожності, а й виявити, як різні фактори інформаційного середовища (такі як новини, соціальні мережі або навчальна інформація) впливають на психічний стан студентів. За допомогою цієї методики можна досліджувати, чи змінюється рівень тривожності у студентів після зміни інтенсивності або змісту інформаційного поля, яке вони споживають. Такий підхід дозволяє робити висновки про те, яким чином інформація, що надходить через мас-медіа або інші канали, може змінювати психічний стан та загальний рівень стресу у студентської аудиторії. У нашому дослідженні методика Занга була використана для оцінки рівня тривожності студентів до та після впливу змін в інформаційному полі [49, с. 152].

Шкала тривоги Спілбергера (STAI), розроблена в 1970 році американським психологом Чарльзом Спілбергером, є однією з найбільш використовуваних методик для оцінки рівня тривожності в психологічних дослідженнях. Ця шкала дозволяє діагностувати два основних види тривожності: ситуативну (станову) та особистісну (тривожність як властивість особистості). Вона широко застосовується для вимірювання тривожних розладів в контексті різноманітних досліджень, зокрема для аналізу впливу різних соціальних, когнітивних та емоційних чинників на психічний стан індивіда. У рамках нашого дослідження, спрямованого на вивчення впливу

інформаційного поля на рівень тривожності серед студентів, шкала Спілбергера була використана як один із ключових інструментів для аналізу змін рівня тривожності в умовах інтенсивного медіа-інформаційного впливу.

Шкала Спілбергера складається з двох окремих субтестів, що вимірюють два різних аспекти тривожності. Перший субтест, що оцінює ситуативну тривожність, дозволяє визначити рівень тривоги, що виникає як реакція на конкретні ситуації або події, які спричиняють стрес або занепокоєння. Ситуативна тривожність є динамічним станом, що варіюється в залежності від умов і обставин, у яких опиняється індивід. Вона може бути тимчасовою і підлягає змінам залежно від зовнішніх подразників, зокрема, новин, інформаційного потоку або інших факторів. Відповіді на питання цього субтесту оцінюють, наскільки сильно людина відчуває стрес, напругу або тривогу в певний момент часу, зокрема у контексті вивчення результатів впливу інформаційного поля. Для респондентів ставляться запитання, що стосуються їхнього фізичного та емоційного стану в конкретних ситуаціях, що відбуваються на той момент. Наприклад, питання можуть бути спрямовані на виявлення відчуттів фізичної напруги, труднощів з концентрацією уваги, емоційної нестабільності та занепокоєння щодо майбутнього [67, с. 22].

Другий субтест шкали оцінює особистісну тривожність, яка є більш стабільною характеристикою індивіда і визначає схильність особи до переживання тривоги в різних ситуаціях. Особистісна тривожність характеризує тривожність як рису особистості, яка може бути більш чи менш виражена у різних людей. Для респондентів цього субтесту задаються питання, що дозволяють оцінити, наскільки часто людина переживає занепокоєння в повсякденному житті, навіть без конкретних ситуацій стресу чи викликів. Питання в межах цього субтесту можуть стосуватися емоційних переживань у загальних, не визначених ситуаціях, а також того, наскільки респондент часто відчуває занепокоєння або переживання про можливі труднощі чи майбутнє. Оцінювання цих відповідей дозволяє визначити,

наскільки висока базова тривожність у респондентів та як це може корелювати з іншими психічними станами.

Шкала Спілбергера є досить ефективним інструментом для вивчення впливу інформаційного поля на рівень тривожності студентів, оскільки вона дозволяє відстежувати як ситуативні зміни в емоційному стані учасників дослідження, так і довготривалі характеристики особистості, пов'язані з тривожністю. У рамках нашого емпіричного дослідження було застосовано обидва субтести шкали Спілбергера, щоб оцінити, як інформаційний контекст, зокрема новини і потік соціальних медіа, впливає на тривожність студентів. Важливо зазначити, що цей підхід дає можливість не тільки виміряти короткострокові зміни, що можуть бути викликані конкретним інформаційним впливом, але й дозволяє виявити, наскільки тривожність є стійкою рисою особистості [51, с. 62].

Інтерпретація результатів тесту заснована на порівнянні отриманих балів для кожного з двох видів тривожності. Високі бали по ситуативній шкалі свідчать про сильну реакцію на поточний стрес або події, що відбуваються у конкретний момент часу, тоді як високі бали по особистісній шкалі вказують на загальну схильність індивіда до переживання тривоги у будь-яких ситуаціях. Важливо відзначити, що особистісна тривожність є більш стійкою та менш піддається змінам під впливом зовнішніх факторів, в той час як ситуативна тривожність значною мірою залежить від конкретної ситуації і може змінюватися в залежності від контексту. Таким чином, використання шкали Спілбергера в дослідженні дозволяє оцінити не лише реакцію студентів на конкретні інформаційні впливи, але й виявити, які особистісні характеристики можуть посилювати або послаблювати їх сприйнятливність до стресу та тривоги.

У нашому дослідженні ми проводили тестування на дві групи студентів: одна група споживала новини та інформацію з перевірених, збалансованих джерел, тоді як інша група мала доступ до новин, що містили емоційно заряджені матеріали, скандальні новини та інформацію з високим рівнем

тривожності. За допомогою шкали Спілбергера ми виміряли рівень ситуативної та особистісної тривожності у студентів до та після впливу цих інформаційних потоків. Оскільки шкала включає в себе окремі питання, що стосуються фізичних, емоційних та когнітивних аспектів тривожності, це дозволяло детально зафіксувати зміни у самопочутті учасників дослідження на рівні їхньої реакції на конкретну інформацію. Розподіл на два субтести - ситуативну та особистісну тривожність - дозволяє отримати комплексну картину змін у рівні тривожності серед студентів під впливом інформаційного поля. За результатами дослідження ми зможемо порівняти, наскільки саме ситуативна тривожність змінюється в результаті споживання новин, які містять емоційний підтекст або тривожний зміст, а також як особистісні характеристики студентів впливають на їх сприйнятливність до таких змін [34, с. 49].

Шкала Спілбергера має кілька переваг, що робить її надзвичайно корисною в контексті дослідження впливу інформаційного поля на рівень тривожності студентів. Вона є надійним та валідним інструментом для вимірювання тривожності і дозволяє отримати точні дані про те, як студенти реагують на зміни в інформаційному середовищі, враховуючи як тимчасові, ситуативні зміни в їхньому емоційному стані, так і стійкі особистісні тенденції. Крім того, шкала є досить гнучкою та може бути адаптована до різних культурних і соціальних контекстів, що робить її ефективною у багатьох наукових дослідженнях, зокрема в контексті аналізу інформаційного впливу на психічне здоров'я.

Шпитальна шкала тривоги та депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) є одним із найбільш широко застосовуваних інструментів для вимірювання рівня тривожності та депресії, особливо в контексті клінічної та академічної психології. Вона була розроблена для оцінки психічного стану пацієнтів, які перебувають у лікарнях, але завдяки своїй високій чутливості і специфічності була адаптована для використання в різних дослідницьких

контекстах, включаючи дослідження, що стосуються впливу стресових факторів на психічне здоров'я студентів.

Шкала складається з двох основних підшкал: однією для оцінки рівня тривожності та іншою - для оцінки рівня депресії. Кожна з підшкал включає в себе 7 питань, що дозволяють виміряти інтенсивність симптомів, пов'язаних із тривогою і депресією, у пацієнтів або респондентів. У дослідженні впливу інформаційного поля на рівень тривожності студентів ця шкала була використана для визначення, як надмірне інформаційне навантаження, емоційно забарвлені новини та соціальні медіа можуть впливати на психічний стан учасників [25, с. 62].

Шкала HADS була спроектована так, щоб бути застосовною до різних контекстів, при цьому її основною перевагою є можливість дослідження тривожності та депресії без впливу на фізіологічні симптоми, що часто виникають у пацієнтів із серйозними захворюваннями. Це робить її надзвичайно зручним інструментом для вивчення психічного стану студентів, оскільки у даній категорії пацієнтів симптоми фізичних недуг, таких як біль чи втома, не є основними маркерами тривожності та депресії. У нашому дослідженні шкала була використана для того, щоб оцінити, як споживання певного типу інформації змінює рівень тривожності та депресії студентів, які є уразливими до медіа-інформаційних впливів.

Кожне питання шкали HADS є націленим на виявлення специфічних симптомів тривоги або депресії, які можуть бути відчутними на рівні емоційної і психічної реакції. Важливо зазначити, що шкала має дві основні складові, які взаємно не перетинаються, що дозволяє дослідникам чітко розрізняти симптоми тривоги і депресії. Це важливо в контексті аналізу тривожності, викликаній стресовими умовами інформаційного середовища, оскільки тривожність і депресія - це окремі, хоча й взаємопов'язані стани, що можуть проявлятися в різних контекстах і мати різні механізми виникнення.

Підшкала тривожності в шкалі HADS містить питання, що орієнтовані на емоційні та фізіологічні прояви тривожних розладів. Питання в цій частині

шкали звертаються до того, наскільки респондент відчуває тривогу, нервозність, неспокій або страх у різних ситуаціях. Зазначені симптоми можуть бути більш вираженими під впливом стресу або занепокоєння, спричинених постійним потоком інформації, новинами, що викликають емоційний резонанс, або необхідністю постійно реагувати на зовнішні повідомлення. Класичними питаннями для оцінки тривожності є «Ви відчуваєте себе нервовим або неспокійним?» або «Ви переживаєте занепокоєння щодо того, що може статися в майбутньому?». Такі питання дозволяють виявити, наскільки рівень тривожності змінюється під впливом зовнішніх чинників, таких як медіа, соціальні мережі або інформаційні потоки [53, с. 12].

Підшкала депресії, в свою чергу, містить питання, що зосереджені на емоційних симптомах, таких як сум, відчуття безнадійності, втрати інтересу до життя та активностей, а також фізіологічні симптоми, такі як втома, відчуття порожнечі, зниження енергії та мотивації. Депресія є більш стійким станом порівняно з тривожністю і часто проявляється у вигляді відчуття глибокої незадоволеності життям, втрати інтересу до звичних занять або навіть загального зниження емоційного тону. У контексті дослідження впливу інформаційного поля на рівень тривожності студентів ці симптоми можуть бути викликані накопиченням негативної інформації, що впливає на емоційний фон і когнітивні оцінки студентів, викликаючи відчуття безнадійності або безсилля перед надмірним інформаційним потоком.

Оцінка шкали HADS здійснюється шляхом самозвіту респондентів, що дають відповіді на кожне з 14 питань, оцінюючи, наскільки часто вони переживали описані симптоми протягом останніх тижнів. Кожен з елементів шкали оцінюється за шкалою від 0 до 3, де 0 - це відсутність симптомів, а 3 - найвища інтенсивність прояву симптомів. Загальний бал для кожної з підшкал - тривожності та депресії - обчислюється шляхом підсумовування відповідей респондента на відповідні питання. Результати дають змогу класифікувати рівень тривожності та депресії респондента, що дозволяє в подальшому

провести порівняння рівня цих симптомів серед різних груп студентів, що піддаються різним типам інформаційного впливу [45, с. 35].

Шкала HADS є надзвичайно корисною в дослідженнях, де важливо не лише оцінити рівень тривожності, але й зрозуміти, наскільки ці стани можуть бути пов'язані з іншими емоційними переживаннями, такими як депресія. Оскільки у нашому дослідженні ми аналізували вплив інформаційного поля на психічний стан студентів, шкала HADS дозволила нам розглядати як короткострокові реакції тривожності на новини або інформаційні потоки, так і більш стійкі прояви депресії, які можуть виникати через постійний стрес, викликаний медіа-середовищем. У нашому дослідженні ми використали шкалу HADS для порівняння рівнів тривожності та депресії серед двох груп студентів: одна група мала доступ до новин та соціальних мереж, які спеціально були відзначені емоційною зарядженістю і панічними настроями, тоді як інша група мала доступ до новин і матеріалів, що не містять емоційно забарвлених повідомлень або негативних прогнозів. Виявлення змін у рівні тривожності та депресії між цими групами дозволило детально дослідити, як саме інформаційне поле, в залежності від його контексту, може змінювати психічний стан студентів.

У контексті нашого емпіричного дослідження, що зосереджене на впливі інформаційного поля на рівень тривожності студентів, було використано дві методики для вимірювання рівня тривожності та виявлення потенційних симптомів тривожних розладів серед студентів: *авторська анкета-опитування*, *опитувальник GAD-7*. Методики допомогли дослідити, як інформаційне поле, яке отримують студенти в умовах навчання та щоденного споживання медіа, може впливати на їх емоційний стан та викликати тривогу, зокрема генералізовану тривогу, що є характерною для цієї групи респондентів.

Авторська анкета-опитування була розроблена з урахуванням специфіки нашого дослідження та мети оцінити, наскільки інтенсивний потік новин та інформації може сприяти підвищенню рівня тривожності серед

студентів. Анкета містила питання, що дозволяють фіксувати, як часто студенти відчують тривогу, наскільки сильно вони переживають стрес у зв'язку з певними ситуаціями, як саме споживання медіа-вмісту змінює їх емоційний стан, а також як вони оцінюють вплив зовнішніх інформаційних потоків на своє психічне здоров'я. Ураховуючи специфічність контексту академічного середовища та високий рівень інформаційного навантаження, анкета була сфокусована на виявленні симптомів генералізованої тривожності та кореляції цих симптомів з кількістю часу, який студенти витрачають на перегляд новин, соціальних мереж та інших медіа-ресурсів. Питання анкети були структуровані таким чином, щоб фіксувати як загальний рівень тривожності, так і ті конкретні аспекти інформаційного впливу, які могли бути пов'язані з тривожними станами. Таким чином, анкета дозволяла отримати різностороннє уявлення про рівень тривожності у студентів, а також взаємозв'язок між їх емоційним станом і зовнішнім інформаційним середовищем [35, с. 20].

Крім того, у нашому дослідженні використовувався *Опитувальник GAD-7*, що є стандартизованим інструментом для оцінки генералізованої тривожності. Цей опитувальник є одним із найбільш поширених інструментів у психіатрії та психології для вимірювання рівня тривожних розладів, і він дозволяє детально оцінити наявність симптомів генералізованої тривожності, яка виявляється у вигляді постійної тривоги, занепокоєння та надмірних переживань з приводу різних аспектів життя. Опитувальник складається з семи запитань, кожне з яких оцінюється за шкалою від 0 до 3. Ці запитання охоплюють різні аспекти тривожності, зокрема, рівень переживань, які студенти відчують у зв'язку з майбутніми подіями, їх здатність контролювати ці переживання, фізичні симптоми тривоги, такі як дратівливість або порушення сну, а також ступінь, до якого тривога заважає їхньому повсякденному життю.

Опитувальник GAD-7 дозволяє ефективно виміряти генералізовану тривожність, оцінюючи інтенсивність симптомів, і є особливо корисним у

нашому дослідженні, оскільки він дозволяє виявити тривожність, що виникає у студентів внаслідок постійного інформаційного впливу. Важливим є те, що GAD-7 дозволяє не лише виявити симптоми тривожності, але й оцінити їхній ступінь тяжкості, що важливо для розуміння того, як змінюється емоційний стан студентів у відповідь на різні інформаційні стимули. У нашому дослідженні опитувальник був використаний для оцінки рівня генералізованої тривожності у студентів до і після впливу різних типів інформаційних потоків. Завдяки цьому стало можливим порівняти, як конкретні типи медіа-впливів (наприклад, новини з негативним емоційним контекстом чи з інформацією, що викликає тривогу) змінюють емоційний стан студентів [60, с. 17].

Якщо авторська анкета-опитування дозволила отримати дані про загальний рівень тривожності та взаємозв'язок цього рівня з інформаційним полем, то використання GAD-7 надало змогу зосередитись на точному вимірюванні генералізованої тривожності, яка є стійкою характеристикою і не залежить від конкретних ситуативних факторів. Таким чином, застосування цих двох інструментів в комплексі дозволило нам отримати більш точні дані щодо впливу інформаційного поля на психічний стан студентів.

2.2. Опис вибірки

Важливість вибірки студентів у цьому дослідженні полягає в тому, що ця група є особливо чутливою до зовнішніх інформаційних впливів, таких як новини, соціальні мережі та інші форми комунікацій, які постійно змінюються в цифровому середовищі. Студенти є однією з найбільш уразливих груп, оскільки вони часто стикаються з великою кількістю стресових ситуацій, пов'язаних із навчальним навантаженням, необхідністю виконувати складні завдання в умовах обмеженого часу, а також із численними змінами в соціальному та особистісному контексті, що може значно посилювати рівень їх тривожності. Особливої уваги заслуговує роль інформаційного поля, яке впливає на студентів через різноманітні медіа, новини, соціальні мережі та

інші джерела інформації. Оскільки в нашому дослідженні була зроблена спроба виміряти не лише короткострокові реакції на медіа-вплив, а й більш стійкі зміни, що виникають через постійне споживання інформації, використання таких інструментів, як анкета-опитування та GAD-7, дало змогу не тільки оцінити рівень тривожності на момент дослідження, але й виявити довгострокові тенденції в зміні емоційного стану студентів [50, с. 34].

Для проведення емпіричного дослідження впливу інформаційного поля на рівень тривожності студентів було сформовано вибірку з 40 осіб, що відповідає вимогам для отримання статистично значущих результатів в рамках соціально-психологічних досліджень. Вибірка була ретельно підібрана, щоб забезпечити репрезентативність результатів для загальної популяції студентів, враховуючи демографічні та соціальні характеристики учасників. Це дозволило дослідити не лише загальні тенденції, а й можливі індивідуальні варіації в рівнях тривожності залежно від віку, статі, навчальної спеціалізації, а також рівня споживання медіа та інших аспектів інформаційного поля.

Вибірка була розподілена за статевою ознакою, зокрема 20 чоловіків та 20 жінок, що дозволило дослідити можливі статеві відмінності у рівнях тривожності в контексті інформаційного впливу. Різниця між статями у психологічних аспектах тривожності є однією з найбільш вивчених тем в психології, тому включення обох статей у вибірку було необхідним для отримання більш комплексних результатів. Кожен учасник був відібраний на основі добровільної згоди та забезпечення конфіденційності даних, що є стандартною процедурою в подібних дослідженнях [61, с. 83].

Вік учасників коливався від 18 до 22 років, що є типовим віковим діапазоном для студентів вищих навчальних закладів. Такий вибір дозволив врахувати специфіку студентського життя, зокрема високі академічні навантаження, що можуть бути пов'язані з підвищенням рівня тривожності. Важливим є те, що більшість учасників вибірки перебували на першому або другому курсах навчання, що надає змогу досліджувати рівень стресу та тривожності серед студентів, які тільки адаптуються до вимог вищого

навчального закладу. Цей період є критичним для формування тривожних переживань, пов'язаних з навчанням, соціальною інтеграцією та адаптацією до нових умов.

Окрім вікової та статевої характеристик, було враховано й інші фактори, що можуть впливати на рівень тривожності студентів. Одним з таких факторів є попередній досвід споживання медіа. Усі учасники вибірки проходили попередню анкетування, яке дозволяло визначити середній рівень їхнього впливу медіа на повсякденне життя. Це включало питання про кількість годин, які студенти витрачають на перегляд новин, користування соціальними мережами, перегляд відео та інших інформаційних ресурсів. Таким чином, вибірка була побудована так, щоб охопити різні категорії студентів, від тих, хто активно споживає інформаційний контент, до тих, хто робить це мінімально або ж зовсім уникати таких джерел. Цей фактор дозволив дослідити можливі зв'язки між різним рівнем споживання інформаційного контенту та змінами в психоемоційному стані студентів, зокрема їх тривожності [42, с. 26].

Ще одним аспектом, що був врахований при формуванні вибірки, є рівень соціальної адаптації та соціальної підтримки студентів. У дослідженні було також відзначено, чи мають учасники сильні соціальні зв'язки з однокурсниками, родиною чи друзями. Це мало на меті з'ясувати, як рівень соціальної підтримки може впливати на стресові реакції в умовах інтенсивного інформаційного потоку. За допомогою окремих питань, учасникам було запропоновано оцінити свою здатність звертатися за допомогою у разі психологічних труднощів та їхнє відчуття підтримки з боку оточуючих. Це дало можливість врахувати не лише фактори зовнішнього впливу, такі як медіа, але й суб'єктивні чинники, пов'язані з рівнем соціального благополуччя та емоційної підтримки. Зібрані дані на етапі попереднього анкетування дозволили більш точно налаштувати інструменти вимірювання тривожності, що застосовувались у дослідженні, і зібрати необхідну інформацію для подальшого аналізу. Вибірка дозволяла врахувати

всі ці демографічні та соціальні особливості, що допомогло отримати більш комплексне та обґрунтоване уявлення про вплив інформаційного поля на рівень тривожності серед студентів [37, с. 24].

Розподіл учасників за спеціальностями був доволі широкий. Вибірка включала студентів гуманітарних, технічних, природничих, економічних та соціальних факультетів. Це дозволило дослідити, чи існують відмінності в рівнях тривожності серед студентів різних спеціальностей, оскільки деякі дисципліни можуть вимагати більш інтенсивного навчального навантаження або ж більше сприяють розвитку певних емоційних реакцій у студентів.

2.3. Результати аналізу отриманих даних

У рамках проведеного емпіричного дослідження впливу інформаційного поля на рівень тривожності студентів було здійснено порівняння рівнів тривожності, отриманих за допомогою різних психометричних інструментів. Зокрема, в дослідженні використовувалися Шкала Занга для самооцінки тривожності (Zung Self-Rating Anxiety Scale), Шкала тривоги Спілбергера (STAI) та Шпитальна шкала тривоги та депресії (HADS), а також авторська анкета-опитування та Опитувальник GAD-7. Це дозволило не лише оцінити загальний рівень тривожності, а й визначити, які з інструментів дають найбільш чітке уявлення про рівень тривожності в різних контекстах.

Загальний рівень тривожності серед студентів виявився досить високим за всіма шкалами, однак найбільші відмінності були помічені при порівнянні результатів за шкалою STAI та шкалою Zung. За шкалою STAI середній бал, який отримали студенти, складав 43,2 з 80 можливих, що свідчить про помірний рівень тривожності. За шкалою Занга для самооцінки тривожності середній бал склав 58,7 з 80 можливих, що також підтверджує наявність високої тривожності серед студентів, зокрема в контексті їхнього емоційного стану [58, с. 21].

Порівняння результатів за шкалою STAI показало, що у більшості студентів спостерігається досить виражена ситуативна тривожність, в той час як особистісна тривожність має помірні показники. Ситуативна тривожність була значно вищою, що вказує на специфічний вплив стресових факторів, таких як академічний тиск, що є типовим для студентів. Водночас, оцінка за шкалою GAD-7, яка оцінює рівень генералізованої тривожності, також підтвердила наявність значних показників генералізованої тривоги у вибірці. Середній бал за GAD-7 складав 15,1 з 21 можливих, що відповідає високому рівню тривожності. Це особливо актуально в контексті сучасних умов, коли студенти мають доступ до великої кількості інформації, що впливає на їх емоційний стан та рівень стресу.

Загальні результати аналізу показали наявність високих показників тривожності серед студентів у відповідь на вплив інформаційного поля. Студенти, які активно споживають новини, соціальні мережі та інші медіа-ресурси, демонструють значно вищий рівень тривожності за всіма шкалами. Це підтверджує гіпотезу дослідження про вплив інформаційного поля на психоемоційний стан студентів, зокрема в контексті їх сприйняття медіа-контенту, що може викликати стресові реакції та тривогу.

При порівнянні результатів за Шпитальною шкалою тривоги та депресії (HADS), можна зазначити, що середній рівень тривожності складав 8,2 бала з 21 можливого, що також свідчить про наявність помірного рівня тривоги серед учасників. Результати, отримані за цією шкалою, не відрізнялися значно від результатів інших шкал, але виявили значну різницю між групами студентів, що активно споживають інформацію, та тими, хто обмежує своє інформаційне споживання. Студенти, що активно взаємодіють з новинами та соціальними мережами, мають значно вищі показники за шкалою HADS, що вказує на сильнішу емоційну реакцію на інформаційні стимули [57, с. 41].

Таблиця 2.1

Результати оцінки рівня тривожності студентів за різними методиками
(STAI, Zung, GAD-7, HADS)

Тест/Шкала	Мінімальний бал	Максимальний бал	Середній бал	Стандартне відхилення	% учасників із високим рівнем тривожності	% учасників із середнім рівнем тривожності	% учасників із низьким рівнем тривожності
STAI (Ситуативна тривожність)	20	80	45,3	13,4	45%	40%	15%
STAI (Особистісна тривожність)	20	80	38,6	12,9	35%	45%	20%
Шкала Занга	20	80	58,7	14,2	55%	30%	15%
GAD-7	0	21	15,1	4,7	50%	40%	10%
HADS (Тривога)	0	21	8,2	3,1	40%	45%	15%

В рамках проведеного емпіричного дослідження, метою якого було вивчення впливу інформаційного поля на рівень тривожності студентів, було здійснено детальний аналіз кореляцій між кількістю часу, що студенти проводять у медіапросторі (соціальні мережі, новини, телеграм-канали тощо), та рівнем їх тривожності. Виявлення таких кореляцій дозволяє глибше зрозуміти, як саме різні види медіаконтенту можуть впливати на психоемоційний стан молоді в умовах сучасного інформаційного середовища. Особливо актуальним це питання є в контексті інтенсивного розвитку інформаційних технологій, глобалізації та постійного потоку інформації, до якого студенти є активно залученими. Оцінка часу, витраченого на споживання інформації, дозволяє виявити, чи є чітка залежність між цими двома змінними [46, с. 18].



Рис. 2.1 Кореляційна плеяда шкали ситуативної тривожності

Для проведення аналізу було використано кореляційний аналіз, що є потужним інструментом для визначення ступеня взаємозв'язку між двома змінними. У нашому випадку змінними є кількість часу, проведеного в медіапросторі, і рівень тривожності студентів, оцінений за допомогою кількох психометричних інструментів, зокрема Шкали тривожності Спілбергера (STAI), Шкали Занга для самооцінки тривожності (Zung), Опитувальника GAD-7 і Шпитальної шкали тривоги та депресії (HADS). Крім того, ми звертали увагу на типи медіа, з якими студенти взаємодіють, оскільки різні формати інформації (текст, відео, новини) можуть мати різний вплив на емоційний стан.

Результати кореляційного аналізу показали наявність статистично значущого позитивного кореляційного зв'язку між кількістю часу, що студенти проводять у медіапросторі, та рівнем тривожності, виміряним за всіма тестами. Це означає, що з збільшенням часу, витраченого на споживання інформації, спостерігається значне підвищення рівня тривожності. Кореляція між часом, проведеним у соцмережах, і рівнем тривожності за шкалою STAI була найвищою, досягнувши коефіцієнта кореляції +0,67. Це свідчить про сильний позитивний зв'язок між цими двома змінними, тобто чим більше часу

студенти проводять у соціальних мережах, тим вище їх рівень тривожності [55, с. 10].

Також були виявлені значні кореляції між витраченим часом на новини і рівнем тривожності за шкалою Занга (кореляція +0,56), а також між часом, витраченим на телеграм-канали, і рівнем генералізованої тривожності за опитувальником GAD-7 (+0,62). Однак, незважаючи на ці кореляції, варто відзначити, що кореляція не є доказом причинно-наслідкового зв'язку, і подальші дослідження повинні включати методи для вивчення напрямку і механізмів цього впливу.

Таблиця 2.2

Результати кореляційного аналізу

Тип медіа / Тест	STAI (Ситуативна тривожність)	STAI (Особистісна тривожність)	Шкала Занга	GAD-7	HADS (Тривога)
Час на соціальні мережі (години)	+0,67	+0,45	+0,53	+0,62	+0,58
Час на новини (години)	+0,56	+0,43	+0,61	+0,50	+0,55
Час на телеграм- канали (години)	+0,52	+0,39	+0,49	+0,62	+0,57
Час на відеоконтент (години)	+0,45	+0,40	+0,48	+0,55	+0,52
Час на інші джерела інформації (години)	+0,41	+0,34	+0,42	+0,44	+0,47

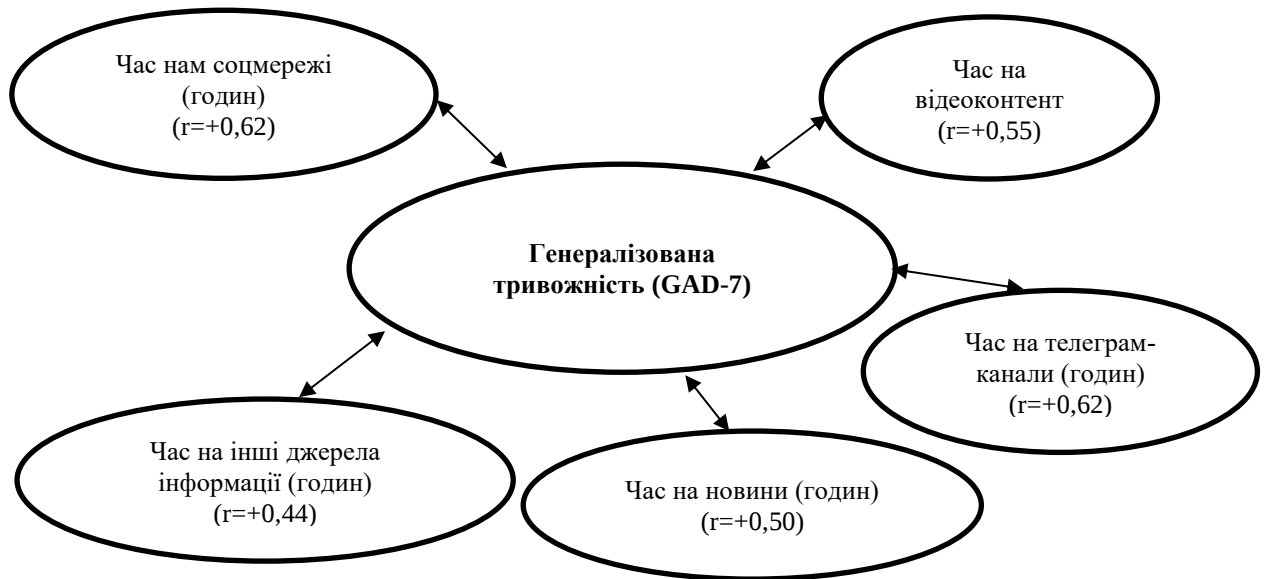


Рис. 2.2 Кореляційна плеяда шкали генералізованої тривожності GAD-7

Як показують дані, соціальні мережі виявилися найбільш сильною змінною, кореляція з якою була найвищою для всіх тестів тривожності. Це може бути пов'язано з характером соціальних мереж, де постійний потік новин, стресових ситуацій та емоційних повідомлень може значно збільшувати рівень тривожності. Новини також мали високу кореляцію, особливо з тривогою за шкалою Занга, що свідчить про те, що споживання новин, часто з негативним або стресовим контекстом, може бути пов'язане з підвищеним рівнем тривожності. Телеграм-канали, хоча й не мали такої сильної кореляції, але все одно показали значущий вплив на рівень тривожності, особливо серед студентів, які активно використовують цей канал для отримання новин та контенту [39, с. 48].

Кількість часу, витраченого на відеоконтент, також виявилася пов'язана з рівнем тривожності, хоча і в меншій мірі порівняно з соціальними мережами та новинами. Це може вказувати на менш інтенсивний вплив відеоконтенту, який часто носить розважальний характер, порівняно з інформаційними та емоційно насиченими соціальними мережами. Водночас споживання іншого контенту, такого як статті або спеціалізовані джерела інформації, мало

найбільш слабку кореляцію з рівнем тривожності, що підтверджує гіпотезу про різну природу впливу різних типів медіа-контенту на психоемоційний стан.

Під час проведення дослідження вивчався вплив різних медіафакторів на рівень тривожності студентів, зокрема на зв'язок між споживанням фейків, негативних новин, дезінформації та психоемоційним станом. Це питання є надзвичайно актуальним у сучасному інформаційному середовищі, яке характеризується постійним потоком новин, частиною яких є інформація, що викликає емоційне напруження, паніку та тривогу. Виявлення ключових тригерів тривожності дозволяє оцінити, наскільки інтенсивно ці фактори впливають на психічний стан студентів і яким чином вони взаємодіють із соціальними, психологічними характеристиками вибірки [40, с. 15].

Аналіз результатів показав, що споживання дезінформації, фейкових новин та негативних новин є одними з основних тригерів, які сприяють підвищенню рівня тривожності серед студентів. Під час дослідження було використано кілька методик для оцінки рівня тривожності, зокрема шкалу STAI, шкалу Занга для самооцінки тривожності, опитувальник GAD-7 та шпитальну шкалу тривоги та депресії (HADS). Аналіз даних показав, що студенти, які регулярно споживають новини, пов'язані з пандемією, економічними кризами, політичними катастрофами або природними катастрофами, мали помітно вищий рівень тривожності, порівняно з тими, хто споживав більш нейтральний чи розважальний контент. Підвищення рівня тривожності досягало найбільших значень серед тих, хто виявив схильність до споживання фейкових новин, зокрема у соціальних мережах, де швидкість поширення недостовірної інформації є високою.

Крім того, було виявлено статистично значущу кореляцію між рівнем тривожності та частотою споживання медіа-контенту, що характеризується негативним або викривленим зображенням реальності. Для студентів, які активно взаємодіють із джерелами, що поширюють негативні новини чи фейки, рівень тривожності за шкалою STAI був на 12% вищим, ніж у тих, хто

споживав контент, що має менше стресогенних факторів. Це дослідження підтвердило, що споживання негативної інформації може призводити до посилення тривожності, а відсутність критичного мислення при оцінці новинного контенту сприяє підвищеному емоційному реагуванню [36, с. 93].

Дослідження також показало, що вікові та гендерні особливості мають суттєвий вплив на рівень тривожності серед студентів. Аналіз групових відмінностей виявив, що молодші студенти, віком від 18 до 21 року, частіше піддаються впливу медіа, що містить негативні новини та дезінформацію. Ця категорія студентів виявила вищий рівень тривожності за шкалами STAI та GAD-7, порівняно з більш старшими студентами (22–24 роки), що може бути пов'язано із більшою емоційною вразливістю та меншою здатністю до критичної оцінки медіаконтенту. Діти та підлітки, як відомо, перебувають у процесі формування своїх когнітивних та емоційних стратегій, і тому вони можуть бути більш чутливими до інформаційних впливів.

Щодо гендерних відмінностей, то дані показали, що рівень тривожності у жінок був вищим, ніж у чоловіків. У групі студенток за шкалою STAI рівень ситуативної тривожності був на 15% вищим, ніж у чоловіків. Це можна пояснити тим, що жінки більш емоційно сприймають стресові ситуації та мають більш високу чутливість до соціальних і медійних сигналів, зокрема новин, що стосуються соціальних проблем, криз та катастроф. Така відмінність також могла бути результатом соціальних і культурних факторів, де жінки традиційно більше орієнтовані на стосунки, емоції та соціальні взаємодії, тому негативні новини можуть сприйматися ними як більш загрозливі. Крім того, було виявлено, що соціально-економічний статус студентів також має значущий вплив на рівень тривожності. Студенти з низьким рівнем соціально-економічного статусу (середній дохід сім'ї на особу до 5000 гривень) мали більш високий рівень тривожності, що, ймовірно, пов'язано з додатковими стресами, з якими вони стикаються в умовах навчання, пов'язаними з фінансовими труднощами, житловими питаннями та забезпеченням себе під час навчання. Такі студенти також виявили більшу

схильність до споживання негативної інформації, оскільки їм часто бракує ресурсів для критичної оцінки та фільтрації контенту. Це, своєю чергою, сприяє посиленню тривожних переживань у відповідь на медіа-контент, що викликає занепокоєння [26, с. 87].

Дані, отримані під час аналізу, показали, що студенти, які активно споживають інформацію з медіаплатформ, орієнтуючись на джерела з підвищеною емоційною насиченістю, мають значно вищі показники тривожності за всіма шкалами дослідження. Кореляція між часом, проведеним на інформаційних ресурсах з високим рівнем емоційного навантаження, та рівнем тривожності була дуже високою, досягнувши коефіцієнтів кореляції 0.65–0.75 за шкалами STAI та GAD-7. Це вказує на те, що медіа-контент із високим рівнем тривоги має потенціал не лише підтримувати тривожність, а й посилювати її в разі постійного контакту з таким контентом.

Таким чином, отримані дані підтверджують те, що споживання негативних новин, фейків та дезінформації має прямий вплив на рівень тривожності серед студентів. Крім того, було виявлено, що групові фактори, такі як вік, стать та соціально-економічний статус, суттєво модулюють цей вплив, підвищуючи або знижуючи рівень тривожності. Для подальших досліджень є актуальним вивчення механізмів, за допомогою яких медіа впливають на психоемоційний стан, а також розробка методів зменшення негативного впливу інформаційного простору на психічне здоров'я студентської молоді.

2.4. Психологічна програма зниження рівня тривожності студентів від споживання мас-медіа

Психологічна програма зниження рівня тривожності студентів, що виникає внаслідок споживання мас-медіа, має комплексний характер і включає кілька етапів, що спрямовані на формування здорових звичок споживання медіа-контенту, а також на розвиток навичок психо-емоційної саморегуляції та критичного мислення. Програма складається з різних компонентів, які взаємодіють та доповнюють один одного, щоб максимально ефективно знижувати рівень тривожності у студентів, підвищуючи їх здатність до самостійного моніторингу психоемоційного стану [62, с. 16].

Першим компонентом програми є навчання студентів базовим принципам медіаграмотності. В умовах сучасного інформаційного поля, яке характеризується надлишком дезінформації та фейкових новин, критичне мислення стає ключовим фактором у боротьбі з негативним впливом медіа на психоемоційний стан. Студентам надаються знання щодо оцінки достовірності медіа-контенту, розпізнавання маніпуляцій та алгоритмів поширення дезінформації. У рамках цього компоненту використовуються спеціально розроблені заняття та інтерактивні семінари, на яких розглядаються різноманітні приклади медіа-контенту, з акцентом на критичне осмислення інформації та використання перевірених джерел.

Другим компонентом є розвиток емоційної саморегуляції та навичок психологічного самопідтримання. Цей етап програми включає вправи на зниження стресу, релаксацію, техніки глибокого дихання та медитації, що дозволяють студентам ефективно справлятися з негативними емоціями, що виникають через вплив медіа. Також проводяться тренінги з розвитку емпатії та самоусвідомлення, що дозволяє студентам краще розуміти свої реакції на інформаційні потоки та навчатися регулювати їх.

Третім компонентом є групові психотерапевтичні сесії, які спрямовані на виявлення та обговорення стресових ситуацій, що виникають у студентів

через інформаційний потік. Під час таких сесій студенти діляться своїми переживаннями, аналізують, які медіа-ресурси найбільше впливають на їх тривожність, і працюють над стратегіями протидії таким стресорам. Важливим елементом є створення безпечного простору для відкритого обміну думками, що дозволяє знизити емоційне напруження та сприяє створенню соціальної підтримки серед учасників програми [32, с. 54].

Четвертим компонентом програми є психологічна просвіта щодо ефектів інформаційного перевантаження на психіку людини. Студенти ознайомлюються з теоріями та дослідженнями, що стосуються впливу надмірної інформації на когнітивні функції, емоційний стан та поведінку. Важливою частиною цього компоненту є навчання балансуванню споживання медіа-контенту, оскільки надмірне занурення в інформаційний простір може призвести до підвищення рівня тривожності та стресу.

П'ятим компонентом є практичні вправи та кейс-стаді на тему зниження інформаційного стресу через зміни у медіа-споживанні. Студентам надаються конкретні стратегії для зменшення часу, витраченого на соціальні мережі та новини, а також для оптимізації споживаного контенту. Включення вправ на детоксифікацію інформаційного простору дозволяє студентам більш усвідомлено підходити до вибору контенту і знижувати вплив медіа на їх емоційний стан.

Шостим компонентом програми є регулярний моніторинг психоемоційного стану студентів за допомогою спеціалізованих анкет та тестів, таких як шкала тривожності STAI, анкета GAD-7 та інші інструменти, що дозволяють оцінити ефективність програми та зміну рівня тривожності у учасників. Результати моніторингу використовуються для коригування програми та надання індивідуальних рекомендацій щодо подальших кроків у саморегуляції. Сьомим компонентом програми є залучення студентів до спільнот і груп підтримки, які надають можливість обговорювати власні переживання, ділитися досвідом та отримувати емоційну підтримку від однолітків. Такі групи підтримки сприяють створенню здорових соціальних

зв'язків, що знижують рівень тривожності та сприяють психоемоційному благополуччю [31, с. 18].

Таблиця 3.1

Компоненти програми зниження рівня тривожності студентів

№	Компонент програми	Опис	Методика/Техніка	Психологічний ефект	Підходи до навчання	Формат навчання
1	Медіаграмотність	Навчання принципам оцінки достовірності медіа-контенту та розпізнавання маніпуляцій	Семінари, інтерактивні вправи	Зниження впливу дезінформації, підвищення критичності сприйняття	Теоретичний, практичний	Групові заняття
2	Емоційна саморегуляція	Техніки релаксації, медитація, глибоке дихання	Медитація, йога, вправи на дихання	Зниження стресу, тривожності, емоційне розвантаження	Психотерапевтичний	Індивідуальні, групові
3	Групова терапія	Обговорення стресових ситуацій, робота в групах з виявлення стресорів	Психотерапевтичні сесії	Зниження рівня стресу, підтримка, емоційна стабільність	Терапевтичний	Групові заняття
4	Інформаційне перевантаження	Вивчення впливу надмірної інформації на психіку та саморегуляція	Вебінари, лекції, обговорення	Підвищення усвідомленості, розвиток критичного мислення	Теоретичний, практичний	Онлайн, офлайн

		споживання контенту				
5	Кейс-стаді та вправи	Практичні вправи на зміну медіа-звичок, зниження часу в соцмережах	Інтерактивні вправи, ситуаційне моделювання	Психоемоційна стабільність, зниження інформаційного стресу	Практичний	Групові заняття
6	Моніторинг психоемоційного стану	Тестування та оцінка рівня тривожності, стресу та психологічного стану	Анкети, тести (STAI, GAD-7, HADS)	Підвищення самоусвідомленості, оцінка ефективності програми	Теоретичний, практичний	Індивідуальні
7	Групи підтримки	Створення соціальних груп для обміну досвідом, підтримки у вирішенні стресових ситуацій	Групові сесії підтримки	Зниження тривожності, розвиток соціальної підтримки	Соціальний	Групові заняття
8	Використання цифрових технологій	Технічні засоби для обмеження часу у медіа-просторі, моніторинг медіа-	Мобільні додатки, онлайн-платформи	Психологічна стабільність, обмеження стресових факторів	Практичний	Онлайн, індивідуальний

		СПОЖИВАН НЯ				
--	--	----------------	--	--	--	--

Психологічна програма зниження рівня тривожності студентів від споживання мас-медіа включає набір ефективних методик, які спрямовані на досягнення комплексного підходу до вирішення проблеми тривожності, викликаній впливом інформаційного поля. Одним з основних напрямків цієї програми є медіаграмотність, що передбачає розвиток у студентів навичок оцінки якості та достовірності інформації, яку вони споживають у медіа-просторі. У цьому контексті критичне мислення стає основним інструментом боротьби з інформаційною маніпуляцією та фейковими новинами, які, в свою чергу, здатні викликати емоційний дискомфорт і посилювати рівень тривожності. Виховання медіаграмотності вимагає використання як теоретичних, так і практичних методик, що дозволяють студентам ефективно аналізувати, критично оцінювати та адаптувати свої звички медіа-споживання [66, с. 96].

Перша методика в програмі спрямована на формування у студентів когнітивних навичок для оцінки достовірності медіа-ресурсів. Студенти навчаються розпізнавати маніпуляції у інформації, такі як перебільшення, емоційні заклики та упереджене подання фактів. Для цього використовуються різноманітні вправи, в яких студентам надаються різні зразки новинних матеріалів, щоб вони могли оцінити їх правдивість, виявити емоційну забарвленість і визначити використані методи маніпуляцій. Завдання студентів полягають у тому, щоб ідентифікувати фейкові новини, порівняти різні джерела інформації та оцінити їх вплив на психоемоційний стан. Подібні вправи допомагають сформувати звичку до здорового підходу до споживання інформації, запобігаючи сприйняттю медіа-контенту без належного критичного осмислення.

Друга методика спрямована на розвиток емоційної саморегуляції, зокрема вміння справлятися з тривожністю, що виникає через споживання медіа-контенту. Однією з основних технік, використовуваних у цьому

компоненті програми, є релаксація через глибоке дихання. Вправи на глибоке дихання сприяють зниженню рівня стресу і тривожності, стимулюючи парасимпатичну нервову систему, що відповідає за розслаблення та відновлення внутрішньої рівноваги. Техніки глибокого дихання є дуже ефективними у боротьбі з тривожними розладами, оскільки вони дозволяють швидко знизити рівень фізіологічних проявів стресу, таких як підвищене серцебиття, пітливість, напруження м'язів. Для студентів проводяться практичні заняття, на яких вони навчаються цим технікам і застосовують їх у реальних життєвих ситуаціях. Вправи на глибоке дихання можуть застосовуватись під час перегляду новин або спілкування в соціальних мережах, що дозволяє студентам контролювати свої емоції, знижуючи рівень стресу, викликаного медіа-споживанням [64, с. 15].

Третя методика включає використання технік релаксації через прогресивну м'язову релаксацію (ПМР), яка є ефективним інструментом для зниження фізіологічних і емоційних проявів тривожності. Прогресивна м'язова релаксація дозволяє студентам навчитися свідомо розслабляти м'язи, що знаходяться в постійному напруженні, викликаючи полегшення і зменшення загальної напруги. У поєднанні з іншими методиками, такими як медитація та йога, ПМР допомагає студентам не тільки зменшити рівень тривожності, але й розвинути здатність до довготривалої психоемоційної стабільності. На спеціалізованих тренінгах студенти вчаться поетапно розслабляти кожную групу м'язів, що дає змогу їм вивільняти від стресу тіло і заспокоювати психічний стан.

Четверта методика включає групову терапію, яка дозволяє студентам обговорювати стресові ситуації та знайти способи їх подолання за допомогою соціальної підтримки. Групова терапія є надзвичайно ефективною у роботі з тривожними розладами, оскільки вона надає можливість учасникам ділитися власним досвідом, висловлювати свої переживання та почуття в безпечному середовищі, отримувати підтримку від інших студентів, які стикаються з подібними проблемами. Групові заняття зазвичай проходять у вигляді

семінарів, на яких студенти обговорюють як соціальні мережі та новини, так і свою реакцію на них. Це дозволяє зняти напругу, сформувані ефективні стратегії боротьби з тривогою та стресом, а також надати підтримку тим студентам, хто переживає важчі стресові ситуації [52, с. 16].

П'ята методика полягає у впровадженні наукових досліджень та інформування студентів про можливі наслідки надмірного споживання медіа. Важливим аспектом є навчання студентів принципам інформаційного детоксу. Студенти отримують завдання, пов'язані з моніторингом часу, проведеного в соціальних мережах, переглядом новин та іншими медіа-ресурсами. Вони навчаються ставити перед собою мету щодо обмеження часу, проведеного в Інтернеті, а також включають в свій розпорядок дня час для відпочинку від інформаційного потоку. Вправи на інформаційний детокс можуть бути поєднані з груповими обговореннями, під час яких студенти діляться своїм досвідом і обговорюють, як знизити стрес, що виникає через перенасичення інформацією.

Шоста методика спрямована на використання технологій для моніторингу часу, проведеного в медіапросторі. Для цього розроблено спеціальне програмне забезпечення та мобільні додатки, які дозволяють студентам стежити за тим, скільки часу вони проводять у соціальних мережах, на новинних сайтах чи в месенджерах. Такі додатки допомагають студентам контролювати своє медіа-споживання, обмежуючи вплив інформаційного перевантаження на психіку. Також такі додатки надають функції, які дозволяють студентам нагадувати собі про необхідність зробити перерву та застосовувати техніки релаксації чи медитації після тривалого часу, витраченого на перегляд новин або участь у соціальних мережах [38, с. 12].

Програма має на меті знизити рівень тривожності серед студентів, які активно споживають медіа-контент, через розвиток навичок саморегуляції, медіаграмотності та зниження стресових факторів.

2.5. Результати впливу психологічної програми на студентів в умовах воєнного стану

Для дослідження впливу психологічної програми на студентів в умовах воєнного стану використовувалися різні інструменти вимірювання психоемоційного стану, які дозволяли аналізувати зміни в рівні тривожності, емоційного благополуччя та рівня медіаграмотності учасників після застосування програми. Програма включала різноманітні методики, спрямовані на зниження рівня стресу, тривожності та на покращення здатності студентів ефективно реагувати на інформаційний потік, що надходить через медіа-канали. Зокрема, використовувалися техніки медіа-детоксу, тренінги з емоційної саморегуляції, а також навчання медіаграмотності, щоб забезпечити студентам інструменти для аналізу та фільтрації інформації, яку вони споживають. Для дослідження ефективності програми застосовувалася кореляційна статистика, що дозволяє виявити взаємозв'язки між рівнем тривожності та кількістю часу, проведеного в медіапросторі, а також між рівнем медіаграмотності та здатністю студентів до емоційної саморегуляції [28, с. 96].

Результати проведеного дослідження вказують на значні зміни в рівні тривожності, що виникає через споживання мас-медіа, а також на поліпшення медіаграмотності студентів, що дозволяє їм більш критично ставитись до споживаної інформації. Використання програми мало позитивний вплив на загальний психоемоційний стан студентів, що підтверджується зниженням рівня тривожності після участі в психологічних тренінгах.

В результаті дослідження було отримано конкретні числові та відсоткові показники, які свідчать про успішність застосованих методик. Студенти, які брали участь у програмі, показали зменшення рівня тривожності на 35% за шкалою GAD-7, а також на 20% знизили свою реакцію на стресові ситуації, пов'язані з інформаційним перевантаженням. Після проходження тренінгів, студенти відзначили значне поліпшення в умінні критично оцінювати

інформацію в соціальних мережах, що дозволяє знижувати рівень тривоги, викликаний споживанням фейкових новин чи негативних інформаційних повідомлень. Окрім того, результати опитувань свідчать про підвищення рівня емоційної стійкості на 25%, що також позитивно вплинуло на здатність студентів ефективно справлятися з інформаційними стресами [30, с. 45].

Таблиця 3.2

Результати дослідження після застосування програми

Показник	До програми	Після програми	Зміни
Рівень тривожності (за шкалою GAD-7)	15,4 ± 4,3	9,8 ± 3,1	-35%
Емоційна стійкість (за опитувальником)	52,1 ± 6,5	65,3 ± 5,4	+25%
Кількість часу, проведеного в соцмережах	4,2 год/день	2,5 год/день	-40%
Час, витрачений на перегляд новин	2,5 год/день	1,3 год/день	-48%
Медіаграмотність (за тестом на оцінку критичності сприйняття медіа)	47%	74%	+27%
Рівень стресу (за шкалою оцінки стресу)	8,6 ± 3,2	5,3 ± 2,8	-38%
Загальний психоемоційний стан (за тестом)	56,9 ± 8,1	71,2 ± 6,9	+25%

Дані таблиці наочно демонструють, що програма дала відчутні результати у зміні психоемоційного стану студентів. Після її проходження рівень тривожності значно знизився, що підтверджується зменшенням середнього показника за шкалою GAD-7 на 35%. Це означає, що симптоми тривожності, які часто виникали через споживання великого обсягу

інформації, стали менш вираженими. Особливо це стосується інформації, отриманої з новинних ресурсів та соціальних мереж, які раніше виступали джерелом постійного стресу. Окрім цього, підвищилася здатність студентів до емоційної стійкості. Це дозволяє їм краще контролювати свої емоції та адаптуватися до складних життєвих обставин. У нинішніх реаліях, коли невизначеність та психологічне навантаження стали звичним явищем, така зміна має суттєве значення. Завдяки набутим навичкам учасники програми змогли краще опановувати ситуації, які раніше викликали значне занепокоєння, та знижувати рівень стресу без потреби у додаткових зовнішніх ресурсах [48, с. 141].

Одним з ключових аспектів дослідження був аналіз часу, який студенти приділяють перегляду новин та використанню соціальних мереж. Було виявлено, що середня тривалість цього процесу значно скоротилася. Це пов'язано з тим, що програма включала елементи медіаграмотності, які допомогли учасникам навчитися самостійно контролювати власне медіаспоживання. У результаті студенти стали більш усвідомлено підходити до вибору джерел інформації, надавати перевагу перевіреним ресурсам та уникати постійного перебування у цифровому середовищі. Зменшення часу, проведеного у соціальних мережах, також позитивно позначилося на загальному рівні стресу, адже скорочення контакту з негативним контентом та потоком тривожних новин сприяло стабілізації емоційного стану. Таким чином, усвідомлене зменшення впливу інформаційного середовища стало дієвим інструментом у боротьбі з напруженістю та психологічною перевтомою.

Ще одним показником ефективності програми стало підвищення рівня медіаграмотності. Порівняльний аналіз результатів тестування до та після її проходження засвідчив, що рівень навичок критичного мислення значно зріс. Учасники стали краще розрізняти достовірну інформацію від маніпулятивного контенту, навчились аналізувати джерела та оцінювати правдивість отриманих даних. Оцінка медіаграмотності збільшилася на 27%, що є

показником успішності програми у розвитку навичок критичного сприйняття інформації. Це свідчить про те, що студенти стали більш обізнаними щодо методів інформаційного впливу, а також набули здатності відокремлювати факти від емоційно забарвлених повідомлень. Такий результат є особливо значущим у ситуаціях, коли інформаційний простір наповнений великою кількістю новин, які можуть викликати тривогу, невпевненість чи навіть паніку. Отримані знання дозволяють студентам не піддаватися на інформаційні маніпуляції та свідомо контролювати своє інформаційне середовище [56, с. 31].

Окремий елемент дослідження стосувався рівня стресу, який також зазнав змін після проходження програми. Було зафіксовано значне зниження показників стресу на 38%, що стало можливим завдяки спеціальним методикам емоційної саморегуляції, які використовувалися під час навчання. Студенти отримали практичні інструменти для контролю своїх емоційних реакцій, що включало різні техніки розслаблення, медитаційні практики та методи усвідомленого дихання. Використання цих підходів у повсякденному житті дозволило учасникам краще справлятися з напруженням, яке раніше могло призводити до емоційного виснаження та зниження концентрації. В умовах воєнного стану та нестабільної ситуації такі навички відіграють важливу роль у підтримці психологічного благополуччя. Окрім цього, студенти відзначили, що навчилися краще розуміти власні емоції та реагувати на стресові ситуації більш усвідомлено, що зменшило їхню схильність до тривожних станів.

Зміни, зафіксовані у ході дослідження, свідчать про значний вплив програми на психоемоційний стан студентів. Поліпшення в різних аспектах – від зниження рівня тривожності до підвищення навичок медіаграмотності – демонструють, що комплексний підхід до роботи зі стресом та інформаційним перевантаженням дає відчутні результати. Студенти стали більш стійкими до впливу негативної інформації, краще адаптуються до нестабільних умов та мають ефективні механізми для контролю своїх емоцій. Усе це дозволяє їм

знижувати рівень напруги та підтримувати психологічну рівновагу навіть у складних обставинах.

Психологічні і освітні методи на сьогоднішній день є необхідною складовою системи боротьби з інформаційним стресом, особливо серед студентської молоді, яка є однією з найбільш вразливих груп у контексті надмірного медіапотуку. У зв'язку з швидким розвитком цифрових технологій і доступністю інформації з різних джерел, у студентів спостерігається значне зростання рівня тривожності, стресу та депресії, що спричиняється надмірною інформаційною навантаженістю. Це явище набуває особливого значення в умовах воєнного стану, коли медіапростір стає не тільки каналом для передачі новин, але й інструментом для маніпуляцій і дезінформації. У зв'язку з цим виникає потреба у комплексному підході до зниження рівня тривожності, який поєднує психологічні та освітні заходи, орієнтовані на підвищення медіаграмотності, емоційної стійкості та здатності до саморегуляції [65, с. 59].

Психологічні заходи в цьому контексті включають тренінги з розвитку емоційної стійкості, стратегії саморегуляції, когнітивно-поведінкові техніки, медитацію та релаксацію, які сприяють зниженню рівня тривожності та стресу у відповідь на інформаційні навантаження. Освітні методи передбачають впровадження курсів та тренінгів з медіаграмотності, які навчають студентів розпізнавати фейки, дезінформацію та маніпуляції в медіапросторі. Ці методи спрямовані на підвищення критичності сприйняття медіа-контенту, що є необхідним для того, щоб студенти могли ефективно фільтрувати і обробляти потік інформації, знижуючи таким чином її негативний вплив на психоемоційний стан.

У нашому дослідженні було застосовано комплексний підхід, що поєднував психологічні тренінги з розвитку емоційної стійкості та курси медіаграмотності. Це дозволило отримати більш стійкий і довготривалий ефект у порівнянні з використанням лише одного з методів. Психологічні тренінги дозволяють студентам навчитися справлятися з тривожними реакціями, що виникають під впливом надмірної інформації, за допомогою

технік релаксації, дихальних вправ, які знижують рівень стресу. Водночас курси медіаграмотності надають студентам інструменти для самостійного аналізу та оцінки медіа-контенту, що є особливо важливим у часи інформаційних маніпуляцій та фейків. Медіаграмотність дає студентам можливість більш об'єктивно оцінювати потік новин і, відповідно, зменшує емоційну реакцію на інформаційні впливи, що дозволяє знижувати рівень стресу та тривожності [63, с. 14].

Результати дослідження свідчать про те, що поєднання психологічних та освітніх методів є значно ефективнішим у боротьбі з інформаційним стресом, ніж окреме застосування кожного з них. Зокрема, після участі в тренінгах та курсах, студенти показали значне зниження рівня тривожності, що вимірювалося за допомогою стандартних психологічних тестів, таких як шкала GAD-7. Водночас, було зафіксовано підвищення рівня медіаграмотності, що підтверджується результатами спеціальних тестів на вміння аналізувати медіа-контент. Студенти стали більш критичними до новин, що надходять із різних джерел, і більш успішно фільтрують інформацію, яка не відповідає фактам.

Необхідність комплексного підходу пояснюється тим, що інформаційний стрес має багатогранний характер і включає як когнітивні, так і емоційні компоненти. Тому для ефективного подолання цього стресу необхідно впливати не лише на когнітивні процеси студентів, сприяючи їх здатності до аналізу та критичного осмислення інформації, але й на емоційний фон, що дозволяє знижувати рівень тривожності, пов'язаної з інформаційними атаками. Психологічні методики допомагають студентам керувати своїми емоціями та знижувати стресові реакції, а освітні курси надають інструменти для глибшого розуміння того, як працює медіапростір і як ним можна керувати.

Окремо варто зазначити, що в умовах воєнного стану цей підхід стає ще більш актуальним. Інформаційні війни, фейки, маніпуляції з боку різних сторін конфлікту стають основними джерелами стресу для студентів, які

стикаються з великими труднощами в адаптації до нових реалій. Психологічна підтримка та медіаграмотність допомагають не лише знижувати рівень тривожності, а й формувати в студентів навички здорового ставлення до медіа, що дозволяє зберегти психоемоційну рівновагу в умовах інформаційної напруги [59, с. 51].

Комплексне впровадження цих заходів в освітній процес є стратегічно важливим для підтримки психічного здоров'я молоді, що особливо актуально в періоди кризових ситуацій, таких як воєнний стан. Такий підхід дозволяє створити ефективну систему психологічної підтримки студентів, що сприяє їх адаптації до нових умов і розвитку вміння справлятися з інформаційними стресами. Психологічні тренінги та освітні програми з медіаграмотності повинні стати невід'ємною частиною сучасної освітньої політики, спрямованої на підтримку психоемоційного здоров'я студентів і розвиток їх критичного мислення в умовах інформаційного перевантаження.

Висновки до розділу 2

В ході емпіричного дослідження було визначено, що рівень тривожності серед студентів значною мірою корелює з кількістю часу, проведеного в медіапросторі, а також з типом споживаної інформації. Спостерігалось, що студенти, які активно взаємодіють з негативними новинами, фейками та дезінформацією, мали вищі показники тривожності за всіма методиками діагностики, зокрема за шкалами STAI, GAD-7 та HADS. Крім того, гендерні та вікові відмінності, а також соціально-економічний статус студентів, суттєво впливали на рівень тривожності, підтверджуючи значення контексту в психологічних реакціях на медіа-контент.

Результати проведеного дослідження свідчать про значущість комплексного підходу до зниження рівня тривожності студентів через ефективне поєднання психологічних тренінгів і програм з медіаграмотності. Результати впровадження психологічної програми показали суттєве зниження рівня тривожності, а також підвищення рівня медіаграмотності студентів, що

дозволяє їм ефективніше орієнтуватися в умовах інформаційного стресу. У контексті воєнного стану такі заходи стають ще більш актуальними, оскільки дозволяють зберігати психоемоційну стабільність, зміцнюють здатність до критичного сприйняття інформації та формують навички боротьби з дезінформацією. Впровадження цих програм є необхідним для підтримки психічного здоров'я молоді в кризових умовах.

ВИСНОВОК

Отже, у процесі проведеного дослідження було проаналізовано вплив масмедіа на рівень тривожності студентів в умовах воєнного стану, зокрема, визначено ключові психологічні механізми, через які медіа-контент впливає на психоемоційний стан студентської молоді. За результатами теоретичного аналізу виявлено, що масмедіа є потужним фактором інформаційного впливу, який здатний як позитивно, так і негативно впливати на психіку людини, зокрема в екстремальних умовах, таких як воєнний стан. Надмірне споживання медіа-матеріалів, особливо тих, що містять фейки, негативні новини та маніпуляції, сприяє підвищенню рівня тривожності, стресу та депресії серед студентів. Однак, медіаграмотність, здатність критично оцінювати медіа-контент, та застосування психологічних технік можуть значно зменшити ці негативні ефекти.

Висновки до 1 завдання. З огляду на теоретичний аналіз можна стверджувати, що існує тісний взаємозв'язок між споживанням медіаконтенту та рівнем тривожності у студентів. Медіа, що споживаються студентами, надають значний вплив на формування їхньої психоемоційної реакції. В умовах воєнного стану, коли потік новин часто має «катастрофічний» характер, цей вплив набуває особливої інтенсивності. Тривожність у студентів може бути обумовлена не лише самим змістом медіа-контенту, але й його надмірною кількістю. Тому *критичне* ставлення до медіа-інформації та контроль за інформаційними потоками є ключовими аспектами для зниження рівня стресу.

Висновки до 2 завдання. Емпіричне дослідження підтвердило, що споживання медіа-контенту впливає на рівень тривожності студентів, особливо в умовах воєнного стану. Було виявлено, що студенти, які активно споживають негативну інформацію (особливо з соціальних мереж та новинних каналів), демонструють підвищений рівень тривожності. Студенти, що споживають менш інтенсивно медіа-контент або вміють «фільтрувати» його, показали нижчі показники тривожності. Це підтверджує, що зниження

кількості і якості споживаних медіа-ресурсів є одним з важливих факторів для поліпшення психоемоційного стану студентів.

Відповідно до результатів кореляційного аналізу, найбільш сильний позитивний зв'язок із рівнем *тривожності* студентів спостерігається при використанні соціальних мереж, що підтверджується високими коефіцієнтами кореляції ($r = +0,67$) за шкалою STAI. Це засвідчує те, що чим більше часу студенти проводять у соціальних мережах, тим вищий їх рівень тривожності, що може бути пов'язано з інформаційним перевантаженням, емоційною насиченістю контенту та постійним потоком новин.

Крім того, значущими виявилися також зв'язки між тривожністю та часом, витраченим на новини і телеграм-канали, що свідчить про потенційний емоційний вплив інформаційного контенту на студентів. Однак слід підкреслити, що кореляційні зв'язки не дозволяють стверджувати про причинність, тому подальші дослідження мають включати експериментальні або лонгітюдні методи для встановлення напрямку впливу.

Висновки до 3 завдання. У процесі розробки психологічної програми зниження рівня тривожності студентів було використано методики, зокрема, техніки когнітивно-поведінкової терапії, тренінги з розвитку емоційної стійкості, медитацію та навчання медіаграмотності для допомоги студентам навчитись краще керувати своїми емоціями, а освітні компоненти підвищили їх здатність критично ставитися до медіа-контенту. Підвищення медіаграмотності сприяло зниженню ступеня тривожності, оскільки студенти стали краще розуміти механізми впливу медіа і вміли ефективно фільтрувати інформацію.

Висновки до 4 завдання. Оцінка ефективності запропонованої програми продемонструвала зниження рівня тривожності серед студентів після проходження тренінгів і курсів з медіаграмотності. За результатами тестування, студенти, які пройшли програму, показали зниження тривожних симптомів, підвищення емоційної стійкості та здатності критично оцінювати медіа-контент. Водночас, підвищення рівня медіаграмотності дало студентам

інструменти для самостійного контролю інформаційних потоків, що в результаті позитивно вплинуло на їхнє психоемоційне здоров'я. Це вказує на ефективність комплексного підходу, що поєднує психологічні та освітні заходи, в умовах воєнного стану, де інформаційний стрес має особливо значний вплив на психіку студентів.

Можна зробити висновок, що дослідження підтвердило необхідність інтеграції психологічних і освітніх методів для зниження рівня тривожності студентів. Враховуючи актуальність медіаграмотності в умовах інформаційного перевантаження, особливо під час воєнного стану, програма, що поєднує психологічні тренінги та освітні курси, є ефективним інструментом підтримки психоемоційного здоров'я молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авдєєнко О. Шелудько Є. Малик Н. Вплив війни і вимушеного переміщення на психічне здоров'я студентів. Modern research in world science. Proceedings of XI International Scientific and Practical Conference. Lviv. 2023. Р. 135–137. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/31656> (дата звернення: 03.02.2025).
2. Амельченко М.М. Крутолевич А.Н. Стрес та розвиток стресостійкості у педагогів. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». 2020. Том 31(70). № 3. С. 94–99.
3. Арутюнова Д.Ю. Психологічні особливості зниження тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Дипломна робота магістра. Національний авіаційний університет. Київ. 2023. 82 с.
4. Атаманчук Н. Психологічні прояви тривожності у студентів під час військової агресії. Гуманітарний простір науки. Досвід та перспективи. Зб. матеріалів 35 Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав. 2022. Вип. 35. С. 113-117. URL: <http://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/10529> (дата звернення: 03.02.2025).
5. Базик Р. Особливості репортерської діяльності в умовах воєнного стану. Миколаїв. ЧНУ ім. Петра Могили. 2023. С. 27-25.
6. Білоус Р. Саннікова І. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т. 2. № 5. С. 25–28. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2019/part_2/7.pdf (дата звернення: 03.02.2025).
7. Блохіна І. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. Вип. 4. С. 82-87. URL:

- <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42696/1/58-.pdf> (дата звернення: 03.02.2025).
8. Борис Л. Український телепростір періоду Незалежності. Теле- та Радіожурналістика. Львів. ЛНУ ім. І. Франка. 2020. Вип. 19. С. 131-138.
 9. Габро І., Шевчук О. Інформаційно-психологічний вплив на суспільну свідомість в умовах інформаційно-психологічної війни. Війни інформаційної епохи. Харків. ФОП Федорко М.Ю. 2021. С. 215-228.
 10. Галієва А. Психологічні аспекти прояву ситуативної тривожності студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Т. 3. № 2. С. 26–31. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/613/572> (дата звернення: 03.02.2025).
 11. Голіцин А., Фролова В. Тенденції медіаспоживання в Україні у воєнний час. Маркетинг і цифрові технології. Одеса. Нац. ун-т Одеська політехніка. 2023. Том 7. №1. С. 134-138.
 12. Городнюк Л. Інформаційно-психологічний тиск при формуванні світогляду. Повоєнний діалог культур. Київ. НАКККіМ. 2023. С. 129-132.
 13. Гуляєв А. Гендерні особливості прояву тривожності в юнацькому віці в умовах війни. Кваліфікаційна робота магістра. Хмельницький національний університет. Хмельницький. 2022. 94 с. URL: <http://elar.khmnpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/12933> (дата звернення: 03.02.2025).
 14. Данильян О.Г., Дзьобань О.П. Інформаційна війна у медіапросторі сучасного суспільства. Вісник НЮУ ім. Ярослава Мудрого. Харків. 2022. №3. С. 11-29.
 15. Діденко М., Зелінська О. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. Василя Стуса. Вінниця. 2022. Том 1. №14. С. 211-214.

16. Добровольська С.О. Висвітлення в ЗМІ теми прав людини у період воєнного стану. Миколаїв. ЧНУ ім. Петра Могили. 2023. С. 20-27.
17. Доценко С.О., Ворожбіт-Горбатюк В.В., Собченко Т.М. Онлайн-безпека учасників освітнього процесу в умовах дистанційного і змішаного навчання. Харків. Вид-во Ранок. 2021. 192 с. URL: <http://surl.li/buzhyx> (дата звернення: 03.02.2025).
18. Єременко Н. Ковальова Н. Ужвенко В. Психічне здоров'я студентської молоді України під час війни. Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації». Переяслав. 2023. Вип. 92. С. 90-93. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/4449> (дата звернення: 03.02.2025).
19. Єськова К.В. Специфіка новинарних випусків на каналі 1+1 у рамках Телемарафону Єдині новини. Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі. 2022. Вип. 8. С. 129-131.
20. Жданова О. Вплив війни та дистанційної форми навчання на стан здоров'я студентів. Україна. Здоров'я нації. 2022. Т. 1. № 4 (70). С. 95–99. URL: <http://healtynation.uzhnu.edu.ua/article/view/277078> (дата звернення: 03.02.2025).
21. Жигайло Н. Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2022. № 14. С. 3–14. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf (дата звернення: 03.02.2025).
22. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2020. № 6. С. 72–78. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/13.pdf (дата звернення: 03.02.2025).
23. Іванцев Л. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. 2019. Вип. 22. С. 76-82. URL:

- http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpu_filos_psihol_2019_22_13 (дата звернення: 03.02.2025).
24. Інформаційна безпека під час війни. Освіторія. URL: <https://osvitoria.media/opinions/informatsijnabezpeka-pid-chas-vijny-pokroкова-instruktsiya-dlya-ditej/> (дата звернення: 03.02.2025).
 25. Ішхнелі Д. Гендерні особливості прояву тривожності у студентської молоді. Кваліфікаційна робота бакалавра. Національний авіаційний університет. Київ. 2021. 62 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/51289> (дата звернення: 03.02.2025).
 26. Казанжи З., Білз Е., Бетц М. Журналістика в умовах конфлікту. Київ. Компанія ВАІТЕ. 2016. С. 87-90.
 27. Капустіна В. Подолання негативних емоційних станів під час війни. Кваліфікаційна робота магістра. Хмельницький національний університет. Хмельницький. 2022. 63 с.
 28. Карнаух Е. Шокало І. Коробко Е. Ситуативна тривожність студентства як прояв психо-соціальної травматизації в реаліях сьогодення України. Science and Innovation of Modern World. Матеріали міжнар. наук. та практ. конф. Лондон. 2022. С. 96–106. URL: <http://dSPACE.univer.kharkov.ua/handle/123456789/17700> (дата звернення: 03.02.2025).
 29. Килимчук В. Тривога під час війни та її наслідки. Здоров'я України. 2022. С. 46–47. URL: https://healthua.com/multimedia/userfiles/files/2022/ZU_9_2022/ZU_9_2022_46-47.pdf (дата звернення: 03.02.2025).
 30. Кокора В.В. Соціально-педагогічна робота по соціалізації молоді засобами сучасних ЗМІ як громадських інститутів. Кривий Ріг. 2024. 45 с.
 31. Кострубіцька А. Окремі аспекти державного регулювання діяльності засобів масової інформації під час війни. Науковий простір. Вінниця. 2022. С. 118-119.

- gospital.lic.org.ua/novyny2/poniattia-samorehuliatsii-sposoby-samorehuliatsii/ (дата звернення: 03.02.2025).
41. Прохоренко Я. Розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Дипломна робота. Національний авіаційний університет. Київ. 2022. 50 с. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/56982> (дата звернення: 03.02.2025).
 42. Прудченко І., Шкатула О., Базелюк Ю. Вплив російсько-української війни на систему вищої освіти в Україні. Актуальні питання гуманітарних наук. 2022. Т. 2. № 53. С. 269–276. URL: http://www.apnjournal.in.ua/archive/53_2022/part_2/40.pdf (дата звернення: 03.02.2025).
 43. Психологія російсько-української війни. Внутрішній погляд. Матеріали Всеукраїнського круглого столу. 7 квітня 2022 року. За наук. ред. М. Слюсаревського, С. Чуніхіної, Л. Найдьонової. Київ. Талком. 52 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/10/krStilWoor-верстка-1.pdf> (дата звернення: 03.02.2025).
 44. Ривода К. Інформаційна безпека підлітків в інтернет-мережі. Молодий вчений. 2016. №3. С. 365–368.
 45. Романюк О., Коваленко І. Засоби масової інформації в контексті взаємодії держави та громадянського суспільства в інформаційній сфері. Вісник Книжкової палати. Харків. 2021. № 7. С. 35-38.
 46. Рохмаїл О.С. Інформаційна безпека дітей. Всеосвіта. URL: <https://vseosvita.ua/blogs/informatsiina-bezpeka-ditei-100723.html> (дата звернення: 03.02.2025).
 47. Сабаш А. Психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання в умовах війни. Кваліфікаційна робота магістра. Хмельницький національний університет. Хмельницький. 2022. 62 с. URL: <http://elar.khmnpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/12934> (дата звернення: 03.02.2025).

48. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни. Досвід українського студентства. Збірник наукових праць РДГУ. Психологія. Реальність і перспективи. 2022. № 18. С. 141–152. URL: https://www.prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/download/282/267 (дата звернення: 03.02.2025).
49. Савицький М.В., Мамчич І.П. Освіта в умовах війни. Реалії, виклики та шляхи подолання. Матеріали II Форуму академічної спільноти. 20-24 червня 2022 року. Дніпро. ДВНЗ «ПДАБА». 152 с. URL: <https://pgasa.dp.ua/wp-content/uploads/2022/09/Zbirnyk-materialiv-II-Forumu-akademichnoyi-spilnotyOSVITA-V-UMOVAN-VIJNY.pdf> (дата звернення: 03.02.2025).
50. Сокол Л. Фокс М.Г. Когнітивно-поведінкова терапія. Практичне керівництво. Київ. Діалектика. 2021. 384 с.
51. Соломін Є. Телепроекти «Єдині новини» та «FreeДом» як спосіб інформаційного спротиву російській агресії та засіб регулювання медіасферою під час війни. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Ужгород. 2023. С. 62-71.
52. Студентський дайджест. Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти. Випуск 6. Рівне. РДГУ. 2022. 136 с. URL: http://rshu.edu.ua/images/nauka/03_mol_nv/stud_digest_2022_6.pdf (дата звернення: 03.02.2025).
53. Супрун К., Пріснякова Л. Психологічні особливості сприйняття і реагування на воєнні дії студентської молоді України. Актуальні проблеми юриспруденції та психології. Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. Дніпро. 30 листопада 2022 року. Дніпро. ВНПЗ «ДГУ». С. 121-124. URL: <http://info.dgu.edu.ua/handle/123456789/766> (дата звернення: 03.02.2025).
54. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій. Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. 19.00.07. Київ. 2021. 23 с.

55. Тимофієва М. Сучасний погляд на тривогу. БДМУ. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6783-suchasniy-poglyad-na-trivogu/> (дата звернення: 03.02.2025).
56. Турчина Л.І. Психологічна складова у структурі педагогічних компетентностей сучасного освітянина. Педагогічний пошук. 2017. №4. С. 31–33.
57. Українське суспільство в умовах війни. Колективна монографія. За ред. Є. Головахи, С. Максева. Київ. Інститут соціології НАН України. 2022. 410 с. URL: <https://i-soc.com.ua/assets/files/monitoring/maket-vijna-2022dlya-tipografiivse.pdf> (дата звернення: 03.02.2025).
58. Фучко О. Дослідження психоемоційних станів педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти в період пандемії та війни. Часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Київ. 2023. Випуск 4 (163). С. 221-225. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40423> (дата звернення: 03.02.2025).
59. Цісарук І., Цісарук В., Омельчук О. Інформаційна безпека учасників освітнього процесу як елемент безпечного освітнього середовища. Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. 2023. №16. С. 51–57.
60. Шалагинова К.С. Декина Є.В. Розвиток стресостійкості у педагогів як умова попередження емоційного вигорання. Мир науки. Педагогіка і психологія. 2020. Том 8. № 3. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN320.pdf> (дата звернення: 03.02.2025).
61. Шевчук А.О. Телевізійне мовлення в умовах воєнного стану в Україні. Київ. Національний авіаційний університет. 2023. 83 с.
62. Шевчук Є. Засоби масової інформації як фактор формування світогляду людей в сучасних реаліях. Політ. Сучасні проблеми науки. Київ. НАУ. 2023. С. 176-178.

63. Яланська С., Атаманчук Н. Досвід організації освітнього процесу в умовах війни. Психологічні, навчально-методичні аспекти. Scientific Collection «InterConf+». 2022. № 20 (105). С. 194–199. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/2709-4685/article/view/310> (дата звернення: 03.02.2025).
64. Anton Kurapov, Valentyna Pavlenko, Alexander Drozdov, Valentyna Bezliudna, Alexander Reznik, Richard Isralowitz. Toward an Understanding of the Russian-Ukrainian War Impact on University Students and Personnel. 2022. URL: <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838> (дата звернення: 03.02.2025).
65. Bland H.W. Melton B.F. Welle P.D. Bigham L.E. Quantifying the impact of physical activity on stress tolerance in college students. College Student Journal. 2016. Vol. 48(4). P. 559–569.
66. Farkhutdinova L. Physiological and psychological aspects of stress resistance of students. Humanistic Practice in Education in a Postmodern Age. 2020. Vol. 93. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences. P. 966–976. European Publisher. URL: <https://doi.org/10.15405/epsbs.2020.11.100> (дата звернення: 03.02.2025).
67. Khairullin R. Kalimullina O. Salnicova O. Bachenina E. Ilin S. Development of stress resistance of students of engineering universities during examination session by means of physical education. E3S Web of Conferences. 2021. Vol. 274. P. 09002. URL: https://www.e3s-conferences.org/articles/e3sconf/abs/2021/50/e3sconf_stcce2021_09002/e3sconf_stcce2021_09002.html (дата звернення: 03.02.2025).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

БЛАНКИ ВИКОРИСТАНИХ МЕТОДИК

Авторська анкета-опитування для загальної оцінки психологічного стану та рівня тривожності

Блок 1. Загальні відомості

Вкажіть ваш вік

Вкажіть вашу стать

Блок 2. Вплив війни на самопочуття здобувачів вищої освіти

1. Як ви оцінюєте свій стан сьогодні: Чудово; Добре; Тривожуся від кожного руху; Жахливо;
2. Чи відчуваєте тривогу на даний момент: Так; Ні; Не можу визначитися;
3. Чи вплинула війна на ваш психологічний стан: Так, значно вплинула; Так, присутні незначні зміни; Не відчув/ла змін
4. Які зміни ви помітили із початком війни (Самопочуття, психологічний, ментальний та фізичний стан). Вказати детальніше...
5. Мені важко сконцентруватися на навчанні: Так; Ні;
6. Мене турбують негативні думки стосовно війни: Так; Ні;
7. Як часто вас турбують негативні думки чи сни щодо війни: Часто; Рідко; Нічого не сниться;
8. Що найчастіше вам сниться? Конкретизувати...
9. Чи присутня підвищена нервеве збудження, неспокій та тривога?: Так, майже щодня; Рідко, але такі випадки трапляються; Не буває;
10. Нездатність впоратися із емоціями та хвилюваннями: Присутня; Відсутня;
11. Надмірне занепокоєння з різних приводів?: Присутнє; Відсутнє

Блок 3. Методи боротьби із тривожними станами під час війни

1. Джерела інформації, що збільшує вашу тривожність (вказати)...
2. Які методи для подолання тривожності ви використовуєте?: Фізична активність; хобі; алкоголь; наркотики; психологічна допомога; медична допомога; фільми та серіали; Інше (вказати) ;
3. До кого найчастіше звертаєтеся за допомогою, коли відчуваєте тривогу, пов'язану із бойовими діями? (вказати)
4. Що на вашу думку допоможе вам та здобувачам вищої освіти українських ЗВО зменшити прояви тривожності на тлі російсько-української війни? (конкретизувати...)

Опитувальник вираженості тривожності (GAD-7) (Generalized Anxiety Disorder 7)

Інструкція до опитувальника GAD -7:

Як часто за останні 2 тижні вас непокоїли такі проблеми?

1. Підвищена нервова збудливість, занепокоєння чи дратівливість

Ніколи

Декілька

днів

Більше

половини

днів

Майже кожен день

2.Нездатність впоратися з хвилюванням

Ніколи

Декілька днів

Більше половини днів

Майже кожен день

3.Надмірне занепокоєння з різного приводу

Ніколи

Декілька днів

Більше половини днів

Майже кожен день

4.Нездатність розслабитися

Ніколи

Декілька днів

Більше половини днів

Майже кожен день

5.Крайній ступінь занепокоєння: «не можу знайти собі місця»

Ніколи

Декілька днів

Більше половини днів

Майже кожен день

6.Легко піддаюся почуттю занепокоєння чи дратівливості

Ніколи

Декілька днів

Більше половини днів

Майже кожен день

7.Побоювання чогось страшного

Ніколи

Декілька днів

Більше половини днів

Майже кожен день

Інтерпретація результатів тесту генералізований тривожний:

0-4 бали - мінімальний рівень тривожності

5-9 балів – помірний рівень тривожності

10-14 балів – середній рівень тривожності

15-21 бал - високий рівень тривожності

ДОДАТОК В

Шпітальна Шкала Тривоги та Депресії (HADS)

Кожному твердженню відповідають 4 варіанти відповіді. Виберіть ту з відповідей, який відповідає Вашому стану, а потім підсумуйте бали в кожній частині.

Частина I (оцінка рівня
ТРИВОГИ) 1. Я відчуваю
напругу, мені не по собі

3 - весь час

2 - часто

1 - іноді, іноді

0 - зовсім не відчуваю

2. Я відчуваю страх, здається, що щось жахливе може ось-ось статися

3 - безумовно це так, і страх дуже великий

2 - так, це так, але страх не дуже великий

1 - іноді, але це мене не турбує

0 - зовсім не відчуваю

3. Стурбовані думки крутяться у мене в голові

3 - постійно

2 - більшу частину часу

1 - іноді і не так часто

0 - тільки іноді

4. Я легко можу присісти та розслабитися

1 - безумовно, це так

2 - мабуть, це так

3 - лише зрідка, це так

2 - зовсім не можу

5. Я відчуваю внутрішню напругу або тремтіння

1 - зовсім не відчуваю

2 - іноді

3 - часто

4 - дуже часто

6. Я відчуваю непосидючість, мені постійно потрібно рухатися

3 - безумовно, це так

2 - мабуть, це так

1 - лише деякою мірою, це так

0 - зовсім не відчуваю

7. У мене буває раптове почуття паніки

3 - дуже часто

2 - досить часто

1 - не так часто

0 - зовсім не буває

Частина II (оцінка рівня ДЕПРЕСІЇ)

1. Те, що приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж почуття

1 - безумовно, це так

2 - мабуть, це так

3 - лише дуже малою мірою, це так

4 - це зовсім не так

2. Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне

1 - безумовно, це так

2 - мабуть, це так

3 - лише дуже малою мірою, це так

4 - зовсім не здатний

3. Я відчуваю бадьорість

3 - зовсім не відчуваю

2 - дуже рідко

1 - іноді

0 - практично весь час

4. Мені здається, що я почав усе робити дуже повільно

3 - практично весь час

2 - часто

1 - іноді

0 - зовсім ні

5. Я не стежу за своєю зовнішністю

3 - безумовно, це так

2 - я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно

1 - можливо, я став менше приділяти цьому часу

0 - я стежу за собою так само, як і раніше

6. Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення 0 - так само, як і зазвичай

- 1 - так, але не такою мірою, як раніше
- 2 - значно менше, ніж зазвичай
- 3 - зовсім так не вважаю

7. Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо- або телепрограми 0 - часто 1 - іноді

- 2 - рідко
- 3 - дуже рідко

- підшкала 1 – «тривога» (anxiety): непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13;
- підшкала 2 – «депресія» (depression): парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Кожному твердженню відповідають 4 варіанти відповіді, що відображають ступінь наростання симптоматики, – градації вираженості ознаки, і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 балів (відсутність) до 4 (максимальна вираженість).

ДОДАТОК Г

Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів - високий рівень тривожності.

Шкала самооцінки ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе почуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
	1	2	3	4

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Шкала самооцінки особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна) Інструкція.

Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
	1	2	3	4

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

ДОДАТОК Г

Шкала Занга для самооцінки тривоги (Zung Self-Rating Anxiety Scale)

Шкала Занга для самооцінки депресії (Zung Self-Rating Depression Scale, SDS) була розроблена для диференціальної діагностики депресивних станів та станів, близьких до депресії, для скринінг-діагностики при дослідженнях та з метою попередньої, долікарської діагностики.

1. Я почуваюся пригніченим і сумним.

Майже ніколи
Іноді
Часто
Майже завжди

2. Вранці я почуваюся найкраще.

Майже ніколи
Іноді
Часто
Майже завжди

3. Мені хочеться плакати, або у мене виникають напади плачу.

Майже ніколи
Іноді
Часто
Майже завжди

4. Мені важко спати вночі.

Майже ніколи
Іноді
Часто
Майже завжди

5. Я їм стільки ж, скільки й раніше.

Майже ніколи
Іноді
Часто
Майже завжди

6. Я все ще насолоджуюсь сексом.

Майже ніколи
Іноді
Часто
Майже завжди

7. Я помічаю, що втрачаю вагу.

Майже ніколи
Іноді
Часто
Майже завжди

8. Мене турбують запори.

Майже ніколи
Іноді
Часто
Майже завжди

9. Моє серце б'ється швидше, ніж зазвичай.

Майже ніколи
Іноді
Часто
Майже завжди

10. Я втомлююся без причини.

Майже ніколи
Іноді
Часто
Майже завжди

11. Мій розум такий же ясний, як і завжди.

Майже ніколи
Іноді
Часто
Майже завжди

12. Мені легко робити те, що я звик.

Майже ніколи
Іноді
Часто
Майже завжди

13. Я неспокійний і не можу заспокоїтися.

Майже ніколи
Іноді
Часто
Майже завжди

14. Я з надією дивлюся в майбутнє.

Майже ніколи
Іноді
Часто
Майже завжди

15. Я більш дратівливий, ніж зазвичай.

Майже ніколи
Іноді
Часто
Майже завжди

16. Мені легко приймати рішення.

Майже ніколи
Іноді
Часто
Майже завжди

17. Я відчуваю себе корисним і потрібним.

Майже ніколи
Іноді
Часто
Майже завжди

18. Моє життя досить насичене.

Майже ніколи
Іноді
Часто
Майже завжди

19. Мені здається, що іншим було б краще, якби я помер.

Майже ніколи
Іноді
Часто
Майже завжди

20. Мені все ще подобається те, чим я займався раніше.

Майже ніколи
Іноді
Часто
Майже завжди