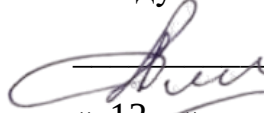


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Карсканова С.В.
«_12_» __06__ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

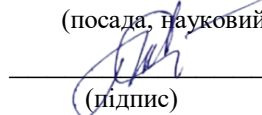
**на тему «ВПЛИВ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА
ТРИВОЖНІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ»**

Виконав: студент групи

 Брятко А.Ф.
(підпис)

Керівник роботи:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

(посада, науковий ступень вчене звання)
 Чугуєва І.Є.
(підпис)

Миколаїв 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

 Чугуєва І.Є.
(підпис)

« 5 » 02 2025 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студенту Брятко Анастасії Федорівні

1. Тема роботи: **«Вплив засобів масової інформації на тривожність під час війни»**

Керівник роботи канд. психол. Наук, доцент Чугуєва Інна Євгенівна

Затверджені наказом ректора №148-уч від «3» лютого 2025 року

2. Термін подання роботи: 03.06.2025.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів): Теоретичні основи впливу засобів масової інформації на тривожність під час війни. Емпіричне дослідження впливу засобів масової інформації на тривожність під час війни.

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point з висвітленням таких питань як актуальність роботи, об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд)

6. Дата видачі завдання 5 лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

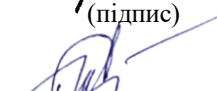
Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.01.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.01.2025	Список використаної літератури має включати не менше 40 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	15.01.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.02.2025	Розділ 1. (14-16 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	31.01.2025 - 28.03.2025	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2025- 07.04.2025	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2025	Розділ 2 (20-26 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	15.04.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2025	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	09.06.2025	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	15.06.2025	
13.	Захист роботи	16.06.2025- 20.06.2025	

Студент


 (підпис)

Брятко А.Ф.

Керівник роботи


 (підпис)

Чугуєва І.Є.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичні теоретичний аналіз проблеми впливу засобів масової інформації на тривожність, аналіз явища тривожності під час війни. Визначено ефекти від впливу засобів масової інформації.

Проведено аналіз сучасних підходів до вивчення даної проблематики з використанням надійних психодіагностичних методик та методів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів.

Ключові слова: тривожність, тривога, інформаційний вплив, засоби масової інформації, війна, психологічний стан.

Брятко. А.Ф. Вплив засобів масової інформації на тривожність під час війни: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2025. 48 сторінок.

ANNOTATION

The qualification work presents a theoretical analysis of the problem of the influence of mass media on anxiety, an analysis of the phenomenon of anxiety during war. The effects of the influence of mass media are determined.

An analysis of modern approaches to the study of this issue is carried out using reliable psychodiagnostic methods and methods of mathematical statistics to confirm the reliability of the results obtained.

Keywords: anxiety, information influence, mass media, war, psychological state.

Bryatko. A.F. The influence of mass media on anxiety during war: bachelor's qualification work in the specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: NUK im. adm. Makarov, 2025. 48 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	9
1.1. Тривожний стан: поняття, структура та визначальні фактори	9
1.2. Вивчення психологічних особливостей впливу засобів масової інформації на особистість	14
1.3. Засоби масової інформації під час війни та медіаграмотність.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ	20
2.1. Організація та методи дослідження.....	20
2.2. Результати дослідження впливу засобів масової інформації на тривожність.....	21
2.3. Аналіз зв'язку між частотою споживання новин та тривожністю.	34
ВИСНОВКИ	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	39
ДОДАТКИ	40

ВСТУП

Актуальність теми.

Засоби масової інформації вже давно увійшли у наше життя як невід’ємна частина повсякденності. Тому не дивно, що з початком повномасштабної війни багато українців почали використовувати як спосіб відсторонення новини: безперервно гортати стрічку новин, переглядати Telegram-канали та новинні сайти, щоб завжди бути в курсі подій. І це безкінечне споглядання інформаційних каналів відбувається через страх втратити контроль над ситуацією. Здається, ніби ще одну новину продивлюся і буду знати усю детальну інформацію. І це також втеча від реальності через небажання чути погані новини – таке собі замкнене коло, коли людина втікає від поганих новин у реальності – до віртуальних ЗМІ.

Тривога та недовіра до новин — це природні переживання, особливо якщо відбувається одночасно багато подій і інформаційне поле перевантажене суперечливими новинами.

У суспільстві медіа відіграють значну роль формуванні суспільної свідомості. Вплив медіа на психіку людини та її сприйняття інформації надзвичайно великий. Медіа виступають важливим інструментом передачі думок, ідей, цінностей та переконань, що безпосередньо впливає на формування громадської думки та масової свідомості.

Медіа вирішально впливають на процеси формування думки суспільства, оскільки вони постійно надають інформацію про події та явища, що відбуваються у світі. Завдяки масовому поширенню інформації, медіа стають засобом, який формує громадську думку та впливає на усвідомлення суспільством певних проблем та питань.

Повномасштабна війна змусила українців швидко звикнути до проблем, з якими вони ніколи раніше не стикалися. Постійні вибухи та тривоги, вимушені переїзди, переживання за рідних, погані новини, постійні

стресові ситуації та обмежений доступ до ресурсів. Все це не могло не вплинути на наше психічне здоров'я.

Переживання через новини — і справді серйозна проблема. Читаючи новини, ми потрапляємо в інформаційне поле, де весь час говорять про непередбачуваність життя. Зрозуміло, що гарний настрій такими новинами не викликати, і навіть більше, виникають почуття тривожності та паніки.

Об'єкт дослідження: тривожність як психологічне явище.

Предмет дослідження: фактори впливу засобів масової інформації на тривожність під час війни.

Мета дослідження: виявлення та аналіз основних форм і методів впливу засобів масової інформації на рівень тривожності у населення у період війни.

Для досягнення мети були визначені наступні **завдання:**

1. Зробити аналіз теоретичних підходів до вивчення впливу ЗМІ на психологічний стан особистості особливо тривожності.
2. Визначення методів дослідження тривожності від впливу засобів масової інформації.
3. Проведення емпіричного дослідження серед різних груп населення та виявити зв'язок між тривожністю і споживанням інформації.
4. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.

Методи дослідження включають в себе:

- Теоретичні: теоретичний аналіз та синтез, порівняння, узагальнення, систематизація.
- Емпіричні: Шкала тривоги Бека(BAI), Шкала Гамільтона для оцінки тривоги (НАМ-А), авторський опитувальник «Вплив засобів масової інформації на тривожність під час війни».
- Методи статистичної обробки: коефіцієнт кореляції Спірмена.

Експериментальна база дослідження: населення.

Вибірка дослідження: 29 осіб, віком від 18 до 54 років, з них 4 чоловіків та 25 жінок.

Практична значущість дослідження: використання результатів дослідження в робочих середовищах для розуміння природи воєнної тривожності, спричиненої інформаційним впливом, та розробки ефективних програм психологічної підтримки та формування медіа грамотності серед населення, а також навичок саморегуляції тривожності, що покращить якість життя в умовах війни.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів основної частини, висновків та списку використаних джерел (містить 10 найменувань). Обсяг основного змісту роботи складає 48 сторінок. Робота містить 1 таблицю та 13 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Тривожний стан: поняття, структура та визначальні фактори

Тривога – це емоційний стан, який характеризується очікуванням посилення дискомфорту в подіях, наявності поганих передчуттів, страху, стресу та хвилювання.

Тривога – це почуття, яке в певних ситуаціях різною мірою властиве кожній людині. А часто буває так, що ми тривожимося й навіть не підозрюємо про це, думаючи що так жити цілком нормально.

Тривога – це збудження, яке не знаходить виходу. Вона часто виникає через страх перед невизначеним майбутнім.

Тривога пов'язана зі страхом і проявляється як орієнтований на майбутній стан настрій, який складається зі складної когнітивної, афективної, фізіологічної та поведінкової системи реагування, пов'язаної з підготовкою до очікуваних подій чи обставин, що сприймаються як загрозові. Патологічна тривога виникає, коли відбувається переоцінка загрози, що сприймається, або помилкова оцінка небезпеки ситуації, що призводить до надмірних і неадекватних реакцій.

Тривога – це емоція, що характеризується почуттям напруги, тривожними думками та фізичними змінами, такими як підвищення артеріального тиску. Тривога вважається орієнтованою на майбутнє, довготривалою реакцією, що широко сфокусована на дифузній загрозі, тоді як страх — це доречна, орієнтована на сьогоднішній день та короткочасна реакція на чітко ідентифіковану та конкретну загрозу[1].

Тривожність – це особиста психологічна характеристика, що проявляється в схильності людини відчувати серйозну тривогу з незначних причин. Тривожність є одним із найбільш поширених психічних розладів, але справжня поширеність цього захворювання невідома, оскільки багато людей не звертаються за допомогою або лікарі не можуть поставити діагноз.

Тривожний розлад – це стан психічного здоров'я, який характеризується симптомами, постійної тривожності, страху перед соціальними ситуаціями та обов'язками, раптовими або спровокованими панічними атаками, страхом щодо майбутнього та уникання тригерів.

Типи тривожних розладів:

- Генералізований тривожний розлад (ГТР): Характеризується постійним та надмірним занепокоєнням щодо різних аспектів життя.
- Панічний розлад: Супроводжується раптовими та інтенсивними нападами паніки, що супроводжуються фізичними симптомами.
- Соціальний тривожний розлад (соціофобія): Виникає при страху перед соціальними ситуаціями, де людина може бути оцінена іншими.
- Агорафобія: Сильний страх та тривога перед будь-яким місцем або ситуацією, звідки важко піти.
- Специфічні фобії: Характеризуються ірраціональним страхом перед конкретними об'єктами або ситуаціями.
- Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР): Супроводжується нав'язливими думками (обсесіями) та нав'язливими діями (компульсіями).
- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): Виникає після переживання травматичної події.

Періодичне відчуття тривоги є нормальною частиною життя. Однак люди з тривожними розладами часто відчують сильний, надмірний і постійний занепокоєння і страх щодо повсякденних ситуацій. Часто тривожні

розлади включають повторювані епізоди раптових відчуттів сильної тривоги і страху або жаху, які досягають піку протягом декількох хвилин (панічні атаки).

Ці почуття тривоги та паніки заважають повсякденній діяльності, їх важко контролювати, вони несумірні реальній небезпеці та можуть тривати довгий час. Ви можете уникнути місць або ситуацій, щоб запобігти цих емоцій. Симптоми можуть розпочатися у дитинстві або підлітковому віці та продовжуватись у дорослому житті.

Почуття тривоги не завжди означає, що людина має психічний розлад. Багато людей час від часу відчувають тривогу. Але коли тривога стає частою, непропорційною ситуації або зберігається після того, як ситуація закінчилася, це може бути ознакою тривожного розладу.

Є два типи тривоги:

Ситуативна тривога – це тривога в межах норми, тобто взагалі людину можна назвати спокійною та врівноваженою, але в певних ситуаціях вона може хвилюватися. За такої тривоги зберігається можливість далі працювати та займатися запланованими справами.

Особистісна тривога – це надмірна тривога. Особистість із непомірною тривожністю переживає завжди, часто навіть без причини. За надмірної тривоги неможливо нормально функціонувати, бо постійно турбують тривожні думки.

За даними Американської асоціації з питань тривоги та депресії (ADAA), близько 40 мільйонів людей у Сполучених Штатах мають тривожний розлад. Це найпоширеніший вид психічного захворювання в країні. Однак лише 36,9% людей із тривожним розладом отримують лікування [2].

Основним симптомом тривоги є відчуття занепокоєння. Якщо людина відчуває сильну тривогу, у неї може виникнути напад паніки, який викликає

сильне відчуття страху або паніки, яке досягає піку, перш ніж згаснути. Як і коли ці симптоми проявляться, залежатиме від типу тривоги людини.

Інші симптоми можуть включати:

Фізичні:

- Пітливість
- Тремор
- М'язова напруга
- Головний біль
- Запаморочення
- Проблеми з диханням
- Розлади шлунково-кишкового тракту
- Порушення сну
- Прискорене серцебиття

Психологічні:

- Відчуття занепокоєння та напруги
- Страх та паніка
- Дратівливість
- Проблеми з концентрацією уваги
- Нав'язливі думки
- Постійне очікування чогось поганого
- Відчуття що розум "затуманений"

Поведінкові:

- Уникнення ситуацій, що викликають тривогу
- Неспокійні рухи
- Прокрастинація
- Соціальна ізоляція
- Зловживання психоактивними речовинами.

Спочатку з'являються якісь думки, або незвичні фізичні відчуття. Людина фокусується на них та інтерпретує негативно, думає про це як про катастрофу. Як наслідок, підвищується рівень тривоги й запускається посилена стресова реакція. У кров викидаються адреналін і кортизол, з'являється багато хаотичних думок, під впливом яких людина здатна на імпульсивні вчинки й таке інше.

На цьому цикл замикається, тобто людина вкотре повертається до своїх «дивних» думок, відчуттів, тривожиться знову й знову — по колу (Рис.1.1).



Рис.1.1. Цикл тривоги.

Періодична тривога часто є відповіддю на невпевненість у майбутньому або занепокоєння з приводу того, що сталося в минулому. Причини тривожного розладу складніші і можуть включати кілька факторів:

- Життєві події, які викликають постійний стрес, можуть сприяти розвитку тривожного розладу. Прикладами цього є фінансові труднощі, тиск на роботі або дискримінація.
- Травматичні події – це випадки реальних або уявних загроз безпеки людини. Навіть якщо ці події відбулися давно, вони все одно можуть вплинути на людей через роки.
- Вживання психоактивних речовин таких як стимулятори, можуть викликати тривогу.
- Люди з тривожними розладами можуть мати підвищену реакцію мигдалини. Мигдалеподібне тіло - це частина мозку, яка реагує на небезпеку. А деякі люди можуть мати генетичну схильність до тривоги.
- Іноді тривога є результатом фізичної хвороби, наприклад, неврологічного розладу або гормонального дисбалансу. Це також може бути побічним ефектом деяких лікувальних препаратів.

1.2. Вивчення психологічних особливостей впливу засобів масової інформації на особистість

Сучасна епоха вирізняється винятковою доступністю інформації, що досягає нас через різноманітні медіа. Такі громадські засоби комунікації, як телебачення, радіо, преса та інтернет, не лише формують думку суспільства, але й стають невід'ємною частиною нашого повсякденного життя. Водночас слід розуміти, що їхній вплив виходить за межі простої передачі даних і має суттєві психологічні наслідки для кожної людини.

Медіа впливають на те, як ми сприймаємо реальність, формують наші переконання й стереотипи. Вони здатні викликати емоційні реакції, змушувати симпатизувати чи, навпаки, відчувати антипатію до певних ідеологій, соціальних груп або навіть політичних рухів. Часто цей вплив відбувається позасвідомо й постійно, адже ми перебуваємо у середовищі,

насиченому рекламою, новинами та розважальним контентом, який проникає у нашу свідомість і підсвідомість.

Потік інформації та її надлишок можуть негативно впливати на нашу психіку й загальний стан здоров'я. Інформаційний шум, що супроводжує наше щодення, нерідко стає джерелом стресу, тривоги та негативних емоцій. Багато людей стають залежними від медійного контенту, витрачаючи чимало часу на перегляд новин, відео або гортання стрічки у соцмережах. Це, своєю чергою, може призводити до ослаблення соціальних зв'язків, уповільнення особистісного розвитку та зниження продуктивності.

Кожне покоління стикалося зі стресом. Людство вистояло, незважаючи на неконтрольовані епідемії, голод і стихійні лиха, з якими нам, жителям планети, що модернізується, не доводиться рахуватися. Цей роздум не покликаний принижувати набір стресорів, з якими ми стикаємося, але він передбачає, що в нашому поколінні задіяно більше, ніж проста реакція на обставини. У нас, звичайно, є вагомі причини відчувати стрес; наше покоління стикається з негайним набором соціальних та екологічних криз. Підкріплюючи та посилюючи ці «первинні» стресори, ми змінюємо спосіб спілкування, який сприяє погіршенню, навіть універсалізації, почуття тривоги серед нас.

З появою смартфонів, соціальних мереж та цілодобового циклу новин стає все важче підтримувати будь-який рівень поділу в нашому житті та в об'єктах нашої уваги. Технологічний потік знижує нашу особисту активність; така проста дія, як перевірка часу, несе ризик переривання грубим текстом чи тривожними новинами. Щоразу, коли ми дивимось у свої телефони, ми готуємось. Вихідний рівень цих маленьких моментів ризику нашому житті, лише на рівні визначення, є стресовим. Як вигляд, ми погано реагуємо на невизначеність, і якщо не станеться якогось серйозного зсуву в соціально-

економічному напрямку в найближчі кілька десятиліть, невизначеність, безперечно, збережеться.

Чим більше ви дивитесь і читаєте новин, тим більше спотворене у вас уявлення про світ. Звучить страшно і неправдоподібно?

Одним із пояснень такого сильного впливу новин є так звана схильність до негативу, яку давно визначили психологи. Ми схильні приділяти більше уваги негативним подіям чи явищам навколо нас. Це явище заведено вважати еволюційним механізмом захисту від небезпек. Воно пояснює, чому негативні події залишаються помітнішими за позитивні, втрати викликають більший вплив, ніж здобутки, а страх часто мотивує нас сильніше за можливість нових перспектив.

Уряди часто керуються цим при виробленні тієї чи іншої політики, коли треба вирішити, що застосувати – батіг чи пряник. На жаль, негативні стимули працюють у суспільстві ефективніше.

Схильність людства до негативу можливо пояснює і те, що новини рідко бувають приємним читанням.

Таким чином, думка про те, що в майбутньому завжди все буде гірше, просто невірна. І, крім того, є потенційно шкідливою. Оскільки, якщо люди вважають, що через п'ять років у них не буде ні роботи, ні грошей, вони не будуть інвестувати в економіку.

Доведений до крайності, наш колективний песимізм може перетворитися на самоздійснююче пророцтво, і є деякі докази, що частково в цьому винні новини – точніше те, як їх повідомляють.

Новини як би випадково викривляють наше уявлення про реальність - і зовсім не обов'язково на краще.

Часом весь потік новин перетворюється на неконтрольований інформаційний безлад. Наша підсвідомість дуже чуйно реагує на всі зовнішні сигнали, утворюючи певний образ того, що відбувається. Тому, навіть не усвідомлюючи всієї відповідальності за розповсюджену інформацію, журналісти, блогери можуть ймовірно впливати на рівень тривоги та емоційну нестабільність людей.

У психології та психіатрії цей процес називається "сугестія" – це сукупність вербальних та невербальних методів впливу з метою спонукання до певних думок чи дій.

У контексті інформаційної війни сугестія – це дуже ефективна методика маніпулювання підсвідомістю людини.

1.3. Засоби масової інформації під час війни та медіаграмотність.

Психологічний аналіз показує, що медіа мають здатність маніпулювати інформацією та звертати увагу громадськості на певні аспекти. Це може призводити до формування спотворених уявлень та стереотипів, що впливають на свідомість суспільства.

Усвідомлення ролі медіа у формуванні суспільної свідомості є важливим кроком у розвитку критичного мислення та аналізу інформації. Громадська думка, що формується через ЗМІ, впливає на соціальні процеси у суспільстві. Масові засоби інформації можуть сприяти поширенню позитивних цінностей, підтримці громадських рухів та розвитку свідомого споживання. Однак вони також можуть використовуватися для маніпуляцій та впливу на суспільство з метою досягнення певних політичних чи економічних цілей.

Медіаграмотність — дозволяє «відфільтрувати» корисну й перевірену інформацію в потоці численних повідомлень, новин тощо. Це вміння

критично важливе. Адже нині ми живемо в ситуації «перевантаження інформації». Сучасна людина змушена сприйняти в десятки тисяч разів більше інформації, аніж її предки 300–400 років тому. І без регулярного фільтра, яким виступає медіаграмотність, тут не обійтися.

Чому медіаграмотність важлива саме зараз? Медіаграмотність — це насамперед розуміння того, як працюють медіа, і усвідомлення, що вони формують суспільну думку. Друга значна складова медіаграмотності — це вміння оцінювати повідомлення, використовуючи як цифрові навички та інструменти для перевірки фактів, так і своє критичне мислення. І третій важливий компонент медіаграмотності — це відповідальне створення та поширення контенту. Простіше кажучи, це про вміння грамотно комунікувати свої думки й передбачати наслідки такої комунікації. Це означає, що ми усвідомлюємо та оцінюємо, який вплив має створений нами контент.

Що ж змінилося з початку війни? Війна росії проти України дещо покращила розуміння проблем маніпулятивного контенту серед українців. Медіаграмотність виявилася безпосередньо дотичною до нашої безпеки, тому попит на тему зріс.

Сьогодні месенджери, такі, як Телеграм і Вайбер, стали основними джерелами інформації та невід’ємною частиною нашого життя. Але ризики прочитати фейк чи неправдиву інформацію суттєво зросли у перегонах інтернет-медіа, що намагаються якнайшвидше видати новину. Серед 76,6% громадян, що використовують соціальні мережі як джерело інформації, 66% обирають Telegram, 61% – YouTube, ще 58% – Facebook [3].

Як же діяти далі? Як ефективно змінювати поведінку людей, щоб вони ставали резистентними до дезінформації? Від 24 лютого кожен із нас бере участь в інформаційній війні. Перемогти в ній можна тільки з критичним підходом до оцінки інформації та вмінням мудро нею розпоряджатися.

Сьогодні вміння перевіряти факти — необхідна навичка цифрової грамотності, навичка відповідального громадянина.

Зараз стало модним поняття ІПСО — аббревіатура, що розшифровується як інформаційно-психологічні операції — скоординована діяльність в інформаційному полі з метою вплинути на настрої в суспільстві. Це спосіб маніпулювання інформацією, що має чіткі цілі, цільові аудиторії, меседжі, визначені точки вкиду, тестування та оцінку впливу на аудиторію. ІПСО мають чітко визначені цілі, працюють більше з розумінням та спроможністю конкретних груп людей, аби змусити їх робити конкретні дії або, навпаки, схилити до бездіяльності.

Приміром, є спосіб маніпуляцій з інформацією – це публікації статей з яскравими, шокуючими заголовками, які максимально привертають увагу читачів. Але скільки відсотків тих, хто відкриє статтю та прочитає її до кінця, таким чином спростувавши для себе оманливий заголовок? У контексті громадської паніки, подібна дезінформація може бути надзвичайно небезпечною для особливо вразливих верств населення, зокрема старшого покоління українців, які ще не навчилися оперативно фільтрувати інформацію з інтернет-ресурсів. Проте, якими би емоційно стійкими та перебірливими в інформації ми б не були, повністю захистити себе від інформаційної агресії складно.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Організація та методи дослідження

Дослідження проводилось протягом квітня 2025 року за допомогою онлайн опитування. Метою емпіричного дослідження було визначення рівня тривожності під впливом засобів масової інформації. Для досягнення цієї мети була сформована вибірка з 29 осіб віком від 18 до 54 років, з яких 4 чоловіків та 25 жінок.

Методи дослідження: Шкала тривоги Бека(BAI), Шкала Гамільтона та Авторський опитувальник «Вплив засобів масової інформації на тривожність під час війни».

Оцінка впливу ЗМІ рівень тривожності є складним завданням, оскільки на людини впливає безліч чинників, і виділити саме вплив ЗМІ буває непросто. Тим не менш, існують різні методи та підходи, які допомагають оцінити цей вплив.

Популярний інструмент вимірювання тривожності шкала тривоги Бека(BAI). Вона фокусується на фізичних та психологічних симптомах тривоги.

BAI включає 21 запитання, кожне з яких описує конкретний найпоширеніший симптом тривоги. Опитуваному потрібно оцінити, наскільки сильно він або вона відчували цей симптом протягом останнього тижня [4].

Підрахунок результатів проводиться простим підсумовуванням балів за всіма пунктами. Значення менше 21 балу включно, свідчить про те що, рівень тривоги незначний. Значення від 22 до 35 балів означає те що, рівень тривоги має середню вираженість. А значення вище 36 балів свідчить про дуже високий рівень тривоги.

Шкала Гамільтона (HAM-A) розроблена доктором Максом

Гамільтоном в 1959 році була однією з перших шкал оцінки, розроблених для вимірювання тяжкості симптомів тривоги, і досі широко використовується сьогодні як у клінічних, так і в дослідницьких умовах [5].

Шкала складається з 14 пунктів, кожен з яких визначається низкою симптомів, і вимірює як психічну тривогу (психічне збудження та психологічний дистрес), так і соматичну тривогу (фізичні скарги, пов'язані з тривогою). Ці пункти оцінюються за шкалою, а загальний бал дає загальний вигляд рівня тривожності людини.

Показники менше 17 балів вказують на легкий ступінь тривожності. Показники від 18 до 24 балів вказують на ступінь тривожності від легкого до помірного. 25–30 балів вказує на ступінь тривожності від помірної до тяжкої. Бали більше 30 вказують на сильне занепокоєння.

Авторський опитувальник «Вплив засобів масової інформації на тривожність під час війни» має за ціль виявити, як часте споживання інформації із засобів впливає на рівень тривожності.

2.2. Результати дослідження впливу засобів масової інформації на тривожність

2.2.1 Рівень тривоги за Беком

Опитування показало, що більшість респондентів мають незначний або середній рівень тривоги, тоді як високий рівень тривоги спостерігається у невеликої частини опитаних.

Загалом, це свідчить про певну адаптацію та здатність людей справлятися зі стресом у довгостроковій перспективі, хоча наявність групи з високим рівнем тривоги підкреслює потребу у підтримці ментального здоров'я.

Результати опитування за «Шкалою тривоги Бека(BAI)» представлені на Рис.2.1.



Рис. 2.1. Результати опитування за «Шкалою тривоги Бека(BAI)»

Наочно результати в відсотковому співвідношенні зображені на Рис.2.2.

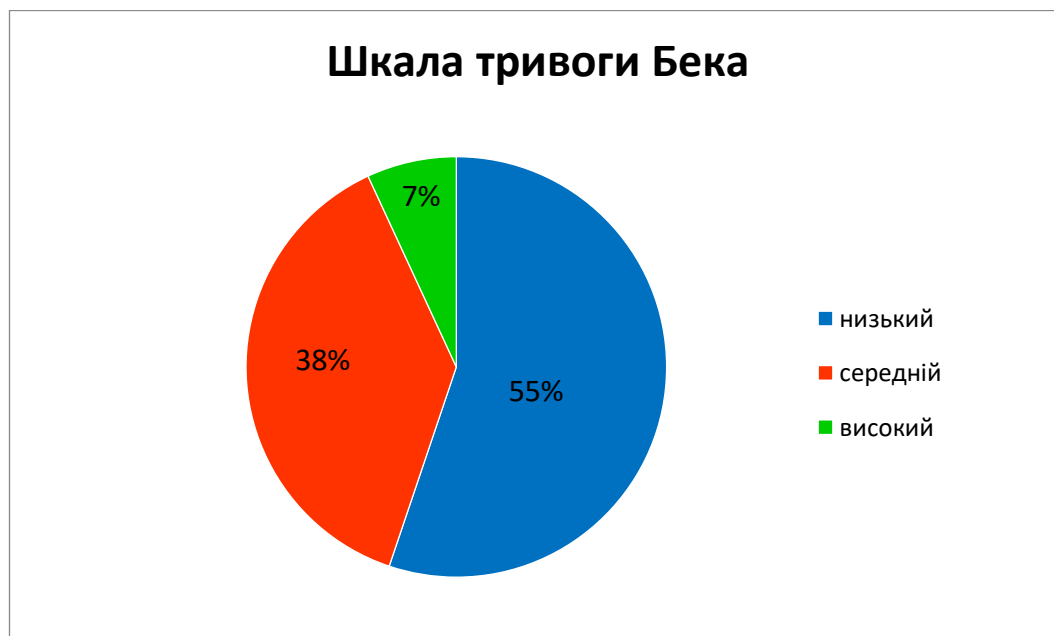


Рис. 2.2. Діаграма розподілу за опитуванням «Шкала тривоги Бека(BAI)»

У 55% респондентів відзначають невеликий рівень тривоги. Це позитивний показник, який вказує, що більше половини опитаних здатні

досить ефективно справлятися з емоційним навантаженням. 38% опитаних мають середній рівень тривоги, ця група, хоча і не відчуває критичного стану, але перебуває під впливом стресу. Лише 7% респондентів повідомили про високий рівень тривоги. Це найменший показник, але саме ці опитані, потребують найбільшої уваги.

2.2.2 Ступінь тривожності за Гамільтоном

Відповідно до даних опитування про ступінь тривожності за «Шкалою Гамільтона (НАМ-А)», серед респондентів, зображених на Рис.2.3. можна зробити наступні висновки.

Категорія з легким ступенем тривожності охоплює найбільший відсоток опитаних і становить 55% від загальної кількості. Це свідчить про те, що більше половини респондентів мають легку тривогу, що може бути пов'язано з загальним фоном подій, але це не є вирішальним фактором. 24% респондентів мають легкий-помірний ступінь. Ця група, хоча і не має серйозної тривоги, все ж перебуває під її значним впливом. У 17% опитаних мають помірно-тяжкий ступінь. Це значна частка, яка вказує на те, що прояв тривоги більш інтенсивний і може навіть спричинити серйозні наслідки. І 4% респондентів повідомляють про сильну тривогу. Це найменша, але найбільш вразлива група, яка потребує найбільшої підтримки та професійної допомоги.

Як видно на Рис.2.4. зображені наочні результати розподілу відсотків опитаних.

Загалом, більшість респондентів повідомили про легкий ступінь тривожності, значний відсоток (понад 45%) все ж має її на помірному, помірно-тяжкому або сильному рівнях, що підкреслює широке поширення тривожних станів у населення на тлі поточних подій в Україні, навіть серед тих, хто, справляється з кризою.



Рис.2.3 Результати опитування за Шкалою Гамільтона (НАМ-А)



Рис.2.4. Діаграма розподілу за опитуванням Шкала Гамільтона (НАМ-А)

2.2.3 Вплив ЗМІ на тривожність

Опитування показало, що для більшості респондентів медіа мають помірний вплив на рівень тривоги під час війни.

Більше половини респондентів 59% відзначають помірний вплив новинних медіа на їхню тривожність, 27% зазначили, що ЗМІ мають на них високий вплив, посилюючи тривожність, вказуючи на те, що вони легко піддаються впливу потоку інформації. Однак лише 14% опитаних повідомили про низький рівень впливу ЗМІ на їхню тривожність.

Як видно на Рис.2.5. показані результати опитування впливу ЗМІ на тривожність під час війни у відсотковому розподілі.

Загалом, медіа відіграють важливу роль у формуванні тривожності під час війни для більшості людей, особливо у тих, хто відчуває високий вплив. Це підкреслює важливість свідомого споживання інформації та, важливість медіаграмотності для саморегуляції емоційного стану.



Рис.2.5. Діаграма розподілу за опитуванням «Вплив засобів масової інформації на тривогу під час війни»

Опитування показало, що основну частину респондентів складає молодь та люди середнього віку. На Рис.2.6. показано діаграму вікового розподілу респондентів.

Найбільша вікова група 25-34 роки, яка охоплює 51,7% опитаних. Друга за величиною вікова група 18-24 роки, становить 31%. Разом із попередньою, вони формують переважну більшість. Вікова група 35-44 років, становить – 13,8% опитаних, а 3,4% респондентів належать до вікової групи 45-54 роки.

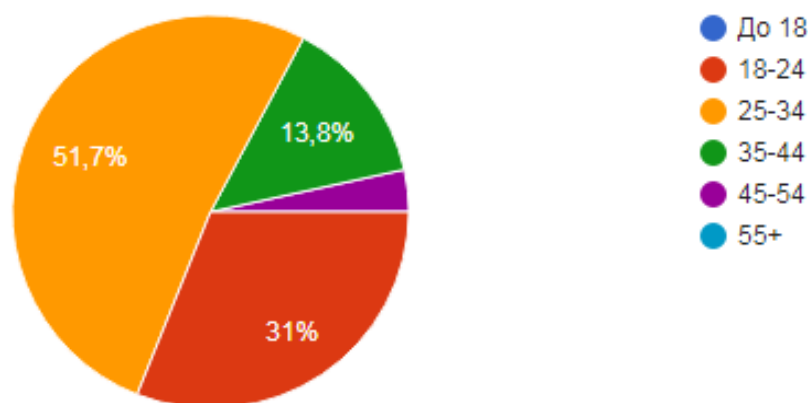


Рис.2.6. Діаграма розподілу за віком опитуваних

Загалом, діаграма вікового розподілу показала, що переважна більшість респондентів 82,7% мають вік від 18 до 34 років.

На запитання щодо частоти споживання новин про війну в Україні виявило, що переважна більшість опитаних регулярно слідкує за подіями. Результати показані на Рис.2.7.

Найбільша група становить 58,6% опитаних вказує, що більше половини респондентів споживають новини про війну щоденно, що свідчить про високий рівень залученості та інтересу до подій. Кілька разів на тиждень слідкують за новинами 24,1% респондентів. Разом із групою, що споживає новини щодня, вони утворюють переважну більшість, майже 83%. 10,3% опитаних споживають новини рідше одного разу на тиждень. Читають новини раз на тиждень тільки 3,4% респондентів. Та стільки ж опитаних повідомили, що взагалі не цікавляться новинами про війну.

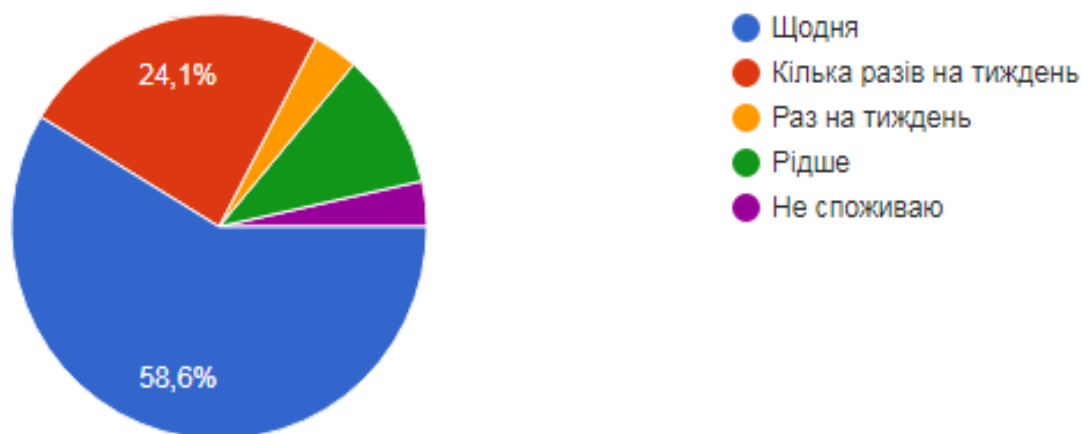


Рис. 2.7. Діаграма відсоткового розподілу опитуваних респондентів на запитання «Як часто ви споживаєте новини про війну в Україні?»

Переважна більшість респондентів активно переглядає новини про війну, причому майже 60% роблять це щодня. Це свідчить про високий рівень обізнаності та, занепокоєння суспільства щодо подій, що відбуваються.

Запитання про джерела інформації про війну показують, що переважна більшість активно користується месенджерами та соціальними мережами.

На Рис. 2.8. наочно представлена діаграма розподілу відповідей респондентів, щодо джерел інформації які вони використовують.

Абсолютним лідером серед джерел отримання інформації є месенджери (Telegram, Viber та інші) які використовують 96,6% опитаних. Це свідчить про їхню домінуючу роль у поширенні даних про війну, через швидкість, доступність та можливість отримувати регулярні оновлення. Друге місце посідають соціальні мережі 89,7%. Це підтверджує їхню важливість як платформи для висвітлення новин та обговорень, особливо серед молоді, яка становить більшість респондентів.

37,9% респондентів звертаються до інтернет-сайтів новин. Хоча цей відсоток значно менше, ніж месенджери та соцмережі, але такі платформи продовжують бути важливим джерелом структурованої та перевіреної

інформації. Лише 17,2% опитаних використовують телебачення як джерело новин. Це демонструє зниження його значущості як традиційного медіуму на користь цифрових платформ.

Радіо та друковані видання взагалі не було названо джерелами отримання інформації (частка складає 0%), що акцентує їхню втрату актуальності для цієї аудиторії. 3,4% — зазначила інші альтернативні джерела.

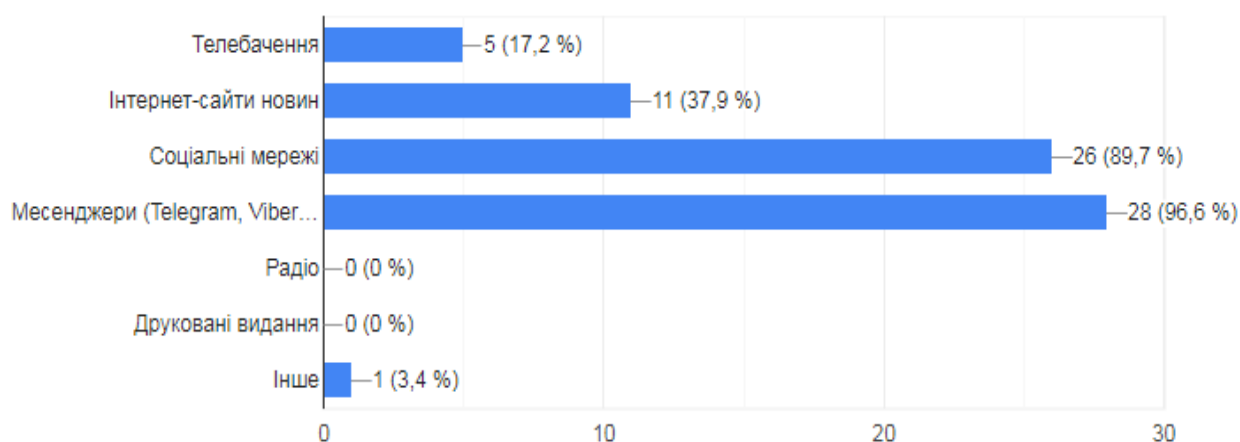


Рис.2.8. Діаграма відсоткового розподілу опитуваних респондентів на запитання «Які джерела інформації про війну ви використовуєте найчастіше?»

Загалом, аналіз джерел інформації свідчить про те що, месенджери та соціальні мережі є основними та майже універсальними. Це відображає значний зсув у споживанні новин від традиційних медіа до цифрових платформ, що особливо характерно для вікової групи 18-34 років.

Запитання щодо впливу новин про війну на емоційний стан населення виявило, що переважна більшість опитаних відчуває той чи інший рівень емоційного впливу. Тільки невелика частка опитаних залишається відносно нечутливою до таких новин.

На Рис. 2.9. представлена діаграма розподілу відповідей, щодо впливу на емоційний стан опитаних осіб, новин про війну.

Найбільша група — 48,3% — вибрала категорію "Помірно (іноді відчуваю тривогу, але в цілому справляюся)", що демонструє здатність значної частки аудиторії справлятися зі стресом при перегляді новин. Група респондентів із сильним емоційним впливом ("Сильно, часто відчуваю тривогу і занепокоєння") становить 20,7%.

Водночас 13,8% опитаних зазнають надмірного емоційного впливу через новини, відчуваючи тривогу, страх і паніку, що свідчить про високий рівень психологічного виснаження в цих людей. Інша частка (також 13,8%) зазначила слабкий вплив новин на їхній емоційний стан. Лише 3,4% респондентів вказали на повну відсутність будь-якого емоційного впливу новин.

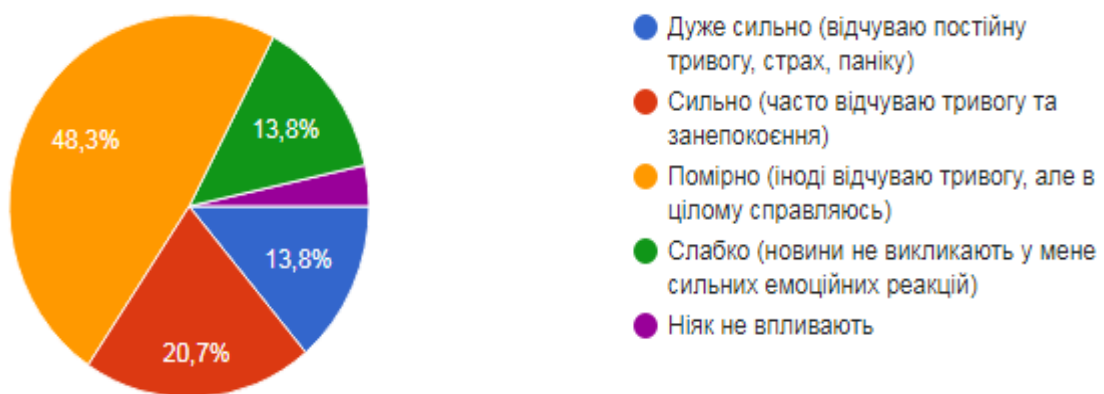


Рис.2.9. Діаграма відсоткового розподілу опитуваних респондентів на запитання «Як сильно новини про війну впливають на ваш емоційний стан?»

Отже, понад 80% учасників опитування відчувають помірний, сильний або дуже сильний емоційний вплив від новин про війну. Це підкреслює масштабний психологічний тиск, який чинять ці події на населення і наголошує на важливості заходів для підтримки емоційного здоров'я.

Питання про щоденний час, витрачений на споживання новин, показало, що переважна більшість приділяє цьому менше 30 хвилин на день.

На Рис. 2.10. зображена діаграма розподілу відповідей респондентів, щодо кількості часу споживання новин.

Значна більшість учасників 65,5% витрачає менше 30 хвилин на день. Це може свідчити про прагнення залишатися обізнаними щодо актуальних подій, водночас обмежуючи час, витрачений в інформаційному потоці, з метою збереження психологічного здоров'я або через те, що швидкі оновлення в месенджерах дозволяють отримувати інформацію без значних витрат часу.

17,2% респондентів приділяють новинам від півгодини до години на день. Таку ж частку — 17,2% опитаних — займає перегляд новин від однієї до двох годин щодня. Та жоден з респондентів (0%) не витрачає на новини понад дві години на день.

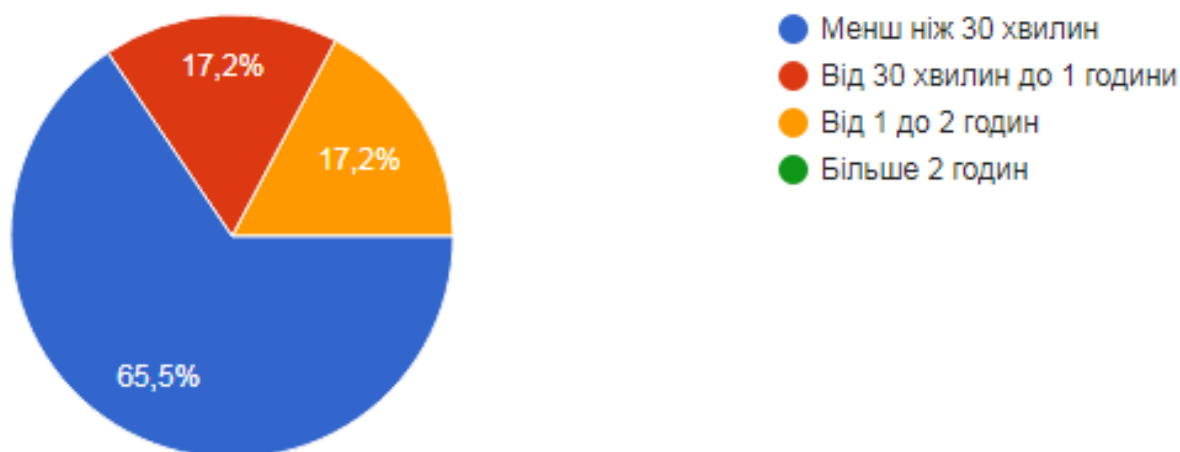


Рис.2.10. Діаграма відсоткового розподілу опитуваних респондентів на запитання «Скільки часу на день ви витрачаєте на споживання новин?»

Переважає більшість респондентів 65% витрачає на споживання новин про війну не більше 30 хвилин на день. Це може свідчити про бажання бути в курсі подій, але при цьому обмежувати час, проведений в інформаційному потоці, можливо, для збереження психологічного благополуччя, або ж через те, що швидкі оновлення в месенджерах не вимагають багато часу.

Опитування респондентів щодо емоцій, які вони найчастіше відчують, дізнаючись новини про війну, показало, що більшість відчуває сильні негативні почуття, що відображає значний психологічний вплив конфлікту.

На Рис. 2.11. зображена діаграма розподілу відповідей респондентів, про відчуття від новин.

Найпоширенішим почуттям виявилась тривога, її відчувають 69% опитаних. Це свідчить про високий рівень загальної напруги та невизначеності серед населення. Майже стільки ж 65,5% відчувають занепокоєння за своїх близьких та друзів. 62,1% опитаних відчувають гнів, що свідчить про сильне обурення та реакцію на несправедливість чи жорстокість, пов'язані з війною.

Більше половини, а саме 55,2%, відчувають ненависть. 48,3% опитаних відчувають страх. Порівняно з тривогою це менше, але страх є більш інтенсивною емоцією і свідчить про безпосередню загрозу, яку відчувають люди. 44,8% учасників повідомили, що відчувають сум – це реакція на втрати, страждання та руйнування, які несе війна. 24,1% опитаних повідомляють про апатію. Це може бути ознакою емоційного вигорання або захисної реакції психіки на тривалий стрес.

Невелика частка — 10,3% — відчуває байдужість. Це може бути формою захисту або наслідком інформаційного перевантаження. Та 3,4% респондентів вказали на інші почуття, які не були перелічені.

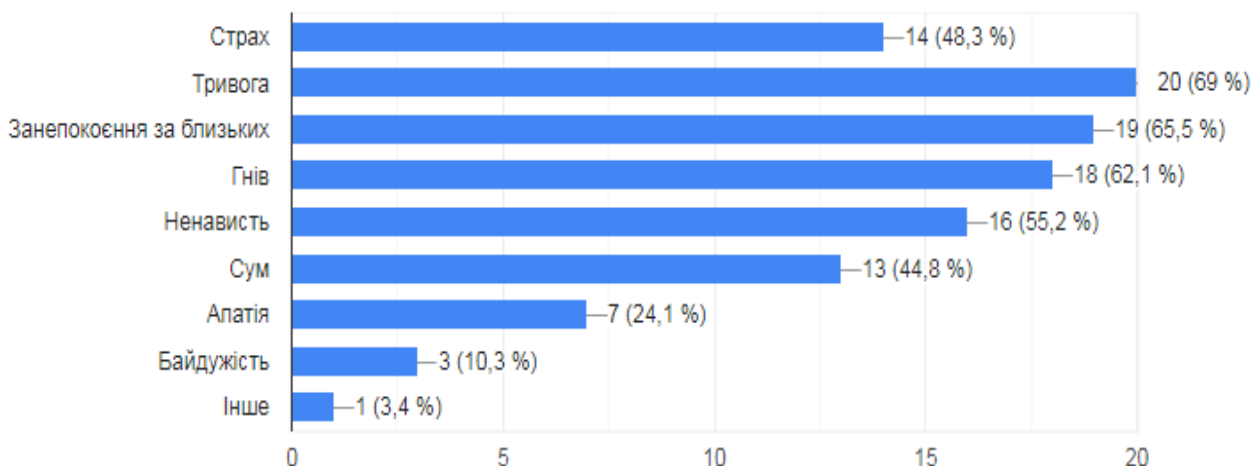


Рис.2.11. Діаграма відсоткового розподілу опитуваних респондентів на запитання «Які почуття ви відчуваєте найчастіше, коли дізнаєтесь новини про війну?»

Новини про війну викликають переважно негативні емоції у переважної більшості опитаних. Найчастіше це тривога, занепокоєння за близьких, гнів та ненависть, що свідчить про значне емоційне навантаження, з яким стикається суспільство в умовах війни. Наявність апатії та байдужості у значної частини також вказує на потенційне емоційне виснаження.

Дослідження показало, що основним способом боротьби з тривогою, спричиненою новинами, є обмеження інформаційного потоку.

На Рис. 2.12. представлена діаграма розподілу відповідей респондентів, про методи саморегуляції інформаційного споживання.

Найбільш популярною стратегією стало свідоме скорочення обсягу новин – її зазначили 75,9% опитаних. Це свідчить про те, що більшість усвідомлює негативний вплив надмірної інформації та активно намагається регулювати її кількість, щоб знизити рівень тривоги. 44,8% опитаних шукають підтримку через спілкування з рідними та друзями, що підкреслює роль соціальних зв'язків як механізму подолання стресових умов.

24,1% опитаних використовують заняття хобі або спортивною діяльністю як спосіб відволіктися та покращити емоційний стан. Ще 20,7% використовують заспокійливі засоби. Цей показник, хоча і не є більшістю, є значним і може вказувати на високий рівень стресу який вимагає втручання. 6,9% знаходять підтримку в онлайн-спільнотах або на інформаційних ресурсах.

Такий же відсоток — 6,9% респондентів звертаються до професійних психологів. Це показує зростаючу обізнаність про важливість психологічного здоров'я та готовність шукати професійну допомогу. 10,3% респондентів використовують інші, не зазначені у списку, способи подолання.

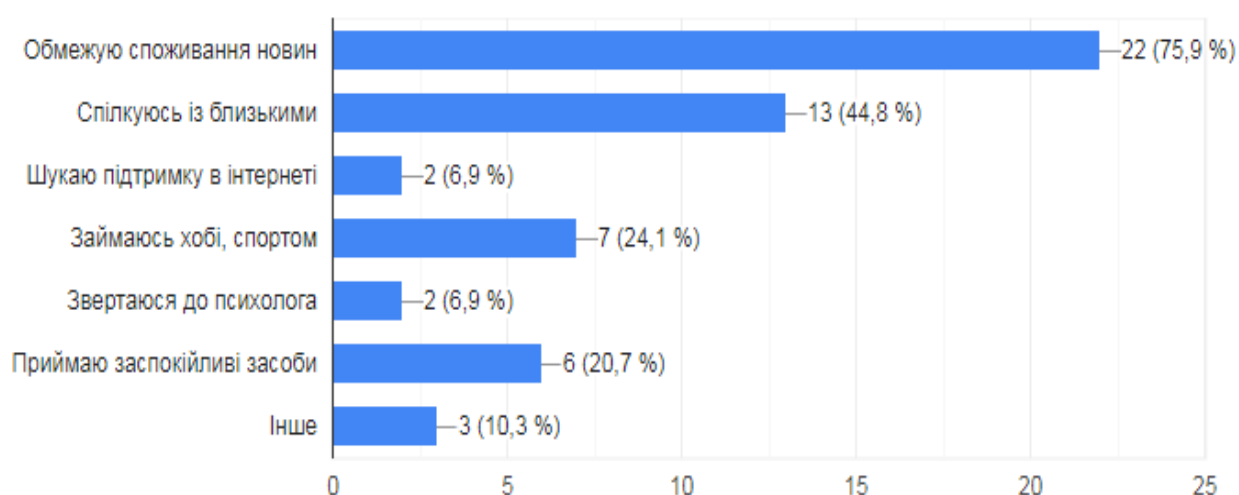


Рис.2.11. Діаграма відсоткового розподілу опитуваних респондентів на запитання «Як ви справляєтеся з тривогою, викликану новинами про війну?»

Отже, найефективніші способи боротьби з тривогою серед респондентів є свідоме обмеження споживання новин та пошук соціальної підтримки. Багато хто також використовує відволікаючі заняття а, в деяких випадках, заспокійливі засоби.

2.3. Аналіз зв'язку між частотою споживання новин та тривожністю.

Емпіричне дослідження показало, що більшість опитаних регулярно споживає новини: щодня (58,6%) або кілька разів на тиждень (24,1%). Це може свідчити про високу інформаційну залученість. При цьому 55% респондентів мають легкий ступінь тривожності, а ще 24% — легкий-помірний. Це може означати, що постійне споживання новин не завжди спричиняє великий рівень тривоги, або люди застосовують ефективні механізми для її контролювання. Ті 17% з помірно-тяжкою та 4% з сильною тривожністю становлять групу ризику.

Те, що 75,9% респондентів обмежують кількість споживання новин для боротьби з тривогою, підкреслює усвідомлення взаємозв'язку між інформаційним потоком та своїм емоційним станом. Це може бути однією з причин того, чому, значна частка респондентів все ж відзначає легкий рівень тривожності, не зважаючи на високу частоту споживання новин у цілому. Люди активно керують впливом інформації на себе.

Ймовірно, існує позитивна кореляція між частотою споживання новин і силою їх впливу на емоційний стан – чим більше людина слідкує за новинами (особливо щодо війни), тим більша ймовірність, що вона відчуватиме більший емоційний вплив (тривогу, страх, гнів тощо). Однак, ця кореляція, можливо, не є ідеально сильною, оскільки значна частина тих, хто часто слідкує за новинами, але все ж відзначає "помірний" вплив. Це може бути пов'язано з індивідуальними особливостями психіки, механізмами подолання, та допінг стратегіями, або з тим, що люди свідомо фільтрують інформацію.

В ході аналізу було вирішено ранжувати частоту споживання новин і рівень впливу на емоційний стан за шкалами. Частота споживання (змінна X) ранжується наступним чином:

- Не споживаю: 1
- Рідше: 2
- Раз на тиждень: 3
- Кілька разів на тиждень: 4
- Щодня: 5

Сила впливу на емоційний стан (змінна Y) оцінюється за такою шкалою:

- Ніяк не впливають: 1
- Слабко (новини не викликають у мене сильних емоційних реакцій): 2
- Помірно (іноді відчуваю тривогу, але в цілому справляюсь): 3
- Сильно (часто відчуваю тривогу та занепокоєння): 4
- Дуже сильно (відчуваю постійну тривогу, страх, паніку): 5

В Таблиці 2.1. представлено статистичну обробку отриманих даних для кожного респондента.

Таблиця 2.1.

Респондент	Частота новин (X)	Вплив на емоції (Y)	Rank (X)	Rank (Y)	$d = \text{Rank}(X) - \text{Rank}(Y)$	d^2
1	Рідше	Помірно	2	3	-1	1
2	Щодня	Помірно	5	3	2	4
3	Щодня	Дуже сильно	5	5	0	0
4	Щодня	Помірно	5	3	2	4
5	Кілька разів	Помірно	4	3	1	1
6	Щодня	Ніяк не впливають	5	1	4	16
7	Щодня	Помірно	5	3	2	4
8	Щодня	Сильно	5	4	1	1
9	Рідше	Сильно	2	4	-2	4

10	Кілька разів	Сильно	4	4	0	0
11	Щодня	Сильно	5	4	1	1
12	Щодня	Помірно	5	3	2	4
13	Щодня	Помірно	5	3	2	4
14	Щодня	Помірно	5	3	2	4
15	Не споживаю	Слабко	1	2	-1	1
16	Щодня	Сильно	5	4	1	1
17	Раз на тиждень	Слабко	3	2	1	1
18	Щодня	Помірно	5	3	2	4
19	Кілька разів	Помірно	4	3	1	1
20	Кілька разів	Слабко	4	2	2	4
21	Щодня	Помірно	5	3	2	4
22	Щодня	Помірно	5	3	2	4
23	Рідше	Слабко	2	2	0	0
24	Кілька разів	Помірно	4	3	1	1
25	Кілька разів	Помірно	4	3	1	1
26	Кілька разів	Дуже сильно	4	5	-1	1
27	Кілька разів	Дуже сильно	4	5	-1	1
28	Щодня	Сильно	5	4	1	1
29	Кілька разів	Сильно	4	4	0	0
Сума:						76

Обчислення коефіцієнта кореляції Спірмена (ρ):

Формула Спірмена:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Де:

$\sum d_i^2$ = сума квадратів різниць рангів = 76

n = кількість пар спостережень (респондентів) = 29

Підставивши значення отримуємо, що коефіцієнт кореляції Спірмена дорівнює приблизно $\rho \approx 0.981$. Коефіцієнт позитивний, що вказує на прямий зв'язок. Значення 0.981 є близьким до +1, що свідчить про дуже сильний позитивний кореляційний зв'язок між частотою споживання новин про війну та рівнем впливу цих новин на емоційний стан респондентів.

ВИСНОВКИ

Засоби масової інформації — це можливість отримати усебічно, повноцінно перевірену інформацію, щоб зробити власні висновки. Вплив перегляду або читання великої кількості негативних новин може негативно позначитися як на психічному стані, так і на фізичному здоров'ї.

Емпіричне дослідження включало вибірку з 29 осіб віком від 18 до 54 років, з яких 4 чоловіків та 25 жінок. Результати дослідження показали, що хоча багато людей часто споживають новини, значна частина з них має легкий ступінь тривожності. Це може бути пов'язано з тим, що більшість активно використовує стратегію обмеження споживання новин як спосіб впоратися з тривогою.

Для визначення взаємозв'язку між частотою споживання новин та тривожністю, був вибраний кореляційний метод статистичної обробки Спірмена. Результати емпіричного дослідження показують, що чим частіше опитані споживають новини про війну, тим сильніший емоційний вплив ці новини на них мають. Значення кореляції 0.981 демонструє величину, яка майже наближається до +1. Це підкреслює прямий зв'язок між інтенсивністю інформаційного потоку та психологічною реакцією на нього в контексті військових подій.

Відчуття тривоги та недовіри до новин є природною реакцією, особливо коли навколо відбувається багато подій, а інформаційне середовище перенасичене суперечливими повідомленнями. Для тих, хто хоче зменшити емоційний стрес, обмеження споживання новин може бути ефективною стратегією. Під час читання новин можна обирати надійні джерела. Знаходити час для занять, які приносять задоволення. Суть у тому, щоб відволіктися від неприємних емоцій і зосередитися на моменті тут і зараз. У складних ситуаціях важливо зберігати внутрішню рівновагу й продовжувати звичну рутину, яка асоціюється зі стабільністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Association A. P. Anxiety. URL: <https://www.apa.org/topics/anxiety> (дата звернення 20.01.2025).
2. Anxiety and Depression Association of America. Facts & Statistics. URL: <https://adaa.org/understanding-anxiety/facts-statistics> (дата звернення 30.01.2025).
3. Broadcast. Якими соцмережами користуються українці під час війни. URL: https://broadcast.net.ua/ru/news-broadcast/7067-yakymy-sotsmerezhamy-korystuiutsia-ukraintsi-pid-chas-viiny?utm_source=ukrnet_news (дата звернення: 30.01.2025).
4. Beck, A.T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R.A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
5. Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *British Journal of Medical Psychology*, 32, 50–55.
6. Вознесенська О. Імплицитна типологія медіатравм в контексті медіаактивності особистості. Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі. Збірник наукових праць; [укладач Чаплінська Ю.С.; літ.ред. Н.Л. Дятел] / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 210 с.
7. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. для студ. Луцьк, 2011. 352 с.
8. Субашкевич І. Р. Формування ціннісно-смислової сфери студентів педагогічних спеціальностей медіапсихологічними технологіями : [практ. посіб.]. Львів : Растр-7, 2016. 59 с.
9. Dominick, J.R. (2011). *Social Effects of Mass Communication*. McGraw-Hill Higher Education. P. 467.
10. Dubow, Huesmann, Greenwood. *Media and Youth Socialization*. P. 419—420.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала тривоги Бека(BAI)

1. Відчуття оніміння або поколювання в тілі*

- Зовсім не турбував
- Злегка. Не надто мене турбував
- Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити
- Дуже сильно. Я насилу міг це виносити

2. Відчуття спеки*

- Зовсім не турбував
- Злегка. Не надто мене турбував
- Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити
- Дуже сильно. Я насилу міг це виносити

3. Тремтіння в ногах*

- Зовсім не турбував
- Злегка. Не надто мене турбував
- Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити
- Дуже сильно. Я насилу міг це виносити

4. Нездатність розслабитися*

- Зовсім не турбував
- Злегка. Не надто мене турбував
- Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити
- Дуже сильно. Я насилу міг це виносити

5. Страх, що станеться найгірше*

- Зовсім не турбував
- Злегка. Не надто мене турбував
- Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити
- Дуже сильно. Я насилу міг це виносити

6. Запаморочення або відчуття легкості в голові*

- Зовсім не турбував
- Злегка. Не надто мене турбував
- Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити
- Дуже сильно. Я насилу міг це виносити

7. Прискорене серцебиття*

- Зовсім не турбував
- Злегка. Не надто мене турбував
- Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити
- Дуже сильно. Я насилу міг це виносити

8. Нестійкість*

- Зовсім не турбував
- Злегка. Не надто мене турбував
- Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити
- Дуже сильно. Я насилу міг це виносити

9. Відчуття страху*

- Зовсім не турбував
- Злегка. Не надто мене турбував
- Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити
- Дуже сильно. Я насилу міг це виносити

10. Нервовість*

- Зовсім не турбував
- Злегка. Не надто мене турбував
- Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити
- Дуже сильно. Я насилу міг це виносити

11. Тремтіння в руках*

- Зовсім не турбував
- Злегка. Не надто мене турбував
- Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити
- Дуже сильно. Я насилу міг це виносити

12. Відчуття ядухи*

- Зовсім не турбував
- Злегка. Не надто мене турбував
- Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити
- Дуже сильно. Я насилу міг це виносити

13. Хиткість ходи*

- Зовсім не турбував
- Злегка. Не надто мене турбував
- Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити

- Дуже сильно. Я насилу міг це виносити

14. Страх втрати контролю*

- Зовсім не турбував
- Злегка. Не надто мене турбував
- Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити
- Дуже сильно. Я насилу міг це виносити

15. Утрудненість дихання*

- Зовсім не турбував
- Злегка. Не надто мене турбував
- Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити
- Дуже сильно. Я насилу міг це виносити

16. Страх смерті*

- Зовсім не турбував
- Злегка. Не надто мене турбував
- Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити
- Дуже сильно. Я насилу міг це виносити

17. Переляк*

- Зовсім не турбував
- Злегка. Не надто мене турбував
- Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити
- Дуже сильно. Я насилу міг це виносити

18. Шлунково-кишкові розлади*

- Зовсім не турбував
- Злегка. Не надто мене турбував
- Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити
- Дуже сильно. Я насилу міг це виносити

19. Непритомність*

- Зовсім не турбував
- Злегка. Не надто мене турбував
- Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити
- Дуже сильно. Я насилу міг це виносити

20. Припливи крові до обличчя*

- Зовсім не турбував
- Злегка. Не надто мене турбував

- Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити
- Дуже сильно. Я насилу міг це виносити

21. Посилення потовиділення (не пов'язане зі спекою)*

- Зовсім не турбував
- Злегка. Не надто мене турбував
- Помірковано. Це було неприємно, але я міг це переносити
- Дуже сильно. Я насилу міг це виносити

Шкала Гамільтона

1. Тривожний настрій: (стурбованість, очікування найгіршого, тривожні побоювання, дратівливість) *

- Немає
- Незначний
- Помірний
- Сильний
- Дуже важкий

2. Напруження (відчуття напруження, здригання, плаксивість, тремтіння, відчуття занепокоєння, нездатність розслабитися) *

- Немає
- Незначний
- Помірний
- Сильний
- Дуже важкий

3. Страх (темряви, незнайомих, самотності, тварин, натовпу, транспорту) *

- Немає
- Незначний
- Помірний
- Сильний
- Дуже важкий

4. Інсомнія (утруднене засинання, переривчастий сон, що не приносить відпочинку, почуття розбитості й слабкості при пробудженні, кошмарні сни) *

- Немає
- Незначний
- Помірний
- Сильний
- Дуже важкий

5. Інтелектуальні порушення (утруднення концентрації уваги, погіршення пам'яті) *

- Немає
- Незначний
- Помірний

- Сильний
- Дуже важкий

6. Депресивний настрій (втрата звичних інтересів та почуття задоволення від хобі, пригніченість, ранні пробудження, добові коливання настрою) *

- Немає
- Незначний
- Помірний
- Сильний
- Дуже важкий

7. Соматичний м'язовий біль (біль, посмикування, напруження, судомі клонічні, скрипіння зубами, голос, що зривається, підвищений м'язовий тонус) *

- Немає
- Незначний
- Помірний
- Сильний
- Дуже важкий

8. Соматичні сенсорні (дзвін у вухах, нечіткість зору, приливи жару і холоду, відчуття слабкості, поколювання) *

- Немає
- Незначний
- Помірний
- Сильний
- Дуже важкий

9. Серцево-судинні (тахікардія, серцебиття, біль у грудях, пульсація в судинах, часті зітхання) *

- Немає
- Незначний
- Помірний
- Сильний
- Дуже важкий

10. Респіраторні (тиск і стиснення у грудях, задуха, часті зітхання) *

- Немає
- Незначний
- Помірний
- Сильний

- Дуже важкий

11. Гастроінтестинальні (утруднене ковтання, метеоризм, біль у животі, печія, відчуття переповненого шлунка, нудота, блювання, бурчання в животі, діарея, запор, зменшення маси тіла) *

- Немає
- Незначний
- Помірний
- Сильний
- Дуже важкий

12. Сечостатеві (прискорене сечовипускання, сильні позиви на сечовипускання, аменорея, менорагія, фригідність, передчасна еякуляція, втрата лібідо, імпотенція) *

- Немає
- Незначний
- Помірний
- Сильний
- Дуже важкий

13. Вегетативні (сухість у роті, почервоніння чи блідість шкіри, пітливість, головний біль із відчуттям напруження) *

- Немає
- Незначний
- Помірний
- Сильний
- Дуже важкий

14. Поведінка при огляді (совання на стільці, неспокійна жестикуляція і хода, тремор, нахмурювання, напружений вираз обличчя, зітхання чи прискорене дихання, часте ковтання слини) *

- Немає
- Незначний
- Помірний
- Сильний
- Дуже важкий

Авторський опитувальник «Вплив засобів масової інформації на рівень тривожності під час війни»

Вкажіть, будь ласка, вашу стать:

- Чоловічий
- Жіночий

Вкажіть ваш вік:

- До 18
- 18-24
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55+

Як часто ви споживаєте новини про війну в Україні?

- Щодня
- Кілька разів на тиждень
- Раз на тиждень
- Рідше
- Не споживаю

Які джерела інформації про війну ви використовуєте найчастіше? (можна вибрати кілька варіантів)

- Телебачення
- Інтернет-сайти новин
- Соціальні мережі
- Месенджери (Telegram, Viber тощо)
- Радіо
- Друковані видання
- Інше

Як сильно новини про війну впливають на ваш емоційний стан?

- Дуже сильно (відчуваю постійну тривогу, страх, паніку)
- Сильно (часто відчуваю тривогу та занепокоєння)
- Помірно (іноді відчуваю тривогу, але в цілому справляюсь)
- Слабко (новини не викликають у мене сильних емоційних реакцій)
- Ніяк не впливають

Скільки часу на день ви витрачаєте на споживання новин?

- Менш ніж 30 хвилин
- Від 30 хвилин до 1 години
- Від 1 до 2 годин
- Більше 2 годин

Які почуття ви відчуваєте найчастіше, коли дізнаєтесь новини про війну?
(можна вибрати кілька варіантів)

- Страх
- Тривога
- Занепокоєння за близьких
- Гнів
- Ненависть
- Сум
- Апатія
- байдужість
- Інше

Як ви вважаєте, чи достатньо об'єктивно та правдиво ЗМІ висвітлюють події в Україні?

- Так, повністю довіряю інформації
- Швидше так, ніж ні
- Швидше ні, ніж так
- Ні, не довіряю
- Важко відповісти

Чи доводилося вам стикатися з фейками чи недостовірною інформацією про війну?

- Так, часто
- Так, кілька разів
- Ні
- Важко відповісти

Як ви справляєтеся з тривогою, викликаною новинами про війну? (можна вибрати кілька варіантів)

- Обмежую споживання новин
- Спілкуюсь із близькими
- Шукаю підтримку в інтернеті
- Займаюсь хобі, спортом
- Звертаюся до психолога
- Приймаю заспокійливі засоби
- Інше