

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра клінічної та реабілітаційної психології

На правах рукопису

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему :

**ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕДІА НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконав: студент 4 курсу, групи ПС-41,
спеціальності 053 “Психологія”

Підлипчак Костянтин Костянтинович

Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
клінічної та реабілітаційної психології
Кулеша-Любінець М. М.

Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
соціальної психології

Вітюк Н. Р.

м. Івано-Франківськ – 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕДІА НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	5
1.1 Теоретичний аналіз феномену "соціальні медіа" та їх роль у житті студентської молоді	5
1.2 Психологічні особливості студентської молоді у часі війни.....	12
1.3 Особливості формування психоемоційного стану студентської молоді в умовах війни через соціальні медіа	15
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	21
2.1 Методологія емпіричного дослідження	21
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження	26
2.3 Рекомендації щодо покращення психоемоційного стану студентів в умовах війни через соціальні медіа	32
Висновки до розділу 2.....	34
ВИСНОВОК.....	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	38
ДОДАТКИ.....	41

ВСТУП

Актуальність теми важлива в сучасному світі, оскільки суспільство все більше стикається зі стресом та тривогою, спричиненими воєнними конфліктами та соціально-політичною напругою. Студентська молодь, яка є однією з найбільш вразливих груп населення, особливо схильна до впливу соціальних медіа на її психоемоційний стан.

В умовах війни інформаційний простір наповнений негативними повідомленнями, що можуть поглиблювати почуття тривоги, безпорадності та депресії серед студентів. Тому вивчення впливу соціальних медіа на психологічне благополуччя студентів у таких умовах має важливе значення для розробки ефективних стратегій підтримки та захисту їхнього психічного здоров'я.

Проблема дослідження впливу засобів масової інформації на психоемоційний стан особистості розглядалася, насамперед, у працях засновника соціально-когнітивного підходу А. Бандури. Вікові та гендерні особливості впливу медіа, її ресурси та місце у процесах регуляції поведінки під час війни вивчалися українськими та закордонними психологами (Б. Альмудевер, Р. Л. Кричевський, Є. О. Могильовкін, О. А. Шепелева, М. І. Гайдар, Д. Сервон, М. Ш. Магомед-Емінов, В. Г. Ромек, М. Єрусалем, Р. Шварцер, А. Асгарі, Ф. Бастані, Дж. Капрара, С. Купер та ін.). У вітчизняній психології проблема впливу засобів масової інформації на психоемоційний стан особистості під час військового конфлікту ще тільки починає розроблятися, хоча і є надзвичайно актуальним нині.

Об'єктом дослідження є соціальних медіа та їх вплив на особистість.

Предметом дослідження є вплив соціальних медіа на психоемоційний стан студентської молоді в умовах війни.

Метою роботи є теоретичний аналіз та емпіричне дослідження впливу соціальних медіа на психоемоційний стан студентської молоді в умовах війни.

Відповідно до мети ми маємо вирішити наступні **завдання**:

1. Теоретично проаналізувати концепції феномену "соціальні медіа" і їх роль у житті студентської молоді.
2. Вивчити психологічні особливості студентської молоді.
3. Проаналізувати процес формування психоемоційного стану студентів в умовах війни через використання соціальних медіа.
4. Провести емпіричне дослідження впливу соціальних медіа на психоемоційний стан студентської молоді в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз літературних джерел, узагальнення, систематизація теоретичних даних; емпіричні: бесіда, тестування із використанням комплексу методик: шкала тривоги за Спілбергером та Ханіним; Методика САН на визначення основних показників життєдіяльності («Самопочуття», «Активність», «Настрій».); тест на визначення рівня життєстійкості; методи математико-статистичної обробки даних за допомогою лінійної кореляції Пірсона, непараметричний критерій Колмогорова-Смірнова.

Структура роботи: вступ, 2 розділи, висновки до розділів, висновок, список використаних джерел, додаток. Робота містить 2 рисунки і 3 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕДІА НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Теоретичний аналіз феномену "соціальні медіа" та їх роль у житті студентської молоді

За визначенням американських дослідників Басса А. та Страуса Н., служба соціальних мереж (англ. "social networking service") — це веб-сайт або інший онлайн-ресурс, який дозволяє користувачам створювати публічні або напівпублічні профілі, формувати список зв'язків та має можливість перегляду власних та інших користувачів списків зв'язків. Природа та склад таких зв'язків може варіюватися залежно від платформи, яку вони використовують [1].

Словник автоматизованої рекламної системи Seopult визначає соціальну мережу (англ. "social networks") як онлайн-платформу, де зареєстровані користувачі можуть ділитися інформацією про себе та взаємодіяти один з одним, встановлюючи соціальні зв'язки. Контент на таких платформах генерується самими користувачами (UGC — вміст, створений користувачами).

Соціальні медіа охоплюють ширший спектр, ніж просто соціальні мережі, і більше зорієнтовані на сучасні комунікаційні та інформаційні засоби. Існує різноманітність визначень цього поняття.

Соціальні медіа, або social media, це форма масових медіа, що базується на принципах Web 2.0, які дозволяють споживачам контенту стати його співавторами та взаємодіяти між собою. Вони можуть обмінюватися, співпрацювати, спілкуватися та брати участь у будь-якій іншій соціальній активності з іншими користувачами певного сервісу. Це означає, що вони

активно взаємодіють та співпрацюють, а також обговорюють та модифікують контент, створений спільно [16, с.78].

Деякі автори, такі як Каплан, Ханлайн та Кітцман, розглядають соціальні медіа як веб-додатки та інтерактивні платформи, що сприяють створенню, обговоренню, модифікації та обміну контентом користувачів. Ці платформи призначені для того, щоб будь-хто міг без спеціальних навичок у програмуванні розміщувати, коментувати, переміщати та редагувати інформацію, а також створювати спільноти навколо спільних інтересів.

Визначення Дж. Торнлі, відомого фахівця в галузі соціальних медіа, вказує на те, що соціальні медіа – це онлайн-комунікація, в якій індивідуум може легко змінювати свою роль, переходячи від аудиторії до активного учасника. Для цього використовується соціальне програмне забезпечення, що дозволяє будь-кому без спеціальних навичок у кодуванні спілкуватися, обмінюватися інформацією та створювати спільноти навколо спільних інтересів. Це визначення вказує на важливість програмного забезпечення як інструменту для спілкування між учасниками соціальних медіа [19].

У відмінні від офлайн служб соціальних мереж, де користувач не є центром системи і його взаємодія з іншими учасниками спільноти має менше значення, в Інтернет-спільнотах акцент зроблений на участі користувачів у досягненні загальних цілей, спілкуванні та співпраці.

У соціальних мережах користувач виступає у центрі системи і може мати відношення до кількох груп одночасно. Проте, вторинні зв'язки в соціальних мережах є менш сильними, ніж у Інтернет-спільнотах. Іншими словами, якщо користувач має декілька спільних зв'язків з іншим користувачем у соціальній мережі, то його зв'язки з незнайомими особами будуть менш міцними, ніж у випадку з Інтернет-спільнотами [8].

Першим веб-сайтом, що пропонував можливості роботи з соціальними мережами, був classmates.com, який розпочав роботу в 1995 році. Пізніше, у

1997 році, з'явився проект SixDegrees.com, а з 2001 року активно почали виникати сайти, що використовували технології, що відомі як "Коло друзів". Проте офіційною точкою виходу соціальних мереж в Інтернеті стали 2003-2004 роки, коли розпочали роботу такі платформи, як LinkedIn, Facebook та MySpace [4].

На сьогоднішній день існує велике різноманіття соціальних медіа, які існують або існували в минулому, що призвело до різних підходів до їх класифікації. Одну з перших класифікацій запропонував Чарльз Хефлін, який розділив всі соціальні мережі на чотири класи: А-, В-, С- та D-мережі. Він вважав, що основними характеристиками соціальних мереж є комерційна мета, з якою вони створюються, та необхідність удосконалення маркетингових стратегій, спрямованих на ці мережі.

Основна відмінність А-мереж полягає в тому, що вони забезпечують масову комунікацію з усіма учасниками, членами груп або спільноти. Здійснення активності всередині А-мереж виявляється особливо ефективним, коли поєднується з елементами інших категорій соціальних мереж. В-мережі не мають внутрішнього інтерфейсу повідомлень для спілкування з усіма членами групи або спільноти. Вони використовуються для підвищення посилань та просування блогів або веб-сайтів у пошукових системах шляхом створення соціальних закладок та широкого розповсюдження вмісту сайту. С-мережі призначені для поширення RSS-стрічок. D-мережі надають додаткові інструменти для розширення функціональних можливостей. Отже, рівень комунікабельності знижується від А- до D-мережі, але розширюється та деталізується інструментарій [21].

Багато фахівців-практиків у сфері соціальних медіа пропонують власні класифікації. Серед них слід згадати Кертіса Формана та Фредерика Кавацца. Класифікація соціальних медіа може здійснюватися за різними критеріями. Найбільш поширеною є класифікація за типами послуг, що надаються.

Відповідно до неї, відомий блогер Кертіс Форман виділяє десять видів соціальних медіа.

- 1) Мережі соціальних зв'язків (Social networks);
- 2) Платформи обміну медіа-контентом (Media sharing platforms);
- 3) Форуми для дискусій (Discussion forums);
- 4) Сервіси закладок та мережі кураторів контенту (Bookmarking and content curation platforms);
- 5) Мережі оглядів користувачів (Consumer review platforms);
- 6) Блоги та платформи для публікацій (Blogging and publishing platforms);
- 7) Мережі за інтересами (Interest-based networks);
- 8) Платформи соціальних покупок (Social shopping platforms);
- 9) Мережі економіки спільного споживання (Sharing economy platforms);
- 10) Анонімні соціальні платформи (Anonymous social platforms).

Варто відзначити, що дана система класифікації фактично є однією з видів класифікації соціальних медіа, хоча автор використовує термін "мережі", що охоплює, власне, різноманітні типи соціальних медіа. Далі будуть докладніше розглянуті їхні особливості [13].

- 1) Мережі соціальних зв'язків.

Це найрозповсюдженіші та найпопулярніші платформи соціальних медіа на сучасному етапі. Навіть якщо цей вид соціальних медіа не виник першим, він став ключовим для цілої галузі. Відомий формат цих мереж був одним з перших, що надав користувачам можливість створити безкоштовний персональний міні-сайт, який подальше отримав назву "профіль". Мережі соціальних зв'язків пропонують користувачам широкі можливості в рамках однієї платформи. Іноді їх також називають "мережами взаємин", оскільки вони допомагають людям та організаціям підключатися до Інтернету для обміну інформацією та ідеями. Навіть якщо використання соціальних мереж не є

частиною маркетингового плану або стратегії, вони все ще можуть слугувати важливим джерелом інформації для розвитку бізнесу [3].

2) Мережі обміну медіа-контентом.

Цей вид соціальних медіа надає користувачам широкі можливості обміну відео- та фото-контентом. Вони дозволяють здійснювати пошук і обмін фотографіями, відео, а також трансляцію відео в реальному часі через Інтернет. Однією з особливостей цього типу соціальних медіа є можливість масштабування контенту: деякі з них спрямовані на публікацію коротких відеороликів, тоді як інші дозволяють користувачам створювати власні відеоканали. Такі ресурси мають значний потенціал для підвищення обізнаності про бренд, залучення аудиторії та досягнення інших маркетингових цілей в соціальних медіа [17].

Хоч інші соціальні медіа, такі як Facebook і Twitter, теж дозволяють додавати онлайн відео та інші мультимедійні сервіси на свої платформи, для соціальних мереж, спрямованих на обмін медіа-контентом, спільне використання цього контенту є основною метою.

Дискусійні форуми, які належать до цього типу платформ, вважаються одними з перших видів соціальних медіа. Вони базуються на обміні знаннями між користувачами, що є основою їх взаємодії.

Такі мережі можуть служити важливим джерелом для дослідження ринку та ефективними рекламними майданчиками. Однак важливо дотримуватися правил, щоб оголошення та публікації були чітко відокремлені.

Сервіси закладок та мережі відповідності контенту дозволяють користувачам збирати контент у власну бібліотеку, на яку можуть підписуватися інші учасники. Вони спрямовані на вивчення інтересів користувачів та пропонують більш релевантний контент.

Ці мережі є ефективними для просування бренду, взаємодії з клієнтами та збільшення трафіку веб-сайту. Вони також служать джерелом інформації та

натхнення для маркетингових планів компаній, дозволяючи розширювати канали комунікації з аудиторією та клієнтами [1].

Було виділено 6 основних груп соціальних медіа:

- 1) Платформи для публікацій, такі як блоги, вікі, та гібридні платформи для обміну контентом.
- 2) Платформи для обміну відео, документів, даних, фотографій, захоплень та музики.
- 3) Месенджери, які включають мобільні, візуальні та класичні (електронна пошта) сервіси.
- 4) Дискусійні платформи, системи коментування та колаборативні FAQ.
- 5) Професійні месенджери та колаборативні платформи.
- 6) Професійні соціальні мережі, сервіси знайомств та платформи для організації зустрічей [24].

Ця класифікація характеризується більшим узагальненням соціальних медіа та скороченням їх кількості видів. Також варто зазначити окреме виділення месенджерів, які стали надзвичайно популярними і часто реалізуються як соціальні медіа.

Т. Айхнер і Ф. Джейкоб запропонували просту класифікацію соціальних медіа за їх функціональними характеристиками, виділяючи наступні типи: блоги, ділові мережі, спільні проекти, соціальні мережі компаній, форуми, мікроблоги, фотообмін, огляди товарів/послуг, соціальні закладки, соціальні ігри, соціальні мережі, відеообмін та віртуальні світи.

Важливість соціальних медіа для різних корпоративних функцій була визначена в даній роботі на основі дослідження, проведеного зазначеними вченими. В таблиці 1 наведено значення різних типів соціальних медіа для різних корпоративних функцій компаній, що є важливим для аналізу впливу соціальних медіа на різні аспекти роботи компаній, такі як продажі або управління людськими ресурсами [9].

Соціальні медіа відіграють значну роль у житті студентської молоді, займаючи ключове місце в їхній соціальній, академічній та особистісній сферах. Платформи, такі як Facebook, Instagram, Twitter та інші, стали не лише засобом спілкування, але й важливим каналом для отримання інформації, вираження своєї особистості та розвитку освітньо-професійних навичок.

По-перше, соціальні медіа забезпечують студентам можливість знаходити спільноти зі схожими інтересами та думками, що допомагає їм відчувати себе приналежними до групи та розвивати соціальні зв'язки. Це особливо важливо для першокурсників та студентів, які переходять до нового середовища.

По-друге, соціальні медіа стали платформою для обміну інформацією та ресурсами, що сприяє навчанню та розвитку. Студенти можуть обговорювати матеріали з навчання, ділитися корисними статтями, відео та іншими ресурсами, що сприяє поглибленню їхніх знань та розширенню горизонтів.

По-третє, соціальні медіа допомагають студентам вести професійну самопрезентацію та розвивати особистий бренд. Студенти можуть демонструвати свої досягнення, професійні інтереси та навички через профілі в мережах, що сприяє їхньому подальшому кар'єрному розвитку [10].

Нарешті, соціальні медіа дозволяють студентам виражати свої думки, погляди та ставлення до актуальних суспільних питань. Це сприяє формуванню громадської свідомості та активізації участі у суспільному житті.

Отже, соціальні медіа відіграють важливу роль у житті студентської молоді, забезпечуючи їм зручні інструменти для спілкування, навчання, самовираження та розвитку. Вони стали невід'ємною частиною сучасного університетського середовища та сприяють формуванню активних, інформованих та соціально відповідальних громадян.

1.2 Психологічні особливості студентської молоді у часі війни

У період воєнного часу проблема психоемоційного стану набуває надзвичайної актуальності для всього населення, оскільки відчуття тривожності та стресу стали невід'ємною частиною нашого сучасного життя. Студентський вік визначається як період професійного розвитку, формування особистісних цінностей і найбільшої активності у житті. Отже, важливо мати оптимальний психологічний стан для забезпечення ефективного розвитку особистості [8].

Студентство співпадає з юнацьким віком, коли соціальна ситуація розвитку пов'язана з вибором кар'єрного шляху, професійною та особистісною самоідентифікацією, і відбувається "концептуальна соціалізація", що визначає формування стійких особистісних характеристик.

У цей період особливо важливе формування моральної свідомості, розвиток ціннісних орієнтацій та ідеалів, утвердження стійкого світогляду та громадянських якостей. Тому ключовим аспектом є психологічна стійкість, яка сприяє психологічному благополуччю та розвитку ефективної особистості.

Розглядаючи психологічне благополуччя у студентському віці, важливо визначити основні психологічні особливості цього періоду. Студентський вік, як правило, припадає на юнацький період, коли офіційно визнається дорослість молодих людей і стає ключовим моментом їхнього соціального розвитку. Однією з найважливіших проблем в юнацькому віці є оптимальне самовизначення особистості, як особистісного, так і професійного [12].

У цьому віковому періоді відбувається відкриття власного "Я", усвідомлення внутрішнього світу, психологічних якостей та можливостей. Також формується особистість юнака. За системним підходом особистість розглядається як відкрита система, яка має певну системну організацію та взаємодіє з навколишнім середовищем через метасистемний рівень. Найвищий

рівень в системі особистості представлений її цінностями і смислами, які активно формуються у цей період.

Отже, можливість аутентичної самореалізації можлива лише через набуття особистістю нових, якісно відмінних якостей, смислів та цінностей, що сприятимуть її подальшій ефективності.

Говорячи про студентів, ми маємо на увазі період навчання у вищих навчальних закладах, що передбачає досягнення професійної освіти. Основною провідною діяльністю юнаків залишається навчально-професійна, яка пов'язана з професійним самовизначенням особистості. Згідно з висловлюванням І.І. Меднікової, під час навчання у виші відбувається зміна провідної діяльності – від навчально-пізнавальної до навчально-дослідницької, а потім навчально-професійної. Саме провідна діяльність забезпечує студентові включення до нових сфер суспільного життя, формування нових соціальних зв'язків і можливість самостійно обирати напрямки професійної самореалізації [14].

Важливе значення у розвитку особистості студентів мають питання професійного пізнання і самопізнання. У зв'язку з переважанням у свідомості студентів екзистенціальних питань у вибраній професії, особливу увагу приділяють питанням призначення і сутності професії, її суспільної, культурної та соціальної цінності, професійним нормам і цінностям, а також самовизначенню і самопізнанню. У випадку успішного професійного становлення відбувається найповніший розвиток особистості майбутніх фахівців, розширюється й удосконалюється їхня складна система соціальних зв'язків і взаємин [18].

За словами І. І. Меднікової, оскільки студенти активно розглядають екзистенційні питання, у свідомості студентів особливу увагу приділяють питанням призначення і сутності обраної професії. Вони розглядають її

суспільні, культурні та соціальні цінності, професійні норми і цінності, а також важливість самовизначення і самопізнання.

Проведене дослідження на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» дозволило зробити наступні висновки. Студентський вік сприяє оптимальному самовизначенню особистості як на професійному, так і на особистісному рівні. В цей період відбувається відкриття власного "Я", усвідомлення внутрішнього світу, особистих якостей та можливостей, що має прямий зв'язок з формуванням ціннісних утворень. Психологічне благополуччя студентів передбачає оптимальний розвиток молодих людей цього віку, оскільки лише в комфортних умовах можливий їхній особистісний ріст і розвиток новоутворень. Отримані результати є задовільними, оскільки більшість студентів проявляють середній або високий рівень. Це можна пояснити наявністю оптимальних соціально-психологічних та безпечних умов у сучасному оточенні. Однак виявлено, що студенти старших курсів мають більш розвинений компонент автономії, в той час як першокурсники більш схильні до прояву тривожності та залежності від соціальної думки [20].

Аналізуючи роль соціальних медіа в житті студентської молоді, можна відзначити, що ці платформи відіграють важливу роль у формуванні їхньої особистості та соціального становлення. Соціальні мережі створюють можливості для спілкування, обміну ідеями, отримання новин та інформації про події, що стосуються їхнього життя та навчання. Перегляд відео, читання блогів, участь у дискусіях та інших активностях на платформах соціальних медіа може сприяти розвитку їхніх інтересів, знань і навичок.

Студентський вік є періодом інтенсивного росту та розвитку особистості, і використання соціальних медіа може впливати на цей процес. Наприклад, вони можуть бути корисними для дослідження ринку, реклами брендів, знаходження ідей для проектів та спілкування з колегами та професійними контактами [5].

Зокрема, аналізуючи психологічне благополуччя студентів, виявлено, що вони переважно демонструють середній або високий рівень благополуччя. Однак, виявлено різницю між молодшими та старшими курсами, зокрема у рівні тривожності та автономії. Подальші дослідження можуть спрямовуватися на визначення факторів, що впливають на психологічне благополуччя студентів, та розробку програм для підвищення рівня їхнього благополуччя, таких як тренінги з розвитку впевненості та самопізнання.

Отже, роль соціальних медіа в житті студентської молоді важлива як для їхнього соціального становлення, так і для психологічного благополуччя. Використання цих платформ може сприяти їхньому особистісному та професійному розвитку, але важливо також розуміти і враховувати можливі негативні аспекти та розробляти стратегії для їхнього уникнення чи пом'якшення.

1.3 Особливості формування психоемоційного стану студентської молоді в умовах війни через соціальні медіа

Умови війни суттєво впливають на психоемоційний стан студентів, зокрема, через використання соціальних медіа. Студенти стикаються зі значними труднощами у збереженні психологічного комфорту та емоційного стану через постійний потік військових подій, дезінформацію та стресові ситуації. Спостерігається зростання тривожності та страху внаслідок інформаційного перевантаження та негативного впливу медійного простору. Багато студентів відчують невпевненість у майбутньому, відсутність контролю над ситуацією та загальний дискомфорт [10].

Соціальні медіа виступають як засіб інформаційного спілкування та сприйняття подій, проте вони також можуть бути джерелом стресу та негативного впливу на психіку. Через них поширюється дезінформація,

військова пропаганда, а також зображення жорстокості та насильства, що поглиблює психологічний дисонанс та створює відчуття безпеки.

Вплив війни на сприйняття інформації через соціальні медіа є значущим та комплексним явищем, що варто ретельно аналізувати. У воєнний період соціальні медіа стають одним із основних каналів отримання новин та інформації про конфлікт та його наслідки. Це може відбуватися через публікації користувачів, новинні портали, агентства та офіційні сторінки урядових органів та військових формувань [9].

Важливо враховувати, що в умовах війни інформація, що поширюється через соціальні медіа, може бути спотвореною, однобокою або навіть фальсифікованою. Ворожі або пропагандистські структури можуть активно використовувати соціальні мережі для поширення дезінформації, маніпуляцій та провокацій, спрямованих на маніпулювання громадською думкою та формування певного образу ворога чи подій.

З іншого боку, соціальні медіа можуть відігравати позитивну роль у військових конфліктах, допомагаючи звичайним людям в організації допомоги, поширенні важливої інформації про безпеку, евакуацію та розповсюдження сповіщень про загрози.

З початком активних воєнних дій соціальні мережі стали важливим джерелом інформації для українців, а також платформою для висвітлення російських військових злочинів. Згідно з даними ОПОРИ, у 2023 році соцмережі стали головним каналом отримання новин для 77,9% українців, і для засобів масової інформації вони стали важливим інструментом. Наприклад, Суспільне має значну аудиторію у Facebook та Telegram [11].

Проте українські користувачі та видання постійно стикаються з проблемами, такими як блокування акаунтів, видалення постів та зниження оглядів через висвітлення подій війни. Частина проблеми полягає в труднощах модерації чутливого контенту соцмережами, однак користувачі також несуть

відповідальність за порушення базових правил, встановлених платформами, зокрема Facebook.

Для обговорення досягнень і викликів у цій сфері, ЦЕДЕМ 25 січня провів експертну дискусію на тему "Соціальні мережі під час війни: український досвід модерації контенту", яку модерувала Євгенія Стаднік, юристка, старша проєктна менеджерка напряму "Незалежні медіа" та координаторка Незалежної медійної ради [4].

Блогери також висловлювали скарги на видалення своїх записів, а також на зміни політики та алгоритми соціальних мереж. Павло Бурдяк додав, що блокування акаунтів виявляється більш поширеним серед блогерів, ніж серед медіа. Обидві групи також вказали на труднощі, з якими вони зіштовхуються найчастіше у Facebook та Instagram.

Крім того, соцмережі не надають вичерпної інформації про порушення правил медіа, що ускладнює комунікацію та швидке вирішення проблем. Наприклад, у березні 2022 року видання "Вчасно" отримало обмеження на рекламу без чіткого пояснення від Facebook про порушення правил спільноти. Після цього команда видання не змогла зв'язатися з представниками соцмережі через деактивацію поштової скриньки.

Особливо вразливі є регіональні медіа, яким часто не вистачає ресурсів та людей для ефективної реакції на блокування. Крім того, медіа з прифронтових регіонів частіше показують "чутливий контент", що може сприйматися соцмережами як працюючий на окупованій території, і це може призвести до обмеження функцій [7].

Значна частина опитаних медіа та блогерів зазначила, що вони застосовують самоцензуру, утримуючись від публікації певного суперечливого або чутливого контенту, щоб уникнути обмежень соцмереж.

Центр демократії та верховенства права виступає в якості партнера Facebook в Україні і може звертатися до соцмережі у випадках, коли користувачі

або медіа отримують несправедливі санкції. За словами заступника директорки та головного експерта з медійного права та модерації контенту в соціальних мережах ЦЕДЕМ, Ігоря Розкладая, у 2023 році центр подав понад 800 апеляцій. Він також розповів про власний досвід з поданням скарг на різні порушення.

Однією з найбільших проблем виявилася дезінформація. Протягом минулого року ця проблема була актуальною, особливо з кінця березня, коли зросла активність в розповсюдженні дезінформації. Дезінформація про корупцію, зокрема, корупцію в армії або "Батальйон Монако", стала найбільш популярною темою серед російських активістів. Однак система почала успішно виявляти такі пости та боротися з ними. Щодо інших проблем, експерт зазначив хвилю фішингу, коли зловмисники використовують інтернет-шахрайство для отримання особистих даних користувачів. Також серед проблем виникає нерозрізнення соцмережами сатири від мови ворожнечі або пропаганди [22].

Ігор Розкладай відзначив покращення швидкості та якості розгляду скарг упродовж останніх півроку, але визнав, що деякі кейси залишаються нерозглянутими надовго. Він радить не звинувачувати лише соцмережі, адже і користувачам слід дотримуватися правил платформи.

Керівник регіональної політики Meta для Центральної та Східної Європи, Катерина Крук, підкреслила, що Facebook ніколи не відправляє особисті повідомлення користувачам та не позначає їх у постах, тому підозрілі повідомлення можна безпечно видаляти [23].

Отже, вплив війни на сприйняття інформації через соціальні медіа є складним та різноманітним, і вимагає уважного аналізу з боку користувачів та фахівців, а також розробки стратегій для виявлення та запобігання маніпуляціям та дезінформації.

Для збереження та підтримання психологічного стану студентів у воєнний період через соціальні медіа необхідно вживати комплекс заходів. Це можуть бути психологічні тренінги з мінімізації стресу та підвищення резилієнтності,

розробка психологічних підручників для саморегуляції емоцій та контролю над інформаційним потоком, а також проведення спеціальних сеансів психологічної підтримки через онлайн-платформи.

Важливо також сприяти формуванню критичного мислення та аналітичних навичок серед студентів, щоб вони могли самостійно фільтрувати інформацію та розрізняти дійсність від маніпуляцій. Також важливо створювати позитивну та підтримуючу онлайн-спільноту серед студентів, де вони можуть ділитися досвідом, враженнями та підтримувати один одного у важкі часи [15].

У контексті військових подій важливо враховувати психологічні особливості та потреби студентської аудиторії, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та емоційній стабільності через соціальні медіа.

Соціальні медіа можуть впливати на студентів у воєнний період через декілька ключових механізмів. По-перше, це потік інформації, який постійно наповнює їхні новинні стрічки, часто з військовими подіями, зображеннями насильства та військовими конфліктами. Це може створювати почуття тривоги, страху та безпорадності серед студентів, особливо тих, хто проживає в зоні конфлікту або має зв'язки з тими, хто там знаходиться [2].

Другий механізм – це дезінформація та вплив пропаганди, що поширюється через соціальні медіа. Захоплення віртуальною реальністю може призвести до сприйняття неперевіреної або перекрученої інформації як правдивої, що може спричинити конфліктні ситуації, роз'єднання з реальністю та поглиблення психологічних проблем.

Студенти особливо вразливі до цих впливів через їхню психологічну нестабільність у період формування особистості та самоідентифікації. Вони часто переживають пошук власного місця в світі, стурбованість щодо майбутнього та почуття безпорадності перед непередбачуваними обставинами, що робить їх особливо вразливими до негативного впливу соціальних медіа. Крім того, багато студентів використовують соціальні медіа як засіб соціальної

взаємодії та підтримки, і негативний вплив медійного простору може поглибити їхні психологічні проблеми та почуття самотності.

Отже, важливо усвідомлювати вплив соціальних медіа на психоемоційний стан студентів у воєнний період та розробляти ефективні стратегії для захисту їхнього емоційного стану та підтримки їхньої психічної стійкості [6].

Висновки до розділу 1

У розділі 1 описаний комплексний аналіз ключових аспектів взаємодії між соціальними медіа та психоемоційним станом студентів у період воєнного конфлікту.

Теоретичний аналіз феномену "соціальні медіа" та їх роль у житті студентської молоді розкриває сутність та важливість цього медійного засобу у формуванні суспільних, культурних та психологічних уявлень студентів.

Розділ також розглядає психологічні особливості студентської молоді в контексті війни, що дозволяє зрозуміти вплив зовнішніх факторів на їхній емоційний стан та поведінку.

Дослідження також охоплює аналіз впливу війни на сприйняття інформації через соціальні медіа, що дозволяє з'ясувати, як воєнна ситуація впливає на сприйняття новин, повідомлень та соціальних мереж.

Крім того, розділ вивчає формування психічного стану студентів в умовах війни через соціальні медіа, що дозволяє визначити можливі шляхи покращення психоемоційного стану молоді за допомогою цих медійних платформ.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Методологія емпіричного дослідження

Дослідження впливу соціальних медіа на студентів у період війни вимагає аналізу їхнього рівня тривожності. У таких умовах, коли медіа насичені новинами про конфлікт, важливо зрозуміти, як це впливає на психологічний стан студентів. Тривожність може бути результатом постійного відстеження новин, спекуляцій та неспокійних повідомлень у соціальних мережах. Дослідження тривожності може допомогти виявити, наскільки студенти вразливі до стресових ситуацій, що виникають у зв'язку з інформацією про війну. Такий аналіз є важливим для розробки стратегій психологічної підтримки та формування більш збалансованого сприйняття інформації.

У цьому дослідженні для визначення психологічних аспектів використовується ряд методик та опитувальників, серед яких першочерговою є **Шкала тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна Ситуативна тривожність (STAI-S)** (Додаток А). Ця методика є важливим інструментом у психодіагностиці, оскільки дозволяє оцінити рівень тривожності у досліджуваних осіб.

Розглядаючи її, слід зазначити, що тривога в певних межах є нормальним явищем у житті будь-якої активної особистості, і кожна особистість має свій оптимальний рівень тривожності. Оцінка власного стану з цього погляду є важливим елементом саморегуляції.

Методика включає дві основні шкали: Шкалу ситуативної тривожності, яка оцінює поточний рівень тривоги та відображає суб'єктивні відчуття страху, напруження та нервозності у даний момент.

Ситуативна тривожність відображає особистий стан, що виникає від переживання конкретних подій та емоцій, таких як напруження, нервозність, або занепокоєння. Цей стан є реакцією на стресові ситуації і може відрізнятися за своєю інтенсивністю та зміною з часом.

Шкала особистісної тривожності, натомість, вимірює стійкі аспекти особистості, включаючи відчуття спокою, впевненості та безпеки. Вона також вказує на схильність до постійного занепокоєння. Це відображає стійку індивідуальну характеристику, яка вказує на тенденцію суб'єкта сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові, викликаючи типову реакцію.

Проведення тесту передбачає наступну процедуру: уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і оберіть відповідь, яка найбільше відповідає вашому поточному стану. Не затримуйтеся над питаннями занадто довго, оскільки тут немає правильних чи неправильних відповідей.

Тест включає 40 питань.

Щодо інтерпретації результатів, можна користуватися такими орієнтовними межами тривожності:

- 1) До 30 балів - низький рівень тривожності;
- 2) Від 31 до 44 балів - помірний (середній) рівень тривожності;
- 3) 45 і більше балів - високий рівень тривожності.

Порівняння результатів за обома підшкалами дозволяє оцінити, чи має стресова ситуація особистісний або ситуативний характер для вас.

Методика САН («Самопочуття», «Активність», «Настрій») (Додаток Б) використовується для оцінки функціонального стану особистості, враховуючи її самопочуття, активність та настрій. Цей тест ґрунтується на самооцінці особи її власного стану.

Процедура проведення полягає у співставленні ознак зі шкалою, що має значення від -3 до +3. Наприклад, для пари тверджень "Пасивний" і "Активний" використовується шкала, де "0" позначає середній результат, "1" – вищий

середнього, а "3" – максимально позитивна оцінка. Ті ж цифри, але в оберненому порядку, характеризують стан особистості в негативному напрямку.

Тест складається з 30 питань.

Інтерпретація результатів включає розрахунок суми балів згідно з ключем тесту, де кожна сума балів знаходиться в межах від 10 до 70. Це дозволяє визначити функціональний стан особистості в конкретний момент часу. Результати градууються наступним чином: менше 30 балів вказують на низьку оцінку, від 30 до 50 балів - на середню, більше 50 балів – на високу оцінку.

Дуже важливо розуміти, що обрані методики та опитувальники мають велике значення для дослідження впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного конфлікту. Шкала тривоги за Спілбергером та Ханіним дозволить визначити рівень тривожності серед досліджуваних, допомагаючи з'ясувати, чи відчуває молодь сучасний стан тривоги та його інтенсивність.

У реаліях війни, проблема тривожності стає надзвичайно актуальною серед молодого покоління. Після вторгнення сусідньої держави наше життя зазнало значних змін, і реальність розділилась на «до» та «після» воєнних подій.

Студенти зазвичай проходить через звичайні етапи дорослого життя, такі як повна відокремленість від батьків, самостійне задоволення власних потреб, прагнення до фінансової стабільності та незалежності, завершення вищої освіти, особисте життя тощо. Однак ці важливі події можуть викликати тривогу серед молодого покоління, оскільки все це робиться вперше.

У контексті різниці в поглядах між попереднім та сучасним поколіннями стосовно життя та його подій, молодь переживає складні емоційні часи і виявляється дуже вразливою. Прийняття рішення щодо введення воєнного стану підвищило рівень тривоги серед молоді, що стало чимось поширеним серед населення.

Тому надзвичайно важливо оцінити рівень тривожності серед молодого покоління, оскільки це є майбутнім нашої держави.

Тест "САН" («Самопочуття», «Активність», «Настрій») є інструментом для визначення поточного функціонального стану особистості. Шляхом оцінки самопочуття, активності та настрою можна здійснити самооцінку стану кожного з цих аспектів, що дозволяє узагальнити дані та зробити висновок про нормальність функціонування особистості: її продуктивність, самопочуття та настрої.

Тест на визначення рівня життєстійкості (Додаток В) є важливим інструментом в оцінці впливу тривоги на психоемоційний стан особистості через ряд стресових подій. Поняття життєстійкості в українській психології розглядається як здатність ефективно протистояти труднощам та життєвим перешкодам. За поглядом Т.О. Ларіної та Т.М. Титаренко, це вміння зберігати баланс між адаптацією до нових вимог і прагненням жити повноцінно й гармонійно. Ця якість сприяє успішній адаптації до складних життєвих умов, вирішенню життєвих проблем та пошуку конструктивних шляхів саморозвитку та самовдосконалення.

Процедура виконання. Кожен учасник запрошується уважно ознайомитися з кожним з наведених тверджень і обрати той варіант відповіді, який відображає їх стан в даний момент. Необхідно уникати занадто довгих роздумів, оскільки тут немає правильних або неправильних відповідей.

Тест включає 17 запитань.

Інтерпретація результатів. Під час загальної оцінки результатів були використані наступні категорії показників учасників:

1) Низький рівень життєстійкості.

Учасники з цим показником життєвої витривалості можуть виявляти пригнічені стани психіки, високий рівень тривожності та дезорієнтацію в часових рамках, а також дезадаптацію до складних життєвих обставин.

Характерною є також неспроможність адекватно оцінювати ситуацію та приймати конструктивні рішення.

2) Середній рівень життєстійкості.

Цей рівень життєстійкості вказує на те, що особистість зазнає труднощів у подоланні життєвих перешкод, має підвищену тривожність, але в більшості випадків вирішує проблеми. Людина з таким показником потребує певного часу для адаптації до стресових подій та надзвичайних ситуацій.

З таким показником стійкості у житті, людина може досягти своїх цілей лише за умови, що вона має велике бажання досягти їх та вживає відповідних регулюючих та формуючих дій.

Високий рівень життєстійкості описується як комплекс раціональних рішень особистості, за яких переборюються перешкоди та труднощі. Досвід, набутий людиною, піддається самостійному аналізу, який відображає успіхи та навчання з помилок, що допомагає в подальшому житті.

Ці результати свідчать про моральну силу людини, її усвідомлення своїх цілей та наполегливість. Вона не боїться змін і прагне до самовдосконалення, що відображається у реалізації власного потенціалу. Навіть негативні моменти можуть бути перетворені на позитивні, і вона успішно подолає складні обставини, наближаючись до своїх мет.

Тест на життєстійкість було включено до психодіагностичного інструментарію для визначення рівня адаптації молоді до складних умов життя, що безпосередньо впливає на виникнення та прояви тривоги, тривожності та тривожного розладу.

При виборі методик для діагностики керувалися наступними критеріями:

1) Надійність – вибрана методика має забезпечувати високу точність та стабільність показників оцінюваної ознаки, що в даному випадку є самооцінкою.

2) Валідність – цей критерій відображає відповідність методу його призначенню та меті діагностики.

3) Однозначність – методика має бути чіткою та однозначною у своїй інструкції та результатів.

4) Точність – важливий аспект, що вимірює ступінь відповідності результатів діагностики реальному стану особи без систематичних відхилень.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психоемоційного стану студентської молоді було проведене шляхом використання вже наявних онлайн-тестів та створення таблиці для запису відповідей респондентів.

Процедура проведення емпіричного дослідження включала кілька послідовних етапів:

1. Організаційний етап – було відібрано набір психодіагностичних методик для досягнення мети дослідження.

2. Проведення опитування студентів – респонденти переходили за посиланням та відповідали на питання, подаючи свої результати.

3. Аналіз – завершальним етапом була аналітична обробка отриманих даних за допомогою математичних та статистичних методів, інтерпретація результатів та формулювання висновків.

Для проведення емпіричного дослідження було обрано три психодіагностичні методики, які мають концептуальну взаємодію і відповідають цілям дослідження – емпірично вивчити особливості психоемоційного стану молоді в умовах воєнного конфлікту.

Вибіркою емпіричного дослідження стали 35 студентів Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника у віці від 19 до 24 років. Дослідження проводилося онлайн, де всі учасники могли дистанційно

проходити опитувальники за власним бажанням та надавати результати своєї роботи для подальшого аналізу даних та формування висновків.

Важливо підкреслити, що вибірка для дослідження була сформована за стихійним методом. Тому рівномірний розподіл учасників за статтю та віком не був врахований, оскільки немає даних, що вказують на вплив цих факторів на об'єкт дослідження. Однак ці дані було наведено для загального уявлення про картину щодо психоемоційного стану серед молодих людей в умовах воєнного конфлікту.

Для оцінки рівня тривоги серед молодих осіб була використана методика Шкали тривожності Спілбергерга-Ханінна. Після проведення опитування було отримано первинні емпіричні дані, які подальше піддано аналізу та інтерпретації.

За результатами оцінки тривожності за допомогою шкали Спілбергера-Ханінна можна зробити наступні висновки щодо рівня тривожності серед молодих людей у воєнний період.

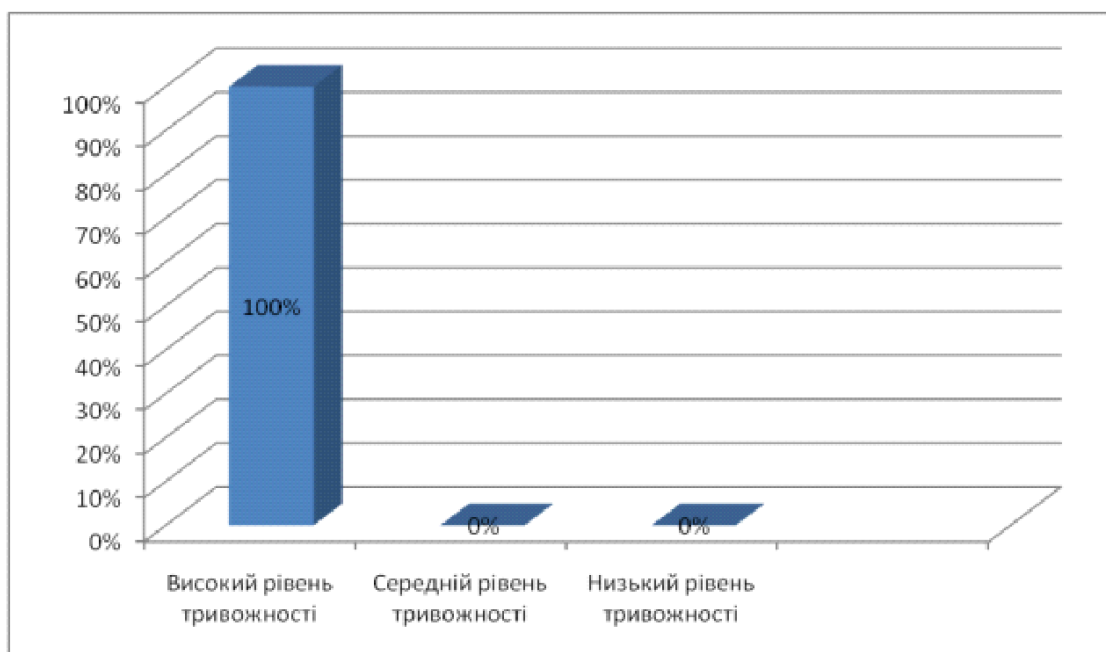


Рис. 2.1 Показники рівня тривожності студентської молоді (за шкалою Спілбергера та Ханіна)

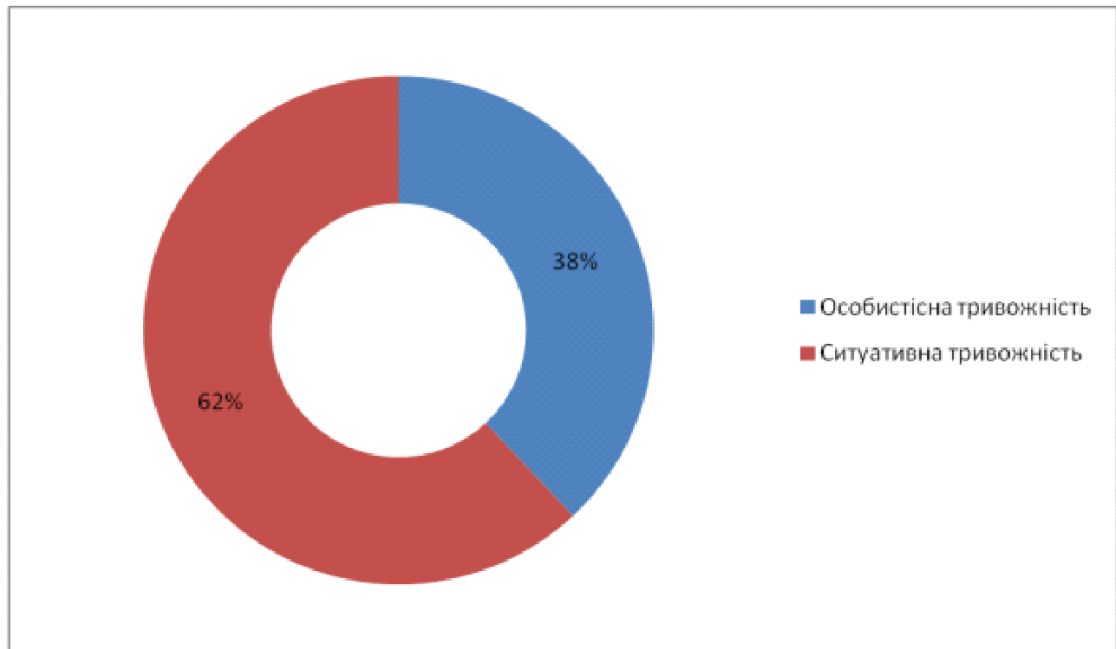


Рис. 2.2 Показники результатів особистісної та ситуативної тривожності серед молоді в умовах воєнного стану (за шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна)

Аналіз результатів показав, що 100% респондентів, а саме молоді особи віком 19-24 років, демонструють високий рівень тривожності.

Також встановлено, що у 62% досліджуваних переважає особистісна тривожність, а 38% – ситуативна тривожність, що є особливо актуальною в умовах воєнного стану.

Психоемоційний стан молоді у воєнний період ми визначали також за допомогою методики САН, результати якої представлені у Табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл групових значень за шкалами «Самопочуття», «Активність», «Настрій» (за методикою САН)

Показники життєдіяльності молоді	Кількість опитаних респондентів	Низький рівень показників у %	Середній рівень показників у %	Високий рівень показників у %
Самопочуття	Всього 35 осіб	34,2% (12 осіб)	31,6% (11 осіб)	34,2% (12 осіб)
Активність	Всього 35 осіб	17,1% (6 осіб)	37,2% (13 осіб)	45,7% (16 осіб)
Настрій	Всього 35 осіб	22,8% (8 осіб)	45,7% (16 осіб)	31,6% (11 осіб)

Можна зауважити, що серед шкали «Самопочуття» 34,2% респондентів, що складає 12 осіб, мають низький рівень, 31,6% – 11 осіб мають середній рівень, і 34,2% – також 12 осіб – мають високий рівень показників самопочуття.

За шкалою «Активність» 17,1% (6 осіб) показали низький рівень, 37,2% (13 осіб) – середній рівень, тоді як 45,7% (16 осіб) показали високий рівень активності.

За останньою шкалою, "Настрій", набули таких результатів: 22,8% (8 осіб) – виявлено низький рівень; 45,7% (16 осіб) – середній рівень, а також 31,6% (11 осіб) – показали високий рівень настою.

Щодо тесту на визначення рівня життєстійкості, виявлено, що у 60% респондентів спостерігається високий рівень життєстійкості, а у 40% опитуваних – середній рівень життєстійкості.

Таблиця 2.2

Рівень життєстійкості у студентської молоді

Високий рівень життєстійкості	Середній рівень життєстійкості
60% опитуваних	40% опитуваних

У процесі виконання дослідження були реалізовані підготовчі етапи перед аналітичною обробкою результатів за допомогою методів математичної обробки даних:

1) Ретельно вивчалися та досліджувалися теоретичні аспекти, пов'язані із проблематикою тривожності серед молодого покоління в умовах військового конфлікту.

2) Було проведено емпіричне дослідження у вигляді опитування серед молодих людей.

3) Проводилася інтерпретація первинних результатів отриманого емпіричного дослідження.

На основі отриманих результатів емпіричного аналізу, було встановлено кореляційний зв'язок між показниками, вивченими за допомогою шкал Спілбергера-Ханіна та результатами тесту САН. Це спрямовувалося на визначення характеристики зв'язку між відповідними властивостями та перевірку достовірності зібраних даних.

Аналітична обробка результатів здійснювалася за допомогою програми SPSS з використанням коефіцієнту кореляції Пірсона.

Таблиця 2.3

Показники кореляційного аналізу

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Кореляція Пірсона	1	0,120
	Значимість (двостороння)		0,494
	N	35	35
VAR00002	Кореляція Пірсона	0,120	1
	Значимість (двостороння)	0,494	
	N	35	35

Результати аналізу показують, що існує прямий кореляційний зв'язок між тривожністю та життєдіяльністю з коефіцієнтом кореляції 0,120 та значимістю 0,494. Це означає, що зі зростанням рівня тривожності у молоді в умовах воєнного стану збільшується його прямий вплив на їхню життєдіяльність.

Математичний аналіз, який ми провели, надає нам підставу зробити висновок, що між тривожністю та рівнем життєдіяльності існує прямий кореляційний зв'язок.

Важливо для покращення психоемоційного стану використовувати ряд технік. Ці результати включають зміщення уваги з воєнних подій на загальні позитивні аспекти життя; зниження рівня тривожності; підвищення самооцінки; розвиток комунікативних навичок серед молоді; формування толерантного ставлення до світу навколо та зменшення психологічного дискомфорту серед молоді в умовах воєнного конфлікту.

Об'єктивний аналіз змін, пов'язаних із виконанням завдань цієї роботи, включає в себе оцінку того, чи відчули респонденти зміну своїх відчуттів у порівнянні з минулим. Це включає оцінку, чи спостерігається у них більший рівень спокою нервової системи, зміну у поведінці в суспільстві та відношенні до себе, а також чи вони відчули користь та задоволення від впроваджених технік для зниження рівня тривожності. Крім того, важливо визначити, чи вони

застосовують, можливо, які-небудь вправи, які вони дізнались у ході цього процесу.

2.3 Рекомендації щодо покращення психологічного стану студентів в умовах війни через соціальні медіа

Для поліпшення якості життя молоді в умовах воєнного стану можуть бути застосовані різноманітні методики, спрямовані на зниження рівня тривожності. Ці методики можуть включати зарядки, базові дихальні вправи, а також позитивне мислення.

Однією з таких технік для зниження рівня тривожності є:

- Прогресивне розслаблення м'язів або так зване "сканування тіла". Під час виконання цієї техніки важливо зручно сісти або лягти і позбутися будь-яких відволікань. Поступово концентруйте свою увагу на різних частинах тіла, спочатку максимально напружуючи їх, а потім розслабляючи. Можна почати з будь-якої частини тіла і плавно переходити до наступної.

- Метод квадратного дихання. У цьому методі використовується уявний квадрат, де на кожен його бік припадає певний етап дихання: вдих – пауза – видих – пауза. Кожен з цих етапів повинен тривати однаковий час. Почніть з невеликих значень, наприклад, 2 секунди на кожен етап: 2 секунди для вдиху, 2 секунди для паузи, 2 секунди для видиху, і ще 2 секунди паузи. З часом, коли ваш організм адаптується до цієї методики, можна поступово збільшувати тривалість кожного етапу.

- Спостереження за власними відчуттями.

Закрийте очі й уважно слухайте своє тіло. Спробуйте визначити, де саме ви відчуваєте тривогу і як це проявляється. Чи є це біль, стискання чи спазми, і які частини тіла відчувають ці симптоми. Уважно стежте за ними, оцінюйте їх інтенсивність та поступову зміну відчуттів.

- Зміна світогляду та сприйняття оточуючого світу. Під час усвідомлення тривоги важливо звертати увагу на позитивні моменти, навіть у стані тривоги.

- Техніка «Скарлет О'Хара». Важливо вміти відкладати момент хвилювання на майбутнє, концентруючись на позитивних моментах.

- Активне слухання. Важливо мати можливість поділитися своїми думками зі зібраною особою, якій ви довіряєте. Слухачу просто потрібно уважно слухати, а вам максимально детально розповісти про свої думки.

Рекомендації для зменшення тривоги серед молоді у воєнний період:

1. Розумно використовуйте та критично оцінюйте інформацію з різних джерел, таких як ЗМІ, Інтернет, соціальні мережі тощо.

2. Більше часу проводіть на свіжому повітрі. Прогулянки сприяють полегшенню тривожного стану та є ефективним методом профілактики.

3. Займайтеся речами, які вас цікавлять. Це може бути будь-яке хобі, розвага або цікава діяльність, така як читання, в'язання, малювання, ковзанка чи ролики.

4. Дотримуйтеся режиму дня. Для тих, хто схильний до тривожності, важливий регулярний розпорядок дня, що допомагає уникнути хаосу та покращує самопочуття.

5. Читайте літературу, пов'язану з даною проблематикою, для усвідомлення наявності тривоги, розуміння її проявів та вміння здійснювати корекцію стану за допомогою відповідних технік або особистих методів.

У книзі "Стіни в моїй голові" В. Станчишин розглядає три способи подолання тривоги:

- 1) Напад: цей спосіб виявляється у тому, що людина, стикаючись з тривожною ситуацією, діє впевнено, захищає свої права та може встояти за себе.

- 2) Втеча: у цьому випадку особистість адекватно оцінює ситуацію та віддаляється від джерела тривоги, щоб захистити себе.

3) Завмирання: особа максимально адаптується до ситуації, що спричиняє тривогу, і не враховує власних побажань, вважаючи, що немає альтернативних варіантів.

Висновки до розділу 2

Дослідження впливу соціальних медіа на рівень тривожності студентів у період війни виявило декілька значущих аспектів, які можуть сприяти кращому розумінню психічного стану студентів та допомогти у розробці ефективних психологічних інтервенцій. Використовуючи шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна, методику САН та тест на визначення життєстійкості, ми дійшли наступних висновків:

1. Високий рівень тривожності. Усі респонденти демонструють високий рівень тривожності, що відображається як у ситуативній, так і у особистісній тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна. Під час війни студенти переживають постійне почуття занепокоєння і стресу, що негативно впливає на їхнє психоемоційне здоров'я. Це свідчить про те, що тривожність є перманентною складовою їхнього повсякденного життя.

2. Вплив соціальних медіа. Соціальні медіа відіграють значну роль у формуванні рівня тривожності студентів. Постійне споживання інформації про війну через соціальні мережі підсилює ситуативну тривожність і загальний емоційний стрес. Студенти відчувають постійний інформаційний тиск, що призводить до погіршення їхнього психічного стану. Важливо відзначити, що соціальні медіа можуть як інформувати, так і дезінформувати, підвищуючи рівень тривоги.

3. Високий рівень життєстійкості. Незважаючи на високий рівень тривожності, значна частина студентів демонструє високий рівень життєстійкості. Це означає, що вони здатні адаптуватися до складних умов, зберігаючи психоемоційну стабільність. Життєстійкість є важливим фактором,

що допомагає студентам протистояти стресу та підтримувати позитивний настрій навіть у важкі часи.

4. Емоційний стан. Методика САН показала, що студенти загалом мають підвищений рівень тривоги та знижений настрій. Це свідчить про необхідність втручання для покращення їхнього емоційного стану. Низький рівень настрою може впливати на їхню навчальну діяльність і загальний добробут, що підкреслює важливість підтримки та психологічних інтервенцій.

5. Психологічна підтримка. На основі отриманих результатів рекомендовано розробити програми психологічної підтримки, які включатимуть техніки релаксації, дихальні вправи та психологічні тренінги. Ці заходи сприятимуть зниженню рівня тривожності та зміцненню психічного здоров'я студентів. Наприклад, регулярні сесії з психологом або групові тренінги з управління стресом можуть бути корисними.

6. Освітні інтервенції. Важливо підвищити обізнаність студентів про негативний вплив постійного споживання новин через соціальні медіа. Освітні програми мають включати навчання технікам саморегуляції та формування позитивного світогляду. Викладачі та адміністрація університетів повинні активно працювати над створенням сприятливого навчального середовища, яке допоможе студентам знизити рівень тривожності.

7. Рекомендації для подальших досліджень. Подальші дослідження можуть зосередитися на довгострокових ефектах впливу соціальних медіа на психічне здоров'я студентів та ефективності різних інтервенцій. Також важливо дослідити вплив інших факторів, таких як підтримка з боку сім'ї та друзів, на рівень тривожності та життєстійкість.

Загалом, результати дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки психоемоційного здоров'я студентів, особливо в умовах війни. Інтеграція психологічних методик та підтримки у навчальний процес може стати важливим кроком до зміцнення психічного здоров'я молодіє

ВИСНОВОК

У контексті воєнного конфлікту, соціальні медіа можуть відігравати як позитивну, так і негативну роль у психоемоційному стані студентської молоді. З одного боку, ці медіа можуть стати важливим джерелом інформації та зв'язку, допомагаючи молоді залишатися на зв'язку з рідними та друзями, а також отримувати оновлення про поточну ситуацію. З іншого боку, постійний потік інформації про конфлікт може призвести до стресу, тривоги та втоми від негативних новин і обговорень. Крім того, соціальні медіа можуть бути джерелом фейкової інформації та пропаганди, що може поглибити психологічний дискомфорт серед молоді.

Важливо розуміти, що вплив соціальних медіа на психоемоційний стан студентської молоді в умовах війни є складним і залежить від багатьох чинників, таких як індивідуальні характеристики особистості, сприйняття інформації та підтримка зі сторони спільноти. Важливою є підтримка та розвага у відносинах, здатність аналізувати інформацію критично та приймати збалансовані рішення щодо її споживання. Доцільно відводити час на позитивні та збудливі діяльності, що сприяють психічному відновленню, такі як спорт, мистецтво або спілкування з друзями в офлайн-середовищі. Важливою є також підтримка соціальних та психологічних служб для тих, хто відчуває значний психологічний тиск від воєнного конфлікту і його відображення у медіа.

Виявлено, що в умовах війни тривожність серед молоді має тенденцію до зростання, що суттєво впливає на їхній психічний стан. Під впливом тривожності людина стикається з необхідністю зміни своєї поведінки для того, щоб знайти спокій та відновити емоційний баланс. Ця необхідність адаптації може мати негативний вплив на соціальну сферу їхнього життя, спричиняючи зміни у спілкуванні з оточуючими, відчуттях самооцінки та ставленні до себе індивідуально.

Особливо важливо враховувати, що більш тривожні студенти можуть бути більш вразливими до впливу медіа в умовах війни. Їхня психологічна уразливість може зробити їх більш схильними до переважно негативної інформації, яка може підсилювати їхні тривожність та стресові реакції. Тому, ефективна підтримка та психологічна реабілітація для цієї групи осіб може бути надзвичайно важливою для збереження їхнього психічного здоров'я під час воєнного конфлікту.

Результати опитувань, проведених за допомогою шкали тривожності Спілбергера-Ханіна, свідчать про те, що серед респондентів у віці від 19 до 24 років було зафіксовано 100% високого рівня тривожності. Зокрема, виявлено, що 62% молоді виявили особистісну тривожність, тоді як 38% проявили ситуативну тривожність в умовах воєнного конфлікту.

Результати тесту САН показали, що високий рівень за шкалою "Самопочуття" має третина опитаних, за шкалою "Активність" – майже половина респондентів, а за шкалою "Настрій" – лише третина студентів. Ці дані свідчать про значний вплив тривожності на психоемоційний стан молоді в умовах воєнного конфлікту та необхідність психологічної підтримки для збереження їхнього психічного здоров'я.

В результаті аналізу рівня життєстійкості виявлено, що 60% респондентів мають високий рівень життєстійкості, тоді як у 40% опитуваних виявлено середній рівень життєстійкості. Визначений коефіцієнт кореляції дозволяє зробити висновок, що рівень тривожності має прямий вплив на життєдіяльність молоді у воєнний час: чим вищий рівень тривожності у людини, тим сильніше він впливає на її життєдіяльність.

Для покращення психічного стану студентської молоді були запропоновані практичні рекомендації зі зниження рівня тривожності в умовах військового конфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Батюх О. В. Важливість дослідження тривожності у студентів першого курсу. *Медсестринство*. 2011. № 4. С. 22–23
2. Байєс М., де Сід, Р., Валлехо Дж., Естівілл Х. Широкий генотипування генів BDNF та NTRK2 визначає захисні гаплотипи проти обсесивно-компульсивного розладу. *Biol. Psychiatry*. 2008. № 63. С. 619–628.
3. Власова О.І. Педагогічна психологія: навчальний посібник. К.: Либідь, 2005. 400 с.
4. Вернік О. Л. Жизнедеятельность как проблема экологической психологии. Актуальні проблеми психології. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 36. 2014. С. 93-102.
5. Василюк Ф. Е. Типологія переживання різних критичних ситуацій. *Психологічний журнал*. 1995. № 5. Т. 16. С. 104–114.
6. Виготський Л. С. Психологія розвитку людини. 2005.
7. Зелінська, Т. М. Воронова Т. М., Хурчак А. Е. Практикум із загальної психології [Текст]: навчальний посібник. К.: Каравела, 2006. 216 с.
8. Кудрявцева Н. Тривога як соціальна хвороба. *Хімія і життя*. 2004. № 11. С. 10-14.
9. Карпинський К. В. Життєдіяльність як форма активності суб'єкта. *Методологія і історія психології*. Том 5. Випуск 1. 2010. С. 184-202.
10. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. К.: Либідь, 2002. 630 с.
11. Левітів Д. Психічний стан занепокоєння, тривоги. *Питання психології*. 1996. № 1.
12. Ларіна Т. О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика* / За ред. Н. В.

Чепелевої. К.:ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. Том 2, вип. 5. С. 131-138.

13. Мілбрандт, Дж. Нервовий фактор росту індукує ген, гомологічний гену глюкокортикоїд рецепторів. *Нейрон*. № 1. 1988. С. 183–188.

14. Психологія: 3 викладом основ психології релігії / Під ред. о. Юзефа Макселона. Львів: "Свічадо", 1998. 320 с.

15. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. 2004. № 13. С. 9-12.

16. Постна О. І. Гендерні особливості ступеню прояву тривожності у студентів. *Психологія і педагогіка в системі сучасного гуманітарного знання XXI століття: збірник тез міжнародної науково-практичної конференції*. Харків, 2016. С. 106.

17. Практикум із загальної психології / За ред. Т. І. Пашукової. К.: Т-во "Знання", КОО, 2000. 204 с.

18. Семиченко В. А. Психічний стан: модульний курс (лекції, практичні заняття, завдання для самостійної роботи) для викладачів і студентів. К.: Магістр-S, 1998. 207 с.

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

20. Суонсон, К. Дж.; Бурес, М.; Джонсон, М. П.; Липа, А-М.; Монн, Дж. & Schoerr, D.D. Метаботропні рецептори глутамату як нові мішені для тривожних та стресових розладів. *Виявлення наркотиків*. 2005. 4: 131–144 .

21. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. URL : <http://surl.li/ulioh> (дата звернення : 20.10.2023).

22. Сивогракова З. А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій: дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. К., 2010. 289 с.

23. Психологія [Текст]: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін; За ред. Ю.Л.Трофімова. 2-ге вид., стереотип. К.: Либідь, 2000. 558 с.

24. Social media landscape. Fred Cavazza. 2017. URL: <https://fredcavazza.net/2017/04/19/social-media-landscape-2017/> (дата звернення : 20.10.2023).

ДОДАТКИ

Додаток А

**Шкала тривоги за Спілбергером та Ханіним Опитувальний бланк
ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)**

Ситуація Ні, це не так / Напевно, так / Вірно / Дійсно вірно

1. Я спокійний 1 2 3 4
2. Мені нічого не загрожує 1 2 3 4
3. Я почуваю себе напружено 1 2 3 4
4. Я відчуваю жаль 1 2 3 4
5. Я почуваю себе вільно 1 2 3 4
6. Я розчарований 1 2 3 4
7. Мене хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
8. Я відчуваю себе відпочилим 1 2 3 4
9. Я стурбований 1 2 3 4
10. Я маю відчуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4
11. Я впевнений у собі 1 2 3 4
12. Я нервую 1 2 3 4
13. Я не знаходжу собі місця 1 2 3 4
14. Я напружений 1 2 3 4
15. Я не відчуваю скованості 1 2 3 4
16. Я задоволений 1 2 3 4
17. Я заклопотаний 1 2 3 4
18. Я надто збуджений і мені не по собі 1 2 3 4
19. Мені радісно 1 2 3 4
20. Мені приємно 1 2 3 4

Методика САН (самопочуття, активність, настрої)

Назва	Код
Самопочуття	
Добре	3210123
Погане	3210123
Фізична сила	
Почуваюся сильним	3210123
Почуваюся слабким	3210123
Активність	
Пасивний	3210123
Активний	3210123
Малорухливий	3210123
Рухливий	3210123
Настрій	
Веселий	3210123
Сумний	3210123
Добрий настрій	3210123
Поганий настрій	3210123
Працездатність	
Працездатний	3210123
Розбитий	3210123
Сповнений сил	3210123
Знесилений	3210123
Швидкість	
Повільний	3210123
Швидкий	3210123
Залученість	
Бездіяльний	3210123
Діяльний	3210123
Емоції	
Щасливий	3210123
Нещасливий	3210123
Життєрадісний	3210123
Похмурий	3210123
Напруга	
Напружений	3210123
Розслаблений	3210123

Здоров'я	
Здоровий	3210123
Хворий	3210123
Інтерес	
Байдужий	3210123
Захоплений	3210123
Стан	
Спокійний	3210123
Схвильований	3210123
Відчуття	
Захоплений	3210123
Сумовитий	3210123
Емоційний стан	
Радісний	3210123
Печальний	3210123
Втома	
Відпочивший	3210123
Стомлений	3210123
Свіжість	
Свіжий	3210123
Виснажений	3210123
Сонливість	
Сонливий	3210123
Збуджений	3210123
Бажання	
Бажання відпочити	3210123
Бажання працювати	3210123
Тривога	
Спокійний	3210123
Стурбований	3210123
Настрої	
Оптимістичний	3210123
Песимістичний	3210123

Тест на визначення життєстійкості

1. Я часто невпевнений у своїх рішеннях 1234567
2. Іноді мені здається, що нікому до мене немає діла 1234567
3. Я постійно зайнятий і мені це подобається 1234567
4. Часом, все що я роблю мені здається марним 1234567
5. Увечері я часто відчуваю себе зовсім розбитим 1234567
6. Іноді мене лякають думки про майбутнє 1234567
7. Я завжди впевнений, що можу втілити задумане 1234567
8. Мені здається, що я не живу повним життям, а тільки граю роль 1234567
9. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б легше жити на світі 1234567
10. Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними 1234567
11. Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікавого 1234567
12. Мені завжди є чим зайнятись 1234567
13. Я часто шкодую про те, що вже зроблено 1234567
14. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений 1234567
15. Мені здається, життя проходить повз мене 1234567
16. Мої мрії рідко збуваються 1234567
17. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні 1234567.