

6. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–202. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27825>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-17>

Потапенко А. В.,

*здобувач освітнього рівня магістр
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Власенко О. О.,

*кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ВПЛИВ МАС-МЕДІА НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Анотація. Постійне споживання новинного контенту спричиняє значний вплив на свідомість індивіда, його рівень тривожності, стресу та депресії. За допомогою методик для вимірювання тривожності та стресу: шкали тривоги та депресії (HADS), шкали сприйманого стресу (PSS) та шкали тривоги Бека (BAI) було проведено опитування 90 респондентів. Представлені аналіз отриманих результатів.

Ключові слова: *тривожність, стрес, психодіагностика, психоемоційний стан, психологічне благополуччя.*

Potapenko A., Vlasenko O. The influence of mass media on the level of anxiety of the civilian population during the war

Summary. Constant consumption of news content has a significant impact on the consciousness of the individual, his level of anxiety, stress and depression. Using methods for measuring anxiety and stress: the Anxiety and Depression Scale (HADS), the Perceived Stress Scale (PSS) and the Beck Anxiety Inventory (BAI), a survey of 90 respondents was conducted. An analysis of the results is presented.

Key words: *anxiety, stress, psychodiagnostics, psychoemotional state, psychological well-being.*

В умовах війни мас-медіа займають важливе місце у формуванні психологічного стану населення. Новини стають основним джерелом

інформації про поточні події, небезпеки і загрози, а постійний доступ до новин, особливо з негативним контентом, може спричиняти серйозний емоційний вплив на психічне здоров'я громадян. В сучасність людини активно входить поняття інформаційного стресу.

Стресостійкість стає необхідною здатністю людини у сучасному світі. Г. Ришко трактує стресостійкість як здатність витримувати значні навантаження та ефективно вирішувати завдання в умовах екстремальних ситуацій [3, с. 501]. Г. Нікіфоров вважає, що цей термін означає стресові реакції, спричинені тривалими стресами в міжособистісних відносинах, що характеризують фізичне, емоційне і психічне виснаження, зумовлене тривалою участю в емоційно напружених і важливих ситуаціях [4, с. 34]. Я. Овсяннікова визначає стресостійкість як показник фізичного, емоційного і психічного виснаження, що виникає внаслідок довготривалого перебування в емоційно напружених і значущих ситуаціях [1, с. 94]. Інші вчені розглядають стресостійкість як здатність до адаптації в соціумі, підтримання важливих міжособистісних стосунків, успішне досягнення особистих цілей і самореалізації [2, с. 156]. Необхідно зазначити, що стресостійкість передбачає здатність людини протистояти стресовим навантаженням без негативних наслідків для її здоров'я та емоційного стану [1, с. 144].

Метою проведеного дослідження стало визначення впливу мас-медіа на рівень тривожності цивільного населення в умовах війни, а також розробка тренінгової програми для мінімізації цього впливу. Об'єктом дослідження були місцеві жителі Києва та Київської області. Опитування відбулось серед 90 респондентів, серед яких було виокремлено три групи за інтенсивністю споживання новин. Перша група складалась з людей, які регулярно споживають новини протягом дня, друга – з тих, хто споживає новини лише за потребою в разі серйозних подій, а третя група включала осіб, які свідомо уникають новин через їхній емоційний вплив.

Для вимірювання рівня стресу та тривожності було використано три основні психодіагностичні методики: «Шкала тривоги та депресії (HADS)», «Шкала сприйманого стресу (PSS)», «Шкала тривоги Бека (BAI)». Завдяки першій методиці ми змогли оцінити рівень тривожності та депресії на основі самооцінки респондентами. Методика «Шкала сприйманого стресу (PSS)» допомогла нам вимірити суб'єктивне відчуття стресу опитаних, а методика «Шкала тривоги Бека (BAI)» дозволила визначити рівень тривожності за 21 симптомом, включаючи фізичні і когнітивні прояви тривоги.

Результати дослідження показали, що споживання новин без перерви в умовах війни значно збільшує рівень тривожності та стресу. Серед респондентів першої групи, які активно слідували за новинами,

42% показали високий рівень тривожності, а 50% – високий рівень стресу за шкалою PSS. Це свідчить про те, що постійне перебування в інформаційному потоці, зокрема з негативним контентом, сприяє накопиченню емоційного навантаження, що викликає підвищену тривожність і стрес.

У другій групі, де респонденти отримували новини лише за потребою, результати були значно кращими. 20% учасників цієї групи мали високий рівень тривожності, а більшість показали помірні або низькі рівні тривожності та стресу. Це підкреслює важливість вибіркового підходу до споживання новин, коли людина обмежує доступ до інформації, щоб зберегти емоційну рівновагу та уникнути перенасичення негативними новинами.

Третя група, яка свідомо уникали новин, показала найнижчі показники тривожності та стресу. 50% учасників цієї групи не мали симптомів тривожності, а 60% – не мали симптомів депресії. Це підтверджує гіпотезу про те, що уникання стресогенних новин може бути ефективним методом підтримки емоційної стабільності, особливо для тих, хто чутливий до впливу медіа-контенту.

Розглядаючи результати цих трьох груп, можна зробити висновок, що дозоване споживання новин знижує рівень тривожності і стресу, тоді як постійне перебування в потоці новин, особливо в умовах війни, збільшує емоційне навантаження.

Для зменшення тривожності нами була розроблена та впроваджена тренінгова програма, яка складалась з 8 занять тривалістю 120 хвилин. Для апробації програми, у тренінгу взяли участь 25 людей з першої групи респондентів, яка показала найвищий результат стресу, тривожності та депресії. По закінченню тренінгу були знову проведені опитування згідно усіх трьох методик («Шкала тривоги та депресії (HADS)», «Шкала сприйманого стресу (PSS)», «Шкала тривоги Бека (BAI)»). Проведення контрольного експерименту зафіксувало зниження показників тривожності, стресу та депресії. Результати формуючого та контрольного експерименту підтвердили ефективність розробленої тренінгової програми у зниженні тривожності, депресії та сприйманого стресу серед людей, які постійно перебувають під впливом інформаційного потоку.

Таким чином, це дослідження підтвердило важливість регулярної роботи із свідомістю та емоційними станами для людей, які постійно споживають новинний контент. Постійна робота в напрямку психології свідомості є ефективним інструментом для підвищення емоційної стійкості, запобігання вигоранню та збереження психологічного благополуччя особистості.

Список використаних джерел:

1. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : [монографія]. Київ : Ніка-Центр. 2007. 432 с.
2. Малована К. Стресостійкість як умова ефективної діяльності медичних працівників під час війни. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/38411/4/dyplom_Malovana_2022.pdf
3. Методичні рекомендації щодо врахування соціокультурних чинників в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги особистості / НАПН України, Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : [б. в.], 2013. 139 с. : іл., портр.
4. Розов В. І. Адаптивні антистресові технології : [навч. посіб.]. Київ : Кондор, 2005. 278 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-18>

Родіна Ю. Д.,

доктор філософії, доцент,

доцент кафедри педагогіки та психології

Придніпровської державної академії фізичної культури та спорту

Березанська Н. І.,

незалежний дослідник,

Наукова група Міжнародного теософського товариства, Українське відділення

ТРУДНОЩІ У ПОЄДНАННІ РІЗНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ СВІДОМОСТІ У ІСТОРІЇ ЛЮДСТВА

Анотація. У публікації розглядаються питання можливості дослідження свідомості та її місце серед ментальних процесів людини. Визначаються труднощі у поєднанні наукового, філософського і релігійного підходів при наявності цінності надбання кожного з цих них. Робиться висновок, що саме психологія є містком, що поєднує всі підходи.

Ключові слова: *стани свідомості, самопізнання, наука, рефлексія, релігія, психологія.*