

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ВПЛИВ МЕДІА НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Студента 2 курсу,
групи ППм-1-24-1.4д
другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053.00.02
Практична психологія
Костіва Олександра Вікторовича

Науковий керівник:
Зінченко Олександр Володимирович,
доцент кафедри практичної психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕДІА НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	9
1.1. Поняття психологічного стану, його структура	9
1.2. Психологічні наслідки війни для психологічного стану особистості	18
1.3. Специфіка впливу медіа на психологічний стан осіб юнацького віку під час війни.....	31
Висновки до 1 розділу	42
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕДІА НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	43
2.1. Програма та методичний інструментарій емпіричного дослідження	43
2.2. Опис вибірки	47
2.3. Аналіз результатів дослідження впливу медіа на психологічний стан осіб юнацького віку в умовах воєнного стану	52
2.3.1. Аналіз емпіричних показників психологічних станів, суб'єктивного благополуччя та медіазалежності осіб юнацького віку	52
2.3.2. Порівняльний аналіз груп респондентів	58
2.3.3. Аналіз взаємозв'язку між досліджуваними змінними	65
2.3.4. Аналіз впливу медіа-, інтернет-залежності та соціально-демографічних характеристик на суб'єктивне благополуччя осіб юнацького віку	79
2.4. Практичні рекомендації щодо зменшення негативного впливу медіа на психологічний стан осіб юнацького віку.....	85
Висновки до 2 розділу	89
ВИСНОВКИ	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	94
ДОДАТКИ.....	110

ВСТУП

Актуальність теми дослідження обумовлена низкою соціальних, наукових і практичних факторів. Сьогодні медіа є невід'ємною частиною повсякденного життя молоді, особливо в умовах воєнного стану, коли інформаційний простір переповнений новинами, що часто мають стресогенний та тривожний характер. Медіа виконують не лише інформативну функцію, але й формують емоційний фон, впливають на психологічну стабільність, спричиняючи позитивні або негативні зміни у психіці. У контексті війни особливу увагу слід звернути на те, як контент, який транслюється в медіапросторі, впливає на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти психологічного стану осіб юнацького віку.

Під час війни молодь стикається з унікальними психологічними викликами, пов'язаними зі зростанням рівня тривожності, депресії, фрустрації, агресії, порушеннями сну та уваги. Водночас постійне перебування в інформаційному полі, яке транслює кризові ситуації, може сприяти формуванню медіазалежності, інформаційного виснаження та інших порушень. Юнацький вік є періодом, коли психіка найбільш чутлива до зовнішніх впливів, що робить цей аспект дослідження ще більш значущим.

Наукова актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння механізмів впливу медіа на психологічний стан, зокрема в екстремальних умовах, таких як війна. Хоча у світовій науці дослідження впливу медіа на психіку активно розвиваються, аналіз їхнього впливу на осіб юнацького віку в умовах воєнного стану є мало дослідженим напрямком. Вивчення цієї проблеми дозволить розширити існуючі знання, зокрема щодо динаміки розвитку психологічних станів, ролі медіазалежності та стресових чинників у формуванні емоційної стабільності молоді.

Практична актуальність дослідження пов'язана з необхідністю розробки ефективних методів і стратегій мінімізації негативного впливу медіа. Результати дослідження можуть стати основою для створення рекомендацій для психологів, педагогів, соціальних працівників, а також для самих молодих людей та їхніх родин, що дозволить не лише вчасно виявляти ризики психологічних порушень,

але й розробляти програми профілактики та реабілітації, спрямовані на підтримку психологічного благополуччя.

Соціальна значущість дослідження полягає у вирішенні гострих проблем, з якими стикається сучасна молодь, зокрема в умовах інформаційного перевантаження та психологічної нестабільності. Адже розуміння впливу медіа на психологічний стан дозволить формувати більш безпечний інформаційний простір, сприяти покращенню адаптаційних можливостей молоді та підвищенню їхньої стресостійкості.

Таким чином, дослідження впливу медіа на психологічний стан осіб юнацького віку в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальним, оскільки воно відповідає сучасним запитам суспільства, сприяє збереженню психологічного здоров'я молоді та має значний науково-практичний потенціал.

Об'єкт дослідження – психологічні стани особистості.

Предмет дослідження – вплив медіа на психологічний стан осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально дослідити вплив медіа на психологічний стан осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження – високий рівень медіазалежності корелює зі зниженням показників адаптивності та суб'єктивного благополуччя, а також зі збільшенням ризику виникнення симптомів посттравматичного стресового розладу, а також тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми психічних станів особистості у контексті впливу медіа середовища;
2. Емпірично з'ясувати специфіку проявів психічних станів осіб юнацького віку під час війни;
3. Встановити специфіку впливу медіа на психічний стан осіб юнацького віку в умовах воєнного стану;
4. Розробити практичні рекомендації зменшення негативного впливу медіа на психологічний стан осіб юнацького віку.

Методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз, синтез і узагальнення наукових джерел щодо поняття психологічного стану, його структури; психологічних наслідків збройних конфліктів для цивільного населення, особливо для осіб юнацького віку; впливу медіа на психологічний стан в умовах війни.
- *емпіричні*: методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, and M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); шкала самооцінки PCL -C (цивільна версія); тест Кімберлі Янг на визначення медіазалежності.
- *математико-статистичні*: частотний аналіз, описові статистики, тест нормальності розподілу на основі критерію Колмогорова-Смірнова, t-критерій Стюдента, критерій Уелча, кореляційний аналіз, таблиці сполученості, регресійний аналіз.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що набули подальшого розвитку положення про вплив медіа та інтернет-залежності на психологічний стан осіб юнацького віку в умовах війни. У межах проведеного дослідження емпірично охарактеризовано гетерогенність психологічного стану осіб юнацького віку в умовах воєнного стану з урахуванням емоційного, фізичного та соціального компонентів суб'єктивного благополуччя. Встановлено, що попри загальну тенденцію до помірного благополуччя, значна частина молоді демонструє ознаки емоційного напруження, що супроводжується як варіативністю у сприйнятті фізичного стану, так і у вираженості симптомів посттравматичного стресу. Наукової новизни набули висновки про специфіку прояву медіа- та інтернет-залежності серед молоді в умовах інформаційного перевантаження: встановлено зв'язок інтенсивного споживання новин не лише з емоційним напруженням і ризиком інтернет-залежності, але й з поляризацією суб'єктивного благополуччя, що свідчить про існування як компенсаторних, так і дестабілізуючих механізмів медіавпливу. Отримано додаткові дані про роль соціально-демографічних чинників у моделюванні психологічного стану: зокрема, виявлено, що вища освіта пов'язана з вищим загальним рівнем

благополуччя попри підвищену чутливість до травматичних подій, тоді як стать зумовлює відмінності у сприйнятті фізичного здоров'я та медіавразливості. Показано, що респонденти, які поєднують навчання з роботою, демонструють вищий рівень інформаційного стресу порівняно з тими, хто лише навчається, що розширює уявлення про вплив соціальної зайнятості на психологічну чутливість у кризових умовах. На підставі регресійного аналізу ідентифіковано комплекс предикторів суб'єктивного благополуччя осіб юнацького віку. Виявлено, що інтернет-залежність має амбівалентний вплив на психологічне благополуччя, що може свідчити про компенсаторну функцію онлайн-активності у стресових умовах. Таким чином, дослідження поглиблює наукове розуміння інформаційно-поведінкових чинників психологічного благополуччя молоді в умовах війни та висвітлює складну й багатовекторну роль медіа у формуванні адаптивних і дезадаптивних реакцій.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у можливості їх використання для вдосконалення психологічної допомоги молоді в умовах воєнного стану. Виявлена гетерогенність психологічного стану осіб юнацького віку дозволяє цілеспрямовано ідентифікувати групи ризику – молодь із підвищеним емоційним напруженням, симптомами посттравматичного стресу та високим рівнем інтернет-залежності – для подальшої адресної профілактики та інтервенцій. Отримані дані дали змогу розробити рекомендації щодо гігієни інформаційного середовища, зокрема щодо обмеження тривалості перегляду новин, зниження рівня інформаційного навантаження та формування критичного ставлення до контенту. Важливим практичним висновком є ідентифікація ролі онлайн-активності як можливого чинника емоційної компенсації, що може бути використано у створенні адаптивних програм цифрової саморегуляції. Виявлені демографічні особливості дозволяють враховувати ці чинники у побудові диференційованих стратегій психологічної підтримки. Дані про компенсаторні та деструктивні ефекти інтернет-залежності можуть бути використані у створенні психоедукаційних програм щодо безпечного користування цифровими технологіями. Регресійні моделі, побудовані в межах дослідження, забезпечують основу для прогнозування рівня психологічного благополуччя молоді залежно

від інтенсивності інформаційного споживання, тривожності, освіти й інтернет-залежності, що може бути використано у практиці шкільних, студентських та кризових психологічних служб.

База дослідження: Дубровицький ліцей Дубровицької міської ради, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського, КНУ імені Тараса Шевченка, Сумська загальноосвітня школа №7, Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського.

Дослідницька вибірка. У дослідженні взяв участь 181 респондент, з них 105 – жінки, 76 – чоловіки. Щодо розподілу за віком, то 93 респонденти належали до вікового проміжку 15-17 років, 72 – 18-21 рік, 16 – 22-25 років. Більшість респондентів проживали у невеликих містах, мали вищу освіту, на момент проходження опитування навчалися в університеті, основним видом діяльності вказали навчання. Також респонденти зазначили, що приділяють новинам менше 2х годин на день, відзначали вплив медіа на свій психоемоційний стан, та доволі часто відчують тривогу і стрес без доступу до інформації. Близько 30% вибірки мали ознаки інтернет-залежності.

Достовірність і обґрунтованість наукових результатів забезпечується використанням валідного та надійного психодіагностичного інструментарію, який адаптований до українського контексту та відповідає меті дослідження. Застосовані методики зарекомендували себе як ефективні засоби вивчення психологічного стану, емоційного благополуччя та інтернет-залежності. Результати ґрунтуються на даних, зібраних у репрезентативній вибірці молоді, що охоплює різні вікові підгрупи юнацького віку, осіб обох статей та з різним рівнем освіти, що забезпечує широту охоплення і підвищує узагальнюваність висновків. Вибірка відображає реальні соціально-демографічні характеристики молоді в умовах війни. Для статистичної перевірки гіпотез застосовано комплекс методів кількісного аналізу, що забезпечило комплексний підхід до інтерпретації взаємозв'язків між змінними та підтвердило надійність виявлених закономірностей. Висновки побудовані на основі статистично значущих результатів, що дає підстави вважати одержані емпіричні дані обґрунтованими,

достовірними та такими, що відображають реальні психологічні особливості молоді в умовах воєнного стану.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 151 найменування, з них – 116 іноземною мовою, та 4 додатки. Робота містить 3 таблиці і 41 рисунок. Основний зміст викладено 107 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 153 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕДІА НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття психологічного стану, його структура

Психологічний стан є одним із ключових понять у психологічній науці, яке відображає специфічну форму психічної діяльності людини. Це поняття має фундаментальне значення для розуміння функціонування людської психіки та її динамічних характеристик. У класичному підході до класифікації психічних явищ вони поділяються залежно від зменшення їхньої динамічності, лабільності та швидкості змін – на процеси, стани та властивості (Процик, 2021). Психічні стани формують окрему психологічну категорію, яка суттєво відрізняється від психічних процесів і особистісних властивостей. Вони представляють собою психологічну характеристику індивіда, що відображає відносно статичні й постійні аспекти його внутрішніх переживань (Кормило, 2014). У сучасному психологічному словнику «психічний стан» трактується як поняття, пов'язане з «психічним процесом», яке умовно виділяє у психіці індивіда відносно статичний аспект (Яременко & Сліпущко, 2006). При цьому підкреслюється динамічність особистості, а також протиставлення до поняття «психічна властивість». У наукових джерелах описано близько 63 понять і 187 термінів, які характеризують психічні стани.

Психічний стан можна визначити як цілісну характеристику психічної діяльності в певний проміжок часу, яка демонструє особливості перебігу психічних процесів у взаємозв'язку з об'єктами та явищами дійсності, попередніми станами та властивостями особистості (Максименко, 2005). Дослідження J. L. Ratchford показує, що психічні стани, такі як мотиваційні, можуть трансформуватися у сталі риси особистості через повторення та закріплення (Ratchford, 2025). Вплив психічного стану на динаміку психічних процесів можна побачити на прикладі стану розсіяності, що нерідко супроводжується порушеннями у сприйнятті, пам'яті, мисленні та інших когнітивних процесах. Так, емоційні стани впливають на пам'ять і сприйняття

через взаємодію між лімбічною системою та префронтальною корою мозку (Salzman, 2010). Таким чином, психічні стани не існують без психічних процесів. Наприклад, під час перегляду фільму, вплив емоцій може перетворити цей процес на складний психологічний стан.

Взаємозв'язок психічних станів із психічними властивостями особистості проявляється у перебігу конкретного стану. Так, рішучість або нерішучість, активність чи пасивність можуть бути як тимчасовими станами, так і сталими рисами характеру. Дослідження W. Kang та A. Malvaso, підтверджує, що повторювані психічні стани, такі як стрес або впевненість, можуть впливати на формування особистісних рис, таких як емоційна стабільність або тривожність (Kang & Malvaso, 2024). Аналізуючи взаємозв'язки станів із процесами та властивостями психіки, можна стверджувати, що стани мають усі загальні риси психіки. Вони впливають на перебіг психічних процесів, таких як сприйняття, пам'ять і мислення, а також можуть бути пов'язані з особистісними рисами (Pauly, 2021).

Історично концепція психологічного стану розвивалася поступово, починаючи від простих спостережень за змінами настрою та поведінки людини до складних теоретичних конструктів, що описують взаємодію різних психічних процесів та механізмів. У процесі розвитку психологічної науки розуміння психологічного стану збагачувалося новими аспектами та характеристиками, що призвело до формування сучасного комплексного погляду на це явище. Варто зазначити, що термін «психічний стан» набув наукового визнання лише у 60-х роках минулого століття. У цей період науковці запропонували класифікацію психічних явищ, поділивши їх на процеси, стани та властивості, враховуючи їх динамічність, плинність і швидкість змін (Ігумнова, 2015). Хоча це поняття має значну важливість, його використання було переважно обмежене спеціалізованими дослідженнями, які фокусувалися на вивченні психічних станів, пов'язаних із оптимальною працездатністю, втомою, монотонністю, а також стресовими й екстремальними станами різного походження.

Сучасне наукове розуміння психологічного стану базується на декількох ключових положеннях. Перш за все, психологічний стан розглядається як цілісна

характеристика психічної діяльності за певний період часу. Це означає, що він інтегрує в собі різні аспекти психічного функціонування, створюючи єдину картину психічної активності особистості в конкретний момент (Grishina, 2022). Важливою характеристикою психологічного стану є його тимчасовий характер. На відміну від стійких особистісних рис, психологічний стан є динамічним явищем із визначеним початком і кінцем. Ця динамічність дозволяє людині адаптуватися до змінних умов середовища, що підтверджується дослідженням про роль станів у процесах адаптації (Porovych, 2019).

У контексті психологічної науки психологічний стан виконує роль своєрідного регулятора психічної діяльності. Він впливає на перебіг психічних процесів, таких як увага, пам'ять і мислення, а також визначає характер поведінкових реакцій. Психологічні стани можуть впливати на когнітивну продуктивність і адаптивність у стресових ситуаціях, що підтверджується сучасним дослідженням (Heidari, 2023). Психологічний стан також можна розглядати як форму саморегуляції психіки, що забезпечує оптимальне функціонування людини в різних умовах життєдіяльності. Саморегуляція дозволяє підтримувати баланс між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами, що є ключовим для ефективної адаптації (Kang, 2024). Такі регуляторні механізми сприяють стабільності психічних станів навіть у складних обставинах, таких як високий рівень стресу чи когнітивне перевантаження, забезпечуючи ефективність діяльності (Pauly, 2021).

Поняття «психічний стан» пов'язане з унікальністю переживань і поведінки, що проявляється у психічній діяльності загалом, впливаючи на її динаміку та перебіг. Воно базується на цілісному сприйнятті ситуації, де навіть мінімальні стимули можуть активувати емоційну пам'ять, пов'язану з попереднім досвідом. Так, емоційні спогади, викликані певними тригерами, можуть впливати на поточний емоційний стан і поведінку, що підтверджується дослідженням про зв'язок між емоційною пам'яттю та особистісними рисами (Denkova, 2012). Психічні стани поєднують у собі характеристики психічних процесів, які акцентують динамічні аспекти психіки, та психічних властивостей, що демонструють тривалість проявів. Таким чином, короточасні емоційні стани

можуть впливати на довготривалі риси особистості через повторювані патерни поведінки та емоційного реагування (Bleidorn, 2022). Вони формуються через їх закріплення у структурі психіки, що відбувається завдяки інтеграції динамічних аспектів психічних процесів із стабільними рисами особистості (Zhu, 2024).

Існує багато підходів до класифікації психічних станів. Зокрема, їх поділяють на особистісні та ситуативні стани, поверхневі та глибокі, стани позитивного чи негативного впливу, короточасні та довготривалі, а також усвідомлені й неусвідомлені. Попри наявність цих класифікацій, їх розвиток триває, і цей напрям залишається актуальним у багатьох міжнародних психологічних наукових школах.

Критерії класифікації психічних станів охоплюють декілька аспектів. За наявністю вольових зусиль психічні стани поділяються на позитивні, такі як натхнення, мобілізація та активізація, і негативні, як-от фрустрація, втома чи перевтома. За домінуючим мотивом виділяють органічні стани (голод, спрага) та орієнтувальні стани (тривога, страх, паніка) (Кравченко, 2024). З емоційної точки зору психічні стани класифікуються за проявами, такими як симпатія, антипатія, любов, гнів чи стрес, тощо. Перераховані класифікації дозволяють краще зрозуміти динаміку психічних станів і їхній вплив на поведінку (Vincini, 2023).

Щодо функцій психічних станів, більшість дослідників виділяє регулятивну функцію як основну, оскільки вона сприяє адаптації до навколишнього середовища. Іншими важливими функціями є інтегративна, орієнтувальна, організуюча або дезорганізуюча, а також функція заміщення нестачі інформації. Описані функції забезпечують ефективну саморегуляцію та адаптацію людини в різних життєвих ситуаціях (Mathieson, 2024).

Структура психологічного стану представляє собою складну систему взаємопов'язаних компонентів, які формують цілісну картину психічного життя людини в конкретний момент часу. Вона включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, які взаємодіють для забезпечення адаптивної поведінки. Дослідження D. Таміг показує, що психічні стани організовуються за такими вимірами, як раціональність, соціальний вплив і валентність, що дозволяє краще зрозуміти їхню роль у соціальній когніції (Tamir, 2015). Розуміння цих

структурних елементів є фундаментальним для психологічної науки, оскільки воно дозволяє глибше досягнути механізми функціонування людської психіки та розробляти ефективні методи психологічної допомоги (Bottaccioli, 2022).

У структурі психічних станів виділяються такі аспекти, як психологічні характеристики цілей діяльності, спрямованість особистості, оцінка ситуації з точки зору цих цілей, а також визначення конкретної мети дій і очікуваних результатів у заданих умовах. Вони є ключовими для розуміння того, як людина адаптується до ситуацій і досягає бажаних результатів (Wang, 2018). Важливу роль відіграють ступінь упорядкованості та організації психічних компонентів, які об'єднуються у функціональну структуру, здатну випереджати ситуацію та забезпечувати досягнення бажаних результатів. Дослідження Е. Iglesias-Martínez доводить, що орієнтація на цілі та саморегуляція є важливими для ефективного функціонування в умовах стресу чи невизначеності (Iglesias-Martínez, 2021). Структура також враховує ідентичність, кількість основних і гальмівних компонентів, загальний рівень напруженості, «тон» і функціональний рівень ситуації, а також динаміку її перебігу. Ці елементи дозволяють оцінити, як психічні стани впливають на поведінку та прийняття рішень (Алещенко, 2024).

Згідно із системним підходом, В.О. Ганзен і В.М. Юрченко визначили ключові ознаки структури психічних станів, такі як рівноправність, що відображає відповідність рівню організації людини, та суб'єктивність, яка демонструє ступінь об'єктивності й узагальненості (загальне, конкретне, особистісне). На основі цих ознак формується загальна структура психічного стану, яка включає три підструктури (Ігумнова, 2015). Перша підструктура – ієрархія – охоплює характеристики чотирьох основних рівнів організації стану: фізіологічного, психофізіологічного, психологічного та психосоціального. Друга підструктура описує координаційні властивості стану, поєднуючи суб'єктивний досвід і об'єктивні наукові дані. Третя підструктура складається з трьох наборів характеристик: загальних, окремих і таких, що взаємно включають одна одну.

Ієрархічна підструктура стану включає чотири рівні. На фізіологічному рівні враховуються нейрофізіологічні особливості, морфологічні зміни, біохімічні зміни та функціональні переходи. Психофізіологічний рівень охоплює

зміни у вегетативних реакціях, психомоторних і сенсомоторних навичках. Психологічний рівень включає зміни у психічних функціях і настрої, а психосоціальний рівень відображає особливості діяльності, поведінки та стосунків (Ігумнова, 2019).

На кожному рівні можна виявити як суб'єктивні характеристики, що відображають результати самопізнання та саморегуляції, так і об'єктивні параметри, отримані через вимірювання фізичних, психологічних і поведінкових особливостей людини.

Деякі підходи визначають трирівневу структуру психічних станів, що включає психологічний, фізіологічний і поведінковий рівні. До психологічного рівня належать переживання та психічні процеси, до фізіологічного – вегетативні та соматичні прояви нервової системи, а до поведінкового – спілкування, діяльність і поведінкові реакції (Хлопецький, 2019).

Інші дослідники розглядають структуру психічних станів як системне утворення, яке включає енергетичну, нейродинамічну, психомоторну та когнітивну підсистеми (Галадза, Прядка, 2021).

Згідно з дослідженнями, психічні стани можна поділити на три основні категорії: емоційні, когнітивні та поведінкові (Arioli, 2021; Nagata, 2020). Емоційні стани, такі як радість, гнів або страх, відображають емоційний дисбаланс, що виникає через соціальні чинники чи фізичні реакції на подразники. Когнітивні стани характеризують психологічні процеси, як-от увага, пам'ять, сприйняття і мислення. Поведінкові стани стосуються змін у поведінці людини, зокрема її активності, рухливості, ініціативності чи пасивності.

Також структуру психологічного стану можна представити через ряд компонентів, які більш детально описано далі. Так, емоційний компонент займає центральне місце в структурі психологічного стану. Він виступає своєрідним індикатором суб'єктивного переживання людиною своєї життєвої ситуації. Емоційна складова включає широкий спектр психічних явищ: від простих емоційних реакцій до складних почуттів та афективних станів. Особливістю емоційного компоненту є його безпосередній зв'язок із суб'єктивним досвідом особистості та здатність впливати на інші структурні елементи психологічного

стану (Коваленко та Тельпіс, 2022). Почуття, як складова емоційного компоненту, відображають стійке ставлення людини до різних аспектів дійсності. Вони формуються на основі життєвого досвіду та мають виражений особистісний характер (Godovykh, 2021). Емоції, у свою чергу, представляють більш швидкоплинні переживання, що виникають у відповідь на конкретні ситуації та події. Афекти характеризуються високою інтенсивністю та короткочасністю, вони можуть суттєво впливати на загальний психологічний стан людини (Aliberti, 2023).

Когнітивний компонент психологічного стану відповідає за процеси пізнання та обробки інформації. Він включає особливості мислення, сприйняття та інтерпретації подій, що відбуваються в житті людини. Характер когнітивних процесів значною мірою визначає специфіку психологічного стану в цілому (Uniyal, 2024). Особливості мислення впливають на оцінку ситуації, прийняття рішень та планування дій. Сприйняття ситуації, як елемент когнітивного компоненту, забезпечує безпосереднє відображення дійсності у свідомості людини. Воно тісно пов'язане з процесами інтерпретації подій, які надають значення та смисл тому, що відбувається (de-Juan-Ripoll, 2021). Когнітивна обробка інформації може суттєво впливати на емоційний стан людини та визначати характер її поведінкових реакцій (Stanojlović, 2021).

Поведінковий компонент психологічного стану проявляється у зовнішній активності людини та її реакціях на події. Він включає різноманітні форми поведінки, від простих рухових реакцій до складних поведінкових патернів. Характер поведінкових проявів значною мірою залежить від особливостей емоційного та когнітивного компонентів психологічного стану (Theodoratou, 2024). Активність, як складова поведінкового компоненту, характеризується певним рівнем енергійності та спрямованістю дій. Реакції на події можуть проявлятися у різних формах копінг-поведінки та адаптивних механізмах. Важливою характеристикою поведінкового компоненту є його регулятивна функція, яка забезпечує пристосування людини до умов середовища (Freyhofer, 2021). Також адаптивна поведінка залежить від здатності до моніторингу результатів дій і корекції поведінки для досягнення цілей (Menon, 2023).

Фізіологічний компонент психологічного стану відображає тілесні прояви психічних процесів. Він включає реакції нервової системи та різноманітні соматичні прояви. Особливе значення мають механізми стресової реакції організму, які забезпечують адаптацію до змінних умов середовища (Hoareau, 2021). Фізіологічний компонент тісно пов'язаний з іншими структурними елементами психологічного стану та часто виступає їх матеріальним субстратом. Реакції нервової системи проявляються у змінах серцевого ритму, дихання, м'язового тону та інших фізіологічних показників (Luong, 2022). Стресові механізми включають складний комплекс нейрогуморальних реакцій, що забезпечують мобілізацію організму в складних ситуаціях. Важливо розуміти, що фізіологічний компонент не лише відображає психологічний стан, але й активно впливає на його формування та динаміку.

Всі компоненти психологічного стану знаходяться у тісній взаємодії та взаємозалежності. Зміни в одному компоненті неминуче призводять до змін в інших, що відображає системний характер психологічного стану. Така взаємозалежність забезпечує цілісність психологічного стану та його адаптивну функцію в життєдіяльності особистості.

Особливе значення має розуміння психологічного стану як відображення взаємодії людини з навколишнім середовищем. Психологічний стан формується під впливом як зовнішніх факторів (ситуація, умови діяльності, соціальне оточення), так і внутрішніх характеристик особистості (індивідуальні особливості, попередній досвід, актуальні потреби та мотиви).

Психологічний стан людини формується та змінюється під впливом складної взаємодії зовнішніх та внутрішніх факторів. Ця взаємодія визначає особливості переживань, поведінки та адаптації особистості до різноманітних життєвих ситуацій. Розуміння характеру та механізмів впливу цих факторів має критичне значення для психологічної науки та практики (Chaudhry, 2020).

Соціальні обставини як зовнішній фактор відіграють визначальну роль у формуванні психологічного стану особистості. Міжособистісні відносини створюють той безпосередній контекст, в якому розгортається психічне життя людини. Якість соціальних зв'язків, наявність підтримки з боку оточення,

характер комунікації з близькими людьми – все це суттєво впливає на емоційний стан, самопочуття та загальне психологічне благополуччя особистості (Graciya, 2021).

Соціально-економічні умови життя створюють більш широкий контекст, який впливає на психологічний стан особистості. Матеріальне становище, соціальний статус, можливості для реалізації життєвих планів та перспектив – все це формує загальний фон життєдіяльності людини. В сучасному суспільстві економічна нестабільність та соціальна невизначеність можуть виступати потужними стресогенними факторами (Brennan, 2020; Park, 2020).

Культурний контекст також має значний вплив на психологічний стан. Суспільні норми, цінності, традиції формують певні очікування та стандарти поведінки, які можуть створювати додатковий психологічний тиск на особистість. Особливо це проявляється в ситуаціях культурних змін або при зіткненні різних культурних парадигм (Liu, 2020; Poudel-Tandukar, 2019).

Внутрішні фактори, що впливають на психологічний стан, пов'язані з індивідуальними особливостями особистості. Темперамент як природна основа індивідуальності визначає загальний фон психічної активності, швидкість реакцій, чутливість до зовнішніх впливів. Характерологічні особливості формують стійкі паттерни реагування на різні життєві ситуації (Josefsson, 2013).

Самооцінка та рівень домагань виступають важливими внутрішніми регуляторами психологічного стану. Адекватність самооцінки, відповідність домагань реальним можливостям особистості визначають емоційну стабільність та загальне відчуття психологічного благополуччя. Неадекватна самооцінка може стати джерелом внутрішніх конфліктів та негативних психологічних станів (Stolić, 2019).

Особливе значення має стресостійкість особистості як комплексна характеристика, що відображає здатність протистояти стресовим впливам. Вона включає природну стійкість нервової системи, набуті навички саморегуляції, розвиненість механізмів психологічного захисту. Рівень стресостійкості значною мірою визначає характер реагування на складні життєві ситуації (Романюк, 2022).

Індивідуальний життєвий досвід формує специфічну систему інтерпретації подій та ситуацій. Попередній досвід подолання труднощів, засвоєні копінг-стратегії, сформовані життєві установки – все це створює певну призму, через яку людина сприймає та оцінює поточні події свого життя (Cardile, 2024).

Важливим внутрішнім фактором виступає система особистісних цінностей та смислів. Вона визначає загальну спрямованість особистості, формує критерії оцінки життєвих ситуацій, впливає на вибір способів поведінки та реагування. Узгодженість життєвих подій з особистісними цінностями значною мірою визначає психологічне благополуччя людини (Messner, 2023).

Мотиваційна сфера особистості також суттєво впливає на психологічний стан. Характер потреб, рівень їх задоволення, особливості мотивації діяльності визначають загальний рівень активності та емоційного стану людини. Особливе значення має співвідношення між різними мотивами та можливостями їх реалізації (Acharya, 2024; Тео, 2023).

Взаємодія зовнішніх та внутрішніх факторів створює унікальну констеляцію умов, які визначають актуальний психологічний стан особистості. При цьому важливо розуміти, що вплив цих факторів не є механічним – він опосередковується активністю самої особистості, її здатністю до саморегуляції та самоорганізації.

Таким чином, психологічний стан у сучасній психологічній науці розуміється як складне, багатоаспектне явище, що відображає цілісну характеристику психічної діяльності людини в певний момент часу. Воно має фундаментальне значення для розуміння функціонування людської психіки та її адаптаційних можливостей. Продовження дослідження психологічних станів залишається актуальним завданням сучасної психологічної науки, оскільки це дозволяє розширювати можливості психологічної допомоги та підтримки особистості в різних життєвих ситуаціях.

1.2. Психологічні наслідки війни для психологічного стану особистості

Сьогодні в Україні 75% дітей зазнали психотравматизації через вплив війни. Тобто, три чверті українських дітей проявляють симптоми травматизації

психіки: у кожної п'ятої дитини спостерігаються порушення сну, у кожної десятої – зниження бажання спілкуватися, нічні кошмари або погіршення пам'яті (Яцина, 2022). Це стає причиною станів соціально-психологічної дезадаптації, а в більш складних випадках може призводити до психічних розладів, пов'язаних із порушенням регулятивної функції психіки.

Війна є одним із найпотужніших екстремальних факторів впливу на психологічний стан людини, що створює безпрецедентне навантаження на психіку та докорінно змінює життєвий досвід особистості. Екстремальність воєнної ситуації полягає в тому, що вона виходить за межі звичайного людського досвіду та вимагає надзвичайного напруження адаптаційних механізмів психіки (Kurapov, 2023; Shevlin, 2022).

Основні джерела стресу в умовах війни формують складну систему травматичних впливів на особистість. Перш за все, це постійна загроза життю та здоров'ю, яка створює фундаментальне порушення базового відчуття безпеки. Людина опиняється в ситуації, коли звичні уявлення про передбачуваність та контрольованість життя руйнуються, що призводить до глибинної психологічної дестабілізації (Anjum, 2023).

Небезпека в умовах війни має особливий характер через свою непередбачуваність та всеохопність. На відміну від інших екстремальних ситуацій, воєнна загроза може виникнути в будь-який момент та в будь-якому місці, що створює стан перманентної напруги, коли людина змушена постійно перебувати в режимі підвищеної готовності до небезпеки. Така ситуація призводить до виснаження психічних ресурсів та може спричиняти розвиток різноманітних психологічних розладів (Жданова, 2023).

Втрати в умовах війни становлять окреме потужне джерело психологічної травматизації. До них можуть належати як матеріальні втрати (житло, майно, роботу), так і, що найважливіше, втрата близьких людей. Особливістю воєнних втрат є їх раптовість та часто неможливість попрощатися з загиблими належним чином, що ускладнює процес переживання горя та може призводити до формування патологічних форм скорботи (Barinova, 2024).

Зміна звичного способу життя в умовах війни є ще одним потужним стресовим фактором. Руйнування повсякденних практик, необхідність покинути рідну домівку, зміна місця проживання, розрив соціальних зв'язків – все це створює додаткове психологічне навантаження. Людина змушена швидко адаптуватися до нових умов життя, часто в ситуації обмежених ресурсів та невизначеності майбутнього (Michalek, 2022).

Травматичний досвід війни має особливу природу через свою комплексність та тривалість впливу. Він формується як результат накопичення різноманітних травматичних подій та ситуацій, які людина переживає протягом воєнного часу. Важливою особливістю воєнної травматизації є те, що вона часто має колективний характер, зачіпаючи цілі спільноти та покоління (Kovnick, 2021; Yongsu, 2024).

Поняття травматичного досвіду в контексті війни включає не лише безпосередні переживання небезпечних ситуацій, але й так звану вторинну травматизацію. Вона виникає через постійний потік інформації про воєнні події, спілкування з постраждалими, споглядання руйнувань та наслідків бойових дій. Така опосередкована травматизація може бути не менш руйнівною для психіки, ніж безпосередній досвід перебування в небезпечних ситуаціях (Denkinger, 2018).

Особливістю воєнного травматичного досвіду є його потенціал до міжпоколінної передачі. Психологічні наслідки війни можуть впливати не лише на безпосередніх учасників подій, але й на їхніх дітей та навіть онуків, формуючи специфічні паттерни реагування на стрес та особливості світосприйняття (Greenblatt-Kimron, 2021).

Війна як екстремальний фактор створює особливі умови для формування травматичної пам'яті. На відміну від звичайних спогадів, травматична пам'ять характеризується особливою яскравістю, нав'язливістю та стійкістю. Вона може актуалізуватися під впливом різноманітних тригерів, викликаючи повторне переживання травматичного досвіду (Mento, 2020). Важливо розуміти, що вплив війни як екстремального фактору не обмежується періодом активних бойових дій. Психологічні наслідки війни можуть проявлятися протягом багатьох років

після її завершення, впливаючи на різні сфери життя людини: від особистісних стосунків до професійної діяльності.

Психологічні реакції на воєнні дії представляють собою складний комплекс психічних станів та процесів, що виникають у відповідь на екстремальні умови війни. Розуміння цих реакцій має фундаментальне значення для організації ефективної психологічної допомоги та підтримки постраждалих від війни. Нагальна потреба у наданні допомоги постраждалим від кризових травматичних ситуацій спонукає до використання досвіду зарубіжних фахівців. Зокрема, дослідження дітей віком 10–19 років, які стали свідками конфлікту в Палестині у 2000 році, показало, що близько 46% дітей демонстрували агресивну поведінку, у 38% спостерігалось погіршення успішності в школі, 27% страждали на нетримання сечі, а 39% скаржилися на нічні кошмари. Автори оглядового дослідження, опублікованого в журналі *World of Psychiatry*, R. Srinivasa Murthy та Rashmi Lakshminarayana, проаналізували вплив військових конфліктів другої половини XX століття на психічне здоров'я населення і виділили групи, які мають підвищену вразливість до психологічних наслідків війни. До них належать діти та підлітки, жінки, а також люди, які, окрім військового конфлікту, пережили складні життєві обставини, такі як хвороба, смерть близьких чи розлучення (Яцина, 2022).

Стрес в умовах війни має особливу природу та інтенсивність. На відміну від звичайного життєвого стресу, воєнний стрес характеризується надзвичайною силою впливу та загрозою базовим цінностям особистості. Реакція на стрес у конкретній ситуації може залежати від низки факторів. Серед них виділяються психологічні властивості особистості, такі як темперамент, характер, тип нервової системи, а також стильові особливості поведінки. Крім того, важливу роль відіграють поведінкові патерни, життєвий досвід реагування на стрес у минулому та життєвий сценарій, про що зазначали такі дослідники, як Е. Берн і К. Штайнер. Емоційний і фізичний стан людини до виникнення стресової ситуації та під час її перебігу також впливає на характер реагування. Важливим чинником є й особливості самої ситуації, зокрема ступінь загрози для життя і

безпеки, що суттєво відрізняється, наприклад, у випадках навчального стресу та стресу, спричиненого війною (Кресан, 2023).

Підсумовуючи, можна зазначити, що реагування на стрес у момент його виникнення і його подальше переживання у психологічному аспекті є різними явищами. Реакція на стрес охоплює комплекс фізіологічних, соматичних, психосоматичних і психологічних реакцій, які проявляються як безпосередньо під час стресової ситуації, так і через короткий час після неї.

Гостра стресова реакція виникає як безпосередня відповідь на травматичну подію та проявляється у вигляді комплексу психологічних та фізіологічних симптомів. Перші прояви гострої стресової реакції можуть включати стан приголомшеності, дезорієнтацію, порушення свідомості. Людина може відчувати сильний страх, тривогу, гнів або емоційне заціпеніння. Часто спостерігаються вегетативні прояви: прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння. Такі реакції є нормальною відповіддю психіки на ненормальні обставини війни (Sowan, 2024).

Психологічні та психіатричні дослідження свідчать, що війна спричиняє довготривалі страждання, пов'язані з такими проблемами, як тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та дисоціативні розлади. Серед останніх виділяються такі прояви, як добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання спілкуватися, а також кататонічний синдром. До поведінкових розладів належать агресія, асоціальна та злочинна поведінка, схильність до насильства. Особливої уваги заслуговує депресія у матерів як у пренатальний, так і в постнатальний період (Омельченко, 2024).

У діагностичному посібнику DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 2013) наведено основні критерії психічних розладів, зокрема ПТСР, із детальним їх описом. По-перше, йдеться про безпосередній контакт із травматичною подією, що включає переживання загрози смерті або безпосередньо спостереження цих подій. Травматична експозиція може полягати в особистому переживанні, свідченні події, отриманні інформації про страждання чи смерть близьких або багаторазовому контакті з нестерпними деталями травматичних подій, наприклад, руйнуваннями, людськими рештками чи трупним запахом.

По-друге, інтрузивні симптоми охоплюють нав'язливі спогади, страшні сни, дисоціативні реакції (флешбеки), сильний психологічний дистрес та фізіологічні реакції у відповідь на нагадування (тригери) про травматичну подію. По-третє, спостерігається стійке уникання спогадів і нагадувань про подію, що проявляється у зусиллях усунути неприємні думки, почуття, а також уникати людей, ситуацій чи дій, які асоціюються з травмою.

Наступним критерієм є негативні зміни у мисленні та настрої, що включають витіснення спогадів, спотворення переконань щодо події, її причин та наслідків, стійкі негативні емоційні стани, зниження інтересу до життя та діяльності, відчуття відчуження і неможливість відчувати позитивні емоції, як-от радість чи щастя. Помітні зміни реактивності виявляються у дратівливості, спалахах гніву, ризикованій та самоушкоджуючій поведінці, надмірній настороженості, перебільшеній реакції переляку, проблемах із концентрацією уваги та порушеннях сну.

Критеріями для встановлення діагнозу є тривалість симптомів понад один місяць, значний дистрес та порушення важливих сфер життєдіяльності, а також відсутність зв'язку симптомів із впливом психоактивних речовин чи іншими медичними причинами.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним із найсерйозніших наслідків переживання воєнних дій. Він розвивається як відстрочена реакція на травматичний досвід та характеризується стійкими порушеннями психічного функціонування. ПТСР проявляється через нав'язливі спогади про травматичні події, кошмарні сновидіння, флешбеки – яскраві переживання минулого так, ніби воно відбувається в теперішньому часі. Особливістю ПТСР є унікаюча поведінка, коли людина намагається уникати будь-яких нагадувань про травматичні події, яка може призводити до значного звуження кола спілкування, відмови від певних видів діяльності, емоційної відстороненості від близьких. Також характерним є стан підвищеної збудливості, що проявляється в порушеннях сну, дратівливості, труднощах концентрації уваги. Дослідження А. J. Barrington та & J. Shakespeare-Finch, свідчить, що стійкі симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) пов'язані з певними

психонейроімунологічними порушеннями у структурах мозку. Для їх усунення потрібен час, оскільки відновлення має відбуватися як на біофізіологічному, так і на емоційному рівнях (Barrington & Shakespeare-Finch, 2013).

Тривожність як реакція на воєнні дії має генералізований характер та може проявлятися в різних сферах життя. Людина постійно очікує небезпеки, перебуває в стані напруження, що призводить до виснаження нервової системи. Тривожні розлади можуть набувати різних форм: від генералізованого тривожного розладу до панічних атак та специфічних фобій (Renner, 2021).

Депресивні стани в умовах війни часто пов'язані з переживанням втрат, руйнуванням життєвих планів, відчуттям безпорадності перед обставинами. Депресія може проявлятися через пригнічений настрій, втрату інтересу до життя, порушення сну та апетиту, відчуття безнадійності та провини. Особливо небезпечними є суїцидальні думки, які можуть виникати на фоні депресивних переживань (Пшук та ін., 2024).

Апатія представляє собою специфічну реакцію психіки на тривале перебування в стресових умовах війни. Вона проявляється як байдужість до подій, зниження емоційної чутливості, втрата життєвої енергії та мотивації. Апатія може виступати як захисний механізм психіки, що дозволяє зменшити емоційне навантаження в умовах постійного стресу (Heron, 2018).

Зазначені стани та розлади зазвичай охоплюють кілька сфер психіки: когнітивну, емоційну (інтенсивність та адекватність емоційних реакцій), сферу задоволення потреб і контролю потягів. Вони також впливають на особистісну та соціальну інтеграцію, спричиняючи її дезінтеграцію. Одним із ключових критеріїв цих розладів є відхилення переживань і поведінки від загальноприйнятих норм. Травматичні події, пов'язані з війною, істотно змінюють емоційні реакції, послаблюючи адаптаційні можливості психіки (Krasnodemska, 2023).

Психіка людини влаштована таким чином, щоб обробляти травматичні події. Цей процес тісно пов'язаний із регуляцією емоцій, яка визначається як сукупність психічних процесів, що посилюють, послаблюють або підтримують на певному рівні інтенсивність емоційних реакцій. У цьому контексті йдеться

про афективні переживання, які завжди вказують на наявність стресу і призводять до порушень у функціонуванні організму (Granados, 2021).

Сучасне розуміння поняття «психотравма» базується на системному підході, що розглядає її як залишкове явище афективних переживань, спричинених зовнішніми подразниками. Останні викликають психічний дискомфорт і чинять патогенний вплив на особистість, посилюючи емоційний та фізичний стрес (Попелюшко, 2023).

Важливо розуміти, що психологічні реакції на воєнні дії можуть мати відтермінований характер. Симптоми можуть проявлятися через тижні, місяці або навіть роки після травматичних подій, що створює особливі вимоги до організації системи психологічної допомоги, яка повинна бути доступною не лише під час активних бойових дій, але й у віддаленій перспективі.

В умовах війни психіка людини активує різноманітні механізми психологічного захисту, які допомагають впоратися з надмірним стресовим навантаженням та зберегти психологічну рівновагу. Вони являють собою несвідомі психічні процеси, спрямовані на мінімізацію негативних переживань та адаптацію до екстремальних умов існування (Giuseppe, 2020).

Заперечення як захисний механізм часто проявляється на початкових етапах війни. Людина може відмовлятися визнавати реальність того, що відбувається, применшувати серйозність ситуації або ігнорувати очевидні загрози. Хоча заперечення може тимчасово знижувати рівень тривоги, тривале використання цього механізму може призвести до неадекватної оцінки небезпеки та ризикованої поведінки (Moon, 2020).

Раціоналізація допомагає людині знайти логічне пояснення травматичним подіям та власним реакціям на них. В умовах війни цей механізм може проявлятися у спробах знайти «вищий сенс» у подіях, що відбуваються, або пояснити власні дії та рішення раціональними причинами. Раціоналізація може бути корисною для збереження психічної рівноваги, але надмірне її використання може призвести до відриву від реальних емоційних переживань (Knoll, 2020).

Витіснення як механізм захисту проявляється у спробах забути травматичні події, виключити їх зі свідомості. Цей механізм може допомагати тимчасово

впоратися з надмірно болісними переживаннями, але витіснений матеріал не зникає повністю і може проявлятися у формі психосоматичних симптомів або несподіваних емоційних реакцій (Lazurenko, 2023).

Проекція в умовах війни може проявлятися у приписуванні іншим людям власних негативних почуттів та імпульсів. Цей механізм часто активується при переживанні сильної агресії або страху. Проекція може ускладнювати міжособистісні стосунки та створювати додаткову напругу в соціальних взаємодіях (Kravić, 2013).

Регресія як захисний механізм проявляється у поверненні до більш примітивних форм поведінки та реагування. В умовах війни людина може демонструвати дитячі форми поведінки, надмірну залежність від інших, пошук «сильної фігури» для захисту. Хоча регресія може тимчасово знижувати тривогу, вона може ускладнювати адаптацію до реальних умов (Costa, 2020).

Сублімація як механізм захисту проявляється у перенаправленні травматичної енергії в соціально прийнятні форми активності. В умовах війни це може бути волонтерська діяльність, творчість, участь у громадських ініціативах. Сублімація дозволяє трансформувати негативні переживання у конструктивну діяльність (Marlinna, 2024).

У психології активно застосовується термін «посттравматичне зростання» (*posttraumatic growth*), що відображає позитивні зміни в особистості, які виникають внаслідок переживання стресу (S. Dekel, T. Ein-Dor, Z. Solomon, P. A. Linley, S. Joseph та ін.). Назване явище передбачає формування нового життєвого досвіду, появу нових сенсів і ресурсів, особистісне зростання та переоцінку життєвих цінностей. Посттравматичне зростання активно досліджується у контексті війни в Україні, однак реальні наслідки стресу для українців зможуть бути оцінені лише після завершення військових дій (Кресан, 2023).

Після травматичних подій багато людей починають більше цінувати власне життя, зростає їхній інтерес до духовних питань, покращуються міжособистісні стосунки, підвищується впевненість у собі та психологічна зрілість, а також частіше виникає відчуття вдячності (Tedeschi, 2018). Ця концепція знаходить підтримку в епістемологічній теорії Ф. Гегеля, запропонованій на початку XIX

століття, яка базується на діалектичній інтеграції протилежностей. Теорія стверджує, що посткризовий розвиток і посттравматичний розлад можуть співіснувати в нерозривній єдності. Як зазначає Д. Зубовський, необхідно відходити від традиційної «патологізованої» парадигми, переходячи до позитивно орієнтованого підходу (Зубовський, 2019). Ще наприкінці ХХ століття Г. Тедескі та Л. Калхун акцентували увагу на значущих позитивних змінах, які виникають унаслідок подолання життєвих криз (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Основною особливістю посттравматичного зростання є те, що особистість, яка пережила травматичну ситуацію, перевищує свій попередній рівень розвитку, що був до цих подій. Вона не просто долає труднощі, але й зазнає якісних внутрішніх змін, які виходять за межі простого виживання. Перераховані зміни сприяють психічному розвитку, ефективній емоційній регуляції, кращій адаптації та формують усвідомлене ставлення до подій власного життя (Tedeschi, 2018).

Нинішня ситуація в українському суспільстві, насичена значним негативним досвідом, може не завжди призводити до травми, але створює кризові обставини, які детермінують подальші зміни в психіці людини. Такі переживання активізують внутрішні ресурси особистості, сприяють формуванню нових парадигм сприйняття реальності та нових моделей поведінки, відкриваючи можливості для зростання й адаптації.

Можна говорити про прямий позитивний вплив воєнної травми на посткризовий розвиток (Abdulshafea et al, 2021). Особливо важливою є відмінність між індивідуальними та спільними травмами. Зокрема, колективні травми, такі як війна, значно частіше сприяють посткризовому розвитку порівняно з особистими травмами (Kılıç et al, 2016). Вони створюють відчуття солідарності в межах групи, посилюють соціальну підтримку, що значно сприяє подоланню кризових ситуацій і розвитку особистості.

Люди, які пережили колективну травму, прагнуть об'єднуватися з іншими, хто також пережив ці події, що сприяє формуванню відчуття внутрішньої сили та впевненості, допомагає конструктивно долати труднощі, знижує рівень стресу й покращує взаємодію в межах спільноти. Однією з переваг колективної травми є

полегшення процесу відкритого обговорення пережитого травматичного досвіду. Така взаємодія стимулює конструктивну емоційно-когнітивну обробку інформації, яка є важливим елементом посткризового розвитку (Ali, 2021).

На противагу цьому, індивідуальні травми часто супроводжуються психологічними реакціями, як-от почуття провини чи сорому, що заважають людині говорити про свій травматичний досвід. Це, своєю чергою, перешкоджає емоційно-когнітивній обробці інформації та уповільнює або навіть унеможлиблює посткризовий розвиток (Kennedy, 2021; Pazderka, 2021).

Посткризовий розвиток охоплює трансформаційні психологічні зміни у мисленні та ставленні до себе й світу. Травматична подія може викликати дистрес, але водночас стати каталізатором для переосмислення життя і переоцінки світогляду. Люди прагнуть зменшити когнітивний дисонанс між станом «до» і «після» травми, створюючи нове ставлення до життя (Предко, 2022). Для досягнення посткризового розвитку необхідно інтегрувати новий або трансформувати вторинний досвід травми, щоб максимізувати потенціал позитивних змін.

Сучасні дослідники та практики відзначають значний вплив воєнного стану на психоемоційний стан старшокласників, який проявляється у багатьох аспектах їхнього життя та психологічного благополуччя. У ситуаціях підвищеної небезпеки й невизначеності спостерігається зростання рівня тривожності та стресу. Крім того, військовий стан часто викликає зміни в соціальному середовищі старшокласників. Втрата друзів, вимушене переміщення до нових місць проживання або еміграція є потужними стресовими факторами. Соціальна ізоляція та розрив звичних соціальних зв'язків можуть спричиняти відчуття самотності й депресії (Михайлишин та ін., 2023).

Навіть за умов залишення у звичному середовищі обмеження свободи пересування, зниження доступу до освітніх та розважальних закладів негативно впливають на психоемоційне благополуччя старшокласників. Воєнний стан також позначається на якості освітнього процесу. Перерви у навчанні, перехід на дистанційне навчання чи проведення занять в укриттях знижують якість освіти, викликають відчуття втрати контролю над життям і безнадії щодо майбутнього.

Українські психологи та психотерапевти повідомляють про зростання кількості звернень, пов'язаних із тривожними й депресивними станами, неконтрольованою агресією чи суїцидальними думками. Вони часто супроводжуються переживанням втрати близьких, дому чи ідентичності (Карамушка, 2022). Хоча емоційна сфера в юнацькому віці є більш стабільною порівняно з підлітковим, вона все ще характеризується підвищеною тривожністю та схильністю до депресивних станів.

Тривожність у ранньому юнацькому віці значною мірою пов'язана зі зміною умов повсякденного життя, зокрема з відчуттям себе в ролі дорослого. Молоді люди стикаються з необхідністю вибору життєвих орієнтирів, що супроводжується труднощами, сумнівами у правильності рішень і страхом перед майбутнім (Коробка, 2015). Таким чином, вплив воєнного стану охоплює як соціальну, так і освітню й емоційну сфери життя старшокласників, створюючи серйозні виклики для їхнього психологічного благополуччя.

Згідно з дослідженнями С. Б. Кузікової, підлітки та молодь є однією з найбільш уразливих груп, які зазнали впливу травм війни. Однак завдяки внутрішнім і зовнішнім ресурсам вони здебільшого ефективно адаптувалися до складної ситуації. Автор виявила, що травматична подія статистично значуще пов'язана з критерієм збудження, що виявляється у роздратованості, підвищеній збудливості, настороженості та проблемах зі сном. Проте сам факт переживання травматичної події не завжди призводить до розвитку симптомів ПТСР (Кузікова, 2022).

Найсильніший вплив травм війни спостерігається на систему цінностей і переконань підлітків та молоді, які вперше зіткнулися з неконтрольованим і небезпечним світом. У цих вікових групах іноді спостерігається так званий феномен моральної травми. Моральна травма зазвичай виникає, коли люди діють або стають свідками подій, що суперечать їхнім особистим цінностям і моральним переконанням. Це нормальна реакція на аномальні травматичні події, яка може мати тривалі наслідки для сумління й моральної системи людини (Maercker, 2023).

У юнацькому та старшому віці травматичні реакції часто проявляються через збудження, що включає панічну поведінку, порушення сну та психосоматичні симптоми, такі як головний біль, біль у животі чи спині. У всіх вікових групах виявляється субклінічна тривога, або «межовий стан», проте симптомів депресії не спостерігається. Такий результат може бути пов'язаний з максимальною мобілізацією особистісних ресурсів у відповідь на війну, що сприяє збереженню психологічної стійкості навіть у найскладніших умовах (Кузнєцов та Бабарикіна, 2012).

Л.В. Пилипенко та Ю. Р. Пристайко у своєму дослідженні (Пилипенко та Пристайко, 2023) виявили, що психоемоційний стан молоді, яка зазнала впливу повномасштабного вторгнення, характеризується середнім рівнем самопочуття, активності та настрою. Вони дослідили реакції юнаків на військові події, зокрема прагнення уникати емоційних переживань, зміни у психологічному, гедонічному та соціальному благополуччі, а також зниження загального рівня психічного здоров'я до показників нижче середнього. За результатами опитувань були встановлені специфічні зміни, що зумовлені війною: прояви гострого стресу, порушення циклу сну та харчування, труднощі у прийнятті важливих рішень і пошук ресурсів для продовження життя та самореалізації (Басенко, 2020).

О.П. Сергєєнкова у своїх дослідженнях емоційної сфери молоді зазначила, що навчання та спілкування з однолітками є основними джерелами емоційних переживань. У більшості молодих людей виявлений помірний рівень тривожності, тоді як високий рівень тривожності переважно пов'язується з навчальними ситуаціями. Рівень фрустрації у професійній та особистій сферах, за її даними, залишається низьким (Сергєєнкова, 2018).

Л.О. Котлова у своєму дослідженні наголошує, що середні показники психічних станів, таких як тривожність, фрустрація, ригідність і агресивність, домінують і залишаються нестабільними. Вони значною мірою піддаються впливу негативних факторів, що може зумовлювати їх посилення. Тривожність і страхи серед старшокласників найбільше пов'язані з воєнними подіями, навчанням і соціальними взаєминами. Проблема збереження психічного здоров'я молоді є вкрай актуальною, оскільки багато юнаків не відчують себе

щасливими, відчують тривогу та хвилювання щодо свого майбутнього. На думку авторки, війна значною мірою впливає на життя юнаків, оскільки найбільш тривожні для них ситуації безпосередньо пов'язані з війною (Котлова, 2023).

1.3. Специфіка впливу медіа на психологічний стан осіб юнацького віку під час війни

Юнацький вік є періодом значних змін, які охоплюють біологічний, психологічний, соціальний і культурний аспекти життя. Вони мають вирішальне значення, адже стосуються здобуття нових функцій і компетенцій у біологічному та психосоціальному вимірах. Особливо важливим вважається пізній юнацький вік, який часто характеризують як період активного формування нових компетенцій, що впливає на подальший розвиток людини протягом усього її життя (Mastorci, 2024).

Початковий етап юності відзначається інтенсивним біологічним розвитком, коли організм досягає повної функціональної зрілості, включаючи репродуктивну систему. Фізіологічні зміни цього періоду охоплюють зорове сприйняття, структуру та функції тіла, а також виражені гормональні зміни, які суттєво впливають на інші аспекти розвитку, зокрема психосоціальний (Wu, 2024).

Ці фізіологічні зміни впливають на психологічне самосприйняття молодих людей і їхнє емоційне функціонування. У психосоціальному вимірі розвиток відбувається під впливом біологічного та соціального тиску, що змушує молодих людей здобувати нові компетенції та застосовувати раніше набуті навички. Вони сприймаються як результат дисбалансу між трьома компонентами особистості: ід, еґо та суперєґо. Взаємозв'язок між біологічним, психологічним і соціальним аспектами спричиняє те, що зміни в одній сфері впливають на інші (Cuevas, 2024).

Однією з ключових характеристик пізньої юності є здатність самостійно формувати власне життя. Ця здатність реалізується під час змін у психосоціальному розвитку, де розвиток розглядається як результат взаємодії між

фізіологічним функціонуванням (сома), соціальним тиском (поліс) і психічними прагненнями (психіка). Тиск із боку цих трьох сфер створює напруження, яке виникає через труднощі у виконанні завдань, що постають перед особистістю. Воно може знижувати якість функціонування людини та викликати внутрішні конфлікти, що називаються кризою розвитку (Mastorci, 2024).

Переживання кризи розвитку породжує необхідність набуття нових компетенцій, що реалізується через послідовне виконання завдань розвитку за підтримки трьох компонентів: біологічної готовності (сома), інтерналізації попередніх змін у розвитку (психіка) та допомоги соціального оточення (поліс). Цей процес відбувається нерівномірно в часі, оскільки розвиток у біологічному, психологічному, соціальному та культурному аспектах відбувається поступово. Зрілість формується поетапно: від досягнення біологічної зрілості до поступового набуття психологічної, соціальної та культурної зрілості (Masimzade, 2024).

Молодь у період пізньої юності зазвичай вже досягає біологічної зрілості, але психосоціальна зрілість лише починає формуватися, що створює труднощі у визначенні статусу юності, оскільки їхнє сприйняття часто коливається між позиціями дорослого та дитини. Юнаки та юнки перебувають у перехідному стані між цими двома етапами. У сучасному світі помітна тенденція акселерації розвитку, тобто його прискорення, що супроводжується явищем вікової компресії, яка «розмиває межі» між дитинством і дорослістю (Hermaini, 2023).

Період пізньої юності також позначений інтенсивним розвитком емоційно-почуттєвої сфери. Цей розвиток характеризується переходом від емоційної залежності до незалежності, від неконтрольованого вираження почуттів до їхнього усвідомленого контролю, а також від егоцентризму до соціоцентризму. Молодь у цей період набуває здатності затримувати емоційні реакції або навіть відмовлятися від них, що свідчить про розвиток самоконтролю. Водночас формуються вищі почуття, такі як моральність, патріотизм та естетичне почуття (Plesea, 2024).

Соціальний розвиток у юнацькому віці характеризується значним орієнтуванням на групи однолітків, які відіграють важливу роль у житті молоді.

Саме ці групи стають важливим фактором, що впливає на розвиток особистості, її соціальні навички та систему цінностей (Maspul, 2023). Стосунки з однолітками в юнацькому віці можуть проявлятися у різних формах: малих групах (невеликих згуртованих колективах), великих групах (об'єднаннях за спільними інтересами) і дружбі (близьких двосторонніх стосунках, заснованих на довірі). Середовище однолітків виконує багато розвиваючих функцій, серед яких особливо важливі формування незалежності та автономії від сім'ї, міжгруповий діалог і створення спільної ідеології, яка протиставляється нав'язаним дорослими уявленням. Крім того, у цьому середовищі формується почуття спільності, яке дозволяє молоді створювати унікальну молодіжну культуру, автономну від культури дорослих (Cuevas, 2024).

Молодіжна культура й субкультури вирізняються своєю монолітністю, що проявляється у високій одноманітності ідеологій і поглядів. Така особливість часто призводить до сильного конформізму всередині групи. Група однолітків виконує кілька важливих функцій: заміщення сім'ї, стабілізація особистості, формування самоповаги, визначення стандартів поведінки, забезпечення безпеки завдяки чисельності, розвиток соціальних навичок і прийняття рольових моделей (Hermaini, 2023).

Період пізньої юності є ключовим для формування Я-концепції – складної та динамічної системи, яка охоплює уявлення молодої людини про себе як особистість і суб'єкта навчально-професійної діяльності. Я-концепція включає уявлення про себе, емоційне ставлення до себе, самооцінку, а також поведінкові компоненти, що проявляються у формах поведінки, які є результатом самоідентифікації та самоставлення (Palenzuela-Luis, 2022).

Цей період супроводжується особливою потребою молоді в змінах, оскільки кризи, характерні для цього етапу, суттєво впливають на формування їхнього характеру. Найтипівішими кризами пізньої юності є криза вибору професії, коли виникає дисонанс між несвідомим вибором професії та необхідністю здобуття освіти, навіть якщо вона не відповідає цьому вибору, а також криза залежності від батьківської сім'ї, що може проявлятися в емоційній, матеріальній або особистісній залежності (Cruijsen, 2023).

Кризи пізнього юнацького віку значною мірою пов'язані з радикальною зміною соціальних очікувань, що породжує проблему ідентичності. Це питання тісно пов'язане з центральною структурою особистості – структурою «Я», яка охоплює особисті переконання людини про саму себе. Водночас ця структура перебуває у постійній взаємодії з соціальним контекстом, у якому живе і діє індивід. Одним із ключових механізмів набуття індивідуальної ідентичності є порівняння себе з іншими. Сформована ідентичність забезпечує людині стабільне, але гнучке почуття власної гідності, а також сприяє отриманню схвалення від соціального оточення (Palmeroni, 2020).

Після подолання кризи розвитку та пошуку власної ідентичності в пізньому юнацькому віці особистість формує нове ставлення до себе та світу. У динамічному та мінливому світі індивід постійно рефлексує над своєю ідентичністю, вносячи корективи до змісту структури «Я». У цьому процесі важливу роль відіграє безпосередній контакт з іншими людьми та їхні оцінки, які прямо чи опосередковано спрямовані на індивіда. Таким чином, розвиток у пізньому юнацькому віці визначається психофізіологічними змінами, трансформацією соціального контексту, посиленням самосвідомості та потребою у стратегічному життєвому самовизначенні (Cruijsen, 2023).

Аналізуючи зміни, що відбуваються в юнацькому віці, важливо враховувати нейронні зміни, пов'язані з розвитком мозку. Біологічні процеси структурних і функціональних змін у мозку суттєво впливають на емоційне та психологічне функціонування, охоплюючи практично всі сфери життя, включаючи якість стосунків із людьми. У цей період спостерігається зростання емоційної інтенсивності, соціальної активності, а також потреби у новизні й творчому самовираженні. Перераховані особливості дозволяють юнакам максимально залучатися до життя, знаходячи нові сенси й ресурси для розвитку (Chen, 2020).

Юнацький вік характеризується особливою вразливістю психіки до різноманітних зовнішніх впливів, що пов'язано з активним формуванням особистості та незавершеністю процесів психічного розвитку. Ця вразливість має свої специфічні прояви та потребує особливої уваги в контексті сучасного

інформаційного суспільства. Нейропсихологічні особливості юнацького віку створюють підґрунтя для підвищеної чутливості до зовнішніх впливів. Префронтальна кора головного мозку, яка відповідає за критичне мислення та контроль імпульсів, все ще перебуває у процесі розвитку, що призводить до того, що молоді люди можуть приймати поспішні рішення, керуючись емоціями, а не раціональним аналізом (Koiwa, 2024).

Особливу роль у вразливості психіки відіграє несформованість механізмів психологічного захисту. Молоді люди часто не мають достатньо розвинених стратегій подолання стресу та протистояння негативним впливам, що робить їх особливо чутливими до маніпулятивних технік, пропаганди та деструктивної інформації (Tang, 2022). Інформаційна вразливість проявляється у схильності до некритичного сприйняття інформації. Юнаки можуть легко піддаватися впливу медіа, соціальних мереж, різноманітних інформаційних джерел. Вони часто не мають достатньо розвинених навичок перевірки достовірності інформації та можуть приймати за істину недостовірні або маніпулятивні повідомлення (Prasetiani, 2024).

Емоційна сфера юнаків характеризується підвищеною реактивністю на інформаційні подразники. Новини, соціальні медіа, відео-контент можуть викликати інтенсивні емоційні реакції, які важко контролювати, що особливо сильно проявляється при сприйнятті негативної інформації, яка може викликати тривогу, страх, депресивні стани (Nesi, 2021). Соціальна вразливість проявляється у підвищеній чутливості до думок та оцінок оточуючих. Соціальні мережі посилюють цю тенденцію, створюючи постійний тиск через порівняння себе з іншими, прагнення отримати схвалення, страх соціального відторгнення. Це може призводити до зниження самооцінки, тривожності, соціальної ізоляції (Wu, 2024).

Ідеологічна вразливість пов'язана з активним формуванням світогляду та пошуком життєвих орієнтирів. Молоді люди можуть легко потрапляти під вплив різних ідеологій, екстремістських поглядів, деструктивних субкультур. Особливо небезпечним це стає в умовах інформаційної війни та пропаганди (Cherubini, 2024). Когнітивна вразливість проявляється у схильності до чорно-білого

мислення, максималізму, поспішних узагальнень, що може призводити до формування викривлених уявлень про світ, себе та інших людей під впливом односторонньої або маніпулятивної інформації (Stewart, 2023).

Негативний контент у медіа-просторі має глибокий і часто довготривалий вплив на психологічний стан людини, особливо в умовах війни. Постійне споживання негативної інформації створює комплекс психологічних реакцій, які можуть суттєво погіршувати якість життя та емоційне благополуччя особистості (Parasiei–Hoher, 2023).

Тривожність як реакція на негативний контент є одним з найпоширеніших наслідків. Постійний потік новин про небезпеку, загрози, втрати призводить до формування стійкого тривожного стану. Людина починає очікувати негативних подій, постійно перебуває в напрузі, що призводить до виснаження нервової системи. Тривожність може проявлятися у формі нав'язливих думок, фізичного дискомфорту, порушень сну та апетиту (Balpande, 2024). Страх як емоційна реакція на негативний контент має різні форми прояву. Може виникати страх за власне життя та безпеку близьких, страх майбутнього, страх невизначеності. В умовах війни ці страхи посилюються реальними загрозами, а негативний контент у медіа постійно підживлює ці переживання. Хронічний страх може призводити до панічних атак, фобічних реакцій, обмежувальної поведінки (Мисловський, 2024).

Відчуття безнадії формується під впливом постійного потоку негативних новин та песимістичних прогнозів. Людина починає втрачати віру в позитивне майбутнє, можливість змін на краще, що може призводити до депресивних станів, втрати мотивації, відмови від планування майбутнього та постановки цілей (Shabahang, 2022). Особливо небезпечним є формування «вивченої безпорадності» – стану, коли людина перестає вірити у свою здатність впливати на ситуацію. Постійний негативний контент може створювати відчуття, що від особистих зусиль нічого не залежить, що призводить до пасивності та відмови від активних дій (Teodorescu, 2014).

Емоційне виснаження є ще одним наслідком впливу негативного контенту. Постійне переживання негативних емоцій призводить до виснаження емоційних

ресурсів, зниження здатності до емпатії, емоційного сплюснення. Людина може починати уникати емоційно насичених ситуацій, що негативно впливає на соціальні відносини (Shienko, 2023). Когнітивні викривлення формуються під впливом селективного сприйняття негативної інформації. Людина починає звертати увагу переважно на негативні аспекти реальності, ігноруючи позитивні події та можливості, що в свою чергу створює викривлену картину світу, де домінують загрози та небезпеки (Ху, 2016).

Психосоматичні реакції часто супроводжують вплив негативного контенту. До них можуть відноситися головні болі, проблеми з травленням, порушення сну, підвищення тиску та інші фізичні симптоми, викликані постійним психологічним напруженням (Norwood, 2017). Порушення концентрації та продуктивності є частими наслідками впливу негативного контенту. Постійні тривожні думки, страхи та відчуття безнадії заважають зосередитися на поточних завданнях, знижують ефективність роботи та навчання (Roshan, 2024). Вплив негативного контенту може бути особливо руйнівним для молоді, яка ще не має сформованих механізмів психологічного захисту, що вимагає розробки стратегій психологічної підтримки та навчання навичкам медіагігієни (Dacka, 2024; Pellegrino, 2024).

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною сучасного інформаційного простору, відіграючи подвійну роль у поширенні інформації. З одного боку, вони забезпечують швидкий доступ до актуальних новин та можливість оперативного інформування, з іншого – створюють середовище для розповсюдження дезінформації та маніпуляцій.

Сучасне дослідження впливу соціальних мереж на емоційну сферу, представлене шведським психіатром А. Гансеном, демонструє, що соціальні мережі сьогодні є одним із найпотужніших чинників впливу на емоційний стан людини. Чим більше часу людина проводить у соціальних мережах, тим більш самотньою та сумною вона почувається. Однак під самотністю Гансен розуміє не кількість друзів чи підписників, а саме суб'єктивний досвід, який переживає людина. Особливо це стосується юнаків, які на етапі дорослішання й самоідентифікації у соціальних мережах стикаються з великою кількістю інформації про яскраве та успішне життя інших. Це, за словами Гансена, може

впливати на роботу нейромедіаторів, таких як серотонін, які відіграють ключову роль у регуляції емоцій (Гансен, 2020).

Американські психологи та психіатри, зокрема J. Brown, вказують, що прагнення до задоволення є природною потребою людини, яку легко задовольнити через комп'ютерні ігри чи соціальні мережі. Однак доступність соціальних мереж і нездатність контролювати час та мету їх використання створюють серйозний ризик розвитку залежності. У таких випадках у людини формується компульсивне надспоживання, що поступово змінює весь її життєвий уклад і руйнує емоційну стабільність (Brown, 2018).

Соціальні мережі також сприяють формуванню стійкого відчуття самотності, яке створює замкнене коло: чим більше часу людина проводить у соціальних мережах, тим менше контактів вона підтримує у реальному світі, і тим сильніше прагне знову повернутися у віртуальний простір. Дослідження українських авторів (К. Варивода, Ю. Данько, Т. Занько, Л. Юрьєва, Т. Больбот) показують, що надмірне перебування в соціальних мережах корелює з підвищеним рівнем стресу, депресії та пригніченості. Цей ефект посилюється, коли людина регулярно стикається з негативною інформацією або спостерігає демонстрацію чужого, часто недосяжного способу життя. Наприклад, матеріали про відпустку в екзотичних країнах чи показ коштовних речей можуть викликати сильні емоції, особливо в умовах військового часу (Варивода, 2016; Данько, 2012; Занько, 2017; Юрьєва та Больбот, 2016).

Таким чином, вплив соціальних мереж на емоційну сферу є багатовимірним і може бути як позитивним, так і руйнівним, залежно від характеру використання, контенту та часу, проведеного у віртуальному просторі.

Позитивний аспект соціальних мереж полягає у їхній здатності швидко поширювати важливу та достовірну інформацію. Офіційні сторінки державних установ, перевірених ЗМІ, експертів та громадських організацій надають оперативні дані, важливі повідомлення та корисні рекомендації. В умовах кризових ситуацій це особливо важливо для інформування населення про небезпеку, шляхи евакуації, доступні ресурси допомоги (Venegas-Vera, 2020). Проте соціальні мережі також створюють сприятливе середовище для

поширення фейків. Механізми вірусного поширення контенту, емоційна залученість користувачів, алгоритми рекомендацій – все це може сприяти швидкому розповсюдженню неправдивої інформації. Фейкові новини часто створюються професійно, з використанням психологічних технік впливу, що ускладнює їх розпізнавання (Wang, 2022).

Важливою особливістю соціальних мереж є формування «інформаційних бульбашок» – ситуації, коли користувач отримує переважно ту інформацію, яка відповідає його поглядам та переконанням. Така тенденція може призводити до поляризації думок, посилення упереджень та ускладнення критичного сприйняття інформації (Chitra, 2020). Алгоритми соціальних мереж часто віддають перевагу емоційно забарвленому контенту, що викликає сильну реакцію користувачів, сприяючи поширенню фейкових новин (Philips, 2024). Особливу роль відіграють боти та тролі – автоматизовані або керовані акаунти, які масово поширюють дезінформацію або створюють ілюзію підтримки певних ідей. Вони можуть викривляти інформаційне поле та впливати на формування громадської думки навіть без прямої взаємодії з користувачами (Ross, 2019).

Психологічні особливості впливу пропаганди на особистість у період пізньої юності у воєнний час є надзвичайно значущими, враховуючи критичний характер цього періоду для формування ідентичності. Пропаганда може активно впливати на процес розвитку ідентичності молоді, маніпулюючи цінностями, переконаннями та установками, які вони приймають. Описане ж, в свою чергу, може призводити до змін у сприйнятті себе та свого місця у суспільстві, формуючи уявлення, що узгоджуються з пропагандистськими цілями (Yurchak, 2024).

Однією з ключових психологічних особливостей впливу пропаганди є когнітивна вразливість молоді в цей період. Оскільки когнітивні здібності, такі як критичне мислення та здатність оцінювати інформацію, ще активно розвиваються, молоді люди часто не мають достатнього досвіду та інструментів для аналізу й спростування пропагандистських повідомлень, що робить їх більш чутливими до тактик переконання, які використовуються в пропаганді (Rieger, 2017).

Молодь у пізній юності відзначається високою схильністю до соціального впливу. Пропаганда може скористатися цією особливістю, представляючи свої повідомлення як такі, що відповідають соціальним нормам чи популярним думкам. Прагнення до соціального визнання може спонукати молодих людей до прийняття пропагандистських ідей без їх критичного аналізу, оскільки вони прагнуть відповідати очікуванням свого соціального оточення (Welborn, 2016).

Однак, незважаючи на вразливість, молодь має здатність до критичного мислення та опору небажаному зовнішньому впливу. Ті, хто володіє вищим рівнем когнітивної зрілості, інформаційної грамотності та навичками критичного мислення, можуть ставити під сумнів пропагандистські повідомлення та навіть кидати їм виклик. Розвиток цифрової грамотності та критичного мислення через навчальні програми значно підвищує здатність молоді розпізнавати фейкові новини та протидіяти маніпуляціям (Islami, 2024).

Психологічний вплив соціальних мереж посилюється через їх здатність створювати відчуття достовірності інформації через її поширення знайомими людьми. Користувачі більш схильні довіряти інформації, яку поширюють їхні друзі та близькі, оскільки довіра до джерела впливає на сприйняття достовірності контенту (Lee, 2017).

Незважаючи на потенційні ризики, сучасні медіа мають значний потенціал позитивного впливу на психологічний стан особистості, особливо в умовах кризових ситуацій. Соціальні медіа можуть сприяти емоційній підтримці, зменшенню стресу та формуванню почуття спільності (Sun, 2023). Розуміння та ефективне використання цього потенціалу є важливим для забезпечення психологічного благополуччя, особливо молоді.

Інформаційна підтримка є одним з ключових позитивних аспектів впливу медіа. Доступ до достовірної, актуальної інформації допомагає людям краще орієнтуватися в ситуації, приймати обґрунтовані рішення, відчувати більший контроль над обставинами (Chao, 2020). Офіційні джерела, експертні оцінки, практичні рекомендації створюють основу для адекватного розуміння реальності.

Психологічна підтримка через медіа реалізується через різні формати: онлайн-консультації, групи взаємодопомоги, освітні ресурси з психологічної самодопомоги. Це особливо важливо в умовах обмеженого доступу до традиційної психологічної допомоги. Інструменти самодопомоги, такі як iFightDepression®, показали ефективність у зменшенні симптомів депресії (Varga, 2022). Медіа можуть надавати інструменти для самодопомоги, техніки релаксації, способи подолання стресу. Соціальна підтримка через медіа дозволяє людям відчувати зв'язок з іншими, ділитися досвідом, отримувати емоційну підтримку. Віртуальні спільноти сприяють обміну інформацією та емоційною підтримкою, створюючи відчуття приналежності та взаємодопомоги (Huang, 2019). Особливо це важливо для тих, хто фізично ізольований або перебуває в складних життєвих обставинах.

Інформаційна безпека забезпечується через освітні ініціативи в медіа, які навчають критичному мисленню, перевірці інформації, протидії маніпуляціям. Розвиток медіаграмотності допомагає формувати здорові патерни споживання інформації та захищатися від дезінформації (Levitt, 2024).

Психоемоційне розвантаження через медіа може відбуватися через доступ до розважального контенту, мистецтва, музики, позитивних новин (Prestin, 2020). Такі інструменти допомагають відволіктися від стресу, знайти ресурси для відновлення, підтримувати оптимістичний настрій. Формування резильєнтності відбувається через поширення історій успіху, прикладів подолання труднощів, практичних порад щодо розвитку стійкості (Kene-Eneh, 2024).

Культурна інтеграція через медіа дозволяє підтримувати зв'язок з культурною спадщиною, традиціями, цінностями. Зокрема, цифрові бібліотеки та освітні програми допомагають зберігати культурну спадщину та сприяють міжкультурному обміну (Zhu, 2024).

Важливо розуміти, що позитивний вплив медіа залежить від свідомого та збалансованого підходу до їх використання, вміння вибирати якісний контент та критично його оцінювати. Тому особливо важливо в умовах гібридної війни виховувати культуру медіаграмотності, особливо серед таких вразливих груп населення, як особи підліткового та юнацького віку.

Висновки до 1 розділу

Психологічний стан є цілісною характеристикою психічної діяльності людини в певний момент часу. Він відображає особливості функціонування психічних процесів і перебуває у взаємозв'язку із властивостями особистості та обставинами навколишнього середовища. Психічний стан впливає на регуляцію поведінки, адаптацію до змін та визначає емоційні, когнітивні й поведінкові реакції.

Війна в Україні чинить потужний вплив на психічний стан людей через екстремальні умови життя, руйнування базових відчуттів безпеки та стабільності. Для юнацького віку специфіка впливу війни полягає у поєднанні фізіологічної, психологічної та соціальної вразливості цього періоду. Молодь у цей час переживає критичні трансформації особистісного розвитку, а екстремальні умови війни створюють додаткові психологічні виклики, такі як підвищена тривожність, депресія, соціальна ізоляція та труднощі з формуванням життєвих орієнтирів.

Вплив медіа на психоемоційний стан осіб юнацького віку під час війни також є вагомим фактором. Засоби масової інформації, включаючи соціальні медіа, є потужним джерелом як підтримки, так і стресу. Пропаганда, фейкові новини та неконтрольований потік негативної інформації здатні посилювати тривожність, депресивні настрої та формувати спотворене сприйняття реальності. Для юнацького віку, який є часом формування ідентичності та світогляду, вплив негативного інформаційного середовища може мати тривалі наслідки. Проте правильна комунікація, доступ до об'єктивної інформації та критичне мислення здатні знижувати ризики деструктивного впливу медіа.

Таким чином, війна в Україні й пов'язані з нею соціальні, психологічні та інформаційні фактори створюють специфічні виклики для психічного стану молоді, що вимагає особливої уваги з боку суспільства, фахівців і держави для забезпечення психологічної підтримки та формування стійкості до кризових явищ.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕДІА НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Програма та методичний інструментарій емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження базується на використанні анкетування та психодіагностичних методик для дослідження психологічного благополуччя, проявів ПТСР та інтернет-залежності в осіб юнацького віку. Всього планувалося залучити близько 150 респондентів.

Перший етап дослідження включав авторську соціально-демографічну анкету. Вона містила базові питання щодо статі, віку, місця проживання, освітнього рівня й основного виду занять. Також були додані специфічні питання щодо основних джерел отримання інформації; кількості часу, що витрачається щодня на перегляд новин та іншої інформації; оцінки достовірності отримуваної інформації; суб'єктивної оцінки впливу медіа на психологічний стан; відчуття тривоги або стресу без зв'язку з інформацією. Такий підхід дозволив зібрати достатньо репрезентативну вибірку осіб юнацького віку.

Наступні етапи дослідження були присвячені психодіагностичним методикам. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB)» (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman; адаптація: Л. Карамушка, К. Терещенко, О. Креденцер, 2022) призначена для вимірювання рівня суб'єктивного благополуччя особистості. Вона охоплює психологічні, фізичні та соціальні аспекти якості життя та дозволяє отримати комплексну оцінку емоційного, фізичного стану та задоволеності міжособистісними стосунками. Методика ґрунтується на сучасному розумінні благополуччя як інтегративного феномену, що включає позитивну самооцінку, оптимізм, соціальну підтримку, задоволеність життям та здоров'ям. У модифікованому варіанті було враховано особливості сприйняття українською аудиторією та забезпечено високий рівень адаптації до реалій сьогодення, зокрема умов війни. Опитувальник включає 24 твердження, що оцінюються за 5-бальною шкалою – від 1 («зовсім ні») до 5 («надзвичайно сильно»). Методика містить три субшкали:

психологічне благополуччя (оптимізм, відчуття контролю над життям, самоцінність); фізичне здоров'я та благополуччя (задоволеність фізичним станом, енергійністю, відсутність тривоги); стосунки (задоволеність міжособистісними контактами, можливістю звертатися по допомогу, інтимне життя). Загальний показник суб'єктивного благополуччя визначається як сума балів за всіма твердженнями. За нормативами, рівень суб'єктивного благополуччя класифікується як низький (24–76), середній (77–91) або високий (92–120). Аналогічно інтерпретуються показники за кожною субшкалою. Методика має високу внутрішню узгодженість: загальний коефіцієнт α -Кронбаха – 0,918; по субшкалах – від 0,810 до 0,873. Ретестова надійність, встановлена через 12 тижнів, підтверджує стабільність результатів. Додатково виявлено значущу конкурентну валідність через кореляцію з опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» ($r = 0,449$, $p < 0,001$; для субшкали психологічного благополуччя $r = 0,568$, $p < 0,001$). У контексті дослідження впливу медіа на психологічний стан осіб юнацького віку в умовах воєнного стану методика є цінним інструментом для діагностики загального рівня суб'єктивного благополуччя. Вона дозволяє простежити зміни в емоційному, фізичному та соціальному самопочутті молоді, які можуть бути опосередковані інформаційним фоном та особливостями сприйняття реальності в період кризи. Таким чином, «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» є надійним, валідним та чутливим до змін інструментом, що дозволяє глибоко досліджувати стан психологічного благополуччя в умовах війни.

Шкала самооцінки PCL-C (Posttraumatic Stress Disorder Checklist – Civilian Version) – це психодіагностичний інструмент, створений на основі критеріїв діагностики посттравматичного стресового розладу (ПТСР) відповідно до класифікації DSM-IV. Розроблена Національним центром PTSD (Бостон, США) у 1993 році, вона дозволяє здійснювати швидкий скринінг проявів ПТСР серед цивільного населення, які зазнали впливу травматичних подій. Методика складається з 17 пунктів, які охоплюють основні симптоми ПТСР: повторні травматичні спогади, уникнення, негативні зміни у когнітивній та емоційній сфері, гіперзбудження тощо. Респонденти оцінюють інтенсивність кожного

симптому за 5-бальною шкалою – від 1 («зовсім ні») до 5 («дуже часто»), орієнтуючись на те, як часто вони відчували подібне протягом останнього місяця. Таким чином, загальний бал може варіювати від 17 до 85. Шкала має три варіації: військову (PCL-M), цивільну (PCL-C) та специфічну (PCL-S), однак оцінювання для всіх версій є ідентичним. Граничний бал 50 і більше вважається оптимальним індикатором для підозри на ПТСР, хоча альтернативна стратегія враховує наявність мінімального рівня вираженості («помірно» і вище) щонайменше одного симптому з пунктів 1–5, трьох із 6–12 та двох із 13–17, відповідно до діагностичних критеріїв DSM-IV. У контексті дослідження впливу медіа на психологічний стан осіб юнацького віку в умовах воєнного стану, дана методика дає змогу виявити рівень стресової симптоматики, пов'язаної з інформаційним перевантаженням, дезадаптаційними реакціями або ретравматизацією. Це дозволяє не лише кількісно оцінити глибину травматичного досвіду, а й простежити зв'язок між характером медіавпливу та інтенсивністю симптомів ПТСР. Таким чином, шкала PCL-C є дієвим, чутливим і надійним інструментом для дослідження посттравматичних проявів серед цивільного населення, зокрема молоді, яка перебуває у тривалому стані психологічного напруження внаслідок війни та медіатравматизації.

Методика «Тест на інтернет-залежність» (Internet Addiction Test, IAT), розроблена Кімберлі Янг у 1994 році, є одним із перших психодіагностичних інструментів, спрямованих на оцінку рівня залученості особистості в онлайн-середовище та виявлення ознак поведінкової залежності від Інтернету. Незважаючи на те, що діагностична категорія «інтернет-залежність» досі не закріплена у жодній офіційній класифікації психічних розладів, тест Янг широко застосовується у наукових дослідженнях і практиці як чутливий скринінговий засіб. Теоретичне підґрунтя методики ґрунтується на розумінні інтернет-залежності як особливої форми нехімічної (поведінкової) адикції. У структурі цього феномену виокремлюють три ключові компоненти: нарощування часу, проведеного онлайн, зміщення життєвих акцентів у бік віртуального середовища, а також прояви емоційного дискомфорту у разі обмеження доступу до мережі. На думку К. Янг, інтернет є привабливим саме через свою інформаційну

доступність, відчуття анонімності, а також здатність викликати психологічний ефект безпеки та емоційного підкріплення під час онлайн-комунікації. Опитувальник складається з 40 тверджень, які охоплюють різні аспекти поведінки користувача – від емоційного стану до міжособистісних стосунків і фізичного самопочуття. Відповіді даються за п'ятибальною шкалою частоти прояву певних дій або станів: від «ніколи» до «постійно». Підсумковий бал дозволяє оцінити рівень інтернет-залежності: від 40 до 99 балів – типовий користувач, який контролює власну поведінку в мережі; від 100 до 159 балів – наявність проблем, пов'язаних з надмірним захопленням Інтернетом; від 160 до 200 балів – високий ризик інтернет-адикції, що потребує уваги спеціалістів. У структурі опитувальника простежуються характерні прояви адиктивної поведінки: емоційна прив'язаність до онлайн-середовища, зниження соціальної та навчальної активності, ігнорування фізіологічних потреб (наприклад, сну, харчування, гігієни), психологічний дискомфорт поза мережею, роздратування у випадку втручання у процес користування Інтернетом. Окрему увагу приділено фізичним симптомам: болям у спині, синдромам перенапруження кистей, сухості очей тощо, що виникають внаслідок надмірного використання комп'ютера. У контексті дослідження впливу медіа на психологічний стан осіб юнацького віку в умовах воєнного стану, тест К. Янг є ефективним інструментом виявлення залежнісних патернів поведінки, які можуть бути формою емоційного уникнення чи психологічної компенсації. В умовах високої тривожності, невизначеності та інформаційного навантаження, саме Інтернет стає для багатьох молодих людей не лише джерелом інформації, а й середовищем тимчасового психологічного «порятунку», що, однак, може спричинити деструктивні наслідки у разі втрати контролю. Таким чином, методика К. Янг є валідним і надійним засобом вивчення інтернет-залежності як комплексного психосоціального феномену, який варто враховувати при дослідженні адаптаційних ресурсів особистості в умовах кризи, соціальної ізоляції та інтенсивного впливу медіапростору.

Опитування проводилося в онлайн форматі з використанням Google-Forms. Респонденти були проінформовані про мету дослідження та збереження конфіденційності.

2.2. Опис вибірки

Вибірка дослідження охоплює 181 респондента, з яких 58 % – жінки, а 42 % – чоловіки (Додаток А, Таблиця А.1, Рис. 2.1).

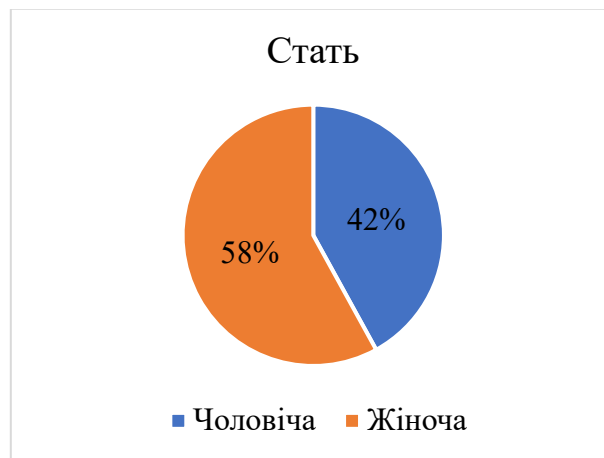


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статтю

За віком найбільшу частку становлять респонденти віком 15–17 років – 51.4 %, вікова група 18–21 рік охоплює 39.8 %, а найменше представників у віковій категорії 22–25 років – 8.8 % (Додаток А, Таблиця А.2, Рис. 2.2).

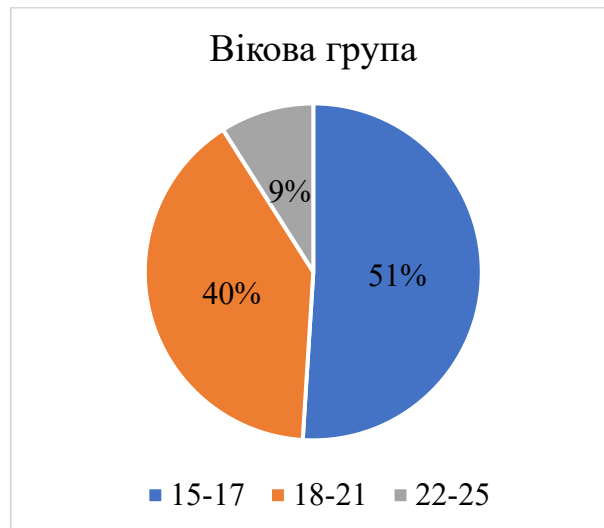


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за віковими групами

Стосовно місця проживання, 32 % учасників мешкають у містах із населенням понад 1 млн осіб, 33.1 % – у містах із меншим населенням, 11 % – у селищах, а 23.8 % – у селах (Додаток А, Таблиця А.3, Рис. 2.3).

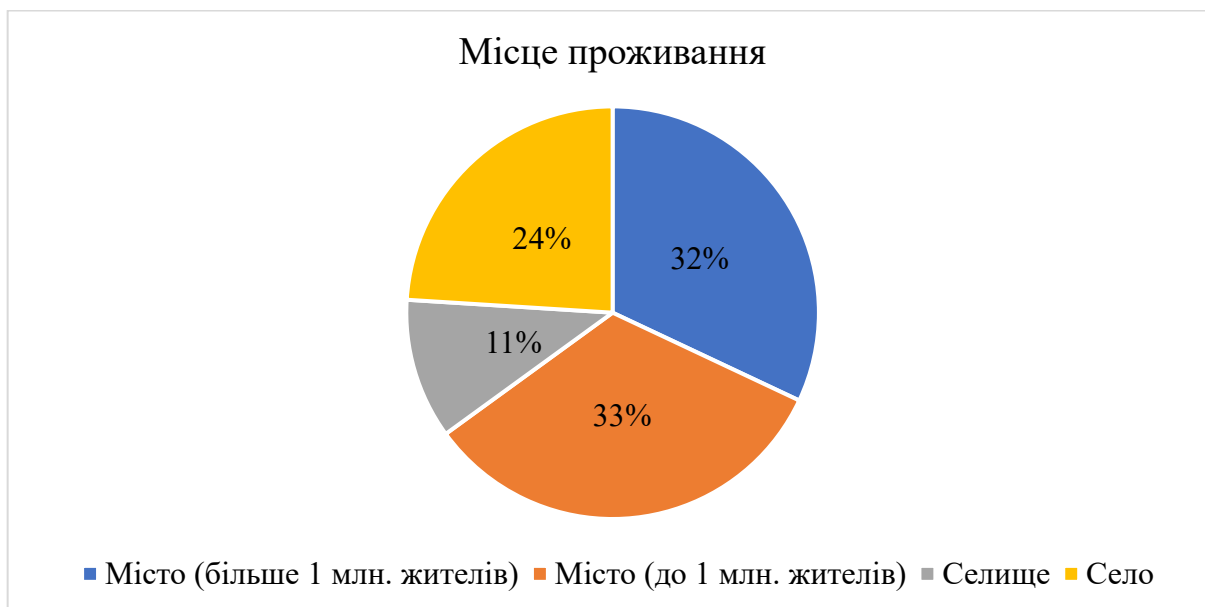


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за місцем проживання

Щодо освітнього рівня, приблизно половина респондентів мають вищу освіту (50.8 %), інша половина – середню (49.2 %) (Додаток А, Таблиця А.4, Рис. 2.4).

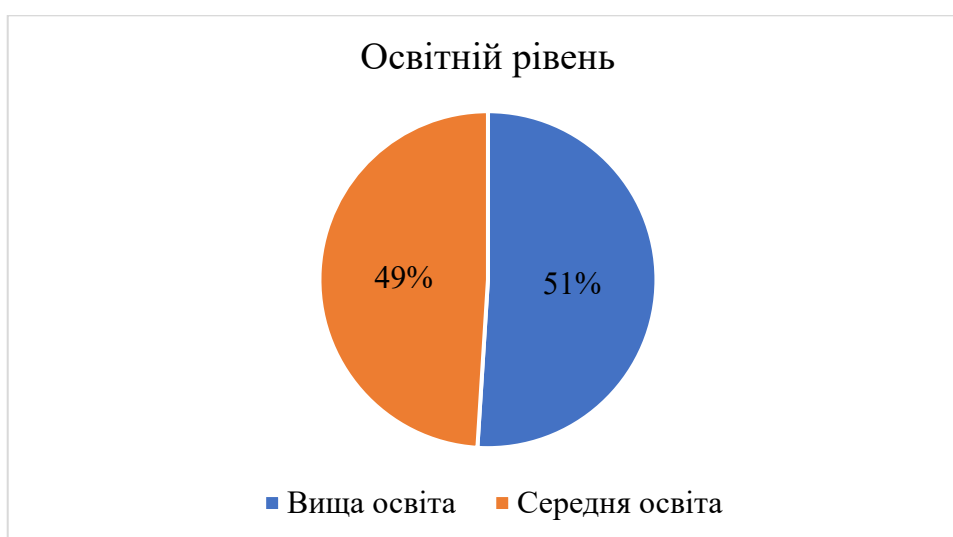


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за рівнем освіти

На запитання "Чи навчаєтеся Ви зараз?" більшість опитаних зазначили, що навчаються в університеті (50.8 %) або у школі (47.5 %), тоді як лише 1.7 % – у коледжі чи технікумі (Додаток А, Таблиця А.5, Рис. 2.5).



Рис. 2.5. Розподіл респондентів за місцем навчання під час проходження опитування

За основним видом зайнятості переважає навчання – 64.1 % респондентів, ще 30.9 % поєднують навчання з роботою, 1.1 % працюють, а 3.9 % обрали варіант "інше" (Додаток А, Таблиця А.6, Рис. 2.6).

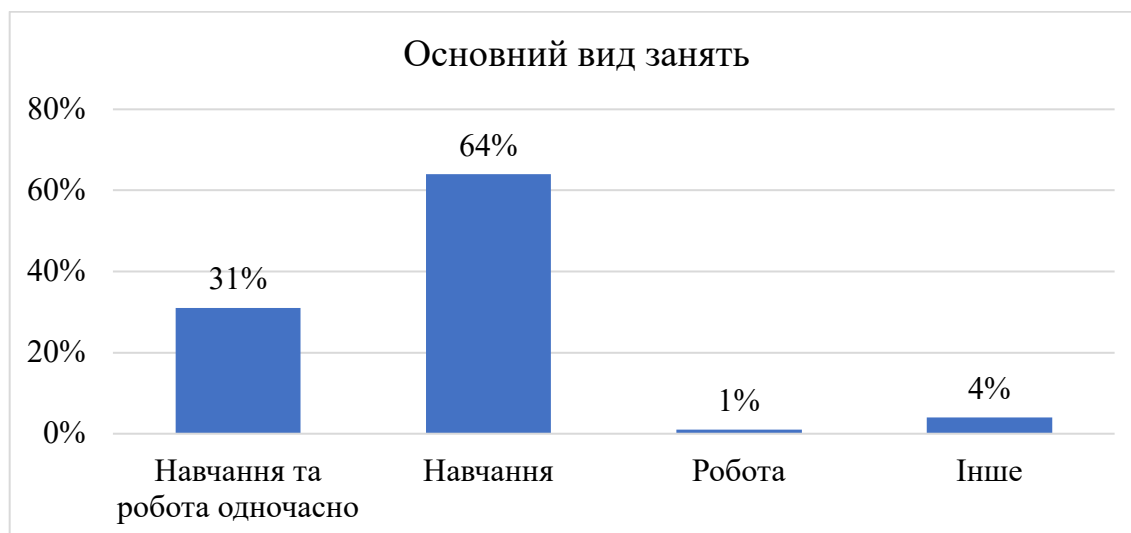


Рис. 2.6. Розподіл респондентів за основним видом зайнятості

Щодо основних джерел отримання інформації, переважна більшість респондентів обирають соціальні мережі як основне джерело (31.5 %). У 26.5 % випадків соціальні мережі поєднувалися з інтернет-виданнями, ще 10.5 % зазначили комбінацію телебачення, інтернет-видань і соціальних мереж (Додаток А, Таблиця А.7, Рис. 2.7). Загалом соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, Telegram тощо) згадуються найчастіше як самотійно, так і в поєднанні з

іншими джерелами. Інтернет-видання були присутні у виборі респондентів у 48.6 % випадків (сукупно по всіх комбінаціях), а телебачення – у 19.3 %. Друковані видання, радіо та інші джерела фігурували значно рідше (Додаток А, Таблиця А.7).



Рис. 2.7. Розподіл респондентів за основними джерелами отримання інформації (к-сть осіб)

Щодо тривалості щоденного перегляду новин та інформації, понад половина респондентів (51.4 %) зазначили, що витрачають на це менше однієї години. Ще 27.6 % приділяють від 1 до 2 годин, 13.8 % – від 2 до 4 годин, а лише 7.2 % – понад 4 години на день (Додаток А, Таблиця А.8, Рис. 2.8).



Рис. 2.8. Розподіл за часом, який респонденти витрачають на перегляд новин щодня

На запитання про достовірність отримуваної інформації більшість учасників (64.1 %) оцінили її як середню, 16.6 % не змогли оцінити, 10.5 % вважають її низькою, а лише 8.8 % – високою (Додаток А, Таблиця А.9, Рис. 2.9).

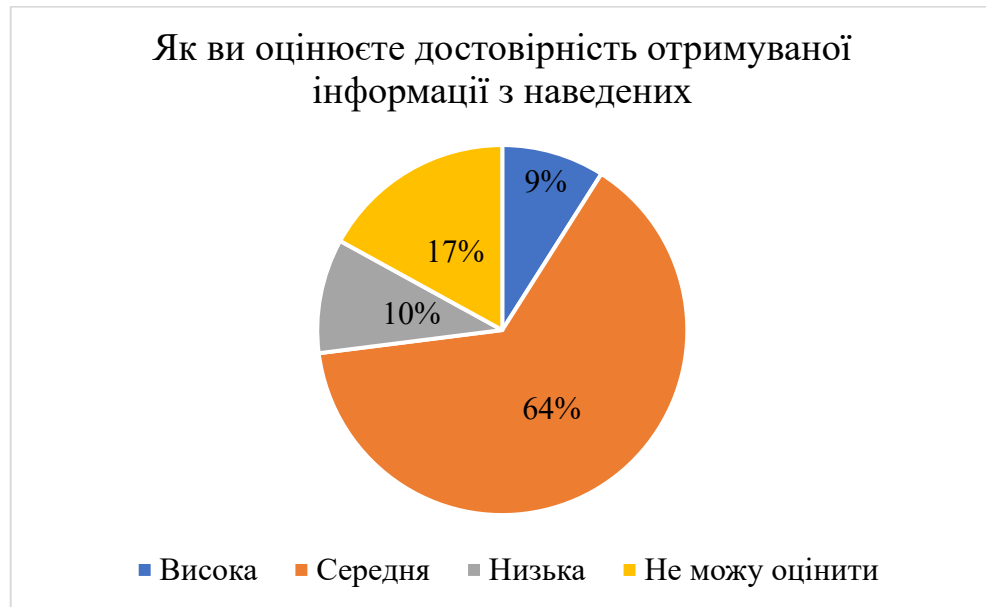


Рис. 2.9. Розподіл за сприйняттям достовірності отримуваної інформації

Щодо впливу медіа на психологічний стан, 15.5 % респондентів чітко відчують такий вплив, майже половина (47.5 %) зазначили, що частково його відчують, а 37.0 % не помічають жодного впливу (Додаток А, Таблиця А.10, Рис. 2.10).



Рис. 2.10. Розподіл відповідей щодо оцінки впливу медіа на психологічний стан

На питання «Наскільки часто ви відчуваєте стрес або тривогу у зв'язку з інформацією в медіа?» більшість респондентів (38.1 %) відповіли, що відчувають такі емоції час від часу. 30.9 % зазначили, що рідко відчувають стрес або тривогу, ще 15.5 % – часто, а 8.8 % – завжди. Лише 6.6 % респондентів повідомили, що ніколи не відчувають подібних емоцій (Додаток А, Таблиця А.11, Рис. 2.11).

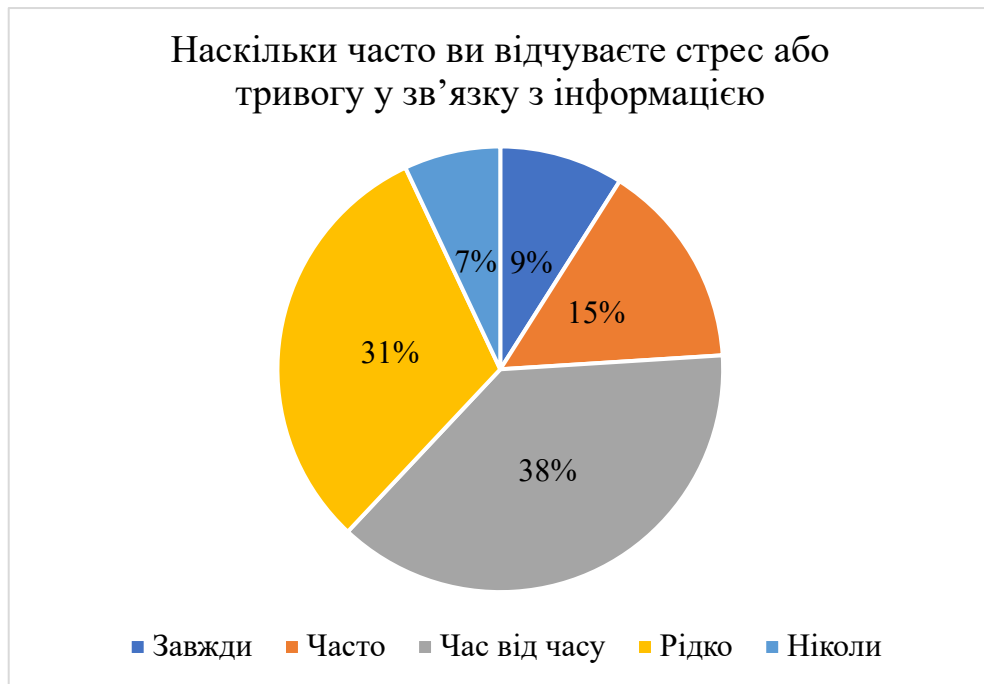


Рис. 2.11. Розподіл респондентів за частотою переживання стресу чи тривоги через медіаконтент

2.3. Аналіз результатів дослідження впливу медіа на психологічний стан осіб юнацького віку в умовах воєнного стану

2.3.1. Аналіз емпіричних показників психологічних станів, суб'єктивного благополуччя та медіазалежності осіб юнацького віку

Для кожної з обраних методик було проаналізовано описові статистики та нормальність розподілу.

У таблиці 2.1 наведено загальні описові статистики для шкал методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB).

Табл. 2.1.

Загальні описові статистики для шкал методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB)

	N	Mean	Median	SD	Variance	Min	Max
Психологічне благополуччя	181	41,9	41	8,10	65,6	26	60
Фізичне здоров'я та благополуччя	181	22,9	22	4,18	17,5	14	33
Стосунки	181	17,9	18	3,51	12,3	8	25
Суб'єктивне благополуччя	181	82,7	82	13,53	183,0	52	111

Психологічне благополуччя має середнє значення 41.9 при медіані 41, що свідчить про відносно симетричний розподіл значень. Діапазон варіюється від 26 до 60 балів, а стандартне відхилення становить 8.10. Це свідчить про помірну варіативність у рівнях психологічного благополуччя серед учасників дослідження. Відносно високе значення середнього може свідчити про достатньо позитивну оцінку власного емоційного стану більшістю респондентів. Фізичне здоров'я та благополуччя демонструє нижчі показники: середнє значення становить 22.9, при медіані 22. Це свідчить про те, що половина респондентів оцінили свій фізичний стан на рівні 22 балів або нижче. Варіативність тут менша – стандартне відхилення становить 4.18, що говорить про відносно однорідне сприйняття фізичного здоров'я серед опитаних. Показник стосунків має середнє значення 17.9 та медіану 18, що також вказує на симетричність розподілу. Мінімальне значення – 8, максимальне – 25, стандартне відхилення дорівнює 3.51. Це свідчить про помірну варіативність у соціальному вимірі благополуччя: хоча більшість учасників мають позитивну оцінку стосунків, різниця в рівні соціальної підтримки все ж існує. Суб'єктивне благополуччя загалом, як інтегральний показник, демонструє найбільший розкид значень: середнє становить 82.7, медіана – 82, а стандартне відхилення – 13.53. Діапазон відповідей коливається від 52 до 111 балів. Це вказує на значну варіативність у

сприйнятті загального життєвого задоволення, що може бути зумовлено впливом різних факторів – як особистісних, так і соціальних.

Окрім аналізу середніх значень та варіативності, доцільним є також вивчення розподілу респондентів за категоріями рівнів благополуччя – високий, середній та низький. Щодо психологічного благополуччя, 40.9 % респондентів мають низький рівень, 39.2 % – середній, і лише 19.9 % – високий рівень. Це свідчить про те, що емоційне виснаження або напруженість присутні у значної частини вибірки, а рівень психологічної стійкості може бути зниженим (Додаток А, Таблиця А.12, Рис. 2.12).

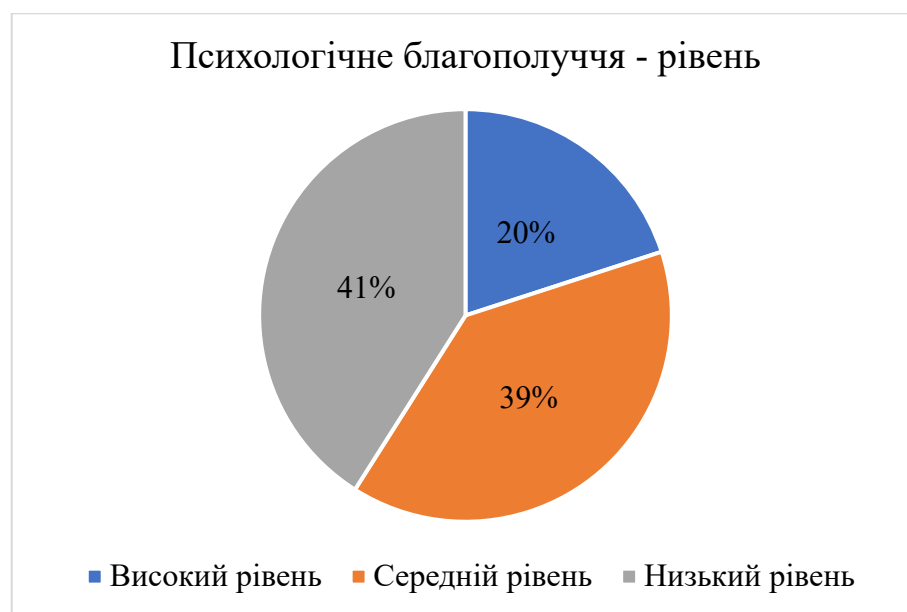


Рис. 2.12. Розподіл респондентів за рівнем психологічного благополуччя

У розподілі фізичного здоров'я та благополуччя спостерігається більш збалансована структура: 38.1 % респондентів мають середній рівень, тоді як по 30.9 % – високий та низький. Це вказує на різномірне сприйняття фізичного самопочуття, де приблизно третина учасників демонструє задовільний рівень, але така ж частка вказує на труднощі в цій сфері (Додаток А, Таблиця А.13, Рис. 2.13).



Рис. 2.13. Розподіл респондентів за рівнем фізичного здоров'я та благополуччя

У сфері стосунків переважає середній рівень – 51.9 % респондентів. Проте 32.0 % мають низький рівень, що може вказувати на дефіцит емоційної чи соціальної підтримки, а лише 16.0 % повідомили про високий рівень задоволеності міжособистісними зв'язками (Додаток А, Таблиця А.14, Рис. 2.14).

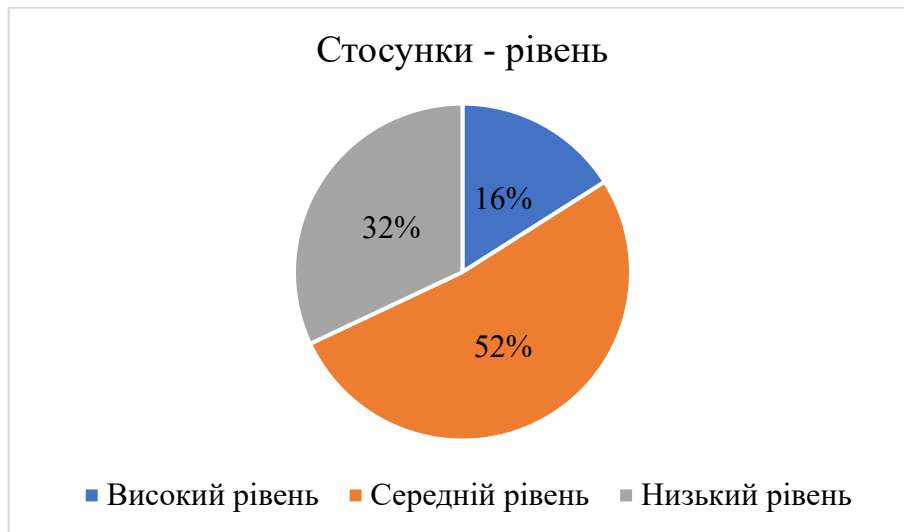


Рис. 2.14. Розподіл респондентів за рівнем задоволеності стосунками

Щодо суб'єктивного благополуччя в цілому, 38.1 % респондентів мають середній рівень, 34.3 % – низький, і 27.6 % – високий. Такий розподіл вказує на переважання помірною та низького рівня загального життєвого задоволення серед учасників дослідження, що може свідчити про сукупний вплив кількох факторів: емоційних, фізичних та соціальних (Додаток А, Таблиця А.15, Рис. 2.15).

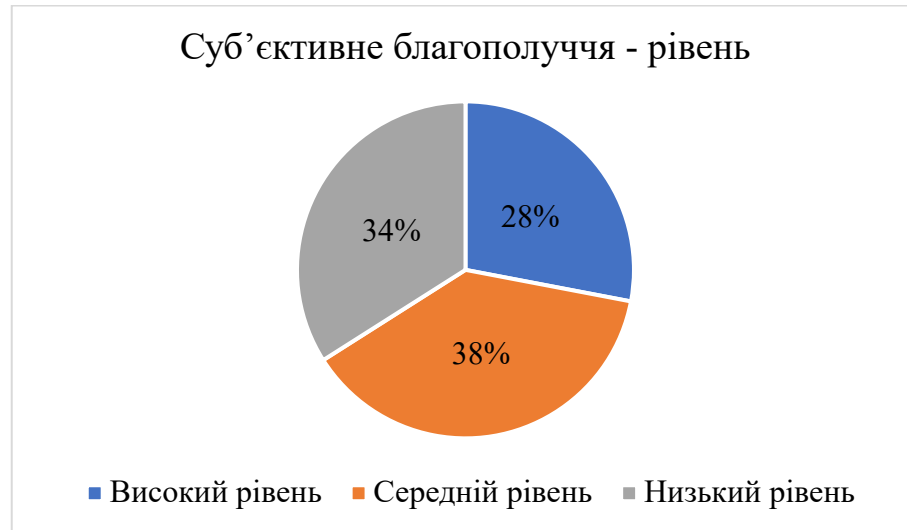


Рис. 2.15. Розподіл респондентів за рівнем суб'єктивного благополуччя

У таблиці 2.2 наведено загальні описові статистики для шкал методик «PCL – шкала самооцінки наявності ПТСР» та «Тест на інтернет-залежність»

Табл. 2.2.

Загальні описові статистики для шкал методик «PCL – шкала самооцінки наявності ПТСР» та «Тест на інтернет-залежність»

	N	Mean	Median	SD	Variance	Min	Max
Самооцінка наявності ПТСР	181	43,4	43	14,30	205,0	17	85
Інтернет-залежність	181	44,4	42	14,40	209,0	20	100

Самооцінка наявності ПТСР має середнє значення 43.4, а медіана – 43, що свідчить про симетричний розподіл відповідей. Значення варіюються від 17 до 85 балів, що вказує на широкий діапазон самопереживань, пов'язаних із травматичним досвідом. Стандартне відхилення становить 14.3, а дисперсія – 205, що свідчить про високу варіативність у рівні симптомів ПТСР серед опитаних.

Інтернет-залежність демонструє схожі показники: середнє значення – 44.4, медіана – 42, стандартне відхилення – 14.4, а діапазон коливається від 20 до 100 балів. Варіативність є суттєвою (дисперсія – 209), що вказує на різні рівні компульсивного використання інтернету серед молоді.

Щодо інтернет-залежності, у 68.5 % респондентів відсутні прояви залежності, тоді як у 29.3 % зафіксовано ознаки залежної поведінки, а у 2.2 % – виражені прояви інтернет-залежності (Додаток А, Таблиця А.16, Рис. 2.16).

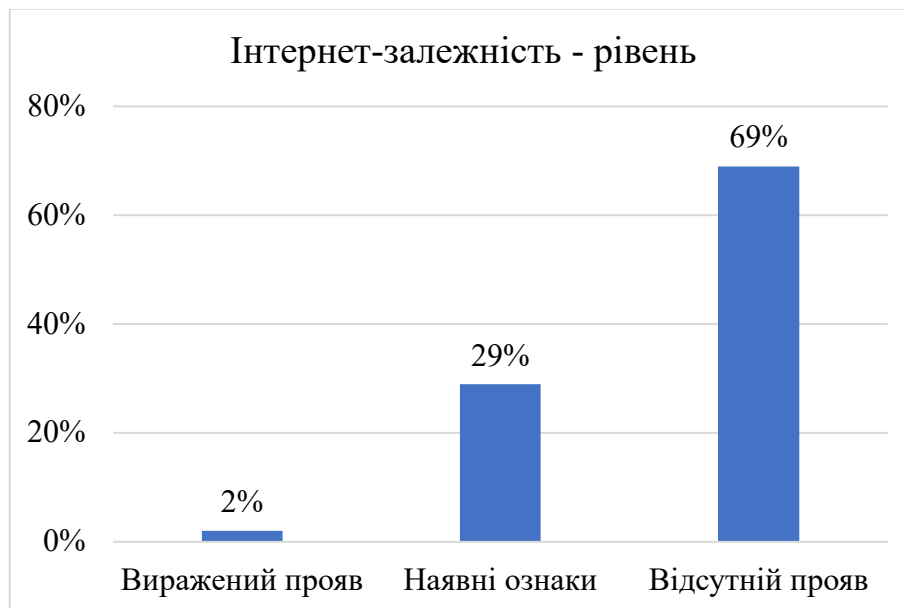


Рис. 2.16. Розподіл респондентів за рівнем інтернет-залежності

У таблиці 2.3 наведено результати тесту на нормальність розподілу вибірки за критерієм Колмагорова-Смірнова. Критерій був обраний виходячи з розмірів досліджуваної вибірки.

Табл. 2.3.

Результати тесту на нормальність розподілу за критерієм Колмагорова-Смірнова

	statistic	p
Психологічне благополуччя	0.0688	0.358
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.0641	0.331
Стосунки	0.0634	0.353
Суб'єктивне благополуччя	0.0561	0.620
Самооцінка наявності ПТСР	0.0684	0.365
Інтернет-залежність	0.0882	0.120

Таким чином, усі досліджувані змінні мають розподіл, що статистично не відрізняється від нормального, що дозволяє використовувати параметричні методи аналізу при подальшій статистичній обробці даних.

2.3.2. Порівняльний аналіз груп респондентів

У рамках проведеного дослідження було проаналізовано відмінності між чоловіками та жінками за рівнем психологічного, фізичного, соціального, суб'єктивного благополуччя, самооцінки наявності ПТСР та інтернет-залежності (Додаток Б, Таблиця Б.1). Для перевірки статистичних відмінностей між групами застосовано незалежний t-тест. Узагальнені результати представлено графічно на Рис. 2.17.

Результати t-тесту свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за кількома шкалами. Зокрема, фізичне здоров'я та благополуччя значуще відрізняється між чоловіками та жінками ($p = 0.002$, Cohen's $d = 0.476$). Чоловіки мали вищий середній показник ($M = 24.0$, $SD = 4.08$), порівняно з жінками ($M = 22.1$, $SD = 4.08$). Також значущі відмінності виявлено за шкалою самооцінки наявності ПТСР ($p < 0.001$, Cohen's $d = -0.714$). У жінок середній показник значно вищий ($M = 47.4$, $SD = 14.77$), ніж у чоловіків ($M = 37.8$, $SD = 11.64$).

Статистично значущими виявилися й відмінності за шкалою інтернет-залежності ($p < 0.001$, Cohen's $d = -0.560$). Жінки показали вищий середній бал ($M = 47.6$, $SD = 14.62$), ніж чоловіки ($M = 39.8$, $SD = 12.99$). Натомість, за шкалами психологічного благополуччя ($p = 0.487$), стосунків ($p = 0.123$) та суб'єктивного благополуччя ($p = 0.076$), статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками не виявлено, хоча у всіх трьох випадках чоловіки мали дещо вищі середні показники.

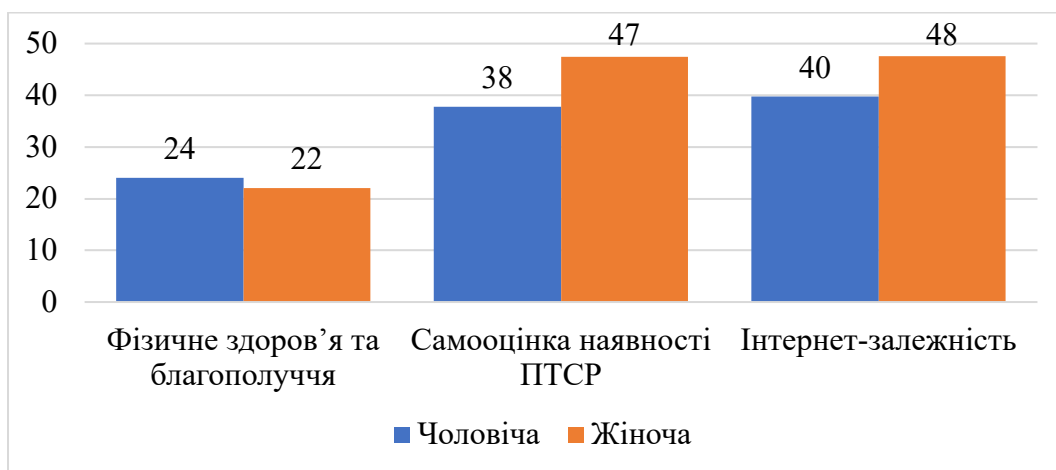


Рис. 2.17. Відмінності середніх значень між чоловіками та жінками за досліджуваними шкалами

У межах дослідження було проаналізовано відмінності у досліджуваних характеристиках залежно від освітнього рівня респондентів: вища та середня освіта (Додаток Б, Таблиця Б.2, Рис. 2.18). Аналіз показав наявність статистично значущих відмінностей між респондентами з вищою та середньою освітою за кількома шкалами. Зокрема, психологічне благополуччя виявилось вищим у групі з вищою освітою ($M = 43.3$, $SD = 8.75$), порівняно з респондентами, які мають середню освіту ($M = 40.4$, $SD = 7.13$), $p = 0.018$. Розмір ефекту (Cohen's $d = 0.356$) свідчить про помірну силу зв'язку. Це означає, що особи з вищим рівнем освіти мають більше психологічних ресурсів, краще справляються зі стресом і більш впевнено почуваються в соціальних ситуаціях.

Стосунки також значуще відрізняються між групами ($p < 0.001$, Cohen's $d = 0.533$). Респонденти з вищою освітою демонструють вищий рівень задоволеності соціальними зв'язками ($M = 18.8$), ніж ті, хто має середню освіту ($M = 17.0$). Вищий рівень освіти може бути пов'язаний із розширеним соціальним колом, кращими навичками комунікації або стабільнішими міжособистісними зв'язками.

Відмінності за шкалою суб'єктивного благополуччя також є значущими ($p = 0.029$, Cohen's $d = 0.328$). Особи з вищою освітою ($M = 84.8$) мали вищий рівень загального життєвого задоволення, ніж респонденти з середньою освітою ($M = 80.4$). Це може свідчити про позитивні перспективи, почуття досягнень і стабільності, які часто супроводжують високий освітній рівень.

Значуща відмінність встановлена також за самооцінкою наявності ПТСР ($p < 0.001$, Cohen's $d = 0.595$). Цікаво, що респонденти з вищою освітою мають вищі показники ($M = 47.4$), ніж ті, хто має середню освіту ($M = 39.2$). Це може пояснюватися вищим рівнем самоусвідомлення, психологічної рефлексії, а також кращою інформованістю щодо проявів ПТСР серед освіченіших респондентів.

Також зафіксовано значущу відмінність за шкалою інтернет-залежності ($p = 0.006$, Cohen's $d = 0.410$). У групі з вищою освітою показник є вищим ($M = 47.2$), ніж у групі з середньою освітою ($M = 41.4$). Це може свідчити про вищу цифрову залученість, інтенсивніший стиль комунікації та навчання онлайн у більш освіченої аудиторії.

Натомість, за шкалою фізичного здоров'я та благополуччя значущих відмінностей не виявлено ($p = 0.663$), середні значення є дуже близькими в обох групах.

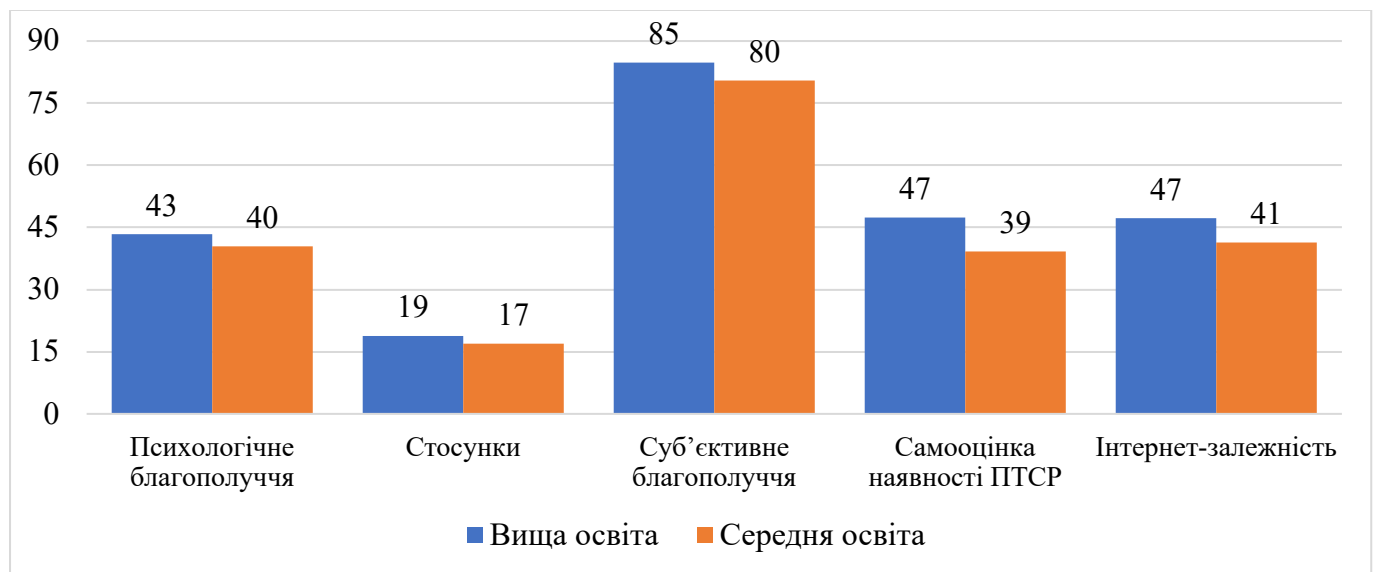


Рис. 2.18. Відмінності середніх значень між респондентами з вищою та середньою освітою за досліджуваними шкалами

У межах дослідження було проведено порівняльний аналіз різних вікових груп: 15–17 років, 18–21 рік та 22–25 років (Додаток Б, Таблиця Б.3, Рис. 2.19). Результати аналізу свідчать про наявність значущих вікових відмінностей для більшості змінних. Зокрема, психологічне благополуччя значуще різниться між віковими групами ($F(2, 53.5) = 12.68$, $p < 0.001$). Найнижчий середній бал зафіксовано у респондентів 15–17 років ($M = 40.6$), вищий – у групі 18–21 років

($M = 42.3$), а найвищий – у респондентів 22–25 років ($M = 47.3$). Стосунки також суттєво відрізняються залежно від віку ($F(2, 49.2) = 21.70, p < 0.001$). Найнижчий рівень задоволеності міжособистісними зв'язками спостерігається у групі 15–17 років ($M = 17.0$), що може бути пов'язано з віковими особливостями становлення соціальної ідентичності. Найвищий рівень мають респонденти віком 22–25 років ($M = 21.3$), що ймовірно зумовлено більш усталеними зв'язками та підтримкою у цьому віковому періоді. Суб'єктивне благополуччя також статистично значуще зростає з віком ($F(2, 54.0) = 14.12, p < 0.001$): середній показник для молодшої групи становить $M = 80.5$, тоді як для найстаршої – $M = 92.5$. Виявлено також значущі вікові відмінності у самооцінці ПТСР ($F(2, 42.5) = 13.09, p < 0.001$). Найвищі показники мають респонденти віком 18–21 років ($M = 49.6$), тоді як найнижчі – у групі 15–17 років ($M = 38.6$). Можливо, це свідчить про більшу чутливість до психотравмуючих подій у пізньому підлітковому віці, коли вже розвинена саморефлексія, але ще не сформовані повністю механізми психологічного захисту. Щодо інтернет-залежності, також встановлено значущу відмінність ($F(2, 72.1) = 8.12, p < 0.001$). Найвищі показники – у групі 18–21 рік ($M = 49.4$), тоді як у 15–17 років та 22–25 років середні значення є помітно нижчими ($M = 41.2$ та $M = 40.0$ відповідно). Натомість, фізичне здоров'я та благополуччя не продемонструвало статистично значущих відмінностей між віковими групами ($F(2, 46.3) = 1.12, p = 0.335$).

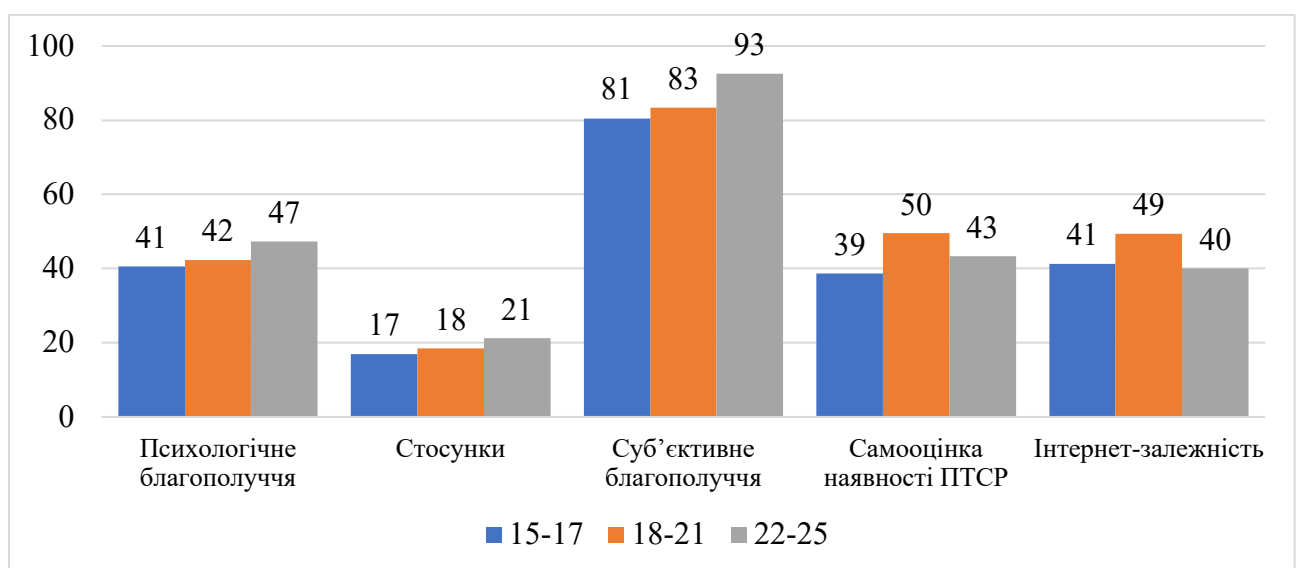


Рис. 2.19. Відмінності середніх значень за шкалами благополуччя, ПТСР та інтернет-залежності у вікових групах

У межах дослідження було здійснено порівняльний аналіз рівнів психологічного, фізичного, соціального та суб'єктивного благополуччя, інтернет-залежності та самооцінки наявності ПТСР залежно від того, скільки часу респонденти щоденно витрачають на перегляд новин та інформації. Вибірку було поділено на чотири групи: менше 1 години, 1–2 години, 2–4 години та понад 4 години щоденного споживання новин. Для перевірки статистичних відмінностей між групами застосовано однофакторний дисперсійний аналіз із поправкою Велча у зв'язку з неоднорідністю дисперсій. Встановлено значущі розбіжності за рівнями психологічного благополуччя ($p = 0.009$), суб'єктивного благополуччя ($p = 0.004$), самооцінки ПТСР ($p < 0.001$) та інтернет-залежності ($p < 0.001$). Також спостерігалися значущі відмінності за шкалою фізичного здоров'я ($p < 0.001$), тоді як рівень задоволеності стосунками між групами суттєво не відрізнявся ($p = 0.170$) (Додаток Б, Таблиця Б.4, Рис. 2.20).

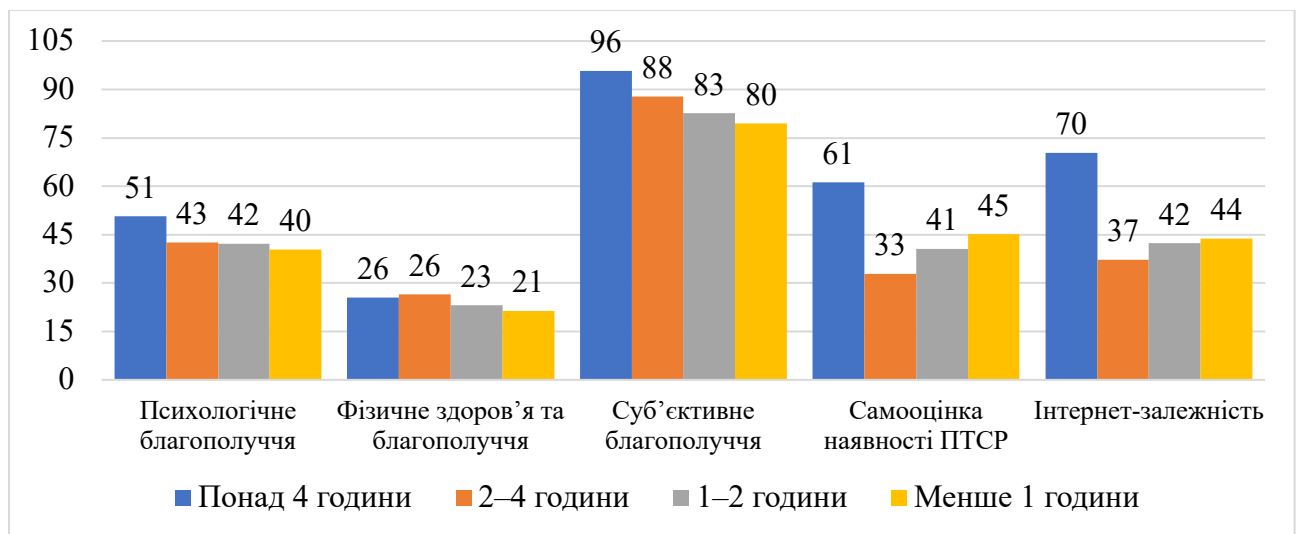


Рис. 2.20. Відмінності середніх значень за шкалами благополуччя, ПТСР та інтернет-залежності у з різним часом щоденного перегляду новин

Найвищі середні значення психологічного та суб'єктивного благополуччя, а також найвищі показники інтернет-залежності й самооцінки симптомів ПТСР зафіксовано в групі респондентів, які витрачають понад 4 години щодня на перегляд новин. На перший погляд, це створює суперечливу картину: респонденти, які мають найвищий рівень інформаційного навантаження, водночас демонструють підвищені значення як благополуччя, так і

психологічного виснаження. Проте така структура результатів може бути зумовлена низкою чинників. Одним із них є вікові особливості вибірки. Аналіз за допомогою таблиці сполученості між віковими групами та часом, витраченим на новини, показав наявність статистично значущого зв'язку ($\chi^2(6) = 16.1$, $p = 0.013$; Cramer's $V = 0.211$), що вказує на залежність між цими змінними (Додаток Б, Таблиця Б.5). Респонденти віком 18–21 рік становлять більшість у групі, яка витрачає понад 4 години на новини, тоді як серед респондентів 22–25 років таких не виявлено.

Разом із тим, такі результати можуть свідчити про наявність психологічного феномена, який умовно можна назвати парадоксом інформаційного благополуччя. В умовах постійного перебування в інформаційному просторі, респонденти можуть відчувати суб'єктивне підвищення контролю над ситуацією, актуальність своїх дій та когнітивну включеність у суспільне життя. Це, у свою чергу, створює враження внутрішньої стабільності та емоційного комфорту.

У межах дослідження було здійснено порівняльний аналіз рівнів психологічного, фізичного, соціального та суб'єктивного благополуччя, а також інтернет-залежності та самооцінки наявності ПТСР залежно від того, наскільки часто респонденти відчують стрес або тривогу у зв'язку з інформацією в медіа. Респонденти були розподілені на п'ять груп: «завжди», «часто», «час від часу», «рідко» та «ніколи» (Додаток Б, Таблиця Б.6, Рис. 2.21). Аналіз показав, що всі досліджувані шкали мають статистично значущі відмінності залежно від частоти переживання інформаційного стресу. За шкалою психологічного благополуччя найвищі середні значення спостерігаються в групах, які завжди ($M = 48.0$, $SD = 11.16$) та ніколи ($M = 47.0$, $SD = 7.82$) не відчують стресу, тоді як найнижчі значення зафіксовані серед респондентів, які відчують стрес час від часу ($M = 39.5$, $SD = 7.22$) та часто ($M = 40.4$, $SD = 8.14$). Це може свідчити про зниження емоційного ресурсу в умовах коливального або хронічного переживання напруги.

За шкалою фізичного здоров'я та благополуччя найвищий показник також спостерігається в групі, яка ніколи не відчуває стресу ($M = 25.1$, $SD = 2.97$), а також у групі, яка завжди його відчуває ($M = 24.3$, $SD = 4.58$). Найнижчі значення

мають респонденти, які зазначили, що переживають стрес час від часу ($M = 21.8$, $SD = 3.77$) або часто ($M = 22.2$, $SD = 4.59$). Таким чином, фізичне самопочуття, як і психологічне, гірше у респондентів із періодичним або частим емоційним реагуванням на інформаційний контент.

Значущі відмінності також виявлено за шкалою стосунків. Найвищі середні значення мають респонденти, які завжди відчувають стрес ($M = 20.3$, $SD = 3.38$) або ніколи його не переживають ($M = 19.4$, $SD = 0.90$). У групі, що повідомила про стрес рідко, середній показник становить $M = 18.3$ ($SD = 3.48$), тоді як часто – $M = 17.4$ ($SD = 3.33$), і час від часу – $M = 17.1$ ($SD = 3.64$). Цікаво, що тут ми спостерігаємо аналогічну U-подібну тенденцію: найгірші оцінки – у «проміжних» групах. Щодо суб'єктивного благополуччя, найвищі середні значення спостерігаються у групі, яка завжди відчуває стрес ($M = 92.5$, $SD = 18.39$), а також серед тих, хто ніколи його не переживає ($M = 91.5$, $SD = 9.54$). Найнижчий показник зафіксовано в групі «час від часу» ($M = 78.4$, $SD = 11.75$), дещо вищий – у групі «часто» ($M = 80.1$, $SD = 14.09$), і ще вищий – серед тих, хто відчуває стрес рідко ($M = 84.5$, $SD = 12.08$).

Рівень самооцінки ПТСР найбільший у групах, які завжди ($M = 53.9$, $SD = 22.78$) та часто ($M = 50.5$, $SD = 12.19$) відчувають стрес, і поступово знижується серед тих, хто переживає його час від часу ($M = 45.7$, $SD = 8.97$), рідко ($M = 36.0$, $SD = 13.91$), та ніколи ($M = 33.9$, $SD = 11.22$). Така динаміка є логічною та очікуваною, оскільки чим частіше респонденти стикаються зі стресогенним інформаційним впливом, тим більше в них ознак посттравматичного реагування.

Аналогічна тенденція спостерігається і за шкалою інтернет-залежності. Найвищий рівень мають респонденти, які завжди відчувають інформаційний стрес ($M = 58.4$, $SD = 27.77$), дещо нижчий – у групах час від часу ($M = 47.5$, $SD = 10.96$) і часто ($M = 43.5$, $SD = 10.57$), а найнижчий – серед тих, хто відчуває стрес рідко ($M = 36.7$, $SD = 10.07$). Показово, що у групі, яка ніколи не відчуває стрес, інтернет-залежність вища ($M = 45.1$, $SD = 13.83$), ніж у респондентів із помірним реагуванням. Це може свідчити про те, що високий рівень інтернет-залежності не обов'язково супроводжується емоційною вразливістю, і що

частина користувачів перебуває в стані емоційного відключення на фоні високої цифрової активності.

Загалом результати свідчать про складний і неоднозначний зв'язок між частотою переживання інформаційного стресу та показниками благополуччя. У більшості випадків найнижчі значення фіксуються в групах, які переживають стрес періодично або часто, тоді як найвищі – у крайніх полюсах: або постійне реагування, або повна емоційна нечутливість.

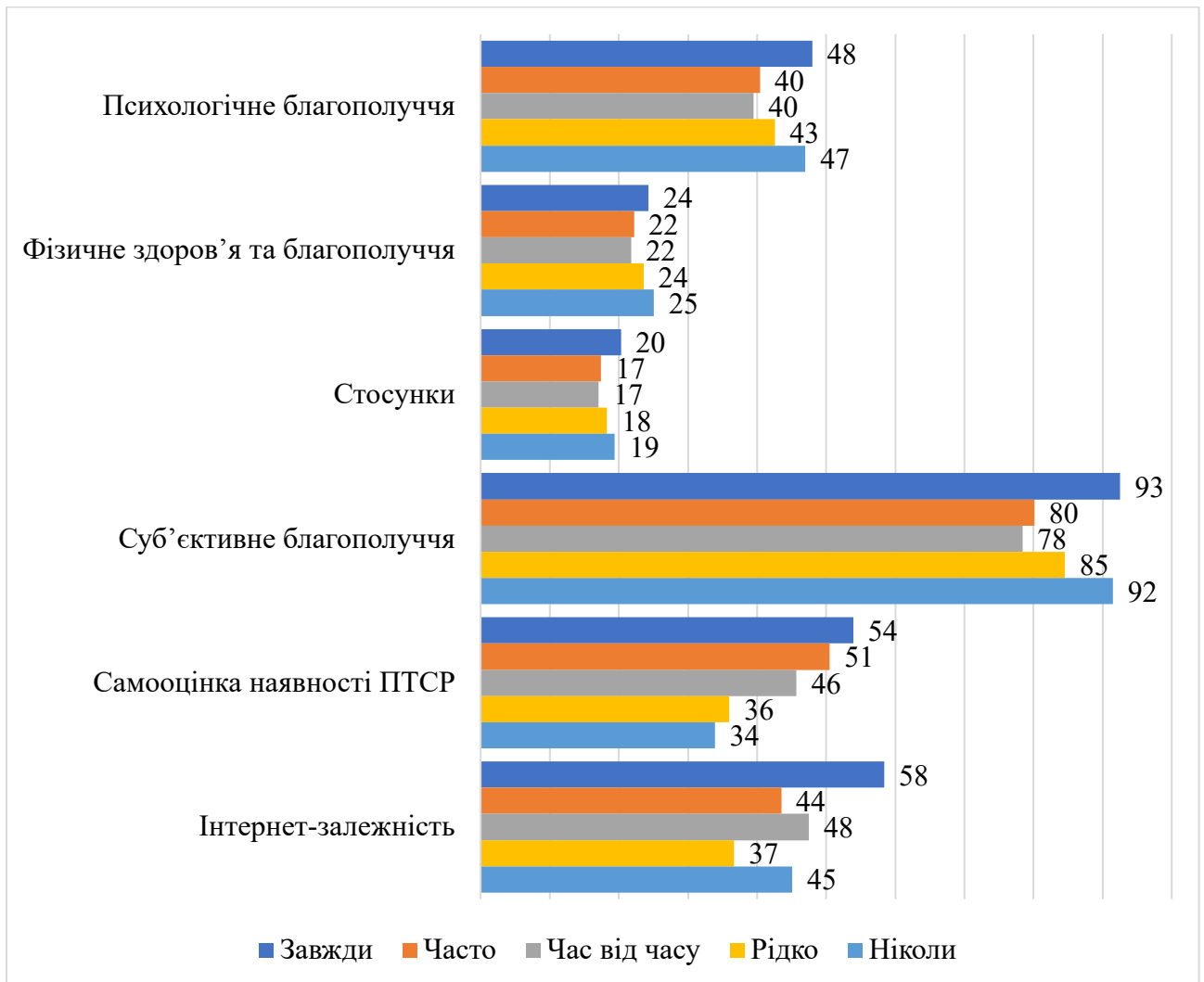


Рис. 2.21. Відмінності середніх значень за шкалами благополуччя, ПТСР та інтернет-залежності залежно від частоти переживання інформаційного стресу

2.3.3. Аналіз взаємозв'язку між досліджуваними змінними

Для вивчення взаємозв'язків між основними досліджуваними змінними було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Пірсона (Додаток В, Таблиця В.1, Рис. 2.22). Найвищі позитивні кореляції

спостерігаються між суб'єктивним благополуччям та іншими аспектами психологічного функціонування. Зокрема, між суб'єктивним благополуччям та психологічним благополуччям встановлено дуже сильний позитивний зв'язок ($r = 0.934$, $p < 0.001$), що є очікуваним, оскільки психологічне самопочуття є ключовим компонентом загального сприйняття життєвого задоволення. Також виявлено високі позитивні кореляції суб'єктивного благополуччя з фізичним благополуччям ($r = 0.769$, $p < 0.001$) та стосунками ($r = 0.782$, $p < 0.001$), що свідчить про тісний зв'язок між тілесним, соціальним і загальним емоційним станом.

Психологічне благополуччя також демонструє сильний позитивний зв'язок із стосунками ($r = 0.626$, $p < 0.001$) та фізичним здоров'ям ($r = 0.561$, $p < 0.001$), що вказує на важливість соціальних і фізичних чинників у формуванні емоційної стабільності особистості. Стосунки і фізичне здоров'я між собою також значуще пов'язані ($r = 0.480$, $p < 0.001$), що підтверджує системну взаємодію між різними сферами функціонування.

Цікаво, що інтернет-залежність має слабо виражений, але статистично значущий позитивний зв'язок із психологічним благополуччям ($r = 0.256$, $p < 0.001$) та суб'єктивним благополуччям ($r = 0.208$, $p = 0.005$). Хоча це може здаватися парадоксальним, таке співвідношення може свідчити про часткову компенсаційну функцію цифрового простору, зокрема, в аспектах комунікації або емоційного регулювання. Водночас з інтернет-залежністю не виявлено значущих кореляцій із фізичним здоров'ям ($r = 0.080$, $p = 0.282$) та стосунками ($r = 0.114$, $p = 0.128$), що вказує на відсутність системного впливу або посередницькі ефекти, які потребують подальшого аналізу.

Значущим є також сильний позитивний зв'язок між інтернет-залежністю та самооцінкою наявності ПТСР ($r = 0.678$, $p < 0.001$). Цей результат свідчить про те, що чим вище респонденти оцінюють у себе наявність симптомів ПТСР, тим більш вираженою є залежна поведінка у цифровому середовищі. Такий взаємозв'язок цілком може вказувати на використання інтернету як засобу емоційного уникнення, тимчасового полегшення тривоги чи ізоляції, характерних для посттравматичного досвіду. У межах моделі копінг-механізмів

це може тлумачитися як неадаптивна стратегія саморегуляції, яка, хоча і забезпечує короткотривале зниження напруги, з часом лише поглиблює емоційне виснаження.

Що стосується самооцінки наявності ПТСР, жоден із кореляційних зв'язків зі змінними, що стосуються психологічного стану та благополуччя, не є статистично значущим. Найвищий абсолютний коефіцієнт – із фізичним благополуччям ($r = -0.132$, $p = 0.076$), але він не досягає рівня значущості. Це може свідчити про специфічну незалежність сприйняття посттравматичних симптомів від загального благополуччя та функціонування, або про те, що ПТСР реалізується через інші механізми, які не були включені до цієї моделі.

	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя	Самооцінка наявності ПТСР
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,561***				
Стосунки	0,626***	0,480***			
Суб'єктивне благополуччя	0,934***	0,769***	0,782***		
Самооцінка наявності ПТСР					
Інтернет-залежність	0,256***			0,208**	0.678***
Примітка: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$					

Рис. 2.22. Матриця кореляцій між шкалами благополуччя, самооцінкою ПТСР та інтернет-залежністю

Для вивчення взаємозв'язку між тривалістю щоденного перегляду новин та рівнем психологічного благополуччя респондентів було проведено аналіз таблиці сполученості. У якості категоріальних змінних розглядалися чотири часові категорії інформаційного споживання (менше 1 години, 1–2 години, 2–4 години, понад 4 години) та три рівні психологічного благополуччя (високий, середній, низький). Результати подано в Додатку В, Таблиця В.7, а також графічно відображено на рис. 2.23.

Результати аналізу χ^2 засвідчили статистично значущий зв'язок між змінними ($\chi^2(6) = 31.8$, $p < 0.001$). Сила асоціації за показником Cramer's $V = 0.296$ свідчить про середню інтенсивність зв'язку, що також підтверджується коефіцієнтом контингенції ($C = 0.387$).

Розподіл частот свідчить, що найвищий відсоток респондентів із високим рівнем психологічного благополуччя спостерігається серед тих, хто витрачає понад 4 години на перегляд новин (8 з 13 осіб, тобто понад 61 %). Ця ж група має також 5 осіб із низьким рівнем благополуччя і жодного – із середнім, що створює враження дихотомії станів у цій категорії. У групі з інформаційним споживанням 2–4 години найчисельнішою є група із середнім рівнем благополуччя ($n = 13$), а також присутні як високі ($n = 6$), так і низькі ($n = 6$) показники. У категорії 1–2 години переважає середній рівень благополуччя ($n = 27$), але також спостерігаються значущі частки респондентів із високим ($n = 10$) та низьким рівнем ($n = 13$). Натомість серед тих, хто витрачає менше 1 години на новини, переважає низький рівень психологічного благополуччя ($n = 50$), що є найбільшим абсолютним значенням серед усіх комірок таблиці. У цій групі також зафіксовано 31 випадок середнього рівня та 12 – високого.

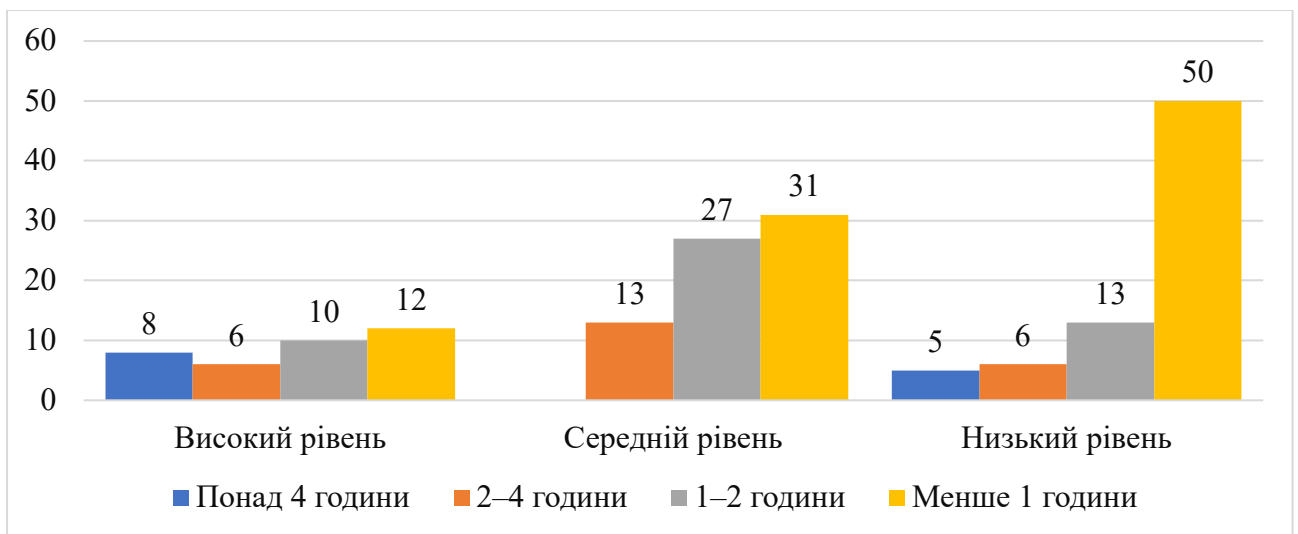


Рис. 2.23. Розподіл респондентів за рівнем психологічного благополуччя залежно від тривалості щоденного перегляду новин

Такий розподіл свідчить про складну та неоднозначну динаміку взаємозв'язку між інтенсивністю інформаційного споживання та рівнем психологічного благополуччя. Найвищий рівень благополуччя спостерігається у респондентів із максимальним часом перегляду новин, однак водночас у цій же групі присутня і значна частка осіб з низьким благополуччям, що може вказувати на поляризований емоційний профіль – частина респондентів знаходить в

інформаційному просторі ресурс, інші ж – відчують виснаження. З іншого боку, респонденти, які майже не звертаються до новин (менше 1 години), частіше демонструють низьке психологічне благополуччя, що може бути пов'язано з емоційною ізоляцією, уникненням інформації або браком залученості у соціальний контекст.

Для вивчення взаємозв'язку між тривалістю щоденного перегляду новин та рівнем фізичного здоров'я і благополуччя респондентів було проведено аналіз таблиці сполученості. У якості категоріальних змінних враховано чотири часові категорії інформаційного споживання (менше 1 години, 1–2 години, 2–4 години, понад 4 години) та три рівні фізичного благополуччя (високий, середній, низький). Результати подано в Додатку В, Таблиця В.8, а також графічно відображено на рис. 2.24. Аналіз χ^2 виявив статистично значущий зв'язок між змінними ($\chi^2(6) = 30.3$, $p < 0.001$). Сила асоціації за Cramer's $V = 0.289$ свідчить про середню інтенсивність взаємозв'язку, що також підтверджується коефіцієнтом контингенції ($C = 0.379$). Розподіл частот показує, що найвищий відсоток респондентів із високим рівнем фізичного благополуччя спостерігається серед тих, хто витрачає понад 4 години ($n = 8$ з 13 осіб) та 2–4 години ($n = 14$ з 25) на новини. У цих групах частка осіб із низьким рівнем фізичного здоров'я є мінімальною: лише 2 випадки в категорії «понад 4 години» та взагалі відсутні в групі 2–4 години. У категорії 1–2 години спостерігається більш збалансований розподіл: високий рівень – у 16 осіб, середній – у 22, низький – у 12. Водночас серед тих, хто витрачає менше 1 години, спостерігається найвища частка респондентів із низьким фізичним благополуччям ($n = 42$ з 93), що становить майже половину цієї підгрупи.

Результати свідчать про те, що вищий рівень фізичного благополуччя частіше фіксується серед респондентів із більшою тривалістю споживання інформації, зокрема у групах «понад 4 години» та «2–4 години».

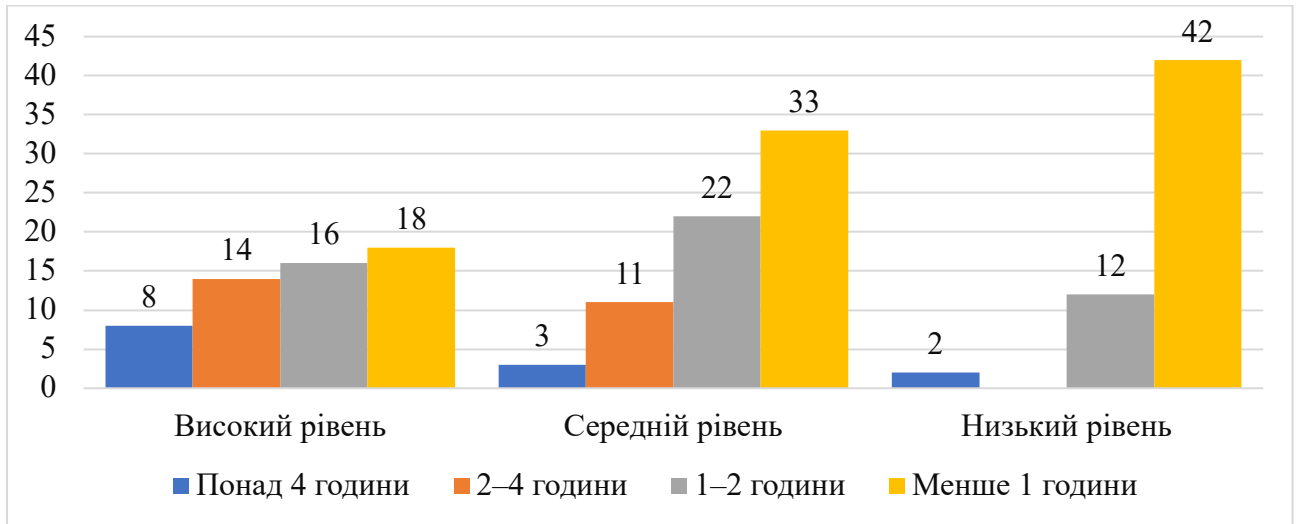


Рис. 2.24. Розподіл респондентів за рівнем фізичного благополуччя залежно від тривалості щоденного перегляду новин

Для вивчення взаємозв'язку між тривалістю щоденного перегляду новин та рівнем задоволеності міжособистісними стосунками було проведено аналіз таблиці сполученості. Як категоріальні змінні розглядалися чотири часові категорії споживання інформаційного контенту (менше 1 години, 1–2 години, 2–4 години, понад 4 години) та три рівні оцінки стосунків (високий, середній, низький). Результати подано в Додатку В, Таблиця В.9, а також графічно відображено на рис. 2.25.

Результати χ^2 -тесту виявили статистично значущий зв'язок між змінними ($\chi^2(6) = 31.9$, $p < 0.001$). Показник Cramer's $V = 0.297$ вказує на середню силу зв'язку, що також підтверджується коефіцієнтом контингенції ($C = 0.387$).

Розподіл частот свідчить, що найвищий відсоток респондентів із високим рівнем задоволеності стосунками зафіксовано серед тих, хто витрачає понад 4 години на перегляд новин ($n = 8$ з 13), тоді як у цій же групі є й 5 респондентів із низьким рівнем, і жодного з середнім. У категорії 2–4 години переважає середній рівень стосунків ($n = 13$), водночас наявні як високі ($n = 6$), так і низькі ($n = 6$) оцінки. У групі 1–2 години основна частка припадає на середній рівень ($n = 26$), однак 21 респондент має низький рівень задоволеності стосунками, що є другим за розміром показником у цій категорії. Найчисленнішою є група, яка витрачає менше 1 години, де основна частка респондентів демонструє середній рівень ($n = 55$), ще 12 – високий і 26 – низький.

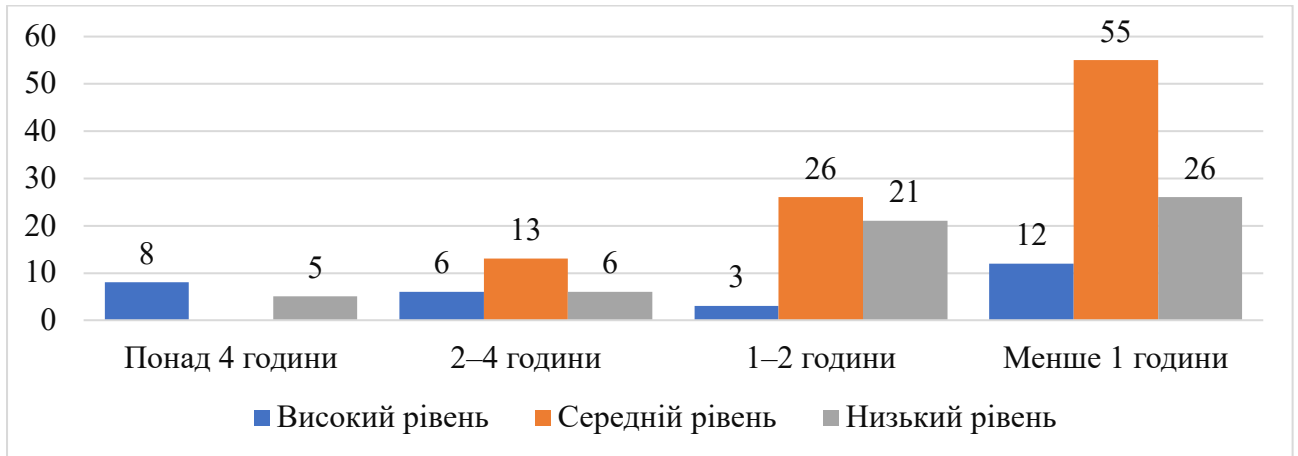


Рис. 2.25. Розподіл респондентів за рівнем задоволеності стосунками залежно від тривалості щоденного перегляду новин

Результати свідчать про поляризацію рівня задоволеності стосунками в групі з найвищим інформаційним навантаженням, де більшість або має високі оцінки, або перебуває в зоні ризику низького емоційного комфорту у взаєминах. У групах із помірною тривалістю перегляду новин переважають респонденти із середнім рівнем, що може свідчити про більш збалансований соціальний стан. З іншого боку, низький рівень задоволеності стосунками найчастіше фіксується серед тих, хто витрачає 1–2 години ($n = 21$) та менше 1 години ($n = 26$) на перегляд новин, що може бути свідченням соціального дистанціювання або емоційної відстороненості, яка не компенсується ні інформаційною активністю, ні взаємодією з контентом.

Для вивчення взаємозв'язку між тривалістю щоденного перегляду новин та рівнем суб'єктивного благополуччя респондентів було проведено аналіз таблиці сполученості. Як категоріальні змінні розглядалися чотири часові категорії інформаційного споживання (менше 1 години, 1–2 години, 2–4 години, понад 4 години) та три рівні суб'єктивного благополуччя (високий, середній, низький). Результати подано в Додатку В, Таблиця В.10, а також графічно відображено на рис. 2.26.

Аналіз χ^2 показав статистично значущий зв'язок між змінними ($\chi^2(6) = 16.3$, $p = 0.012$). Сила зв'язку, за показником Cramer's $V = 0.212$, є слабкою, проте

такою, що заслуговує на увагу. Значення коефіцієнта контингенції ($C = 0.287$) також свідчить про наявність асоціації між змінними, хоч і не надто вираженої.

Розподіл частот демонструє, що серед респондентів, які витрачають понад 4 години на перегляд новин, більшість мають високий рівень суб'єктивного благополуччя ($n = 8$ з 13), при цьому ще 5 – низький рівень, і жодного – середнього. У категорії 2–4 години спостерігається більш рівномірний розподіл: 6 – високий, 11 – середній, 8 – низький. Серед респондентів, які витрачають 1–2 години, також помітна рівновага: 18 осіб мають високий рівень, 19 – середній і 13 – низький. У групі менше 1 години переважає середній рівень ($n = 39$), однак також присутня суттєва кількість респондентів із низьким ($n = 36$) та високим рівнем ($n = 18$).

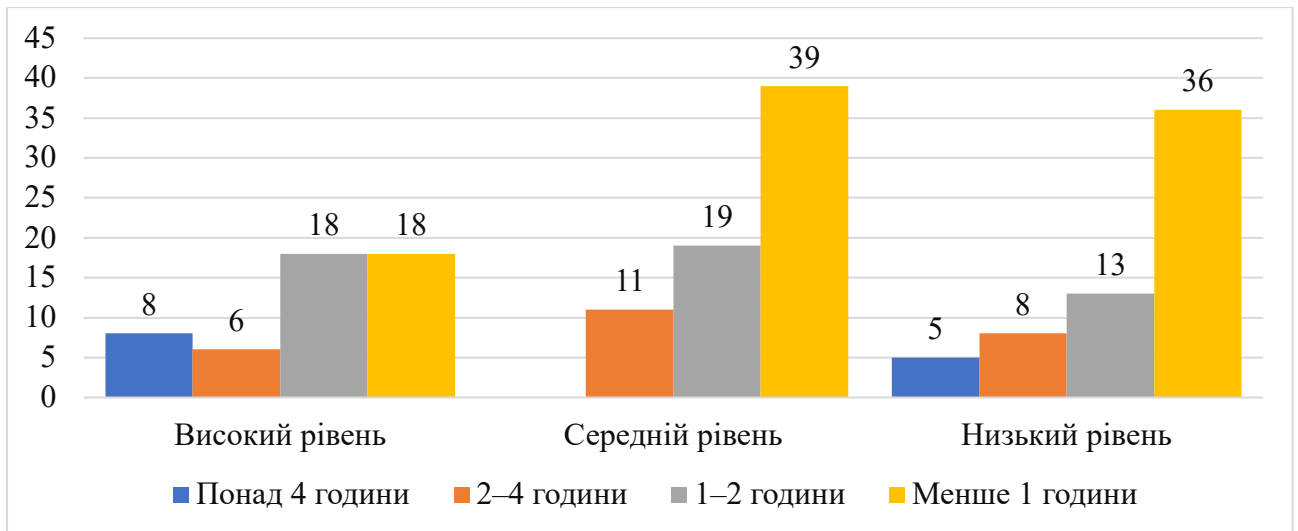


Рис. 2.26. Розподіл респондентів за рівнем суб'єктивного благополуччя залежно від тривалості щоденного перегляду новин

Загальна картина свідчить про тенденцію до поляризації у крайніх групах. Зокрема, в категорії з найбільшим щоденним споживанням інформації (понад 4 години) спостерігається чіткий поділ між респондентами з високим і низьким суб'єктивним благополуччям, що може вказувати на різні стратегії взаємодії з медіа – від конструктивного інтересу до тривожного моніторингу. У той же час, найвищий рівень середнього благополуччя спостерігається серед тих, хто витрачає менше часу на новини, що може свідчити про емоційну стабільність у контексті помірної інформаційної залученості.

Для вивчення взаємозв'язку між тривалістю щоденного перегляду новин та рівнем інтернет-залежності респондентів було проведено аналіз таблиці сполученості. У якості категоріальних змінних враховано чотири часові категорії інформаційного споживання (менше 1 години, 1–2 години, 2–4 години, понад 4 години) та три рівні інтернет-залежності (відсутній прояв, наявні ознаки, виражений прояв). Результати подано в Додатку В, Таблиця В.11, а також графічно відображено на рис. 2.27.

Аналіз χ^2 засвідчив високий рівень статистичної значущості зв'язку між змінними ($\chi^2(6) = 60.5$, $p < 0.001$). Сила асоціації за показником Cramer's $V = 0.409$ свідчить про досить сильний зв'язок, що також підтверджується коефіцієнтом контингенції ($C = 0.501$).

Розподіл частот вказує на чітку тенденцію: виражений прояв інтернет-залежності зафіксовано лише у групі респондентів, які витрачають понад 4 години на день на перегляд новин ($n = 4$). У цій самій групі також переважають респонденти з ознаками інтернет-залежності ($n = 7$), а лише 2 особи не демонструють жодних її проявів. У категорії 2–4 години більшість респондентів не мають проявів інтернет-залежності ($n = 19$), лише 6 мають ознаки, і жодного – з вираженим рівнем. Подібний розподіл спостерігається і в категорії 1–2 години, де 36 осіб не мають інтернет-залежності, 14 мають окремі ознаки, а жодного – з вираженим рівнем. Подібний розподіл спостерігається і в категорії 1–2 години, де 36 осіб не мають інтернет-залежності, 14 мають окремі ознаки, а жодного – з вираженим рівнем. Найбільша група – ті, хто витрачає менше 1 години на новини – має найвищу кількість респондентів без ознак інтернет-залежності ($n = 67$), ще 26 мають окремі ознаки, і жодного – з вираженим рівнем.

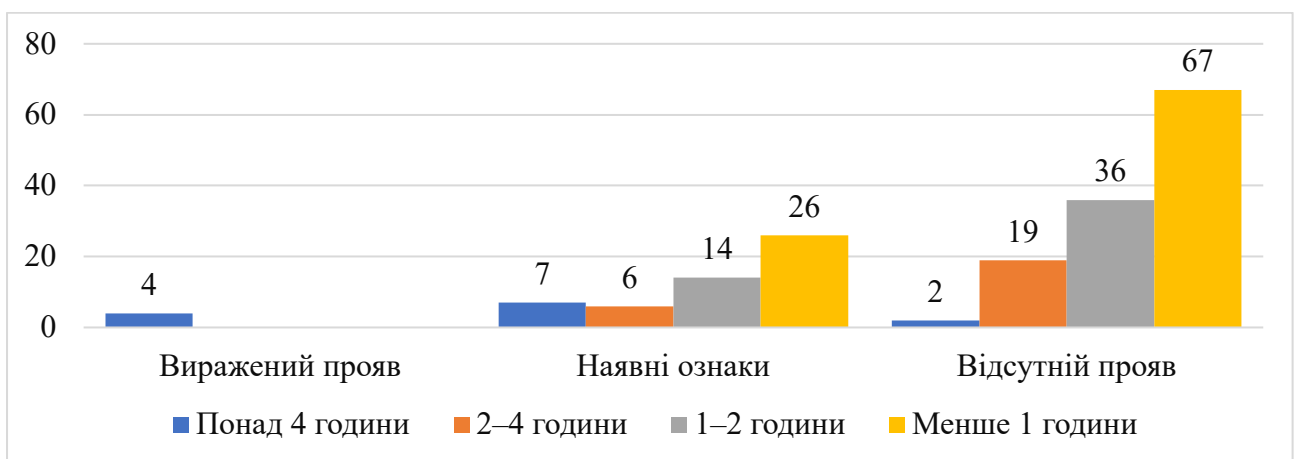


Рис. 2.27. Розподіл респондентів за рівнем інтернет-залежності залежно від тривалості щоденного перегляду новин

Результати свідчать про прямий та досить потужний зв'язок між тривалістю інформаційного споживання та рівнем інтернет-залежності. Чим більше часу респондент проводить за переглядом новин, тим вищий ризик формування залежної поведінки. Особливо яскраво це проявляється в групі з переглядом понад 4 години на день, де сконцентровано всі випадки вираженої інтернет-залежності. У той же час, в усіх інших категоріях часового навантаження виражена залежність повністю відсутня, що ще раз підкреслює критичну роль кількісного фактора.

Для вивчення взаємозв'язку між статтю респондентів та їхнім суб'єктивним сприйняттям впливу медіа на психологічний стан було проведено аналіз таблиці сполученості. Як категоріальні змінні розглядалися дві статеві групи (чоловіча, жіноча) та три рівні сприйняття впливу медіа («так», «частково», «ні»). Результати подано в Додатку В, Таблиця В.12, а також графічно відображено на рис. 2.28.

Аналіз χ^2 показав наявність статистично значущого зв'язку між змінними ($\chi^2(2) = 14.0$, $p < 0.001$). Сила цього зв'язку за показником Cramer's $V = 0.278$ є середньою, що також підтверджується коефіцієнтом контингенції ($C = 0.268$).

Розподіл частот демонструє чітку статеву диференціацію у сприйнятті впливу медіа. Серед жінок значна частка респонденток повідомляє про частковий вплив медіа на психологічний стан ($n = 60$ з 105), ще 18 осіб зазначили, що відчують чіткий вплив, а лише 27 – що не відчують його взагалі. На противагу цьому, серед чоловіків більшість респондентів повідомляє, що не відчують впливу медіа на свій психоемоційний стан ($n = 40$ з 76), ще 26 – визнають частковий вплив, і лише 10 – повністю визнають його наявність.

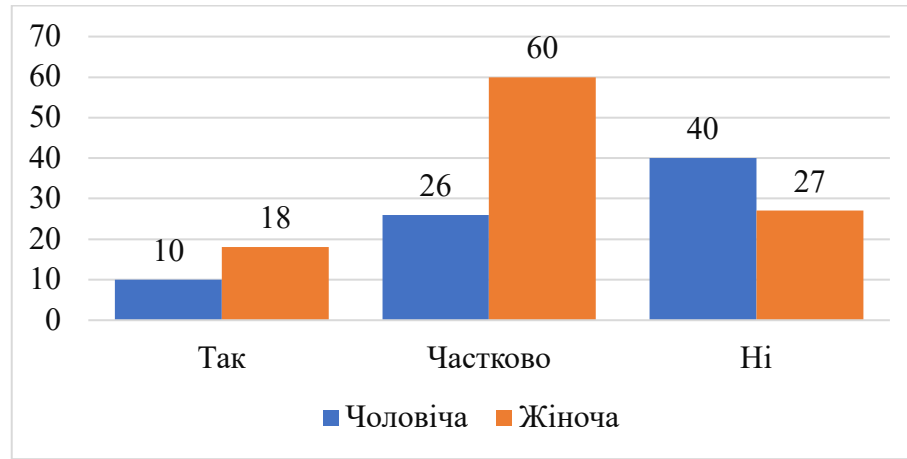


Рис. 2.28. Розподіл респондентів за статтю залежно від суб'єктивної оцінки впливу медіа на психологічний стан

Отримані результати свідчать про помітні гендерні відмінності у сприйнятті інформаційного тиску. Жінки значно частіше вказують на те, що медіа впливають на їхній психологічний стан – як частково, так і в повній мірі. Це може бути пов'язано з більшою емоційною чутливістю, вищим рівнем емпатії або глибшою залученістю в соціально-емоційний контекст інформаційних повідомлень. У свою чергу, більшість чоловіків схильна або заперечувати наявність впливу, або знижувати його значущість, що може бути зумовлено як гендерними ролями, пов'язаними з емоційною стриманістю, так і соціальними очікуваннями щодо витривалості.

Для вивчення взаємозв'язку між віковою групою респондентів та їхнім сприйняттям впливу медіа на психологічний стан було проведено аналіз таблиці сполученості. У якості категоріальних змінних розглядалися три вікові групи (15–17, 18–21, 22–25 років) та три рівні оцінки впливу («так», «частково», «ні»). Результати подано в Додатку В, Таблиця В.13, а також графічно відображено на рис. 2.29.

Аналіз χ^2 показав статистично значущий зв'язок між віком та оцінкою впливу медіа ($\chi^2(4) = 18.6$, $p < 0.001$). Сила цього зв'язку, за показником Cramer's $V = 0.226$, є помірною, а коефіцієнт контингенції ($C = 0.305$) підтверджує наявність асоціації між змінними.

Розподіл частот демонструє, що респонденти віком 15–17 років переважно вказують, що відчують частковий вплив медіа ($n = 50$ з 93), ще 8 осіб визнають повний вплив, а 35 – не відчують його. У групі 18–21 років також домінує відповідь «частково» ($n = 32$), але відносно вища частка вказує на повний вплив ($n = 12$). У найстаршій віковій групі 22–25 років частка тих, хто визнає вплив, є найвищою пропорційно до розміру групи ($n = 8$ з 16), що становить 50 %. При цьому тільки 4 особи відповіли «частково» і ще 4 – «ні».

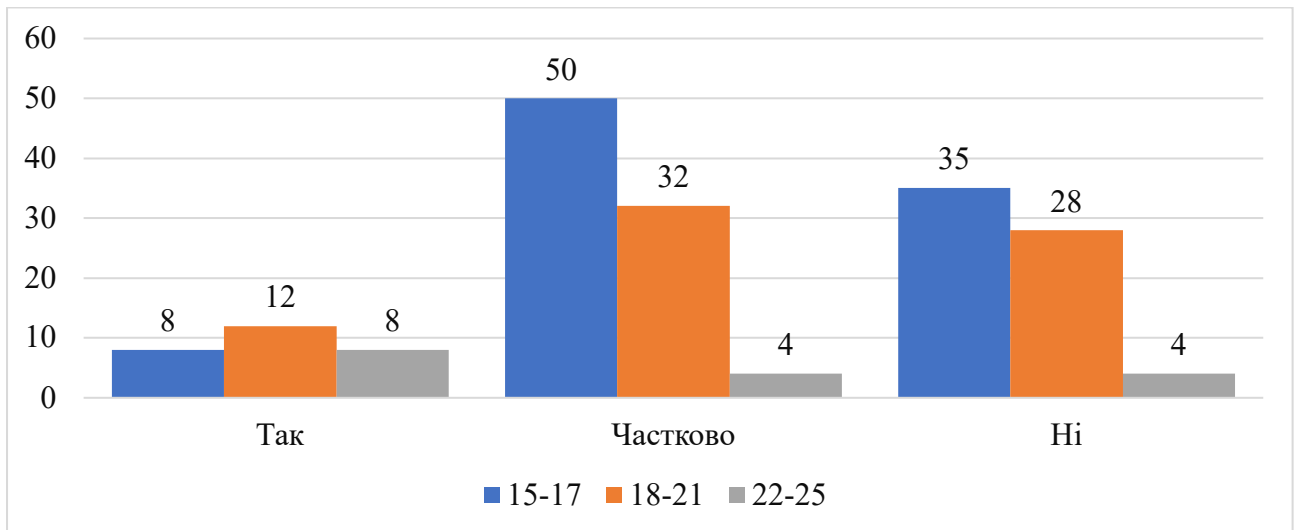


Рис. 2.29. Розподіл респондентів за віковою групою залежно від оцінки впливу медіа на психологічний стан

Отримані результати вказують на тенденцію до зростання сприйняття впливу медіа з віком. Якщо у наймолодшій групі (15–17 років) домінує часткова реакція або її відсутність, то у віці 18–21 років зростає частка тих, хто відчуває повний вплив, а у групі 22–25 років – це вже половина всіх респондентів. Така динаміка може бути пов’язана з накопиченням життєвого досвіду, вищим рівнем усвідомлення та рефлексії, а також більшою відповідальністю в інформаційній взаємодії, що часто спостерігається з віком. Водночас молодші респонденти можуть ще не повністю усвідомлювати вплив інформаційного середовища на свій емоційний стан або ж активніше використовують стратегії психологічного уникнення, характерні для підліткового віку.

Для вивчення взаємозв’язку між основним видом занять респондентів та їхнім суб’єктивним сприйняттям впливу медіа на психологічний стан було

проведено аналіз таблиці сполученості. У якості категоріальних змінних розглядалися чотири типи зайнятості (навчання, навчання та робота одночасно, робота, інше) та три рівні оцінки впливу медіа («так», «частково», «ні»). Результати подано в Додатку В, Таблиця В.14, а також графічно відображено на рис. 2.30.

Результати χ^2 -критерію вказують на статистично значущий зв'язок між змінними ($\chi^2(6) = 36.6$, $p < 0.001$). Сила асоціації за Cramer's $V = 0.318$ свідчить про середню інтенсивність зв'язку, що також підтверджується коефіцієнтом контингенції ($C = 0.410$). Розподіл частот демонструє, що респонденти, які поєднують навчання з роботою, значно частіше вказують на виражений вплив медіа ($n = 16$ з 56), а ще 20 осіб – на частковий вплив. У групі респондентів, які навчаються, більшість зазначає частковий вплив ($n = 66$), тоді як 10 осіб визнають повний вплив, а 40 – не відчують його. Водночас серед тих, хто працює повністю, лише 2 особи (з 2) повідомляють про повний вплив, а решта – нуль. У категорії «інше» всі респонденти ($n = 7$) обрали варіант «ні», що свідчить про відсутність сприйняття інформаційного впливу в цій підгрупі.

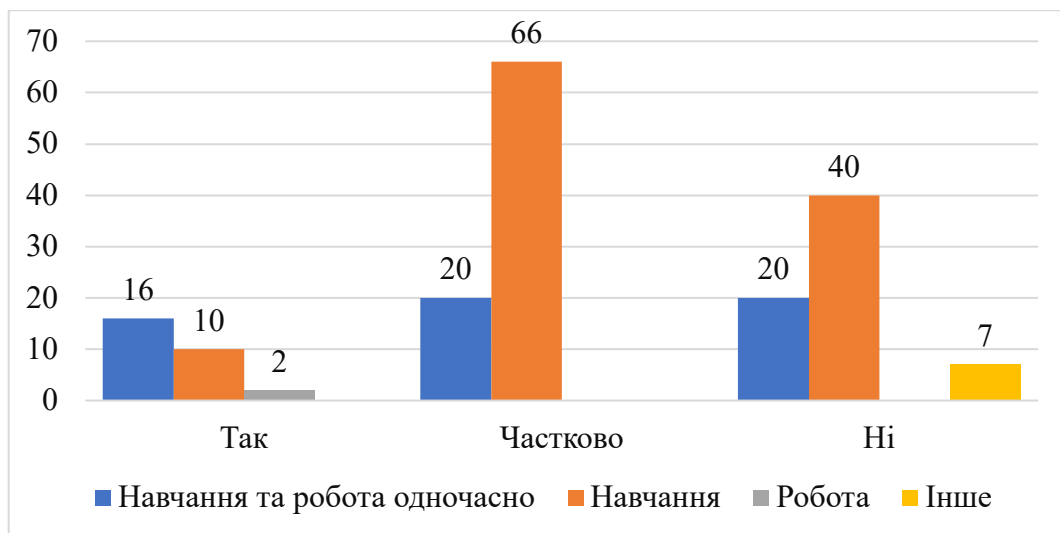


Рис. 2.30. Розподіл респондентів за основним видом занять залежно від оцінки впливу медіа на психологічний стан

Отримані результати дозволяють зробити висновок про виразні відмінності у сприйнятті впливу медіа залежно від професійного або навчального навантаження. Особи, які поєднують навчання з роботою, частіше визнають, що медіа впливають на їхній психологічний стан. Це може бути пов'язано з

накопиченням стресу, високим рівнем щоденного перевантаження та необхідністю бути постійно в курсі подій, що підсилює чутливість до інформаційного контенту. Натомість ті, хто лише навчається, частіше демонструють часткову чутливість до медіа, а респонденти з іншими типами зайнятості – переважно дистанціюються від впливу.

Для вивчення взаємозв'язку між суб'єктивним сприйняттям впливу медіа та частотою переживання стресу або тривоги у зв'язку з інформацією було проведено аналіз таблиці сполученості. У якості категоріальних змінних враховано три рівні оцінки впливу медіа («так», «частково», «ні») та п'ять рівнів частоти переживання стресу («завжди», «часто», «час від часу», «рідко», «ніколи»). Результати подано в Додатку В, Таблиця В.15, а також графічно відображено на рис. 2.31. Результати χ^2 -критерію свідчать про наявність статистично значущого зв'язку між змінними ($\chi^2(8) = 44.9, p < 0.001$). Сила цього зв'язку, за показником Cramer's $V = 0.352$, є середньою, що також підтверджується коефіцієнтом контингенції ($C = 0.446$). Розподіл частот вказує на чітку тенденцію: серед респондентів, які відчують вплив медіа, найбільша частка переживає стрес «завжди» ($n = 6$) або «часто» ($n = 8$), а ще 12 – «час від часу». Водночас майже повністю відсутні респонденти, які б у цій групі зазначили «ніколи». У групі «частково» ситуація більш збалансована: найбільше респондентів переживає стрес «час від часу» ($n = 34$), «рідко» ($n = 28$) або «часто» ($n = 18$), і лише 6 осіб зазначили, що відчують стрес постійно. У групі «ні», навпаки, домінують низькі рівні стресу: 23 респонденти обрали «час від часу», 26 – «рідко», а 12 – «ніколи». У цій підгрупі лише 4 особи повідомили, що завжди відчують стрес, і 2 – що «часто».

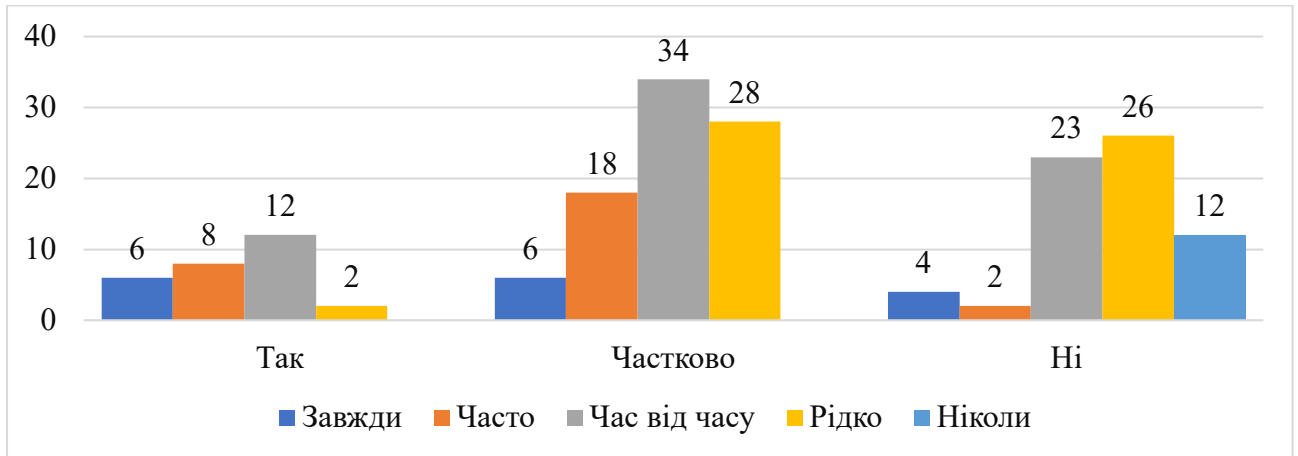


Рис. 2.31. Розподіл респондентів за оцінкою впливу медіа залежно від частоти переживання інформаційного стресу

2.3.4. Аналіз впливу медіа-, інтернет-залежності та соціально-демографічних характеристик на суб'єктивне благополуччя осіб юнацького віку

Для аналізу факторів, що впливають на рівень психологічного благополуччя респондентів, було побудовано лінійну регресійну модель із включенням як соціально-демографічних змінних (стать, вік, рівень освіти), так і змінних, що відображають особливості інформаційної поведінки та психоемоційного стану (тривалість щоденного перегляду новин, оцінка впливу медіа, частота стресу, рівень інтернет-залежності). Результати моделі подано в Додатку Г, Таблиця Г.1, а перевірку нормальності залишків візуалізовано за допомогою Q-Q графіка (рис. 2.32).

Побудована модель є статистично значущою ($F(14, 166) = 5.80, p < 0.001$) і пояснює близько 33 % загальної варіативності психологічного благополуччя ($R^2 = 0.329$; Adjusted $R^2 = 0.272$). Це свідчить про достатньо добру пояснювальну здатність моделі, враховуючи комплексність включених змінних. Серед предикторів, що мають статистично значущий вплив на психологічне благополуччя, найбільш вираженим є рівень інтернет-залежності ($\beta = 0.2796, p = 0.001$). Цей зв'язок має позитивний напрям, тобто при зростанні інтернет-залежності дещо парадоксально підвищується і психологічне благополуччя. Така тенденція може бути зумовлена наявністю компенсаторних або адаптаційних

механізмів у частини респондентів, а також впливом інших факторів, що модифікують цей зв'язок.

Значущим негативним предиктором виступає освітній рівень – респонденти з середньою освітою мають істотно нижчий рівень психологічного благополуччя порівняно з тими, хто має вищу освіту ($\beta = -1.13$, $p = 0.026$). Також тривалість перегляду новин відіграє роль: респонденти, які витрачають менше 1 години ($p = 0.019$) або 1–2 години ($p = 0.032$) на перегляд новин, мають статистично значуще нижчі показники благополуччя порівняно з тими, хто споживає інформацію понад 4 години. Умовно це можна трактувати як позитивну роль інформаційної включеності або наявності адаптивних стратегій у найбільш інформаційно активних респондентів. Серед психоемоційних змінних значущим виявився лише один контраст – «час від часу» стрес порівняно з «завжди» ($p = 0.022$), тобто ті, хто рідше відчуває стрес, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя. Інші змінні, такі як стать, вік, оцінка впливу медіа, не досягли рівня статистичної значущості, однак у деяких випадках продемонстрували тенденції, які потребують подальшого аналізу. Припущення про нормальність розподілу залишків було візуально перевірено за допомогою Q-Q графіка (рис. 2.37), який показує загальну відповідність залишків нормальному розподілу. Статистичний тест Колмогорова-Смірнова не виявив порушення ($p = 0.218$), що дозволяє зробити висновок про прийнятність нормальності.

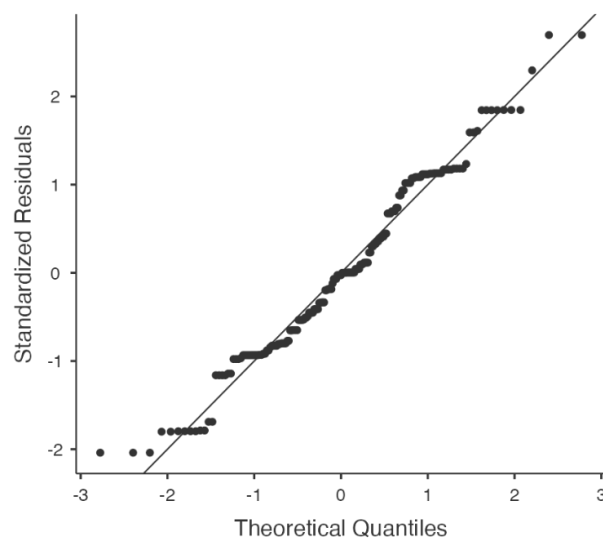


Рис. 2.32. Q-Q графік нормальності залишків для моделі, що прогнозує рівень психологічного благополуччя

Для вивчення чинників, що впливають на рівень фізичного здоров'я та благополуччя респондентів, було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. До моделі були включені змінні, що стосуються інформаційної поведінки, емоційного стану, соціально-демографічного профілю та рівня інтернет-залежності. Результати представлено в Додатку Г, Таблиця Г.2. Візуальна оцінка нормальності залишків моделі здійснена за допомогою Q-Q графіка (рис. 2.39).

Моделі є статистично значущою ($F(14, 166) = 5.67, p < 0.001$) та демонструє задовільну пояснювальну здатність, пояснюючи 32.3 % варіативності залежної змінної ($R^2 = 0.323$; Adjusted $R^2 = 0.266$). Це свідчить про те, що включені до аналізу змінні помірно добре пояснюють рівень фізичного благополуччя респондентів.

Серед усіх предикторів найбільш значущим є рівень інтернет-залежності, який має позитивний вплив на фізичне благополуччя ($\beta = 0.203, p = 0.020$). Цей результат може видаватися неочікуваним, однак може бути пов'язаний із тим, що високий рівень інтернет-залежності частково співпадає з активною цифровою включеністю, що у молоді часто поєднується з кращим доступом до інформації про здоров'я, онлайн-консультаціями та іншими підтримуючими ресурсами.

Також статеві обумовлені відмінності мають вагомий вплив: респонденти жіночої статі мають значно нижчі показники фізичного благополуччя порівняно з чоловіками ($\beta = -0.494, p = 0.003$), що відповідає загальновідомим тенденціям щодо більшої вразливості жінок до психосоматичних проявів стресу.

Тривалість інформаційного споживання виявилася також значущим фактором. Особи, які витрачають менше 1 години на перегляд новин, мають значно нижчі показники фізичного благополуччя, ніж ті, хто витрачає понад 4 години ($\beta = -0.721, p = 0.030$). Це може свідчити про нижчу загальну залученість у соціальне та інформаційне середовище, що корелює з гіршим фізичним станом.

Із категорій, пов'язаних з емоційним станом, значущим виявився лише один контраст – відповідь «ніколи» на питання про переживання стресу була асоційована з вищим рівнем фізичного благополуччя у порівнянні з відповіддю «завжди» ($\beta = 0.920, p = 0.023$), що є логічним і підтверджує зв'язок між

емоційною стабільністю та соматичним станом. Інші змінні, включаючи вік, рівень освіти та оцінку впливу медіа, не виявилися статистично значущими.

Перевірка припущень моделі щодо нормальності залишків за допомогою Q-Q графіка (рис. 2.33) підтверджує відповідність даних припущенню про нормальний розподіл. Статистично, критерій Колмогорова–Смірнова не виявив суттєвих відхилень ($p = 0.120$), що дозволяє вважати модель коректною з погляду нормальності.

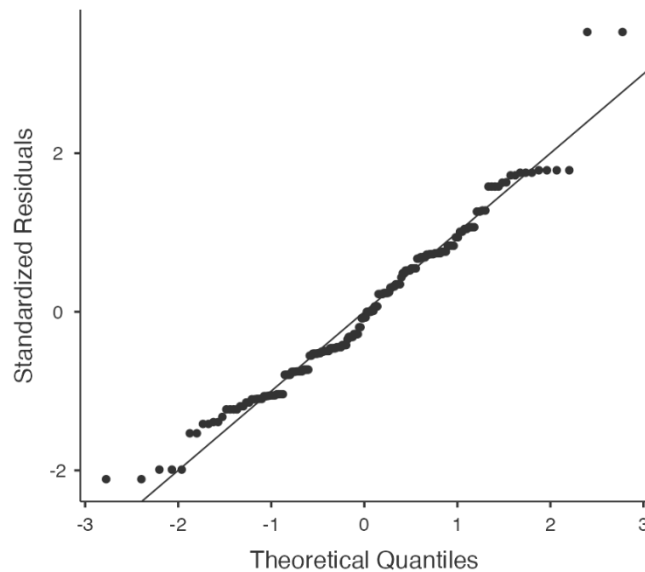


Рис. 2.33. Q-Q графік нормальності залишків для моделі, що прогнозує рівень фізичного здоров'я та благополуччя

З метою визначення факторів, що впливають на рівень задоволеності міжособистісними стосунками, було проведено множинний лінійний регресійний аналіз із включенням соціально-демографічних характеристик, рівня інтернет-залежності, емоційного стану та особливостей інформаційного споживання. Повні результати моделі наведено в Додатку Г, Таблиця Г.3. Візуальна оцінка припущення нормальності залишків здійснювалась за допомогою Q-Q графіка (рис. 2.34).

Моделю виявилася статистично значущою ($F(14, 166) = 4.92, p < 0.001$), із коефіцієнтом детермінації $R^2 = 0.293$ (Adjusted $R^2 = 0.233$), що вказує на те, що майже 30 % варіативності у рівні задоволеності стосунками можна пояснити

включеними до моделі факторами. Це демонструє помірну пояснювальну здатність моделі.

Серед змінних статистично значущим предиктором виявилася частота переживання стресу. Зокрема, респонденти, які вказують, що переживають стрес «часто» або «час від часу», мають нижчий рівень задоволеності стосунками, ніж ті, хто повідомляє про постійний стрес. Контрасти «часто – завжди» ($\beta = -0.716$, $p = 0.042$) та «час від часу – завжди» ($\beta = -0.842$, $p = 0.004$) досягли статистичної значущості. Інші змінні, включаючи тривалість перегляду новин, стать, вік, освіту, інтернет-залежність та оцінку впливу медіа, не досягли рівня статистичної значущості, хоча деякі з них продемонстрували тенденції.

Перевірка припущення про нормальність залишків за допомогою Q-Q графіка (рис. 2.40) підтверджує загальну відповідність залишків нормальному розподілу. Статистичні критерії (Kolmogorov–Smirnov: $p = 0.496$) не виявили суттєвих відхилень, що свідчить про коректність використання параметричного підходу.

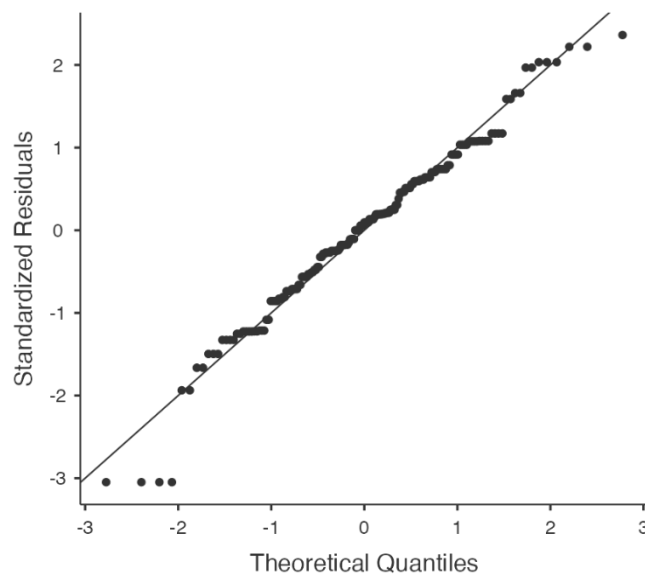


Рис. 2.34. Q-Q графік нормальності залишків для моделі, що прогнозує рівень задоволеності стосунками

З метою виявлення факторів, що впливають на суб'єктивне благополуччя респондентів, було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. До моделі були включені соціально-демографічні змінні, інформаційна поведінка,

рівень інтернет-залежності та частота переживання стресу. Результати подано в Додатку Г, Таблиця Г.4, а оцінку нормальності залишків моделі візуалізовано за допомогою Q-Q графіка (рис. 2.35).

Загалом модель виявилася статистично значущою ($F(14, 166) = 6.75, p < 0.001$) та демонструє досить хорошу пояснювальну здатність: коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.363$ (Adjusted $R^2 = 0.309$), що вказує на те, що близько 36 % варіативності суб'єктивного благополуччя пояснюється включеними до аналізу факторами. Серед усіх предикторів найбільш значущим виявився рівень інтернет-залежності ($\beta = 0.272, p = 0.001$): чим він вищий, тим вищий рівень суб'єктивного благополуччя. Цей результат можна інтерпретувати як прояв парадоксу цифрової залученості, коли використання цифрових платформ може виконувати роль ресурсу підтримки, самовираження чи соціального контакту, що позитивно впливає на емоційний фон. Також важливу роль відіграє тривалість інформаційного споживання: респонденти, які витрачають менше 1 години на перегляд новин, мають значно нижчий рівень суб'єктивного благополуччя у порівнянні з тими, хто споживає інформацію понад 4 години ($\beta = -0.683, p = 0.034$). Аналогічна тенденція спостерігається і для категорії 1–2 години ($p = 0.052$).

Серед психоемоційних факторів частота стресу також відіграє роль: особи, які переживають стрес «час від часу», мають нижчий рівень суб'єктивного благополуччя порівняно з тими, хто перебуває у стані постійного стресу ($\beta = -0.698, p = 0.011$). Це ще раз підкреслює складну природу зв'язку між рівнем стресу та адаптаційними механізмами – хронічний стрес може призводити до нормалізації сприйняття, тоді як коливальний або непередбачуваний стрес має дестабілізуючий ефект. Також статистично значущим предиктором виявилася стать: жінки продемонстрували нижчий рівень суб'єктивного благополуччя порівняно з чоловіками ($\beta = -0.403, p = 0.011$). Цей результат узгоджується з попередніми висновками щодо емоційної вразливості та глибшої емоційної залученості жінок у сприйняття зовнішніх подій.

Освітній рівень та вік не досягли порогу статистичної значущості, однак для освіти була виявлена тенденція до впливу ($p = 0.068$) – респонденти з вищою освітою демонстрували дещо вищий рівень суб'єктивного благополуччя.

Візуальна оцінка нормальності залишків за допомогою Q-Q графіка (рис. 2.40) свідчить про відповідність розподілу залишків нормальному, що підтверджується також статистичними тестами (Kolmogorov–Smirnov: $p = 0.658$). Таким чином, модель задовольняє ключові параметричні припущення і є коректною.

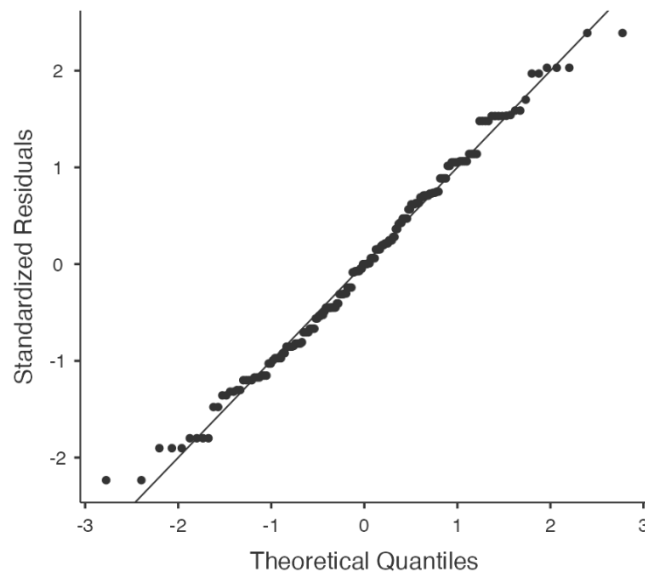


Рис. 2.35. Q-Q графік нормальності залишків для моделі, що прогнозує суб'єктивне благополуччя

2.4. Практичні рекомендації щодо зменшення негативного впливу медіа на психологічний стан осіб юнацького віку

Результати проведеного дослідження підтвердили, що інтенсивне споживання медіа у воєнний час тісно пов'язане з психоемоційним станом молоді та може як погіршувати, так і частково компенсувати його. Зокрема, виявлено «парадокс цифрової залученості»: молоді люди, які активно користуються інтернетом і соціальними мережами, інколи демонструють вищий суб'єктивний добробут завдяки почуттю поінформованості та залученості до подій. Водночас надмірна медіаактивність часто виконує функцію психологічного уникнення реальних проблем, що може призводити до емоційного виснаження та

підсилення негативних переживань. Так, у дослідженні високий рівень медіазалежності помітно корелював із симптоматикою посттравматичного стресу ($r \approx 0.68$), що вказує на тенденцію до використання інтернету як неусвідомленого копінг-механізму для зменшення тривоги. Це свідчить про потребу спеціальної роботи з молоддю щодо більш адаптивних стратегій саморегуляції та контролю медіаспоживання.

На основі отриманих даних першочерговою рекомендацією є впровадження практик медіагігієни та регуляції часу, проведеного в інформаційному просторі. Молодим людям доцільно обмежувати надлишковий медіаконтент, особливо той, що містить травматичні або сенсаційні воєнні новини. Встановлення чітких часових рамок для перегляду новин (наприклад, не більше кількох перевірок стрічки на день у визначений час) допоможе уникнути постійного перебування в стані напруженого очікування. Такий підхід знижує ризик інформаційного перенасичення, яке може провокувати тривожність та безнадійність. Обмеження нічного перегляду новин і відключення надмірних сповіщень дозволить покращити сон та запобігти ефекту «несподіваного стресу», який, як показало дослідження, найбільш дестабілізує психіку. В умовах війни доцільно дозувати негативний контент: чергувати перегляд складних новин із нейтральною або позитивною інформацією, щоб підтримувати емоційну рівновагу. Практика «цифрового детоксу» – свідомі перерви від гаджетів і соцмереж – може стати ефективним інструментом профілактики медіазалежності та зниження рівня стресу.

Наступним важливим кроком є підвищення критичного мислення та медіаграмотності серед молоді. Теоретичний аналіз показав, що юнаки і юначки є вразливими до дезінформації та пропаганди через недостатньо сформовані навички критичної оцінки медіаповідомлень. Тому освітні та просвітницькі заходи мають бути спрямовані на навчання молодих людей відрізняти достовірні джерела від фейків, перевіряти інформацію перед її поширенням та усвідомлювати маніпулятивні техніки. Розвиток медіагігієни включає навчання навичкам самоконтролю в цифровому просторі – вмінню свідомо обирати контент і регулювати власні емоційні реакції на побачене. Залучення психологів

до проведення тренінгів з медіаграмотності та стрес-менеджменту є виправданим кроком: молодь повинна знати про психологічні наслідки надмірного перебування онлайн і отримати інструменти для протидії цьому. Як зазначають дослідники, відсутність сформованих механізмів психологічного захисту вимагає розробки спеціальних стратегій підтримки та навчання молоді здоровим моделям взаємодії з інформаційним середовищем. Зокрема, варто впроваджувати програми, що допомагають долати «медіасвідчену тривогу» – страх пропустити важливі новини – шляхом формування звички споживати інформацію помірковано і усвідомлено. Такі заходи підвищують суб'єктивне благополуччя молодих осіб, оскільки зменшують відчуття хаотичності та невизначеності, яке виникає при неконтрольованому потоці новин.

Для зниження рівня тривожності та фрустрації, пов'язаних із медіавпливами, рекомендується впроваджувати техніки психологічної саморегуляції у повсякденне життя молоді. Йдеться про навички стрес-менеджменту: дихальні вправи, релаксаційні техніки, фізичну активність, які компенсують негативний вплив інформаційного стресу. Регулярні фізичні вправи та діяльність на свіжому повітрі особливо корисні, адже сприяють відновленню нейрохімічного балансу після тривалого сидіння перед екраном. Спорт чи бодай проста руханка допомагають зменшити м'язову напругу, яка накопичується через постійне почуття тривоги, та покращують настрій завдяки викиду ендорфінів. Важливо також заохочувати соціальну взаємодію офлайн: зустрічі з друзями, обговорення почуттів у колі довіри, волонтерська діяльність або участь у групових заходах. Наші результати вказують, що якість соціальних зв'язків тісно пов'язана із загальним психологічним благополуччям ($r \approx 0.78$ між компонентами «стосунки» і «суб'єктивне благополуччя»), тому жива комунікація може стати протипоказом відчуттю ізолюваності, яке посилюється при надмірному зануренні у віртуальний світ. Соціальна підтримка з боку однолітків і родини є природним ресурсом стійкості, здатним зменшити фрустрацію та почуття безпорадності перед обличчям негативних новин. Молодим людям варто радити ділитися своїми переживаннями, викликаними медіаконтентом, з близькими чи фахівцями, а не замикатися в собі. Таким чином знижується інтенсивність

тривожних і фрустрованих реакцій, адже відбувається «нормалізація» почуттів: усвідомлення, що схожі емоції переживають і інші, і що ці реакції є природними за даних обставин.

Отримані гендерні відмінності у сприйнятті медіавпливів підказують необхідність диференційованих підходів у психологічній підтримці. Жінки-респондентки продемонстрували дещо нижчий рівень суб'єктивного благополуччя та вищу схильність до посттравматичного стресу і медіазалежності, що узгоджується з відомими даними про їхню більшу емоційну вразливість в кризових ситуаціях. Тому психологічні рекомендації для дівчат та молодих жінок мають робити акцент на розвиток навичок емоційної регуляції та безпечного емоційного розвантаження. Корисними можуть бути групові заняття чи терапевтичні групи підтримки, де вони зможуть пропрацювати тривожність і страхи, спричинені воєнними новинами, у безпечному середовищі. Для юнаків, хоча середні показники благополуччя у них вищі, також важливо формувати усвідомлене споживання медіа – подекуди хибне уявлення про «стійкість» чоловіків може призводити до ігнорування ними власного стресу. Таким чином, програми медіапрофілактики повинні охоплювати обидві статі, проте з урахуванням їхніх психологічних особливостей: жінкам – більше можливостей для емоційного опрацювання переживань, чоловікам – навички розпізнавання та вербалізації власного психічного напруження. Виявлена відсутність суттєвих розбіжностей за віком і рівнем освіти означає, що запропоновані заходи релевантні для широкого кола молоді. Водночас тенденція до вищого благополуччя у респондентів з вищою освітою натякає на значення загальної освіченості та поінформованості: чим більше молоді люди обізнані про способи збереження психічного здоров'я та небезпеки медіасередовища, тим краще вони почуваються. Це ще один аргумент на користь масового впровадження освітніх програм з медіакультури та стрес-менеджменту у навчальних закладах.

Окремо слід підкреслити роль фахової психологічної допомоги та підтримки держави у зменшенні негативного впливу медіа. В умовах воєнного стану молодь потребує доступу до психологічних сервісів: гарячих ліній, консультативних центрів, шкільних і університетських психологів, які знайомі зі

специфікою інформаційного стресу. Необхідно розробляти та впроваджувати спеціальні корекційні програми для осіб з ознаками медіазалежності чи вираженою тривогою. Зокрема, когнітивно-поведінкові інтервенції можуть допомогти виявити ірраціональні переконання, пов'язані з переглядом медіа та сформувати більш збалансовані установки. Також ефективними можуть бути техніки зниження чутливості до тригерів: поступове навчання молоді безпечному перегляду потенційно травматичного контенту, щоб зменшити ймовірність розвитку панічних чи дисоціативних реакцій. Державні і громадські інституції можуть долучитися через інформаційні кампанії, що пропагують здорові моделі поведінки у медіапросторі та роз'яснюють ризики безконтрольного споживання інформації. Важливо, щоб офіційні джерела надавали своєчасну, правдиву і збалансовану інформацію про перебіг подій – це зменшить поширення чуток і невизначеність, які підсилюють масову тривожність. Доцільно також створювати позитивний інформаційний контент, який би слугував психологічною протипорою негативним новинам і підтримував віру молоді у позитивні зміни.

Висновки до 2 розділу

За результатами описового аналізу емпіричних показників встановлено, що більшість осіб юнацького віку характеризуються помірним рівнем суб'єктивного благополуччя на тлі значної індивідуальної варіативності. Переважає тенденція до середніх або навіть знижених оцінок психологічного стану та життєвої задоволеності, тоді як лише незначна частка респондентів демонструє високий рівень емоційного благополуччя – це вказує на поширеність емоційного напруження у молоді в умовах війни. Сприйняття власного фізичного здоров'я виявилось неоднорідним: частина учасників відчувається фізично благополучно, водночас інші відзначають труднощі у соматичній сфері. Соціально-психологічний аспект благополуччя (задоволеність міжособистісними стосунками) у більшості опитаних знаходиться на середньому рівні, хоча помітна частка молоді відчуває брак підтримки. Самооцінка симптомів посттравматичного стресу значно варіює між респондентами – від практично повної відсутності ознак травматизації до випадків із вираженим

симптомокомплексом, – що свідчить про неоднаковий вплив воєнних подій на психіку юнаків та дівчат. Інтернет-залежність також коливається у широких межах: більшість молоді користується інтернетом помірковано, не виявляючи ризикованої поведінки, проте відчутна частина демонструє ознаки надмірного захоплення онлайн-активністю (при тому лише поодинокі особи досягають критичного рівня залежності).

Порівняльний аналіз різних груп респондентів виявив роль як статевих, так і освітніх чинників. Зокрема, між чоловіками та жінками зафіксовано статистично значущі відмінності: молоді жінки демонструють вищий рівень посттравматичних симптомів і більшу схильність до інтернет-залежності, тоді як молоді чоловіки відзначають кращий суб'єктивний стан фізичного здоров'я. Водночас за показниками загального психологічного благополуччя, задоволеності стосунками та інтегрального життєвого задоволення між статями істотних розбіжностей не виявлено, що свідчить про їхню відносну рівність у цих сферах. Також виявлено вплив рівня освіти: респонденти з вищою освітою загалом характеризуються вищим психологічним благополуччям, більшою задоволеністю соціальними зв'язками та кращим загальним суб'єктивним благополуччям порівняно з особами, які мають лише середню освіту.

Кореляційний аналіз взаємозв'язків між досліджуваними змінними показав, що всі складові суб'єктивного благополуччя (емоційна, фізична та соціальна) тісно пов'язані між собою. Зокрема, респонденти з вищою життєвою задоволеністю зазвичай демонструють кращий психологічний стан, міцніше фізичне здоров'я та більш задовільні соціальні стосунки, що підкреслює комплексний характер благополуччя. Виявлено також слабкий, але значущий позитивний зв'язок інтернет-залежності з окремими показниками благополуччя, що може свідчити про певну компенсаторну роль онлайн-активності для настрою та емоційного комфорту. Натомість інтернет-залежність тісно асоціюється з рівнем посттравматичного стресу: молодь із більш вираженими ПТСР-симптомами схильна проводити більше часу в інтернеті, ймовірно використовуючи віртуальний простір як спосіб психологічного захисту або відволікання. Водночас загальні показники благополуччя не мають прямої

залежності від рівня травматичного стресу, тобто навіть значна травматизація не обов'язково супроводжується низькою життєвою задоволеністю – вочевидь, вплив травми реалізується опосередковано через інші чинники.

Моделювання впливу медіа- й інтернет-залежності та соціально-демографічних чинників на суб'єктивне благополуччя молоді (регресійний аналіз) дозволило виокремити низку значущих предикторів. Насамперед встановлено, що інтенсивна залученість у цифрове середовище (високий рівень інтернет-залежності) пов'язана з дещо вищим рівнем психологічного благополуччя, що виглядає парадоксально і може пояснюватися компенсаторними ефектами онлайн-активності або дією інших прихованих факторів. Виявлено також позитивний вплив рівня освіти: молоді люди з вищою освітою почуваються психологічно благополучнішими, ніж ті, хто має лише середню освіту, що вказує на ресурсну роль освітнього рівня у подоланні стресів. Значущим чинником виявилася й інформаційна активність: респонденти, які майже не стежать за новинами, демонструють нижчий рівень благополуччя порівняно з тими, хто активно споживає інформацію, – імовірно, ширша обізнаність сприяє почуттю контролю над ситуацією чи виробленню адаптивніших стратегій. Частота переживання стресу очікувано чинить негативний вплив: молодь, що рідко відчуває стрес, має вищий рівень психологічного благополуччя, тоді як хронічно стресовані особи вирізняються нижчим самопочуттям. У фізичному вимірі благополуччя підтверджено гендерний ефект: дівчата оцінюють своє фізичне здоров'я гірше, ніж хлопці, що узгоджується із загальною тенденцією більшої вразливості жінок до стресових впливів на соматичний стан. Інші включені змінні не продемонстрували статистично значущого внеску в моделі. Благополуччя в сфері стосунків залежить від тривоги при відсутності інтернету, тобто чим частіше людина відчуває тривогу і стрес без доступу до інформації, тим гірше її благополуччя за критерієм стосунків. Предикторами суб'єктивного благополуччя значною мірою виступили час перегляду новин на день, відчуття тривоги без доступу до інформації, стать, та дуже слабо інтернет-залежність.

ВИСНОВКИ

У ході проведення дослідження було здійснено теоретико-методологічний аналіз поняття психологічного стану особистості, його структури та чинників впливу, з особливим акцентом на екстремальні умови війни як чинник дестабілізації психіки юнацтва. Проаналізовано специфіку впливу медіа на психологічний стан молоді в умовах війни. Психологічний стан особистості являє собою інтегральну характеристику психічної діяльності в певний момент часу. Він відображає специфіку функціонування психічних процесів, будучи тісно пов'язаним із індивідуальними властивостями людини та умовами навколишнього середовища. Психічний стан впливає на поведінкову регуляцію, адаптацію до зовнішніх змін і визначає особливості емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій. Збройний конфлікт в Україні справляє глибокий вплив на психологічний стан населення через екстремальні життєві умови, порушення відчуття безпеки та втрату стабільності. Особливо вразливою в цьому контексті є молодь, яка, проходячи етапи інтенсивного фізіологічного, психологічного та соціального розвитку, стикається з додатковими труднощами. Суттєвим чинником, що впливає на психоемоційний стан молоді в період війни, є медіа. Засоби масової інформації, включно з соціальними мережами, можуть виступати як джерелом підтримки, так і фактором психологічного стресу. Пропагандистські повідомлення, дезінформація та надмірний потік негативних новин здатні провокувати тривожні стани, депресивні реакції й спотворене сприйняття дійсності. У контексті юнацького віку, коли активно формуються світоглядні засади та ідентичність, вплив негативного інформаційного поля може мати довготривалі наслідки. Водночас доступ до достовірної інформації, розвиток критичного мислення та конструктивна медіакомунікація можуть мінімізувати потенційні загрози. Отже, війна в Україні разом із супутніми соціальними, психологічними та інформаційними обставинами створює специфічні ризики для психічного стану молоді. Це зумовлює необхідність посиленої уваги з боку фахової спільноти, державних структур та суспільства до формування системи психологічної підтримки й підвищення стійкості молодого покоління до кризових впливів.

В ході емпіричного дослідження виявлено, що високий рівень інтернет-залежності супроводжується не лише деструктивними проявами, а й може виконувати адаптивну функцію – забезпечувати тимчасове емоційне відновлення або слугувати засобом подолання напруження. При цьому зв'язок між інтернет-залежністю та симптомами ПТСР виявився стабільним і сильним, що свідчить про використання медіапростору як форми психологічного захисту. Здійснений порівняльний та регресійний аналіз показав роль соціально-демографічних чинників у моделюванні психологічного стану. Зокрема, молоді жінки виявилися більш вразливими до медіанегативу та симптомів ПТСР, водночас молодь із вищою освітою демонструє кращий рівень суб'єктивного благополуччя, попри вищу чутливість до інформаційного навантаження. Встановлено зв'язок між зайнятістю, інформаційною активністю та рівнем стресу. Кореляційний аналіз та таблиці сполученості продемонстрували тісну взаємозалежність складових суб'єктивного благополуччя – емоційної, фізичної та соціальної, а також виявив асоціації між споживанням новин, медіазалежністю та особливостями емоційного реагування. Парадоксальним чином, у частини респондентів високе споживання медіа пов'язане з підвищеним емоційним благополуччям, що свідчить про різні способи адаптації до медіаконтенту. Регресійне моделювання дозволило виокремити ключові предиктори психологічного благополуччя: рівень освіти, частота стресових переживань, інформаційна активність, стать та рівень медіазалежності. Побудовані моделі виявилися статистично значущими та пояснювали суттєву частку варіації показників благополуччя.

На основі отриманих результатів сформульовано практичні рекомендації, спрямовані на мінімізацію негативного впливу медіа на психіку молоді. До таких заходів віднесено розвиток навичок саморегуляції, критичного мислення, обмеження тривалості медіаконтакту, активізацію соціальної підтримки. Розроблені рекомендації можуть бути застосовані у психопрофілактичній роботі з молоддю в умовах кризи. Загалом дослідження підтверджує складну роль медіа у формуванні психологічного стану молоді в умовах війни. Виявлені зв'язки підкреслюють необхідність комплексного підходу до збереження психічного здоров'я, що включає освітні, психологічні та соціальні заходи підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Алещенко, В. (2024). Психологічне благополуччя особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, 59(3(59)), 29–33. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.59.29-33>
- Басенко, О. М. (2020). Дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах воєнного конфлікту на Сході України. Психологічний часопис, 5(6), 56–65. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.5.5>
- Варивода, К. С. (2016). Інформаційна безпека підлітків в Інтернет мережі. Молодий вчений, 3, 365–368.
- Галадза, М., Прядка, В., Коляденко, Н. (2021). Вплив переходу на дистанційну форму навчання на психічні стани студентів медичних спеціальностей. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я, 7, 55–63. <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2021-2-7>
- Гансен, А. (2020). Як екранна залежність призводить до стресів та депресії. Київ: Наш формат.
- Данько, Ю. А. (2012). Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. Сучасне суспільство, 2, 179–184.
- Жданова, І. В., Шахова, О. Г., & Роденкова, В. А. (2023). Динаміка психічних станів цивільних громадян під час воєнних дій в Україні. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, серія «Психологія», (74), 7-12. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-01>
- Занько, Т. (2017). Соціальні мережі як новітні медіа: провокативний вплив на масову свідомість. Виникнення мови ворожнечі: ХайВей.
- Зубовський, Д. С. (2019). *Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період*. (Дис. канд. психол. наук). Київ
- Ігумнова, О. Б. (2015). Формування та виокремлення комплексів психічних станів особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 46, 142–149.

Ігумнова, О. Б. (2019). Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць Класичного приватного університету, 2(2), 63–68.

Карамушка, Л. М. (2022). Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 52.

Коваленко, А., & Тельпіс, Д. (2022). Психологічний вимір сучасних українських воєнних щоденників. Образ, 3 (40). 17-28.
[https://doi.org/10.21272/obraz.2022.3\(40\)-17-28](https://doi.org/10.21272/obraz.2022.3(40)-17-28)

Кормило, О. М. (2014). Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології, 23.

Коробка, Л. (2015). Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, 4(29), 76–82.

Котлова, Л. О., Долінчук, І. О., & Ілющенко, І. О. (2023). Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. Габітус, 53, 63–68. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.10>

Кравченко, К., Соколіна, О., Юркова, О., & Подковка, О. (2024). Обґрунтування міждисциплінарного підходу у вивченні маркерів психічних станів комбатантів. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, 60(4(60)), 15–25.
<https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.60.15-25>

Кресан, О. (2023). Психологічні особливості реагування особистості на стрес війни. Проблеми психології діяльності в особливих умовах: Матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. Черкаси: Третяков О. М., 192-194.

Кузікова, С. Б., Зливков, В. Л., & Лукомська, С. О. (2022). Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2, 64–70.
<https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-9>

Кузнецов, М. А., & Бабарикіна, І. В. (2012). Юнацькі страхи: Види, умови прояву та шляхи подолання. Харків: ХНПУ, 227.

Максименко, С. Д. (2005). Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості. Педагогічний процес: теорія і практика, 3, 343–361.

Мисловський, І. (2024). Ризики симбіотичних зв'язків тероризму й масмедіа у висвітленні збройної агресії РФ проти України. Образ, 1 (44). 72-82. [https://doi.org/10.21272/obraz.2024.1\(44\)-72-82](https://doi.org/10.21272/obraz.2024.1(44)-72-82)

Михайлишин, У. Б., Сухан, В. С., & Анталовці, О. В. (2023). Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2, 27–33. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.5>

Омельченко, Я. (2024). Особливості психологічної допомоги дітям вимушено переміщених осіб в умовах війни. Psychological journal. 10(4), 19–30. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.4.2>

Пилипенко, Л. В., & Пристайко, Ю. Р. (2023). Емпіричне дослідження впливу воєнного стану на психічне здоров'я особистості юнацького віку. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія, 1, 58–66.

Попелюшко, Р. (2023). Суб'єктивні особливості усвідомлення психотравматичного досвіду. Психологічний журнал, (10), 39–45. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.10.2023.285319>

Предко, В., & Предко, Д. (2022). Особливості психічного стану українців в умовах війни. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія, 56(3), 78–84. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.11>

Процик, Л. (2021). Негативні психічні стани та реакції працівників поліції в екстремальних умовах службової діяльності. Проблеми політичної психології, 24(1), 185–199. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol24-Year2021-73>

Пшук, Н. Г., Белов, О. О., Стукан, Л. В., Ільницький, Г. О., Новицький, А. В. (2024). Особливості депресивних реакцій у здобувачів вищої медичної освіти в умовах воєнного часу. Вісник Вінницького національного медичного

університету, 28(2). 304-308. [https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2024-28\(2\)-21](https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2024-28(2)-21)

Романюк, В. (2022). Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, 14, 9-15. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2022-14-9-15>

Сергеєнкова, О. П. (2018). Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. Теорія і практика сучасної психології, 3, 243–247.

Хлопецький, В., & Курилюк, С. (2019). Сучасні уявлення про негативні психічні стани та передумови їх виникнення в навчальній діяльності студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 33, 26–33.

Юрьєва, Л. Н., & Больбот, Т. Ю. (2016). Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика: монографія. Дніпропетровськ: Пороги.

Яременко, В. В., & Сліпущко, О. М. (2006). Новий тлумачний словник української мови: у 3 Т.: 200 000 слів. Т. 1. Київ: Аконіт, 926.

Яцина, О. Ф. (2022). Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина», 7(25), 554–567. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567)

Abdulshafea, M., Rhouma, A. H., Gire, N., AlMadhoob, A., Arshad, U., & Husain, N. (2021). The epidemiology of common mental disorders in Libya: A systematic review. The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery, 57(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s41983-021-00408-y>

Acharya, V et al. (2024). Impact of Intrinsic Motivation on Psychological Well-Being of Doctoral Students – A Multivariate Analysis. International Journal of Doctoral Studies. <https://doi.org/10.28945/5379>

Ali, D A et al. (2021). Shared trauma, resilience, and growth: A roadmap toward transcultural conceptualization. Psychological trauma : theory, research, practice and policy. <https://doi.org/10.1037/tra0001044>

Aliberti, S et al. (2023). The role of emotional states and mental techniques in dancesport: A systematic review. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. <https://doi.org/10.29359/bjhpa.15.3.08>

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. Arlington, VA: American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>

Anjum, G et al. (2023). Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war? *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1129299>

Arioli, M et al. (2021). Overlapping and specific neural correlates for empathizing, affective mentalizing, and cognitive mentalizing: A coordinate-based meta-analytic study. *Human Brain Mapping*, 42, 4777 - 4804. <https://doi.org/10.1002/hbm.25570>

Balpande, L S et al. (2024). Influence of social media on psychological health of youth during COVID-19 pandemic. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 13, 1333 - 1339. https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_1355_23

Barinova, N et al. (2024). Psychological Support for Individuals Experiencing the Loss of a Loved One during War. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. <https://doi.org/10.18662/rrem/16.3/900>

Barrington, A. J., & Shakespeare-Finch, J. (2013). Working with refugee survivors of torture and trauma: An opportunity for vicarious post-traumatic growth. *Counselling Psychology Quarterly*, 26(1), 89–105. <https://doi.org/10.1080/09515070.2012.727553>

Bleidorn, W et al. (2022). Personality stability and change: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*. <https://doi.org/10.1037/bul0000365>

Bottaccioli, A et al. (2022). Psychic Life-Biological Molecule Bidirectional Relationship: Pathways, Mechanisms, and Consequences for Medical and Psychological Sciences—A Narrative Review. *International Journal of Molecular Sciences*, 23. <https://doi.org/10.3390/ijms23073932>

Brennan, D et al. (2020). Subjective and objective social status: associations with psychosocial predictors and oral health. Community dental health. https://doi.org/10.1922/CDH_00100-2020Brennan05

Brown, J. (2018). Is social media bad for you? The evidence and the unknowns. BBC Future.

Cardile, D et al. (2024). Coping Strategies in Patients with Acquired Brain Injury: A Scoping Review. Brain Sciences, 14. <https://doi.org/10.3390/brainsci14080784>

Chao, M et al. (2020). Media use and acute psychological outcomes during COVID-19 outbreak in China. Journal of Anxiety Disorders, 74, 102248 - 102248. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102248>

Chaudhry, S et al. (2020). The Influence of Justice Perceptions and Affective States on Project Managers' Responses to Client Opportunism. Project Management Journal, 51, 278 - 293. <https://doi.org/10.1177/8756972819851411>

Chen, C S et al. (2020). Sex differences in learning from exploration. eLife, 10. <https://doi.org/10.1101/2020.12.29.424773>

Cherubini, L (2024). Extremist Ideologies: Youth and Schools. Proceedings of The International Conference of Advanced Research in Education. <https://doi.org/10.33422/educationconf.v1i1.387>

Chitra, U, Musco, C (2020). Analyzing the Impact of Filter Bubbles on Social Network Polarization. Proceedings of the 13th International Conference on Web Search and Data Mining. <https://doi.org/10.1145/3336191.3371825>

Costa, R (2020). Regression (Defense Mechanism) Encyclopedia of Personality and Individual Differences. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1422

Crujisen, R v d et al. (2023). Longitudinal self-concept development in adolescence. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 18. <https://doi.org/10.1093/scan/nsac062>

Cuevas, A B et al. (2024). Analysis of Psychological Issues in Me Before You. Journal of Language and Literature. <https://doi.org/10.24071/joll.v24i2.8709>

Dacka, M (2024). Social media challenges among adolescents – unconscious danger or peer pressure? Dangerous consequences of modern adolescents' games. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*. <https://doi.org/10.15557/pipk.2024.0011>

de-Juan-Ripoll, C et al. (2021). Why Do We Take Risks? Perception of the Situation and Risk Proneness Predict Domain-Specific Risk Taking. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.562381>

Denkinger, J K et al. (2018). Secondary Traumatization in Caregivers Working With Women and Children Who Suffered Extreme Violence by the “Islamic State”. *Frontiers in Psychiatry*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00234>

Denkova, E et al. (2012). Reliving emotional personal memories: affective biases linked to personality and sex-related differences. *Emotion*, 12(3), 515-28. <https://doi.org/10.1037/a0026809>

Freyhofer, S et al. (2021). Depression and Anxiety in Times of COVID-19: How Coping Strategies and Loneliness Relate to Mental Health Outcomes and Academic Performance. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.682684>

Giuseppe, M D et al. (2020). Defensive responses to stressful life events associated with cancer diagnosis. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 8. <https://doi.org/10.6092/2282-1619/MJCP-2384>

Godovykh, M, Tasci, A (2021). Emotions, feelings, and moods in tourism and hospitality research: Conceptual and methodological differences. *Tourism and Hospitality Research*, 22, 247 - 253. <https://doi.org/10.1177/14673584211039867>

Graciyal, D G, Viswam, D (2021). Social Media and Emotional Well-being: Pursuit of Happiness or Pleasure. *Asia Pacific Media Educator*, 31, 99 - 115. <https://doi.org/10.1177/1326365X211003737>

Granados, A V et al. (2021). Contribution to the special issue on clinical ethology: Ethogram of non-verbal behaviours associated with emotional regulation and stress response in children and adolescents with complex trauma. *Behaviour*. <https://doi.org/10.1163/1568539x-bja10124>

Greenblatt-Kimron, L et al. (2021). Event centrality and secondary traumatization among Holocaust survivors' offspring and grandchildren: A three-

generation study. Journal of anxiety disorders, 81, 102401.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102401>

Heidari, M et al. (2023). Influence of Food Type on Human Psychological–Behavioral Responses and Crime Reduction. Nutrients, 15.
<https://doi.org/10.3390/nu15173715>

Hermani, U et al. (2023). Perkembangan Fisik Anak Dan Psikososial Remaja. Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi.
<https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.49>

Heron, C J L et al. (2018). Brain mechanisms underlying apathy. Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry, 90, 302 - 312. <https://doi.org/10.1136/jnnp-2018-318265>

Hoareau, V et al. (2021). The Effect of Stress Management Programs on Physiological and Psychological Components of Stress: The Influence of Baseline Physiological State. Applied Psychophysiology and Biofeedback, 46, 243 - 250.
<https://doi.org/10.1007/s10484-021-09508-0>

Hopwood, T L, Schutte, N (2017). Psychological Outcomes in Reaction to Media Exposure to Disasters and Large-Scale Violence: A Meta-Analysis. Psychology of Violence, 7, 316–327. <https://doi.org/10.1037/vio0000056>

Huang, K et al. (2019). Sharing Is Caring: Social Support Provision and Companionship Activities in Healthcare Virtual Support Communities. MIS Q., 43.
<https://doi.org/10.25300/MISQ/2019/13225>

Iglesias-Martínez, E et al. (2021). Predictive Strength of Contextual and Personal Variables in Soccer Players' Goal Orientations. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18179401>

Islami, J P et al. (2024). Digital Literacy Based on Islamic Values to Improve Risk Perception and Critical Thinking among Muslim Adolescents. Psikis : Jurnal Psikologi Islami. <https://doi.org/10.19109/psikis.v10i1.19067>

Josefsson, K et al. (2013). Maturity and change in personality: Developmental trends of temperament and character in adulthood. Development and Psychopathology, 25, 713 - 727. <https://doi.org/10.1017/S0954579413000126>

Kang, W, Malvaso, A (2024). Personality Traits and Mental Health: Considering the Role of Age. *Psychology International*. <https://doi.org/10.3390/psycholint6040052>

Kene-Eneh, O et al. (2024). Success Stories as Essential Tool for Tuberculosis Awareness Creation on Social Media: A Case Study of KNCV Nigeria. *Nigerian Journal of Medicine*. https://doi.org/10.4103/njm.njm_82_24

Kennedy, B (2021). 2. Cascading Collective Trauma and COVID-19 Pandemic: The Impact on African Americans and Communities of Color. 2. Cascading Collective Trauma and COVID-19 Pandemic: The Impact on African Americans and Communities of Color. <https://doi.org/10.35455/brk12345678915>

Kılıç, C., Magruder, K. M., & Koryürek, M. M. (2016). Does trauma type relate to posttraumatic growth after war? A pilot study of young Iraqi war survivors living in Turkey. Hacettepe University, Medical University of South Carolina, & Aksaray State Hospital.

Knoll, M et al. (2020). Rationalization (Defense Mechanism) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1419-1

Koiwa, Y et al. (2024). Factors Influencing Abortion Decision-Making of Adolescents and Young Women: A Narrative Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21. <https://doi.org/10.3390/ijerph21030288>

Kovnick, M O et al. (2021). The Impact of Early Life War Exposure on Mental Health among Older Adults in Northern and Central Vietnam. *Journal of Health and Social Behavior*, 62, 526 - 544. <https://doi.org/10.1177/00221465211039239>

Krasnodemska, I et al. (2023). Psychological consequences of warfare for combatants: ways of social reintegration and support in Ukraine. *Revista Amazonia Investiga*. <https://doi.org/10.34069/ai/2023.70.10.7>

Kravić, N et al. (2013). Surviving genocide in Srebrenica during the early childhood and adolescent personality. *Croatian Medical Journal*, 54, 55 - 64. <https://doi.org/10.3325/cmj.2013.54.55>

Kurapov, A et al. (2023). The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1134780>

Lazurenko, O et al. (2023). Correlation Between Time Perspective and Defense Mechanisms of Ukrainian Students During the War. *Journal of Education Culture and Society*. <https://doi.org/10.15503/jecs2023.1.198.206>

Lee, E et al. (2017). Word-of-Mouth of Cultural Products through Institutional Social Networks. *Sustainability*, 9, 917. <https://doi.org/10.3390/SU9060917>

Levitt, G, Grubaugh, S (2024). Misinformation: The Greatest Threat to Democracy-Empowering K-12 Teachers to Build Critical Media Literacy Skills in Students. *Technium Social Sciences Journal*. <https://doi.org/10.47577/tssj.v66i1.12059>

Liu, X, Li, M (2020). Safeguarding intangible cultural heritage to promote mental healthcare in China: Challenges to maintaining the sustainability of safeguarding efforts. *International Journal of Social Psychiatry*, 66, 311 - 313. <https://doi.org/10.1177/0020764020904752>

Luong, T, Holz, C (2022). Characterizing Physiological Responses to Fear, Frustration, and Insight in Virtual Reality. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, 28, 3917-3927. <https://doi.org/10.1109/TVCG.2022.3203113>

Maercker, A (2023). Trauma, mind and brain: the impact of war on mental health. *European Psychiatry*, 66, S2 - S2. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.27>

Marlinna, D A T, Ernawati, A (2024). The Kya's PTSD and Defense Mechanism as Represented in Delia Owens' *Where The Crawdads Sing*. *Loquēla (Journal of Linguistics, Literature, and Education)* <https://doi.org/10.61276/loquela.v2i2.68>

Masimzade, S (2024). Age and Psychological Problems of Adolescence. *Scientific Works*. <https://doi.org/10.62706/bqiz.2024.v18i1.122>

Maspul, K A et al. (2023). Exploring Adolescent Development in Diverse Cultures: Insights and Implications. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i6.2369>

Mastorci, F et al. (2024). The Transition from Childhood to Adolescence: Between Health and Vulnerability. *Children*, 11. <https://doi.org/10.3390/children11080989>

Mathieson, D (2024). Psychological Epiphenomenalism. Journal of Consciousness Studies. <https://doi.org/10.53765/20512201.31.3.120>

Menon, B, Gadiraju, P (2023). Relationship between Psychological States and Coping in Reproductive Cancer Patients in the Context of the Pandemic. Indian Journal of Medical and Paediatric Oncology, 45, 233 - 241. <https://doi.org/10.1055/s-0043-1766132>

Mento, C et al. (2020). Secondary traumatization in healthcare professions: a continuum on compassion fatigue, vicarious trauma and burnout. Psychologia. <https://doi.org/10.2117/PSYSOC.2020-B013>

Messner, W (2023). Being happy. The role of personal value priorities in subjective well-being across European countries. International Journal of Cross Cultural Management, 23, 389 - 421. <https://doi.org/10.1177/14705958231180049>

Michalek, J et al. (2022). War-related trauma linked to increased sustained attention to threat in children. Child Development, 93, 900 - 909. <https://doi.org/10.1111/cdev.13739>

Moon, C, Treviño-Rangel, J (2020). “Involved in something (involucrado en algo)”: Denial and stigmatization in Mexico’s “war on drugs”. The British journal of sociology, 71, 722 - 740. <https://doi.org/10.1111/1468-4446.12761>

Nagata, S et al. (2020). Emotional states associated with being in the community and being with others among individuals with serious mental illnesses. The American journal of orthopsychiatry. <https://doi.org/10.1037/ort0000516>

Nesi, J et al. (2021). Emotional Responses to Social Media Experiences Among Adolescents: Longitudinal Associations with Depressive Symptoms. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 51, 907 - 922. <https://doi.org/10.1080/15374416.2021.1955370>

Palenzuela-Luis, N et al. (2022). International Comparison of Self-Concept, Self-Perception and Lifestyle in Adolescents: A Systematic Review. International Journal of Public Health, 67. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604954>

Palmeroni, N et al. (2020). Identity Distress Throughout Adolescence and Emerging Adulthood: Age Trends and Associations With Exploration and Commitment

Processes. Emerging Adulthood, 8, 333 - 343.
<https://doi.org/10.1177/2167696818821803>

Parasiei–Hoher, A, Shevchuk, G (2023). A study of anxiety conditions in ukrainians during war after news reviews in the media. Shidnoevropejskij zurnal vnutrisnoi ta simejnoi medicini. <https://doi.org/10.15407/internalmed2023.02b.064>

Park, K, Seo, W (2020). Effects of Residential Instability of Renters on Their Perceived Health Status: Findings from the Korean Welfare Panel Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17197125>

Pauly, C et al. (2021). The Moderating Role of Resilience in the Personality-Mental Health Relationship During the COVID-19 Pandemic. Frontiers in Psychiatry, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.745636>

Pazderka, H et al. (2021). Collective Trauma and Mental Health in Adolescents: A Retrospective Cohort Study of the Effects of Retraumatization. Frontiers in Psychiatry, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.682041>

Pellegrino, A, Stasi, A (2024). A bibliometric analysis of the impact of media manipulation on adolescent mental health: Policy recommendations for algorithmic transparency. Online Journal of Communication and Media Technologies. <https://doi.org/10.30935/ojcmt/15143>

Philips, W et al. (2024). Exploring How the Filter Bubble Effect on Twitter Influences Political Polarization and the Mediating Role of Media Literacy. Journal of Linguistics and Communication Studies. <https://doi.org/10.56397/jlcs.2024.03.11>

Plesea, A C (2024). Emotional maturity and influencing factors of personality development in adolescents. Vector European. <https://doi.org/10.52507/2345-1106.2024-1.39>

Popovych, I S et al. (2019). Research on the structure, variables and interdependence of the factors of tourists' mental states of expectation for leisure. <https://www.semanticscholar.org/paper/cbf1136716f6bc2c974bfl1be959f5040631d953>

Poudel-Tandukar, K et al. (2019). Sociocultural Perceptions and Enablers to Seeking Mental Health Support Among Bhutanese Refugees in Western

Massachusetts. *International Quarterly of Community Health Education*, 39, 135 - 145.
<https://doi.org/10.1177/0272684X18819962>

Prasetiani, A G, Widati, S (2024). The influence of hyperreality social media on adolescent food and beverage choices: A preliminary study. *African journal of reproductive health*, 28(10s), 69-73. <https://doi.org/10.29063/ajrh2024/v28i10s.8>

Prestin, A, Nabi, R L (2020). Media Prescriptions: Exploring the Therapeutic Effects of Entertainment Media on Stress Relief, Illness Symptoms, and Goal Attainment. *Journal of Communication*, 70, 145-170.
<https://doi.org/10.1093/joc/jqaa001>

Ratchford, J L, Jayawickreme, E (2025). Connecting theories of personality dynamics and mental computational processes. *The Behavioral and brain sciences*, 48, e39. <https://doi.org/10.1017/S0140525X24000499>

Renner, A et al. (2021). Predictors of psychological distress in Syrian refugees with posttraumatic stress in Germany. *PLoS ONE*, 16.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254406>

Rieger, D et al. (2017). Propaganda in an insecure, unstructured world: How psychological uncertainty and authoritarian attitudes shape the evaluation of right-wing extremist internet propaganda. *Journal for Deradicalization*, 203-229.
<https://doi.org/10.5282/UBM/EPUB.68786>

Roshan, I et al. (2024). Exploring the Effects of Social Media Exposure on Concentration and Mental Health in Individuals with Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Balochistan. *Journal of Health and Rehabilitation Research*.
<https://doi.org/10.61919/jhrr.v4i3.1503>

Ross, B et al. (2019). Are social bots a real threat? An agent-based model of the spiral of silence to analyse the impact of manipulative actors in social networks. *European Journal of Information Systems*, 28, 394 - 412.
<https://doi.org/10.1080/0960085X.2018.1560920>

Salzman, C, Fusi, S (2010). Emotion, cognition, and mental state representation in amygdala and prefrontal cortex. *Annual review of neuroscience*, 33, 173-202.
<https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.051508.135256>

Shabahang, R et al. (2022). "Give Your Thumb a Break" from Surfing Tragic Posts: Potential Corrosive Consequences of Social Media Users' Doomscrolling. *Media Psychology*, 26, 460 - 479. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>

Shevlin, M et al. (2022). The psychological consequences of the Ukraine war: What we know, and what we have to learn. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 146, 105 - 106. <https://doi.org/10.1111/acps.13466>

Shienko, L (2023). An Adlerian Approach to Preventing Vicarious Trauma From Prolonged Exposure to Social Media. *The Journal of Individual Psychology*, 79, 392 - 412. <https://doi.org/10.1353/jip.2023.a915975>

Sowan, W, Baziliansky, S (2024). Acute Stress Symptoms, Intolerance of Uncertainty and Coping Strategies in Reaction to the October 7 War. *Clinical psychology & psychotherapy*, 31(3), e3021. <https://doi.org/10.1002/cpp.3021>

Stanojlović, O et al. (2021). Neural pathways underlying the interplay between emotional experience and behavior, from old theories to modern insight. *Archives of Biological Sciences*. <https://doi.org/10.2298/abs210510029s>

Stewart, J (2023). Linguistic Fingerprints and Ideological Fragmentation. *The RUSI Journal*, 168, 74 - 87. <https://doi.org/10.1080/03071847.2023.2202523>

Stolić, M et al. (2019). Body image dissatisfaction, temperament traits, and self-esteem in patients with multiple minimally invasive cosmetic procedures. *Srpski arhiv za celokupno lekarstvo*. <https://doi.org/10.2298/SARH180861070S>

Sun, X et al. (2023). Social media use for coping with stress and psychological adjustment: A transactional model of stress and coping perspective. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1140312>

Tamir, D et al. (2015). Neural evidence that three dimensions organize mental state representation: Rationality, social impact, and valence. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113, 194 - 199. <https://doi.org/10.1073/pnas.1511905112>

Tang, Q, Peng, J (2022). Research on the Influence of Different Psychological Defense Mechanisms on the Psychology of Students. *Journal of Contemporary Educational Research*. <https://doi.org/10.26689/jcer.v6i5.3902>

Teo, S et al. (2023). Examining the effects of academic motivation and online learning on Malaysian tertiary students' psychological well-being and perceived learning performance. *Cogent Education*, 10. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2186025>

Teodorescu, K, Erev, I (2014). Learned Helplessness and Learned Prevalence. *Psychological Science*, 25, 1861 - 1869. <https://doi.org/10.1177/0956797614543022>

Theodoratou, M, Argyrides, M (2024). Neuropsychological Insights into Coping Strategies: Integrating Theory and Practice in Clinical and Therapeutic Contexts. *Psychiatry International*. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint5010005>

Uniyal, S (2024). Interplay Between Cognition and Emotion: Unravelling the Mind Complexity. *Shodh sagar journal of inspiration and psychology*. <https://doi.org/10.36676/ssjip.v1.i2.01>

Varga, A et al. (2022). Effectiveness of iFightDepression® online guided self-help tool in depression: A pilot study. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 30, 696 - 705. <https://doi.org/10.1177/1357633X221084584>

Venegas-Vera, Á V et al. (2020). Positive and negative impact of social media in the COVID-19 era. *Reviews in cardiovascular medicine*, 21(4), 561-564. <https://doi.org/10.31083/j.rcm.2020.04.195>

Vincini, S (2023). Taking the mystery away from shared intentionality: The straightforward view and its empirical implications. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1068404>

Wang, S et al. (2022). Seeing Is Believing? How Including a Video in Fake News Influences Users' Reporting the Fake News to Social Media Platforms. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3909942>

Wang, Y et al. (2018). Developing goal orientations conducive to learning and performance: An intervention study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 91, 875–895. <https://doi.org/10.1111/joop.12227>

Welborn, B L et al. (2016). Neural mechanisms of social influence in adolescence. *Social cognitive and affective neuroscience*, 11(1), 100-9. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv095>

Wu, R (2024). Relation between Social Anxiety, Self-esteem and Internet Usage. SHS Web of Conferences. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202419302019>

Wu, Y (2024). Analysis of the Impact of Multidimensional Stressors on Adolescent Mental Health. Lecture Notes in Education Psychology and Public Media. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/2024.17951>

Xu, M et al. (2016). Contextual Valence and Sociality Jointly Influence the Early and Later Stages of Neutral Face Processing. Frontiers in Psychology, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01258>

Yongsu, H B N (2024). The Impact of War on Mental Health in Cameroon's North-west and South-west Regions: A Psycho-traumatology Perspective. International Neuropsychiatric Disease Journal. <https://doi.org/10.9734/indj/2024/v21i2428>

Yurchak, Y (2024). Specificity of informational and psychological countermeasure of propaganda for personal membership during the first world war. Pedagogy and Education Management Review. <https://doi.org/10.36690/2733-2039-2024-3-28-34>

Zhu, H et al. (2024). Enhancing Textual Personality Detection toward Social Media: Integrating Long-term and Short-term Perspectives. ArXiv, abs/2404.15067. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2404.15067>

Zhu, Y et al. (2024). Social Media Use to Bridge Social Isolation, Cultural Dissonance, and Identity Crises of the Second-Generation Immigrants. Proceedings of the 2024 Computers and People Research Conference. <https://doi.org/10.1145/3632634.3655864>

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

Frequencies of Стать

Стать	Counts	% of Total	Cumulative %
Чоловіча	76	42.0 %	42.0 %
Жіноча	105	58.0 %	100.0 %

Таблиця А.2

Frequencies of Вікова група

Вікова група	Counts	% of Total	Cumulative %
15-17	93	51.4 %	51.4 %
18-21	72	39.8 %	91.2 %
22-25	16	8.8 %	100.0 %

Таблиця А.3

Frequencies of Місце проживання

Місце проживання	Counts	% of Total	Cumulative %
Місто (більше 1 млн. жителів)	58	32.0 %	32.0 %
Місто (до 1 млн. жителів)	60	33.1 %	65.2 %
Селище	20	11.0 %	76.2 %
Село	43	23.8 %	100.0 %

Таблиця А.4

Frequencies of Освітній рівень

Освітній рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Вища освіта	92	50.8 %	50.8 %
Середня освіта	89	49.2 %	100.0 %

Таблиця А.5

Frequencies of Чи навчається Ви зараз?

Чи навчається Ви зараз?	Counts	% of Total	Cumulative %
Так, в університеті	92	50.8 %	50.8 %
Так, у коледжі/технікумі	3	1.7 %	52.5 %
Так, у школі	86	47.5 %	100.0 %

Таблиця А.6

Frequencies of Основний вид занять

Основний вид занять	Counts	% of Total	Cumulative %
Навчання та робота одночасно	56	30.9 %	30.9 %
Навчання	116	64.1 %	95.0 %
Робота	2	1.1 %	96.1 %
Інше	7	3.9 %	100.0 %

Таблиця А.7

Frequencies of Основні джерела отримання інформації: (можна вибрати декілька в

Основні джерела отримання інформації: (можна вибрати декілька в	Counts	% of Total	Cumulative %
Інтернет-видання	5	2.8 %	2.8 %
Інтернет-видання, Друковані видання	2	1.1 %	3.9 %
Інтернет-видання, Соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, Telegram тощо)	48	26.5 %	30.4 %
Інтернет-видання, Соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, Telegram тощо), Інше	5	2.8 %	33.1 %
Інтернет-видання, Соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, Telegram тощо), Друковані видання	15	8.3 %	41.4 %
Інше	4	2.2 %	43.6 %
Радіо, Соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, Telegram тощо)	2	1.1 %	44.8 %
Соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, Telegram тощо)	57	31.5 %	76.2 %
Соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, Telegram тощо), Інше	8	4.4 %	80.7 %
Соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, Telegram тощо), Друковані видання	3	1.7 %	82.3 %
Телебачення, Інтернет-видання, Соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, Telegram тощо)	19	10.5 %	92.8 %
Телебачення, Інтернет-видання, Соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, Telegram тощо), Друковані видання	2	1.1 %	93.9 %
Телебачення, Радіо, Інтернет-видання, Соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, Telegram тощо)	2	1.1 %	95.0 %
Телебачення, Радіо, Інтернет-видання, Соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, Telegram тощо), Друковані видання	2	1.1 %	96.1 %
Телебачення, Радіо, Інтернет-видання, Соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, Telegram тощо), Друковані видання, Інше	2	1.1 %	97.2 %
Телебачення, Соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, Telegram тощо)	5	2.8 %	100.0 %

Таблиця А.8

Frequencies of Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації

Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації	Counts	% of Total	Cumulative %
Понад 4 години	13	7.2 %	7.2 %
2–4 години	25	13.8 %	21.0 %
1–2 години	50	27.6 %	48.6 %
Менше 1 години	93	51.4 %	100.0 %

Таблиця А.9

Frequencies of Як ви оцінюєте достовірність отримуваної інформації з наведених

Як ви оцінюєте достовірність отримуваної інформації з наведених	Counts	% of Total	Cumulative %
Висока	16	8.8 %	8.8 %
Середня	116	64.1 %	72.9 %
Низька	19	10.5 %	83.4 %
Не можу оцінити	30	16.6 %	100.0 %

Таблиця А.10

Frequencies of Чи відчуваєте ви вплив медіа на ваш психологічний стан?

Чи відчуваєте ви вплив медіа на ваш психологічний стан?	Counts	% of Total	Cumulative %
Так	28	15.5 %	15.5 %
Частково	86	47.5 %	63.0 %
Ні	67	37.0 %	100.0 %

Таблиця А.11

Frequencies of Наскільки часто ви відчуваєте стрес або тривогу у зв'язку з інф

Наскільки часто ви відчуваєте стрес або тривогу у зв'язку з інф	Counts	% of Total	Cumulative %
Завжди	16	8.8 %	8.8 %
Часто	28	15.5 %	24.3 %
Час від часу	69	38.1 %	62.4 %
Рідко	56	30.9 %	93.4 %
Ніколи	12	6.6 %	100.0 %

Таблиця А.12

Frequencies of Психологічне благополуччя - рівень

Психологічне благополуччя - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Високий рівень	36	19.9 %	19.9 %
Середній рівень	71	39.2 %	59.1 %
Низький рівень	74	40.9 %	100.0 %

Таблиця А.13

Frequencies of Фізичне здоров'я та благополуччя - рівень

Фізичне здоров'я та благополуччя - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Високий рівень	56	30.9 %	30.9 %
Середній рівень	69	38.1 %	69.1 %
Низький рівень	56	30.9 %	100.0 %

Таблиця А.14

Frequencies of Стосунки - рівень

Стосунки - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Високий рівень	29	16.0 %	16.0 %
Середній рівень	94	51.9 %	68.0 %
Низький рівень	58	32.0 %	100.0 %

Таблиця А.15

Frequencies of Суб'єктивне благополуччя - рівень

Суб'єктивне благополуччя - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Високий рівень	50	27.6 %	27.6 %
Середній рівень	69	38.1 %	65.7 %
Низький рівень	62	34.3 %	100.0 %

Frequencies of Інтернет-залежність - рівень

Інтернет-залежність - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Виражений прояв	4	2.2 %	2.2 %
Наявні ознаки	53	29.3 %	31.5 %
Відсутній прояв	124	68.5 %	100.0 %

Таблиця Б.1

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p		Effect Size
Психологічне благополуччя	Student's t	0.696	179	0.487	Cohen's d	0.105
Фізичне здоров'я та благополуччя	Student's t	3.163	179	0.002	Cohen's d	0.476
Стосунки	Student's t	1.551	179	0.123	Cohen's d	0.234
Суб'єктивне благополуччя	Student's t	1.783	179	0.076	Cohen's d	0.269
Самооцінка наявності ПТСР	Student's t	-4.744	179	< .001	Cohen's d	-0.714
Інтернет-залежність	Student's t	-3.715	179	< .001	Cohen's d	-0.560

Note. $H_a \mu_{\text{Чоловіча}} \neq \mu_{\text{Жіноча}}$

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Психологічне благополуччя	Чоловіча	76	42.4	43.0	6.89	0.790
	Жіноча	105	41.5	41.0	8.89	0.867
Фізичне здоров'я та благополуччя	Чоловіча	76	24.0	23.0	4.08	0.468
	Жіноча	105	22.1	22.0	4.08	0.398
Стосунки	Чоловіча	76	18.4	19.0	3.31	0.379
	Жіноча	105	17.6	18.0	3.63	0.354
Суб'єктивне благополуччя	Чоловіча	76	84.8	88.0	11.63	1.334
	Жіноча	105	81.2	80.0	14.62	1.427
Самооцінка наявності ПТСР	Чоловіча	76	37.8	38.0	11.64	1.335
	Жіноча	105	47.4	49.0	14.77	1.442
Інтернет-залежність	Чоловіча	76	39.8	40.0	12.99	1.490
	Жіноча	105	47.6	45.0	14.62	1.427

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p		Effect Size
Психологічне благополуччя	Student's t	2.394	179	0.018	Cohen's d	0.3559
Фізичне здоров'я та благополуччя	Student's t	-0.437	179	0.663	Cohen's d	-0.0650
Стосунки	Student's t	3.588	179	< .001	Cohen's d	0.5334
Суб'єктивне благополуччя	Student's t	2.205	179	0.029	Cohen's d	0.3278
Самооцінка наявності ПТСР	Student's t	3.999	179	< .001	Cohen's d	0.5946
Інтернет-залежність	Student's t	2.756	179	0.006	Cohen's d	0.4097

Note. $H_a: \mu_{\text{Вища освіта}} \neq \mu_{\text{Середня освіта}}$

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Психологічне благополуччя	Вища освіта	92	43.3	44.0	8.75	0.912
	Середня освіта	89	40.4	40.0	7.13	0.756
Фізичне здоров'я та благополуччя	Вища освіта	92	22.7	22.0	4.05	0.422
	Середня освіта	89	23.0	23.0	4.33	0.459
Стосунки	Вища освіта	92	18.8	20.0	3.54	0.369
	Середня освіта	89	17.0	17.0	3.25	0.345
Суб'єктивне благополуччя	Вища освіта	92	84.8	82.0	14.14	1.474
	Середня освіта	89	80.4	82.0	12.56	1.331
Самооцінка наявності ПТСР	Вища освіта	92	47.4	49.0	14.36	1.497
	Середня освіта	89	39.2	38.0	13.13	1.392
Інтернет-залежність	Вища освіта	92	47.2	43.0	15.93	1.661
	Середня освіта	89	41.4	42.0	12.12	1.285

One-Way ANOVA (Welch's)

	F	df1	df2	p
Психологічне благополуччя	12.68	2	53.5	< .001
Фізичне здоров'я та благополуччя	1.12	2	46.3	0.335
Стосунки	21.70	2	49.2	< .001
Суб'єктивне благополуччя	14.12	2	54.0	< .001
Самооцінка наявності ПТСР	13.09	2	42.5	< .001
Інтернет-залежність	8.12	2	72.1	< .001

Group Descriptives

	Вікова група	N	Mean	SD	SE
Психологічне благополуччя	15-17	93	40.6	7.01	0.727
	18-21	72	42.3	9.46	1.115
	22-25	16	47.3	4.40	1.101
Фізичне здоров'я та благополуччя	15-17	93	22.9	4.26	0.441
	18-21	72	22.6	4.26	0.502
	22-25	16	24.0	3.27	0.816
Стосунки	15-17	93	17.0	3.19	0.331
	18-21	72	18.4	3.62	0.426
	22-25	16	21.3	2.24	0.559
Суб'єктивне благополуччя	15-17	93	80.5	12.28	1.273
	18-21	72	83.3	15.11	1.780
	22-25	16	92.5	7.47	1.866
Самооцінка наявності ПТСР	15-17	93	38.6	13.17	1.365
	18-21	72	49.6	13.83	1.630
	22-25	16	43.3	13.11	3.278
Інтернет-залежність	15-17	93	41.2	11.91	1.235
	18-21	72	49.4	17.20	2.027
	22-25	16	40.0	5.11	1.278

One-Way ANOVA (Welch's)

	F	df1	df2	p
Психологічне благополуччя	4.40	3	40.2	0.009
Фізичне здоров'я та благополуччя	15.17	3	43.3	< .001
Стосунки	1.76	3	41.9	0.170
Суб'єктивне благополуччя	5.30	3	40.8	0.004
Самооцінка наявності ПТСР	13.12	3	41.7	< .001
Інтернет-залежність	8.60	3	39.8	< .001

Group Descriptives

	Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації	N	Mean	SD	SE
Психологічне благополуччя	Понад 4 години	13	50.7	10.37	2.876
	2–4 години	25	42.6	9.26	1.851
	1–2 години	50	42.1	7.60	1.074
	Менше 1 години	93	40.3	6.89	0.715
Фізичне здоров'я та благополуччя	Понад 4 години	13	25.5	4.03	1.119
	2–4 години	25	26.4	3.38	0.676
	1–2 години	50	23.1	3.83	0.542
	Менше 1 години	93	21.4	3.83	0.397
Стосунки	Понад 4 години	13	19.6	4.79	1.328
	2–4 години	25	18.8	3.32	0.664
	1–2 години	50	17.3	2.78	0.393
	Менше 1 години	93	17.8	3.65	0.379
Суб'єктивне благополуччя	Понад 4 години	13	95.8	18.82	5.220
	2–4 години	25	87.8	12.58	2.515
	1–2 години	50	82.6	13.01	1.839
	Менше 1 години	93	79.5	11.80	1.223
Самооцінка наявності ПТСР	Понад 4 години	13	61.2	16.56	4.594
	2–4 години	25	32.8	11.22	2.243
	1–2 години	50	40.6	14.52	2.054
	Менше 1 години	93	45.2	11.78	1.222
Інтернет-залежність	Понад 4 години	13	70.3	21.13	5.860
	2–4 години	25	37.2	13.64	2.729
	1–2 години	50	42.4	11.67	1.650
	Менше 1 години	93	43.7	10.83	1.123

Contingency Tables

Вікова група	Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації				Total
	Понад 4 години	2–4 години	1–2 години	Менше 1 години	
15-17	5	17	30	41	93
18-21	8	8	12	44	72
22-25	0	0	8	8	16
Total	13	25	50	93	181

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	16.1	6	0.013
N	181		

Nominal

	Value
Contingency coefficient	0.286
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.211

One-Way ANOVA (Welch's)

	F	df1	df2	p
Психологічне благополуччя	4.43	4	43.8	0.004
Фізичне здоров'я та благополуччя	3.78	4	46.5	0.010
Стосунки	7.18	4	59.4	<.001
Суб'єктивне благополуччя	6.25	4	45.5	<.001
Самооцінка наявності ПТСР	9.93	4	43.1	<.001
Інтернет-залежність	9.28	4	43.0	<.001

Group Descriptives

	Наскільки часто ви відчуваєте стрес або тривогу у зв'язку з інф	N	Mean	SD	SE
Психологічне благополуччя	Завжди	16	48.0	11.159	2.790
	Часто	28	40.4	8.135	1.537
	Час від часу	69	39.5	7.220	0.869
	Рідко	56	42.6	6.803	0.909
	Ніколи	12	47.0	7.816	2.256
Фізичне здоров'я та благополуччя	Завжди	16	24.3	4.583	1.146
	Часто	28	22.2	4.589	0.867
	Час від часу	69	21.8	3.765	0.453
	Рідко	56	23.6	4.245	0.567
	Ніколи	12	25.1	2.968	0.857
Стосунки	Завжди	16	20.3	3.376	0.844
	Часто	28	17.4	3.327	0.629
	Час від часу	69	17.1	3.639	0.438
	Рідко	56	18.3	3.477	0.465
	Ніколи	12	19.4	0.900	0.260
Суб'єктивне благополуччя	Завжди	16	92.5	18.388	4.597
	Часто	28	80.1	14.092	2.663
	Час від часу	69	78.4	11.745	1.414
	Рідко	56	84.5	12.077	1.614
	Ніколи	12	91.5	9.539	2.754
Самооцінка наявності ПТСР	Завжди	16	53.9	22.783	5.696
	Часто	28	50.5	12.194	2.305
	Час від часу	69	45.7	8.972	1.080
	Рідко	56	36.0	13.911	1.859
	Ніколи	12	33.9	11.221	3.239
Інтернет-залежність	Завжди	16	58.4	27.765	6.941
	Часто	28	43.5	10.574	1.998
	Час від часу	69	47.5	10.955	1.319
	Рідко	56	36.7	10.065	1.345
	Ніколи	12	45.1	13.827	3.991

Correlation Matrix

		Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя	Самооцінка наявності ПТСР	Інтернет- залежність
Психологічне благополуччя	Pearson's r	—					
	p-value	—					
Фізичне здоров'я та благополуччя	Pearson's r	0.561 ***	—				
	p-value	< .001	—				
Стосунки	Pearson's r	0.626 ***	0.480 ***	—			
	p-value	< .001	< .001	—			
Суб'єктивне благополуччя	Pearson's r	0.934 ***	0.769 ***	0.782 ***	—		
	p-value	< .001	< .001	< .001	—		
Самооцінка наявності ПТСР	Pearson's r	-0.012	-0.132	0.078	-0.068	—	
	p-value	0.878	0.076	0.295	0.363	—	
Інтернет-залежність	Pearson's r	0.256 ***	0.080	0.114	0.208 **	0.678 ***	—
	p-value	< .001	0.282	0.128	0.005	< .001	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Таблиця В.2

Contingency Tables

Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації	Місце проживання				
	Місто (більше 1 млн. жителів)	Місто (до 1 млн. жителів)	Селище	Село	Total
Понад 4 години	4	0	6	3	13
2–4 години	4	7	5	9	25
1–2 години	14	17	4	15	50
Менше 1 години	36	36	5	16	93
Total	58	60	20	43	181

χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	32.5	9	< .001
N	181		

Nominal

	Value
Contingency coefficient	0.390
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.245

Таблиця В.3

Contingency Tables

Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації	Основний вид занять				
	Навчання та робота одночасно	Навчання	Робота	Інше	Total
Понад 4 години	4	4	2	3	13
2–4 години	2	23	0	0	25
1–2 години	18	30	0	2	50
Менше 1 години	32	59	0	2	93
Total	56	116	2	7	181

χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	50.4	9	< .001
N	181		

Nominal

	Value
Contingency coefficient	0.467
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.305

Таблиця В.4

Contingency Tables

Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації	Як ви оцінюєте достовірність отримуваної інформації з наведених				Total
	Висока	Середня	Низька	Не можу оцінити	
Понад 4 години	6	7	0	0	13
2–4 години	3	15	2	5	25
1–2 години	5	34	2	9	50
Менше 1 години	2	60	15	16	93
Total	16	116	19	30	181

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	34.7	9	<.001
N	181		

Nominal

	Value
Contingency coefficient	0.401
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.253

Таблиця В.5

Contingency Tables

Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації	Чи відчуваєте ви вплив медіа на ваш психологічний стан?			Total
	Так	Частково	Ні	
Понад 4 години	2	4	7	13
2–4 години	6	10	9	25
1–2 години	14	27	9	50
Менше 1 години	6	45	42	93
Total	28	86	67	181

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	20.2	6	0.003
N	181		

Nominal

	Value
Contingency coefficient	0.317
Phi-coefficient	NaN

Nominal	
	Value
Cramer's V	0.236

Таблиця В.6

Contingency Tables

Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації	Наскільки часто ви відчуваєте стрес або тривогу у зв'язку з інф					Total
	Завжди	Часто	Час від часу	Рідко	Ніколи	
Понад 4 години	8	0	5	0	0	13
2–4 години	0	2	10	13	0	25
1–2 години	4	10	12	21	3	50
Менше 1 години	4	16	42	22	9	93
Total	16	28	69	56	12	181

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	67.9	12	< .001
N	181		

Nominal

	Value
Contingency coefficient	0.522
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.354

Таблиця В.7

Contingency Tables

Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації	Психологічне благополуччя - рівень			Total
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	
Понад 4 години	8	0	5	13
2–4 години	6	13	6	25
1–2 години	10	27	13	50
Менше 1 години	12	31	50	93
Total	36	71	74	181

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	31.8	6	< .001
N	181		

Nominal	
	Value
Contingency coefficient	0.387
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.296

Таблиця В.8

Contingency Tables

Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації	Фізичне здоров'я та благополуччя - рівень			Total
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	
Понад 4 години	8	3	2	13
2–4 години	14	11	0	25
1–2 години	16	22	12	50
Менше 1 години	18	33	42	93
Total	56	69	56	181

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	30.3	6	<.001
N	181		

Nominal	
	Value
Contingency coefficient	0.379
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.289

Таблиця В.9

Contingency Tables

Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації	Стосунки - рівень			Total
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	
Понад 4 години	8	0	5	13
2–4 години	6	13	6	25
1–2 години	3	26	21	50
Менше 1 години	12	55	26	93
Total	29	94	58	181

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	31.9	6	<.001
N	181		

Nominal	
	Value
Contingency coefficient	0.387
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.297

Таблиця В.10

Contingency Tables

Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації	Суб'єктивне благополуччя - рівень			Total
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	
Понад 4 години	8	0	5	13
2–4 години	6	11	8	25
1–2 години	18	19	13	50
Менше 1 години	18	39	36	93
Total	50	69	62	181

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	16.3	6	0.012
N	181		

Nominal

	Value
Contingency coefficient	0.287
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.212

Таблиця В.11

Contingency Tables

Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації	Інтернет-залежність - рівень			Total
	Виражений прояв	Наявні ознаки	Відсутній прояв	
Понад 4 години	4	7	2	13
2–4 години	0	6	19	25
1–2 години	0	14	36	50
Менше 1 години	0	26	67	93
Total	4	53	124	181

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	60.5	6	<.001
N	181		

Nominal	
	Value
Contingency coefficient	0.501
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.409

Contingency Tables

Чи відчуваєте ви вплив медіа на ваш психологічний стан?	Стать		Total
	Чоловіча	Жіноча	
Так	10	18	28
Частково	26	60	86
Ні	40	27	67
Total	76	105	181

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	14.0	2	< .001
N	181		

Nominal

	Value
Contingency coefficient	0.268
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.278

Таблиця В.13

Contingency Tables

Чи відчуваєте ви вплив медіа на ваш психологічний стан?	Вікова група			Total
	15-17	18-21	22-25	
Так	8	12	8	28
Частково	50	32	4	86
Ні	35	28	4	67
Total	93	72	16	181

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	18.6	4	< .001
N	181		

Nominal

	Value
Contingency coefficient	0.305
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.226

Таблиця В.14

Contingency Tables

Чи відчуваєте ви вплив медіа на ваш психологічний стан?	Основний вид занять				
	Навчання та робота одночасно	Навчання	Робота	Інше	Total
Так	16	10	2	0	28
Частково	20	66	0	0	86
Ні	20	40	0	7	67
Total	56	116	2	7	181

χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	36.6	6	< .001
N	181		

Nominal

	Value
Contingency coefficient	0.410
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.318

Таблиця В.15

Contingency Tables

Чи відчуваєте ви вплив медіа на ваш психологічний стан?	Наскільки часто ви відчуваєте стрес або тривогу у зв'язку з інф				
	Завжди	Часто	Час від часу	Рідко	Ніколи
Так	6	8	12	2	0
Частково	6	18	34	28	0
Ні	4	2	23	26	12
Total	16	28	69	56	12

χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	44.9	8	< .001
N	181		

Nominal

	Value
Contingency coefficient	0.446
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.352

Contingency Tables

Наскільки часто ви відчуваєте стрес або тривогу у зв'язку з інф	Освітній рівень		Total
	Вища освіта	Середня освіта	
Завжди	12	4	16
Часто	16	12	28
Час від часу	44	25	69
Рідко	12	44	56
Ніколи	8	4	12
Total	92	89	181

χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	29.4	4	< .001
N	181		

Nominal

	Value
Contingency coefficient	0.374
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.403

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Adjusted R ²	AIC	RMSE	Overall Model Test			
						F	df1	df2	p
1	0.573	0.329	0.272	1230	6.62	5.80	14	166	<.001

Omnibus ANOVA Test

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації	542	3	180.5	3.78	0.012
Чи відчуваєте ви вплив медіа на ваш психологічний стан?	112	2	55.9	1.17	0.313
Наскільки часто ви відчуваєте стрес або тривогу у зв'язку з інф	1209	4	302.2	6.33	<.001
Стать	153	1	153.1	3.21	0.075
Вікова група	510	2	255.0	5.34	0.006
Освітній рівень	242	1	242.3	5.08	0.026
Інтернет-залежність	505	1	504.8	10.57	0.001
Residuals	7925	166	47.7		

Note. Type 3 sum of squares

Model Coefficients - Психологічне благополуччя

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept ^a	49.868	5.3834	9.2633	<.001	
Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації:					
2–4 години – Понад 4 години	-2.399	3.0971	0.7746 ⁻	0.440	-0.2963
1–2 години – Понад 4 години	-6.068	2.8019	2.1655 ⁻	0.032	-0.7493
Менше 1 години – Понад 4 години	-6.313	2.6596	2.3736 ⁻	0.019	-0.7796
Чи відчуваєте ви вплив медіа на ваш психологічний стан?:					
Частково – Так	2.130	1.8063	1.1795	0.240	0.2631
Ні – Так	0.604	2.1146	0.2855	0.776	0.0745
Наскільки часто ви відчуваєте стрес або тривогу у зв'язку з інф:					
Часто – Завжди	-3.805	2.7567	1.3802 ⁻	0.169	-0.4698
Час від часу – Завжди	-5.240	2.2649	2.3135 ⁻	0.022	-0.6471
Рідко – Завжди	-0.308	2.8110	0.1094 ⁻	0.913	-0.0380
Ніколи – Завжди	4.876	3.2322	1.5086	0.133	0.6022
Стать:					

Model Coefficients - Психологічне благополуччя

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Жіноча – Чоловіча	-2.335	1.3040	1.7906 ^a	0.075	-0.2884
Вікова група:					
18-21 – 15-17	-6.837	3.9693	1.7225 ^a	0.087	-0.8443
22-25 – 15-17	-0.159	4.7134	0.0337 ^a	0.973	-0.0196
Освітній рівень:					
Середня освіта – Вища освіта	-9.150	4.0611	2.2530 ^a	0.026	-1.1299
Інтернет-залежність	0.157	0.0482	3.2517	0.001	0.2796

^a Represents reference level

Normality Tests

	Statistic	p
Shapiro-Wilk	0.977	0.005
Kolmogorov-Smirnov	0.0782	0.218
Anderson-Darling	1.40	0.001

Note. Additional results provided by *moretests*

Heteroskedasticity Tests

	Statistic	p
Breusch-Pagan	46.3	<.001
Goldfeld-Quandt	0.969	0.554
Harrison-McCabe	0.504	0.594

Note. Additional results provided by *moretests*

Durbin-Watson Test for Autocorrelation

Autocorrelation	DW Statistic	p
-0.0562	2.11	0.468

Collinearity Statistics

	VIF	Tolerance
Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації	1.19	0.839
Чи відчуваєте ви вплив медіа на ваш психологічний стан?	1.24	0.810
Наскільки часто ви відчуваєте стрес або тривогу у зв'язку з інф	1.21	0.827
Стать	1.25	0.798
Вікова група	2.22	0.450
Освітній рівень	3.95	0.253
Інтернет-залежність	1.35	0.739

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Adjusted R ²	AIC	RMSE	Overall Model Test			
						F	df1	df2	p
1	0.569	0.323	0.266	992	3.43	5.67	14	166	<.001

Omnibus ANOVA Test

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації	471.44	3	157.15	12.264	< .001
Чи відчуваєте ви вплив медіа на ваш психологічний стан?	18.75	2	9.38	0.732	0.483
Наскільки часто ви відчуваєте стрес або тривогу у зв'язку з інф	225.66	4	56.41	4.403	0.002
Стать	119.73	1	119.73	9.343	0.003
Вікова група	20.10	2	10.05	0.784	0.458
Освітній рівень	1.81	1	1.81	0.141	0.708
Інтернет-залежність	71.14	1	71.14	5.552	0.020
Residuals	2127.13	166	12.81		

Note. Type 3 sum of squares

Model Coefficients - Фізичне здоров'я та благополуччя

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept ^a	24.0491	2.7891	8.6225	< .001	
Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації:					
2–4 години – Понад 4 години	2.0860	1.6046	1.3000	0.195	0.4991
1–2 години – Понад 4 години	-1.9429	1.4516	1.3384	0.183	-0.4649
Менше 1 години – Понад 4 години	-3.0138	1.3779	2.1873	0.030	-0.7211
Чи відчуваєте ви вплив медіа на ваш психологічний стан?:					
Частково – Так	0.0849	0.9358	0.0907	0.928	0.0203
Ні – Так	-0.7675	1.0955	0.7006	0.485	-0.1836
Наскільки часто ви відчуваєте стрес або тривогу у зв'язку з інф:					
Часто – Завжди	-0.1977	1.4282	0.1384	0.890	-0.0473
Час від часу – Завжди	-1.2447	1.1734	1.0607	0.290	-0.2978
Рідко – Завжди	0.5774	1.4563	0.3964	0.692	0.1381
Ніколи – Завжди	3.8432	1.6746	2.2950	0.023	0.9196
Стать:					
Жіноча – Чоловіча	-2.0651	0.6756	3.0567	0.003	-0.4941
Вікова група:					

Model Coefficients - Фізичне здоров'я та благополуччя

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
18-21 – 15-17	-0.4631	2.0564	0.2252	0.822	-0.1108
22-25 – 15-17	1.0885	2.4420	0.4457	0.656	0.2604
Освітній рівень:					
Середня освіта – Вища освіта	-0.7897	2.1040	0.3753	0.708	-0.1890
Інтернет-залежність	0.0589	0.0250	2.3562	0.020	0.2034

^a Represents reference level

Normality Tests

	Statistic	p
Shapiro-Wilk	0.974	0.002
Kolmogorov-Smirnov	0.0882	0.120
Anderson-Darling	1.05	0.009

Note. Additional results provided by *moretests*

Heteroskedasticity Tests

	Statistic	p
Breusch-Pagan	47.6	< .001
Goldfeld-Quandt	1.03	0.451
Harrison-McCabe	0.489	0.453

Note. Additional results provided by *moretests*

Durbin-Watson Test for Autocorrelation

Autocorrelation	DW Statistic	p
0.0573	1.88	0.434

Collinearity Statistics

	VIF	Tolerance
Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації	1.19	0.839
Чи відчуваєте ви вплив медіа на ваш психологічний стан?	1.24	0.810
Наскільки часто ви відчуваєте стрес або тривогу у зв'язку з інф	1.21	0.827
Стать	1.25	0.798
Вікова група	2.22	0.450
Освітній рівень	3.95	0.253
Інтернет-залежність	1.35	0.739

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Adjusted R ²	AIC	RMSE	Overall Model Test			
						F	df1	df2	p
1	0.541	0.293	0.233	937	2.95	4.92	14	166	<.001

Omnibus ANOVA Test

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації	86.82	3	28.94	3.060	0.030
Чи відчуваєте ви вплив медіа на ваш психологічний стан?	7.10	2	3.55	0.375	0.688
Наскільки часто ви відчуваєте стрес або тривогу у зв'язку з інф	167.40	4	41.85	4.424	0.002
Стать	31.35	1	31.35	3.314	0.070
Вікова група	79.89	2	39.95	4.223	0.016
Освітній рівень	13.90	1	13.90	1.469	0.227
Інтернет-залежність	31.40	1	31.40	3.319	0.070
Residuals	1570.23	166	9.46		

Note. Type 3 sum of squares

Model Coefficients - Стосунки

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept ^a	19.9222	2.3963	8.3136	< .001	
Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації:					
2–4 години – Понад 4 години	1.5235	1.3786	1.1051	0.271	0.4337
1–2 години – Понад 4 години	-0.9093	1.2472	0.7291	0.467	-0.2589
Менше 1 години – Понад 4 години	0.0892	1.1839	0.0753	0.940	0.0254
Чи відчуваєте ви вплив медіа на ваш психологічний стан?:					
Частково – Так	-0.4076	0.8040	0.5070	0.613	-0.1160
Ні – Так	0.0551	0.9413	0.0585	0.953	0.0157
Наскільки часто ви відчуваєте стрес або тривогу у зв'язку з інф:					
Часто – Завжди	-2.5154	1.2271	2.0499	0.042	-0.7161
Час від часу – Завжди	-2.9560	1.0082	2.9320	0.004	-0.8415
Рідко – Завжди	-1.0987	1.2513	0.8781	0.381	-0.3128
Ніколи – Завжди	-0.3705	1.4388	0.2575	0.797	-0.1055
Стать:					
Жіноча – Чоловіча	-1.0568	0.5805	1.8205	0.070	-0.3008
Вікова група:					

Model Coefficients - Стосунки

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
18-21 – 15-17	-0.5363	1.7669	0.3035	0.762	-0.1527
22-25 – 15-17	2.5975	2.0981	1.2380	0.217	0.7394
Освітній рівень:					
Середня освіта – Вища освіта	-2.1911	1.8077	1.2120	0.227	-0.6237
Інтернет-залежність	0.0391	0.0215	1.8219	0.070	0.1608

^a Represents reference level

Normality Tests

	Statistic	p
Shapiro-Wilk	0.978	0.006
Kolmogorov-Smirnov	0.0617	0.496
Anderson-Darling	0.746	0.051

Note. Additional results provided by *moretests*

Heteroskedasticity Tests

	Statistic	p
Breusch-Pagan	40.6	< .001
Goldfeld-Quandt	1.01	0.485
Harrison-McCabe	0.494	0.505

Note. Additional results provided by *moretests*

Durbin-Watson Test for Autocorrelation

Autocorrelation	DW Statistic	p
-0.0218	2.04	0.792

Collinearity Statistics

	VIF	Tolerance
Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації	1.19	0.839
Чи відчуваєте ви вплив медіа на ваш психологічний стан?	1.24	0.810
Наскільки часто ви відчуваєте стрес або тривогу у зв'язку з інф	1.21	0.827
Стать	1.25	0.798
Вікова група	2.22	0.450
Освітній рівень	3.95	0.253
Інтернет-залежність	1.35	0.739

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Adjusted R ²	AIC	RMSE	Overall Model Test			
						F	df1	df2	p
1	0.602	0.363	0.309	1406	10.8	6.75	14	166	< .001

Omnibus ANOVA Test

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації	2544	3	848.1	6.707	< .001
Чи відчуваєте ви вплив медіа на ваш психологічний стан?	127	2	63.4	0.501	0.607
Наскільки часто ви відчуваєте стрес або тривогу у зв'язку з інф	3718	4	929.6	7.351	< .001
Стать	836	1	836.0	6.611	0.011
Вікова група	1242	2	621.0	4.911	0.008
Освітній рівень	426	1	425.9	3.368	0.068
Інтернет-залежність	1333	1	1332.6	10.538	0.001
Residuals	20992	166	126.5		

Note. Type 3 sum of squares

Model Coefficients - Суб'єктивне благополуччя

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept ^a	93.840	8.7617	10.7102	< .001	
Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації:					
2–4 години – Понад 4 години	1.210	5.0407	0.2401	0.811	0.08947
1–2 години – Понад 4 години	-8.920	4.5602	-1.9560	0.052	-0.65935
Менше 1 години – Понад 4 години	-9.237	4.3285	-2.1341	0.034	-0.68283
Чи відчуваєте ви вплив медіа на ваш психологічний стан?:					
Частково – Так	1.808	2.9398	0.6149	0.539	0.13362
Ні – Так	-0.109	3.4415	-0.0316	0.975	-0.00804
Наскільки часто ви відчуваєте стрес або тривогу у зв'язку з інф:					
Часто – Завжди	-6.518	4.4866	-1.4527	0.148	-0.48180
Час від часу – Завжди	-9.441	3.6862	-2.5610	0.011	-0.69784
Рідко – Завжди	-0.829	4.5750	-0.1812	0.856	-0.06127
Ніколи – Завжди	8.349	5.2606	1.5871	0.114	0.61716
Стать:					
Жіноча – Чоловіча	-5.457	2.1224	-2.5711	0.011	-0.40338
Вікова група:					
18-21 – 15-17	-7.836	6.4602	-1.2130	0.227	-0.57926
22-25 – 15-17	3.527	7.6713	0.4598	0.646	0.26073
Освітній рівень:					
Середня освіта – Вища освіта	-12.131	6.6096	-1.8353	0.068	-0.89669

Model Coefficients - Суб'єктивне благополуччя

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Інтернет-залежність	0.255	0.0785	3.2463	0.001	0.27198

^a Represents reference level

Normality Tests

	Statistic	p
Shapiro-Wilk	0.989	0.199
Kolmogorov-Smirnov	0.0544	0.658
Anderson-Darling	0.475	0.238

Note. Additional results provided by *moretests*

Heteroskedasticity Tests

	Statistic	p
Breusch-Pagan	63.4	< .001
Goldfeld-Quandt	1.00	0.498
Harrison-McCabe	0.496	0.482

Note. Additional results provided by *moretests*

Durbin-Watson Test for Autocorrelation

Autocorrelation	DW Statistic	p
0.0281	1.94	0.708

Collinearity Statistics

	VIF	Tolerance
Скільки часу ви щодня витрачаєте на перегляд новин та інформації	1.19	0.839
Чи відчуваєте ви вплив медіа на ваш психологічний стан?	1.24	0.810
Наскільки часто ви відчуваєте стрес або тривогу у зв'язку з інф	1.21	0.827
Стать	1.25	0.798
Вікова група	2.22	0.450
Освітній рівень	3.95	0.253
Інтернет-залежність	1.35	0.739