

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія Поручника

Кафедра педагогіки та психології

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА
ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія
спеціалізація Практична психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**на тему «Зв'язок характеру перегляду новинних телеграм-каналів із
психічними станами студентів в умовах війни в Україні»**

здобувачки Крістіни КОЛЬЧИНСЬКОЇ

(підпис)

Наукова керівниця: д. псих. н., проф. Олена САВЧЕНКО

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед екзаменаційною комісією
з атестації здобувачів вищої освіти (ЕК)**

Завідувачка кафедри: д. пед. н., проф. Марина АРТЮШИНА

(підпис)

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕДІАСПОЖИВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	9
1.1. Генеза поняття психічних станів в психологічній науці, їх особливості та класифікація.....	9
1.2. Психічні стани студентів під час навчання в умовах війни.....	19
1.3. Особливості медіаспоживання в умовах війни. Медіатравматизація.....	36
Висновки до першого розділу.....	45
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ПЕРЕГЛЯДУ НОВИННИХ ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛІВ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	47
2.1. Структура авторської анкети «Характер перегляду студентами новинних телеграм-каналів в умовах війни в Україні».....	47
2.2. Результати дослідження за анкетною.....	51
Висновки до другого розділу.....	87
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКУ ХАРАКТЕРИСТИК СПОЖИВАННЯ НОВИН У ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛАХ ІЗ ПСИХІЧНИМИ СТАНАМИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	89
3.1. Оцінка психічних станів студентів в умовах війни в Україні за результатами стандартизованих методик.....	89
3.2. Емпіричний аналіз зв'язку особливостей перегляду новин у телеграм-каналах із психоемоційними станами студентів.....	96
3.2.1. Результати дослідження чинників споживання новин про війну та їх зв'язку з психічними станами студентів.....	97
3.2.2. Результати дослідження чинників споживання новин про політику та їх зв'язку з психічними станами студентів.....	109

3.2.3. Результати дослідження загальних характеристик споживання новин у телеграм-каналах та їх зв'язку з психічними станами студентів.....	116
Висновки до третього розділу.....	126
ВИСНОВКИ.....	129
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	133
ДОДАТКИ.....	140

ВСТУП

Актуальність теми. Повномасштабна війна в Україні, що триває з 2022 року, суттєво вплинула на психічний стан населення, зокрема на студентську молодь. В умовах постійної загрози життю, невизначеності та інформаційного перевантаження особливого значення набуває медіаспоживання, яке може як посилювати, так і послаблювати психологічне напруження. Проблема зв'язку медіаконтенту з психологічним благополуччям стає предметом підвищеної уваги дослідників, оскільки надмірне або некритичне споживання новин може призводити до розвитку негативних психічних станів, таких як тривога, агресія депресія, фрустрація та стрес. Особливо актуальною ця проблема є для студентів, які активно використовують новітні медіаресурси, зокрема телеграм-канали, як основне джерело отримання інформації про воєнні та політичні події.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика психічних станів знайшла своє відображення у працях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Основоположні дослідження психічних станів належать В. Вундту, Ч. Дарвіну, В. Джемсу, Т. Рібо, які заклали теоретичні підвалини для розуміння їхньої природи та ролі в психічному житті людини. У радянській психології психічні стани вперше були предметом систематичного вивчення М. Левітова, а загальнопсихологічний підхід до цієї проблеми відображений у роботах Л. Балабанової, О. Будницької, В. Ганзена, В. Семиченко, Н. Шевченко та інших.

Особливості медіаспоживання та його вплив на психічний стан в умовах війни вивчали С. Бальцерт, Г. Дейві, Д. Девіс, С. Зонтаг, П. Рамсден, Ф. Рітчин. Вони досліджували психологічні та етичні аспекти використання шокуючих зображень війни, їхній вплив на формування травматичного досвіду. Українські дослідники Н. Дідик, Л. Найдьонова, О. Плетка, Н. Череповська зосередили увагу на феномені медіатравматизації та описали типологію медіатравм.

Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності досліджували І. Волженцева, М. Кузнєцов, О. Кузнєцов, Н. Павлик, В. Розов, М. Томчук, К. Фоменко, О. Чебикін. При цьому вплив цифрових інформаційних технологій на емоційно-почуттєву сферу молоді розглядали М. Томчук і С. Томчук, а особливості емоційної сфери активних користувачів мобільних пристроїв та комп'ютерів досліджував О. Чебикін.

Зв'язок між медіаспоживанням та негативними психічними станами в умовах війни вивчали Л. Бондаренко, А. Велічко, І. Жданова, Л. Матохнюк, Я. Прохоренко, Л. Хоменко-Семенова. Важливий внесок у вивчення психоемоційних станів населення під час війни зробили О. Лушчак та співавтори, а також О. Вельдбрехт і Н. Тавровецька, які адаптували методику вимірювання сприйнятого стресу до умов війни в Україні.

Незважаючи на наявні дослідження, питання впливу специфічного контенту телеграм-каналів на психічні стани студентів в умовах повномасштабної війни в Україні залишається недостатньо вивченим, що зумовлює необхідність поглибленого дослідження цієї проблеми.

Мета дослідження – виявити зв'язок між характером перегляду новин у телеграм-каналах та психічними станами студентів в умовах війни в Україні.

Для досягнення поставленої мети визначено наступні **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психічних станів у психологічній науці, їх особливості та форми. Охарактеризувати психічні стани студентів під час навчання в умовах війни.
2. Визначити особливості медіаспоживання в умовах війни та дослідити феномен медіатравматизації.
3. Розробити авторську анкету для дослідження характеру перегляду новинних телеграм-каналів студентами.
4. Емпірично дослідити зв'язок між характером перегляду новин про війну в телеграм-каналах та психічними станами студентів.
5. Емпірично дослідити зв'язок між характером перегляду новин про політику в телеграм-каналах та психічними станами студентів.

6. Емпірично дослідити зв'язок між загальними характеристиками перегляду новин в телеграм-каналах та психічними станами студентів.

Об'єкт дослідження – психічні стани особистості.

Предмет дослідження – зв'язки особливостей перегляду новинних телеграм-каналів із психічними станами студентів в умовах війни в Україні.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс методів:

Теоретичні: аналіз наукової літератури та інформаційних джерел, систематизація, узагальнення та порівняння теоретичних підходів до проблеми.

Емпіричні:

- Авторська анкета «Характер перегляду студентами новинних Telegram-каналів в умовах війни в Україні».
- Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (в україномовному перекладі) — методика, що дозволяє оцінити інтенсивність проявів базових емоційних станів, пов'язаних із дистресом та порушеннями адаптації.
- «Опитувальник здоров'я пацієнта – 9» (Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)) (R.L. Spitzer, K. Kroenke, J.B.W. Williams) — короткий скринінговий інструмент для оцінки рівня депресивної симптоматики за критеріями DSM-IV.
- «Шкала сприйнятого стресу – 10» (Perceived Stress Scale – 10 (PSS-10)) (S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein; адаптація українською мовою О. Вельдбрехт, Н. Тавровецька) — інструмент для вимірювання ступеня суб'єктивного відчуття стресу.

Математико-статистичні: відсотковий аналіз, описові статистики, однофакторний дисперсійний аналіз (One-Way ANOVA) за непараметричним критерієм Крускала-Волліса (Kruskal–Wallis H-тест) з подальшим попарним порівнянням (post-hoc) за методом Dwass-Steel-Critchlow-Fligner (DSCF), оцінка міри зв'язку за розміром ефекту ϵ^2 .

Теоретична та практична значущість отриманих результатів:

- розширено теоретичні уявлення про зв'язок медіаспоживання та психічних станів особистості в умовах війни, що дозволяє краще розуміти механізми формування та динаміку психічних станів у студентської молоді;
- визначено специфічні чинники медіаспоживання студентами новинних Telegram-каналів, зокрема тематику, частоту, тривалість, час перегляду новин, формат/тип контенту, поведінкова та матеріальна залученість, інформаційне середовище, що можуть бути використані для подальших досліджень медіапсихології та інформаційного впливу;
- розроблено та апробовано авторську анкету «Характер перегляду студентами новинних Telegram-каналів в умовах війни в Україні», що може бути методичною базою для аналогічних досліджень медіаповедінки інших груп населення;
- емпірично встановлено зв'язки між конкретними видами новинного контенту (зокрема, про втрати противника, рух повітряних цілей, хід бойових дій, мобілізацію, локальні новини, політичні скандали, міжнародні конфлікти) та психоемоційними станами студентів (тривожністю, стресом, депресією, агресивністю, ригідністю);
- визначено, що характер медіаспоживання (регулярність, тривалість, тематичний контент) є чинником, який може регулюватися за допомогою психологічних інтервенцій для зниження негативного психологічного впливу новин.

Ці результати мають як безпосереднє прикладне значення для психологічних служб закладів вищої освіти, так і ширше теоретико-методичне значення для використання в аналогічних дослідженнях зв'язку медіаспоживання з психічними станами в інших соціальних контекстах та кризових ситуаціях.

Інформаційна база дослідження включає наукові праці вітчизняних та зарубіжних дослідників у галузі загальної психології, психології особистості, медіапсихології, соціальної психології; результати соціологічних досліджень

щодо медіаспоживання в Україні; нормативні документи та клінічні протоколи Міністерства охорони здоров'я України; аналітичні матеріали Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося серед студентів закладів вищої освіти України у 2023-2024 роках. Вибірку склали 100 студентів різних курсів, форм навчання та спеціальностей. Серед учасників дослідження 92% – жінки, 8% – чоловіки; за віком: 84% – 17-22 роки, 1% – 23-27 років, 14% – понад 27 років, 1% – менше 17 років; за курсом навчання: 18% – перший курс, 62% – другий курс, 7% – четвертий курс, 13% – магістратура; за формою навчання: 81% – денна, 10% – заочна, 9% – дистанційна. Щодо місця проживання по відношенню до зони бойових дій: 2% – поблизу зони бойових дій, 37% – у регіоні, який піддається регулярним обстрілам, але не поряд з зоною бойових дій, 49% – у тиловому регіоні України, який регулярно піддається обстрілам, 8% – у тиловому регіоні України, який рідко піддається обстрілам, 4% – за межами України.

Апробація результатів дослідження. За результатами дослідження надруковані тези «Психічні стани студентів у контексті споживання воєнного контенту в Telegram: емпіричний аналіз зв'язків» у збірнику тез Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні питання доказової практики у психології та психотерапії» (травень 2025 р., м. Київ, Зігмунд Фройд Університет Україна)».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 67 найменувань, та 7 додатків. У дослідженні вміщено 36 таблиць та 41 рисунок. Основний зміст викладено на 132 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ТА ОСОБЛИВОСТІ МЕДІАСПОЖИВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Генеза поняття психічних станів в психологічній науці, їх особливості та класифікація

Психічні стани особистості, як свідчать численні дослідження, мають багатовимірний характер. Вони виконують функцію організації психічних процесів, слугують суб'єктивним ставленням до відображеного явища та виступають механізмом оцінки сприйнятої реальності. У процесі діяльності зміна психічного стану проявляється через зміну суб'єктивного ставлення до ситуації або зміну мотивів щодо виконуваного завдання.

Подібно до інших психічних явищ, психічні стани відображають взаємодію людини з навколишнім світом. Значні зміни як у зовнішньому середовищі, так і у внутрішньому світі особистості викликають певну реакцію, що призводить до переходу в інший психічний стан, змінюючи рівень активності, характер переживань тощо.

Серед усіх психічних явищ психічні стани займають одне з ключових місць. Їх вивчення є надзвичайно важливим у психологічних науках, оскільки вони значною мірою визначають характер діяльності людини. Різні дослідники трактують це поняття по-різному, і на сьогодні немає єдиної узагальненої думки щодо його визначення, структури, функцій, механізмів формування, детермінант, класифікації та методів дослідження.

Розглядаючи психічні стани особистості як об'єкт наукового дослідження, слід зазначити, що вони залишаються недостатньо вивченими через їхню феноменологічну складність і багатовимірну структуру та зміст. Вони визначаються як якісно однорідні прояви певних психічних компонентів у конкретний момент часу, представляючи відносно стійку єдність і цілісність психічних складових. Саме ця єдність визначає рівень активності психічних

процесів, інтенсивність їхнього перебігу та проявів, а також модальність функціонування психічних процесів і властивостей особистості.

Оскільки психічні стани відображають процеси, що відбуваються в психіці в конкретний момент часу (наприклад, пізнавальні, емоційно-вольові або індивідуально-психологічні прояви), їхня залежність від діяльності, в яку залучена особистість у цей період, є цілком очевидною. Саме з цієї причини в психологічній науці найбільш детально досліджені прикладні аспекти психічних станів. Зокрема, значну увагу приділено інженерно-психологічним аспектам, які вивчали такі науковці, як А. Карпухіна, Є. Мілерян та інші. Також активно досліджуються медико-психологічні та клінічні аспекти (А. Лурія, А. Меграбян, К. Ясперс тощо), а окремий напрям присвячений вивченню психічних станів в екстремальних умовах (С. Миронець, В. Олефір, В. Осьодло, О. Тімченко).

Першим, хто розпочав дослідження психічних станів у радянській психології, був М. Левітов [1]. Загальнопсихологічний підхід до вивчення цієї проблеми відображений у роботах таких науковців, як Л. Балабанова [2], О. Будницька [3], В. Ганзен [4], В. Семиченко [5], Ю. Сосновікова [4], Н. Шевченко [6] та інших.

Варто зазначити, що в зарубіжній психології відсутній окремий теоретичний напрямок, присвячений комплексному аналізу психічних станів як самостійної психологічної категорії. Натомість наукові дослідження здебільшого зосереджені на вивченні та вирішенні проблем, пов'язаних із конкретними видами психічних станів.

Давні уявлення про психічні стани знайшли відображення у філософських та медичних вченнях різних народів. У давньоіндійській традиції особливий внутрішній стан душі описувався через концепцію «нірвани». У Давній Греції Геракліт розглядав стан як баланс між стійкістю та динамічністю психічних процесів. Гіппократ трактував психічні стани як природний механізм захисту організму, що сприяє відновленню його функцій, а Аристотель наголошував на їхній залежності від фізичних особливостей

людини. Останній надав досить повне філософське визначення психічного. У своїх працях він розділив поняття «психічний стан» і «психічна діяльність» і допускав, що стани розвиваються під впливом зовнішніх дій. Важлива і його теза про нерозривний зв'язок психічних станів з людиною, що їх переживає. Мабуть, його ідеї і лягли в основу подальших розробок учених римської школи (Галін, Дамб, Августин) [7, с. 195].

В епоху Відродження вчені почали активно досліджувати природу психічних станів, пропонуючи різні теоретичні підходи до їх пояснення. Р. Декарт вважав, що психічні стани відображаються через зміни в поведінці, міміці та функціонуванні внутрішніх органів. В. Вундт сформулював дихотомічний принцип, згідно з яким у кожному психічному стані співіснують дві протилежні тенденції: напруження – розслаблення та збудження – заспокоєння [8]. Ч. Дарвін [9] і В. Джемс зосередили увагу на зовнішніх проявах емоційних станів. Останній трактував психологію як науку про стани свідомості, що характеризуються властивостями мінливості, вибірковості, безперервності та носять особистісний характер. [10, 11]. Французький психолог Т. Рібо підкреслював роль афектних станів у мимовільній і довільній увазі [12]. І. Сеченов розробив концепцію зворотного зв'язку, яка пояснює роль психічних станів у процесах адаптації людини до змін у середовищі та захисту організму від негативних впливів [13].

У наукових дослідженнях, як зарубіжних (В. Джемс, Т. Рібо), так і радянських (М. Левітов, Ю. Сосновікова), психічні стани розглядалися як цілісна й автономна характеристика психічної діяльності, що проявляється в певний часовий період. Вона показує своєрідність психічних процесів залежно від розкритих предметів і явищ дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості. Зокрема, М. Левітов підкреслював, що актуальні психічні стани формуються під впливом зовнішніх умов, обставин та попередніх станів.

Аналізуючи природу психічних станів, науковці роблять акцент на їхній ситуативній обумовленості, розглядаючи їх як безпосередню відповідь на

актуальні умови та обставини. Деякі визначають психічні стани як проміжний феномен між психічними процесами та властивостями особистості, що проявляється у їхньому взаємозв'язку та взаємовпливі. Дослідники також зазначають, що зміни у середовищі та ситуативні фактори сприяють переходу від одного психічного стану до іншого.

Підхід В. Мясіщева до розуміння психічного стану ґрунтується на його визначенні як загального функціонального рівня, який створює умови для розвитку психічних процесів [1]. Ю. Сосновікова розглядає психічний стан як стійку структурну організацію психічних компонентів, що забезпечує активну взаємодію людини з навколишнім світом у певній ситуації. Інші науковці трактують психічні стани як відповідь функціональних систем організму на зовнішні та внутрішні впливи, яка спрямована на адаптацію до поточних або змінених умов існування. Вони, за їх визначенням, є цілісною системною реакцією на рівні організму та особистості, що підтримує життєдіяльність і зберігає цілісність організму в конкретних обставинах. Окрім цього, дослідники підкреслюють, що не можна ототожнювати психічні стани з функціональними. Психічний стан виступає комплексною характеристикою психічної діяльності в певний момент часу, формуючи складну систему взаємозв'язків, яка включає механізми саморегуляції та самоуправління на різних рівнях психічної організації [4].

За версією Т. Кириленко, психічний стан є цілісним утворенням психічної діяльності, що відображає момент стійкості та специфічності перебігу психічних процесів, виступає формою реагування та відображає ставлення особистості до власних психічних явищ у певний момент часу за конкретних умов [14].

Сучасний український науковець М. Варій психічний стан розуміє як тимчасовий функціональний рівень психіки, що відбиває взаємодію впливу внутрішнього середовища організму або зовнішніх чинників та визначає спрямованість перебігу психічних процесів у певний момент і вияв психічних властивостей людини [15]. Він зробив спробу ретроспективного аналізу

публікацій, у яких розглянуто визначення поняття психічного стану, та виділив напрямки їх досліджень:

1. Як сукупність показників психічної сфери людини, які характерні для особистості у цей момент.

У рамках цього напрямку психічний стан трактується як інтегральна характеристика психіки в конкретний момент. Це історично перший напрямок, який дозволяє найбільшою мірою описати психічні стани на різних структурних рівнях, однак не дає змоги розкрити механізми їх мінливості.

2. Як тло, на якому розгортається психічна діяльність і спрямованість психічної активності особистості.

Функціональний підхід до сутності психічних станів базується на уявленні про психічний тонус (рівень активності нервово-психічної діяльності), і дозволяє виділяти в психічному стані дві площини: об'єктивну (рівень активації центральної нервової системи) та суб'єктивну (ставлення суб'єкта до оточення, яке виражається у переживаннях та оцінках ситуацій). Напрямок пов'язаний із роботами дослідників радянської школи (С.Рубінштейн, В. Небиліцин, Т. Нємчин, Б. Теплов та ін.), які ґрунтувались на вченні І. Павлова про вищу нервову діяльність. Даний підхід дозволяє виявити структурно-функціональну організацію тих складових психіки, які задіяні у активному пристосуванні суб'єкта до ситуації, однак не дає відповіді про спрямованість цього пристосування.

3. Як системна реакція психіки людини на зміни умов (системний підхід).

В межах цього підходу О. Прохоров найбільш повною мірою систематизував та узагальнив теоретичні положення щодо психічних станів та провів низку практичних досліджень, які підтверджують ці узагальнення. В роботах автора вперше у літературі робиться спроба залучення до аналізу проблеми психічних станів нових підходів та методологій, і перш за все, системного підходу, який успішно застосовується у вирішенні різних теоретичних та практичних питань психології. З позицій системного підходу

психічні стани розглядаються як компонент великої системи – психіки. В цій системі функції станів полягають у специфічному впливі на формування психічних властивостей, а також у організації психологічної структури особистості в цілому. Завдяки регуляторній функції психічних станів досягається адаптаційний ефект, тобто приведення психологічних особливостей суб'єкта у відповідність до вимог предметно-професійної діяльності.

Так, з позицій системного підходу, психічний стан – це відображення особистістю ситуації у вигляді цілісного синдрому в динаміці психічної діяльності, який виражається в єдності переживання та поведінки у деякому континуумі часу [16].

Таке визначення видається нам одним із найбільш вдалих з огляду на те, що воно містить аспекти, які є вирішальними для розуміння природи психічних станів. По-перше, центральним є введення поняття ситуації, що якнайповніше відображає сукупність зовнішніх та внутрішніх чинників, які в певний момент формують оточуючий світ для конкретної людини. Саме у взаємодії особистості із цими обставинами можна знайти витoki психічних станів. Крім того, до поняття ситуації включають не лише зовнішні чинники, а й власні внутрішні характеристики суб'єкта (наприклад, аналіз та відчуття власного психічного стану), а також умови, пов'язані з будь-якою діяльністю.

По-друге, підкреслюється синдромний характер психічних станів та визначається їхня структура, що дає змогу моделювати функціональні особливості цих станів. Окрім того, автор зауважує, що регулярне (чи багаторазове) виконання певної діяльності упродовж тривалого періоду сприяє розвитку психічних процесів, «централізації» психічних станів та формуванню рис особистості. При цьому ключовими часовими проміжками, в яких відбуваються подібні зміни, є відрізки від кількох годин до однієї доби, і вони зазвичай збігаються з типовими формами організації соціальної активності та різноманітними видами діяльності (наприклад, робочий день, навчальне заняття, заняття спортом тощо).

В рамках системного підходу психічний стан розглядається як явище з трьома компонентами: ситуацією (зовнішні умови), суб'єктом (індивідуальні риси, досвід, знання) та системоутворювальним фактором (внутрішня єдність психіки). У структурно-функціональній моделі виділено три рівні: реактивний (секунди-хвилини, швидкі емоційні реакції — гнів, страх, лінь, рішучість), інтегративний (години-дні, повторювані стани — радість, апатія, натхнення, заклопотаність), рівень станів-властивостей (місяці-роки, формують стабільні особистісні риси — відповідальність, надія, втома, захопленість) [16].

Досить вдало, на нашу думку, надав визначення психічного стану В. Юрченко, зокрема: «Психічний стан – складне, цілісне, поліструктурне, поліфункціональне та особистісно зумовлене психофізіологічне явище, яке характеризує психосоматичну організацію людини в проміжках часу між двома значущими для неї змінами ставлення до зовнішнього або внутрішнього середовища і виконує функції відображення, регулювання та інтеграції її життєдіяльності і поведінки» [17, с. 233].

Теоретичний аналіз категорії психічних станів дозволяє виокремити кілька їх ключових особливостей. По-перше, вони мають цілісний характер і охоплюють усю психічну діяльність у певний момент. По-друге, поєднують рухливість і відносну стійкість: тривають довше, ніж процеси, але менш стабільні, ніж риси особистості (наприклад, депресія). По-третє, вони тісно пов'язані з психічними процесами та якостями: впливають на сприйняття, мислення і водночас формують риси — тривога може перейти в тривожність. Четверта риса — індивідуальність: стани залежать від темпераменту, моральних установок, досвіду (меланхоліки — схильні до негативних переживань). П'ята — різноманітність форм прояву: від здивування до апатії, від зосередженості до розгубленості. Шоста — полярність: кожен стан має протилежний — активність/пасивність, впевненість/невпевненість. У стресі ці переходи можуть бути миттєвими. [18; 19].

Сьомою особливістю можна виокремити мінливість і безперервність. Кожен стан впливає з попереднього, що свідчить про їхню безперервну

природу. Водночас чіткої межі між станами немає — вони змінюються поступово, а не дискретно. Через це, як зазначають дослідники, у реальності майже не існує «чистих» станів — завжди є змішані, перехідні форми. [20].

Таким чином, аналіз генези поняття психічних станів в психологічній науці та їх особливостей засвідчує їхню складність, багатокомпонентність та полірівневий характер. Психічні стани не лише пов'язують психічні процеси з особистісними властивостями, але й відображають ставлення людини до власного внутрішнього світу та взаємодії з оточенням, забезпечуючи цілісність і стабільність психофізіологічного стану.

Психологічна наука пропонує декілька підходів до класифікації психічних станів. Одним із таких критеріїв є часові характеристики, згідно з якими виокремлюють стани персеверації, що характеризуються інертністю емоційних переживань, ригідністю та труднощами у перемиканні психічної діяльності (М. Левітов, К. Платонов). Інші дослідники визначають домінуючі та проміжні стани, а також нестійкі, довготривалі та хронічні стани.

М. Левітов розглядав класифікацію психічних станів з точки зору їхнього зв'язку з діяльністю (ігрові, навчальні, трудові) та за переважною психічною функцією: гностичні (інтерес, здивування, сумнів, мрійливість та ін.); емоційні (емоційний тон відчуттів, емоційний відгук на явища дійсності, настрої, конфліктні емоційні стани – тривога, стрес, агресія, фрустрація); вольові - ініціативності, цілеспрямованості, рішучості, наполегливості (їхня класифікація пов'язана зі структурою складної вольової дії). Він також виокремив особистісні (які відображають індивідуальні особливості людини) й ситуативні (які залежать від конкретної ситуації та можуть провокувати нетипові реакції) стани, поділив їх за глибиною, тривалістю, полярністю (позитивні та негативні) та усвідомленістю.

Класифікація М. Левітова була в подальшому доповнена поділом за:

- етапами діяльності (передробочі, робочі та післяробочі);
- рівнем напруги (спокій, оптимальне функціонування, стрес, фрустрація);

- медичним критерієм: нормальні, невротичні, патологічні;
- впливом на особистість: стенічні/астенічні;
- причинами виникнення та адекватністю ситуації.

Ю. Сосновікова, поділяє стани за тривалістю (короткочасні, нетривалі, тривалі) та за переважання специфічних компонентів психіки: 1) особистісні, в яких проявляється спрямованість, характер, темперамент, здібності; 2) емоційні, в яких переважають афекти, настрої та пристрасті; 3) вольові (стани готовності до дій); 4) інтелектуальні; 5) сенсорні (стани голоду, спраги, болю тощо); 6) стани уваги; 7) стани діяльності. Також вона вводить класифікацію за критерієм просторової характеристики: «загальні», генералізовані (активність більшості або усі психічних компонентів) і «локальні», часткові (максимально обмежена кількість домінуючих компонентів).

Деякі автори ділять стани на чотири групи: емоційні (ейфорія, радість, задоволення, сум, меланхолія, тривога, страх, паніка); активаційні (збудження, натхнення, підйом, зосередженість, розгубленість, апатія); тонічні (неспання, монотонія, втома, перевтома, сонливість, сон); тензійні (напруження, емоційне напруження, фрустрація, самотність, стрес, сенсорний голод).

При цьому підкреслюється відносність такого поділу, вважаючи, що в кожному стані проявляються всі чотири перелічені характеристики. Назви ці стани мають в тому випадку, коли яка-небудь із характеристик домінує [4].

До основних характеристик психічних станів І. Волженцева відносить: емоційні (або модальнісні, наприклад тривога, насолода), активаційні (відображають інтенсивність психічних процесів), тонічні (відображають тонус, ресурс сил індивіда); тензійні (відображають міру напруги); часові (відображають тривалість, стійкість станів); полярність (позитивні або негативні стани) [21].

Рівень активації визначає характер психічного стану. Оптимальна активність відповідає станам спокою: емпатія, готовність, зосередженість, зацікавленість, адаптація. Підвищена активність проявляється у станах з

емоційною напруженістю — щастя, екстаз, тривога, страх, гнів, паніка, мобілізація. Знижена активність притаманна станам пригнічення: смуток, втома, апатія, нудьга, релаксація. Тензійні стани характеризуються напруженням, що виникає через перевантаження, надмірну інтенсивність взаємодії із середовищем, перешкоди в досягненні цілей, психічні або фізичні травми. [22].

І. Волженцева підкреслює доцільність виділення трьох рівнів реагування під час розгляду психічних станів: психічний (переживання), фізіологічний (соматика, вегетатика), поведінковий (мотивована поведінка) [21].

Фізіологічний рівень станів розкривається у таких проявах, як збільшення частоти пульсу, зменшення часу реакції та інших проявах, властивих кожному психічному стану. Психофізіологічні стани – це активна реакція функціональних систем тобто завжди активні за своєю фізіологічною природою. Отже, по-перше, стан – це діяльність функціональних систем, це реакція на певну ситуацію; по-друге, психічний стан виникає в процесі регуляції (саморегуляції) функціональних систем. У фізіологічному аспекті стани можуть характеризуватися за тривалістю, мірою активності функціональних систем, за якістю розвитку. Психічний рівень станів відбивається у переживаннях та почуттях. Існує думка, що переживання є найбільш показовим компонентом стану. Поведінковий рівень психічних станів знаходить відображення у мотивованій поведінці, виробничій діяльності, швидкості та точності операцій, у діяльній саморегуляції. М. Левітов зазначає, що психічні стани характеризуються єдністю переживання і діяльності, вони впливають на протікання діяльності. [4, 19].

Зарубіжна психологічна наука на відміну від вітчизняної підходить до вивчення психічних станів через їхню диференціацію та опис, а не лише у зв'язку з професійною діяльністю особистості. Так, З. Фройд був першим, хто виокремив стан тривоги та занепокоєння. М. Аргайл у своїх дослідженнях аналізував такі стани, як ейфорія, радість і задоволення. Г. Сельє здійснив глибоке вивчення змін в організмі під впливом негативних факторів, увівши

поняття «стрес». Р. Лазарус запропонував розмежування стресу на фізіологічний та психологічний, зважаючи на відмінності у впливі стимулу, механізмах виникнення та характері реакції. С. Розенцвейг розробив теорію фрустрації, а Г. Мюнстерберг вперше дослідив проблему монотонності праці, описавши її через зниження рівня життєдіяльності [23].

Незважаючи на розмаїття підходів до структури та класифікації станів, дослідники погоджуються в одному: окремі поведінкові характеристики чи психофізіологічні показники не здатні достовірно розрізнити один стан від іншого. Лише їхній комплексний аналіз, що охоплює зміни на всіх рівнях, дає змогу коректно визначити стан людини.

1.2. Психічні стани студентів під час навчання в умовах війни

Сучасні реалії в Україні, зумовлені війною, створюють надзвичайно складні умови для студентської молоді, що безпосередньо впливає на їхній психічний стан. Постійний стрес та тривожність, зокрема через невизначеність майбутнього та інформаційний тиск формують нові виклики для психологічного здоров'я студентів.

Психотравмуючі чинники, зокрема бойові дії та стресові реакції, нерідко призводять до розвитку психічних розладів, спричиняють фрустраційну напругу та дезадаптивні форми поведінки. Це може проявлятися у зростанні міжособистісних конфліктів, обмеженні соціальних контактів, зниженні працездатності, підвищеній дратівливості, а також у розвитку депресивних станів і посттравматичного стресового розладу. Такі наслідки мають значний вплив на психічне здоров'я студентів. У сучасних нестабільних умовах суспільства спостерігається зростання кількості людей із негативними психічними станами, зокрема невротичними. Вивчення генезису негативних психічних станів набуває особливої важливості у процесі навчання студентів у закладах вищої освіти, адже цей період характеризується інтенсивним розвитком особистості, формуванням її інтелектуальної, емоційно-вольової та мотиваційної сфер, становленням системи цінностей, професійною

підготовкою та самовизначенням. Поширеність таких станів може мати руйнівний вплив на життя студентів, їхній особистісний розвиток і можливість самореалізації [24].

На відміну від короткочасного стресу, який може мати позитивний вплив на організм, тривала перевтома, постійна тривожність і затяжний стрес у період воєнного стану виснажують фізичні та психічні ресурси людини. Це може призводити до погіршення загального самопочуття, а також стати чинником розвитку депресії, посттравматичного стресового розладу та інших психічних порушень. Досвід війни в Україні продемонстрував, що стресові фактори військового часу впливають не лише на тих, хто перебуває безпосередньо в зоні бойових дій або в окупації, але й на населення тилівих регіонів, зокрема на студентів вищих навчальних закладів.

Особистість завжди перебуває під впливом різних контекстів, і сьогодні однією з найвагоміших обставин є війна, яка спричиняє постійну травматизацію. В умовах воєнних дій поступово, а іноді й непомітно, трансформуються ціннісні орієнтації, світогляд, міжособистісні стосунки, а також ставлення до себе та власного життя. Війна підриває фундаментальні відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності, що призводить до глибоких змін у процесах життєдіяльності, самореалізації та життєтворчості. Ці зміни так чи інакше відчують як безпосередні учасники травматичних подій, так і ті, хто зазнає їх опосередкованого впливу [25].

Безперечно, війна спричиняє значну кількість потужних зовнішніх подразників, які провокують розвиток дистресу. Оскільки військові дії охоплюють усе суспільство, кожен його громадянин так чи інакше стає учасником цих подій, що сприяє поширенню масового дистресу. Коли більшість населення країни переживає стресові стани, це призводить до серйозних негативних наслідків як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях.

Війна завдає серйозного удару по здоров'ю та добробуту нації. Одним із найвагоміших її наслідків є вплив на психічне здоров'я цивільного населення.

Усвідомлення психологічних наслідків війни для мирних жителів є надзвичайно важливим, оскільки військові конфлікти суттєво змінюють суспільні уявлення про майбутнє.

Останнім часом спостерігається зростаюча тенденція до поєднання невротичних розладів із вживанням психоактивних речовин або використанням альтернативних методів зниження емоційної напруги, таких як комп'ютерні та азартні ігри, надмірні фізичні навантаження чи неконтрольоване споживання їжі. Навіть якщо військовий конфлікт відбувається на значній відстані від місця проживання людини, він може суттєво вплинути на зростання рівня психічних і поведінкових порушень, особливо сприяючи розвитку стресових та невротичних станів [26].

Наукові дослідження таких учених, як І. Вложенцової, Н. Павлика, В. Розова, В. Семиченко, М. Томчук, О. Чебікіна та інших підтверджують, що психічні стани у студентський період відіграють ключову роль у навчальному процесі, безпосередньо впливаючи на його ефективність.

Як зазначає Н. Павлик, у сучасному суспільстві через вплив деструктивних кризових явищ, стресів, а також економічних, соціально-психологічних та духовно-моральних чинників відзначається значне зростання кількості молодих людей, які стикаються з нервово-психічними розладами та невротичними станами. Особливістю цього процесу є те, що невротичний розвиток особистості не лише ускладнює конструктивну взаємодію з оточенням, а й провокує додаткові психологічні труднощі, які, у свою чергу, ще більше поглиблюють стан невротизації [27].

В. Розов зазначає, що навчання у закладах вищої освіти супроводжується значним нервово-психічним навантаженням, яке проявляється у вигляді хронічної втоми, підвищеної тривожності, емоційного та інформаційного стресу, а також впливу інших стресових факторів. У більшості випадків це призводить до перенапруги адаптаційних механізмів, виснаження функціональних резервів організму та зниження працездатності. Як наслідок, можуть виникати різноманітні патологічні стани, серед яких

найбільш поширеними є психосоматичні розлади, неврози, а також захворювання дихальної, серцево-судинної та травної систем. Дослідження свідчать, що значна частина цих захворювань розвивається саме в період навчання у закладах вищої освіти [28].

У контексті навчальної діяльності психічні стани зазвичай класифікуються відповідно до характеру переживань і рівня продуктивності.

Перша класифікація психічних станів поділяє їх на позитивні та негативні, тоді як друга – на стенічні та астенічні. Позитивні стани сприяють підвищенню життєвого тону, задоволенню фізіологічних, духовних і когнітивних потреб людини, тоді як негативні, навпаки, знижують психічну активність, погіршують ефективність діяльності та зменшують працездатність.

Стенічні психічні стани характеризуються підвищенням енергії, активністю, мотивацією до дій, що проявляється у почуттях радості, бадьорості, збудження, а також у таких емоціях, як гнів чи ненависть. Астенічні стани, навпаки, знижують рівень енергії, викликають пасивність та схильність до споглядальності.

Щодо впливу психічних станів на успішність навчання, варто зазначити, що позитивні стани пов'язані із задоволенням потреб і мотиваційних прагнень, тоді як негативні виникають унаслідок перешкод на шляху досягнення мети. Стенічні стани сприяють підвищенню продуктивності та інтеграції психічних і фізіологічних процесів, у той час як астенічні можуть спричиняти дезадаптацію поведінки та зниження результативності навчальної діяльності [29].

В. Семиченко зазначає, що астенічні стани характеризуються загальною нервово-психічною виснаженістю, яка проявляється підвищеною втомлюваністю, швидким виснаженням нервових процесів, нестабільністю настрою та порушеннями сну. У студентському середовищі такі стани активізуються внаслідок інтенсивних розумових навантажень та перевтоми [5].

I. Волженцева підкреслює, що через велику кількість і розмаїття психічних станів у навчальному процесі їх доцільно класифікувати за впливом на діяльність і поведінку. При цьому автор поділяє психічні стани на оптимальні, стресові, депресивні і сугестивні. Оптимальні - є найбільш відповідні конкретному виду діяльності, забезпечують найбільший успіх у навчанні (допитливість, зосередженість, посидючість, максимальна уважність), антагоністичними станами виступають підвищена рухливість, моторність і висока збудженість. Стресові психічні стани призводять до напруженості, скутості, обмеженості уваги, до поганої кмітливості в навчальному процесі. Депресивні психічні стани представлені млявістю, обмеженою рухливістю, апатичністю і пасивністю. Депресивні стани особистості студента обумовлюють його неієздатність. Сугестивні психічні стани можуть бути корисними або шкідливими в навчальній діяльності залежно від інформації. Такі стани служать засобом, що регулює активність особистості студента, спонукає до корисних дій та вчинків та утримують від інших, сприяють чи заважають використанню людиною її потенційних фізичних та розумових сил. Великого значення у навчальній діяльності особистості студента є аутосугестії (самонавіяння), що перебуває у вигляді самопояснення, самопереконання, самозаборон, що регулюють процес пізнання [29, 30].

Дослідження щодо негативних психічних станів студентів у ситуаціях невизначеним результатом показує, що для них характерні стани тривоги, агресивності, фрустрації та ригідності, але про їх перебіг йдеться лише в екзаменаційний та післяекзаменаційний періоди.

Н. Макарчук вважає, що суб'єктивними детермінантами виникнення конфліктних ситуацій у пізньому юнацькому віці є тривожність, агресивність, фрустрація та ригідність [31].

Коротко охарактеризуємо негативні психічні стани, найбільш характерні для студентського віку. Різні автори по-різному трактують ці стани,

описують і класифікують їх, тому наведемо загальноприйняті уявлення про них.

Підвищена **тривожність** виникає і реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій. Стан тривоги супроводжується психомоторними розладами, фізіологічними змінами дихальної, серцево-судинної та нервової систем, зміною перебігу психічних процесів і проявляється в міміці, рухах, відтінках інтонації тощо.

Формами прояву тривожності у студентів можуть бути невпевненість у собі, недовірливість, занепокоєння можливими проблемами, труднощі в прийнятті остаточного рішення, схильність до межових станів тощо.

Тривога може проявлятися як стан («реактивна» або «ситуаційна» тривога), так і як риса особистості («особистісна» тривожність).

Ситуативна, тобто, «реактивна» тривожність виникає як реакція людини на різні зовнішні чинники, на очікування оцінки, агресивну поведінку, неприязне ставлення до себе, загрози впевненості в собі, престижу і супроводжується напругою, тривогою, заклопотаністю, нервозністю, страхами, активацією вегетативної нервової системи, розладами уваги. Цей стан визначається об'єктивними умовами, що свідчать про ймовірність неуспіху або невдачі, і зазвичай має адаптивний характер, якщо не перевищує певного оптимального рівня [24, с. 105]. Цей стан виникає у тих випадках, коли певний зовнішній фактор сприймається як небезпека та загроза. Передумовою тривоги виступає невизначеність ситуації. Відхилення від оптимального стану, що характеризує тривогу та напруженість, призводить до подальшого розвитку стану тривоги, яка надалі, приймаючи постійний характер, поступово переходить у властивість особистості – тривожність [23].

Особистісна тривожність формується в процесі систематичного перебування людини в умовах, що сприяють інтенсивному виникненню стану тривоги, і закріплюється як психічна властивість. Це суб'єктивний прояв неблагополуччя студента, який визначається особливостями нервової системи

і виявляється у схильності сприймати різноманітні ситуації як такі, що загрожують його впевненості в собі, самоповазі та репутації.

Студенти, які під час навчальної діяльності переживають стан тривоги, жорстко реагують на невдачі, негативні оцінки, намагаються уникати незнайомих ситуацій, нових завдань, невпевнені у вірності своїх рішень і поведінки, виявляють ознаки заниженої самооцінки, гірше навчаються у стресових ситуаціях, виявляють підвищену психомоторну активність, навіть безпечні ситуації сприймають як небезпечні для себе. Інформація про успіх мотивує таких студентів краще, ніж інформація про невдачі; у них порушені процеси адаптації та інтеграції, що проявляється в проблемах міжособистісного спілкування. Стан тривожності певною мірою стимулює відбивається на перебігу когнітивних і саморегуляційних процесів, тоді як при високій інтенсивності ці процеси знижуються і дезорганізуються [24, с. 105].

Тривожний стан, спричинений травматичними подіями воєнного часу, є природною реакцією організму, що виконує захисну функцію та допомагає своєчасно реагувати на загрозу. У небезпечних умовах тривога частково є нормальною та адаптивною емоцією, яка сприяє мобілізації ресурсів. Реакція на загрозу визначається поведінковим патерном – «втеча, завмирання, напад», що є фізіологічно обумовленим механізмом, який забезпечує виживання в критичних ситуаціях.

Ознаки тривоги можна згрупувати в три категорії. До емоційних проявів належать: підвищена дратівливість, нервозність, постійне очікування загрози, неспокій, песимістичний погляд на ситуацію, емоційне виснаження, почуття страху та схильність до пасивної поведінки. Поведінкові ознаки включають схильність до відкладання справ, втрату інтересу до життя, труднощі з концентрацією уваги, надмірну лякливість, знижену здатність отримувати задоволення від діяльності, забудькуватість і швидку втомлюваність. Фізіологічні симптоми проявляються через напруженість м'язів і розумову перевтому, розлади сну, прискорене серцебиття, тремор рук, надмірне

потовиділення, головний біль, порушення травлення та відчуття нестачі повітря.

У контексті війни важливо пам'ятати психологічний принцип: «будь-яка емоційна реакція є нормальною в умовах ненормальних обставин». Емоції самі по собі не є діями, але їхнє ігнорування або пригнічення може призвести до погіршення психоемоційного стану. Якщо не звертати увагу на прояви тривожності, вони можуть поглибитися та перерости в тривожний розлад.

Процес навчання у студентів супроводжується значним емоційним навантаженням, частими станами перевтоми та періодичним переживанням стресових ситуацій.

Стрес виступає не тільки фактором, що викликає нервово-психічні перевантаження, перевтому, негативні емоційні реакції студентів, а й виступає чинником дезорганізації навчальної діяльності, зниження рівня працездатності, погіршення навчальної успішності.

Стрес виступає як неспецифічна фізіологічна та психологічна реакція на сильні екстремальні впливи, що може викликати нервово-психічні перевантаження, перевтому та негативні емоційні реакції у здобувачів вищої освіти під час навчальної діяльності. Пропонований Г. Сельє термін «стрес» можна розглядати як комплексне поняття, що включає в себе трифазний процес загального адаптаційного синдрому відповідно до будь-якого негативного впливу. Перша фаза, або фаза «тривоги», настає безпосередньо після екстремального впливу і характеризується різким падінням опірності організму. Друга фаза, або фаза «опору», відзначається активізацією адаптаційних можливостей. Третя фаза, або фаза «виснаження», характеризується стійким зниженням резервів організму [32]. У психіатрії вважається, що третя фаза стресу – виснаження, при певних умовах може супроводжуватись підвищеною тривожністю, а потім переходити у депресію, зокрема в індивідів, які характеризуються песимізмом.

Особливе значення має характеристика стресу в аспекті факторів, які викликають його – стресорів. При цьому екстремальними вважаються не

тільки явно шкідливі впливи, але і граничні, крайні значення ситуації, які служать оптимальним робочим тлом. Перелік стресорів є дуже різноманітним: від простих фізико-хімічних стимулів (температура, шум, газовий склад атмосфери, токсичні речовини) до складних психологічних і соціально-психологічних факторів (ризик, небезпека, дефіцит часу, новизна ситуацій, їх несподіванність, підвищена значимість діяльності, тощо). Узагальнений погляд на стрес дає можливість стверджувати, що екзаменаційний період, виступаючи сильним стресфактором, викликає тривогу, падіння опірності, виснаження організму і психіки студентів [4].

Аналіз науково-методичної літератури переконливо доводить, що основними стресами в навчальному процесі студентів виступають емоційно негативні подразники (різні вимоги навчальних дисциплін, великий обсяг навчального матеріалу для опанування, страх критики, неспроможність справитись із виконанням нормативних вимог, невдачі під час спілкування зі студентами, викладачами) [33, с. 27].

Можна припустити, що війна виступає додатковим стресовим фактором, що посилює психологічне навантаження на студентів, які вже перебувають у стані хронічного стресу через навчальне навантаження, невизначеність майбутнього та соціальні виклики, створюючи для них подвійний тиск та ускладнюючи адаптацію до повсякденних реалій.

В залежності від виду стресора і механізму його впливу у психології розрізняють різні види стресу. Найбільш загальна класифікація запропонована Р. Лазарусом [34], яким було виділено фізіологічний і психологічний види стресу. Фізіологічний стрес являє собою безпосередню реакцію організму на вплив однозначного певного стимулу, як правило, фізикохімічної природи. Відповідні цього типу психічні стани характеризуються, головним чином, вираженими фізіологічними зрушеннями і відповідними їм суб'єктивними відчуттями фізичного дискомфорту. Психологічний стрес характеризується активацією складної ієрархії психічних процесів, які опосередковують вплив стресора на організм людини. Найбільш типовими змінами із спектру

психологічних і поведінкових проявів є зміни в протіканні різних психічних процесів, в емоційних реакціях, зміні мотиваційної структури діяльності, порушеннях рухової та мовної поведінки, її дезорганізації [4].

Індивідуальні особливості переживання навчального стресу потребують окремого дослідження. В. Мерлін зазначав, що люди зі «слабкою нервовою системою» мають підвищену чутливість, що пояснює різну стресостійкість залежно від «сили» та «слабкості» нервових процесів. Одні студенти під впливом стресу активізують навчальну діяльність, тоді як інші, навпаки, знижують активність (приймають рішення припинити навчально-пізнавальну діяльність). В. Файвишевський припустив, що індивідуальні відмінності у сприйнятті стресових ситуацій формують баланс між позитивною та негативною мотивацією: іспит може стимулювати підготовку або ж викликати апатію та уникнення діяльності [4]. Так само, можна припустити, що викликані війною стресори можуть як активізувати навчальну діяльність одних студентів, так і знизити активність інших.

Г. Сельє розрізняв «стрес» і «дистрес», де перший може мати як позитивний, так і негативний вплив, а другий – лише шкідливий, провокуючи психосоматичні розлади [32].

Згідно з теорією Дж. Б. Роттера, студенти-інтернали (які контролюють власну діяльність і покладаються на себе) менш схильні до дистресу під соціальним тиском, ніж екстернали (які залежать від зовнішньої оцінки та підтримки). Проте відсутність можливості контролювати стресову ситуацію сильніше впливає на інтерналів, що може змушувати їх важче переживати невдачі у навчанні [35]. Так, можна припустити, що воєнний стан в країні може бути сильнішим стресором для студентів-інтерналів.

Як зазначають вчені-психологи Г. Ложкін, І. Толкунова, **депресивний стан** – це психопатологічний стан, що є досить затяжним та характеризується пригніченістю і втратою інтересу до будь-якої зазвичай приємної діяльності та нездатністю виконувати повсякденні завдання протягом принаймні двох тижнів. Також при депресивному стані притаманні різні комбінації емоцій та

почуттів. Крім того, розглядалася роль інших факторів впливу, таких як зниження інтересу до навколишнього середовища, підвищена стомлюваність і погіршення фізичної підготовки [36].

Прояви депресії як форми негативного психічного стану становлять одну з актуальних проблем сучасного суспільства. Науковці визначають депресивні стани як складний комплекс емоційних переживань, когнітивних уявлень, спогадів і думок. До їхньої симптоматики також належать різноманітні соматичні прояви. Часто депресія пов'язана із втратою, зокрема з ситуаціями, коли особа не може впоратися з нею, що іноді дійсно перевищує її психічні ресурси. Причиною такого стану може бути не лише фізична втрата (наприклад, смерть або травма близької людини), а й втрата самоповаги, роботи, важливих соціальних зв'язків або близьких стосунків. Крім того, депресивні розлади можуть розвиватися внаслідок соціальної ізоляції, почуття самотності, тривалих емоційних переживань, почуття провини тощо [37].

Серед людей, які опинилися на окупованій ворогом території чи внутрішньо переміщених осіб, або навіть у більш-менш безпечних місцях, депресія найчастіше пов'язана з втратою впевненості у завтрашньому дні, страхом втрати рідних та близьких внаслідок нападу ворога, страхом ракетного обстрілу мирних жителів і військових об'єктів.

Депресія – (від лат. depressio – пригнічення) – це афективний стан, що характеризується негативним емоційним фоном, змінами мотиваційної сфери, когнітивних (пов'язаних з пізнанням) уявлень й загальною пасивністю поведінки. [38, с. 88].

С. Пфайфер вважає, що є «... чотири вагомні, основні симптоми депресії:

А. Депресивний розлад почуттів. Безрадісність, глибока «життєва» туга, внутрішній неспокій і страх, дратівливість, почуття порожнечі, зневіра, почуття провини, безнадійність, відчуття апатії та отупіння.

Б. Порушення мислення. Загальна загальмованість, депресивний зміст думок (негативне бачення себе самого, навколишнього світу та майбутнього), «помилки когнітивного мислення» (дивись: «когнітивна поведінкова

терапія»)), нездатність до прийняття рішень, проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю, у тяжких випадках – депресивні маревні ідеї (хибні уявлення про можливість зuboжити, свою гріховність та самоприниження).

В. Розлади моторики. Гіподинамія, депресивне заціпеніння, уповільненість, маскоподібний вираз обличчя, опущені плечі. Або: помітний зовні неспокій, потяг до метушливості чи беззмістовної діяльності.

Г. Соматичні/вегетативні порушення. Безсилля та нездатність до відновлення бадьорості, швидке виснаження, порушення сну, головний біль, відчуття запаморочення, сухість у роті, відчуття стиснення в грудях і серці, неможливість проковтнути «щось» у горлі, серцебиття, внутрішнє тремтіння, напади пітливості, зниження ваги, біль у шлунку, відчуття тиску в шлунку, здуття, закрепи, хронічні проноси, позиви до сечовипускання, біль у нижній частині живота, хронічний біль, що нагадує ревматичний, порушення сексуальної функції» [39, с. 19-20].

Загалом депресія зумовлює сильні психоемоційні страждання, що негативно впливають та значно понижують якість життєдіяльності студентів, їх працездатність, сімейну та соціальну адаптацію.

Фрустрація – негативний психічний стан переживання особистістю невдачі, який викликаний наявними нездоланими чи такими, що так суб'єктивно сприймаються, труднощами й виникає на шляху досягнення мети чи вирішення завдання. Активне подолання перешкод є нормою життя; фрустрація ж виникає за умов, коли ці перешкоди стають нездоланими.

У якості головної характеристики стану фрустрації виокремлюють втрату надії та терпіння. Виникнення фрустрації відбувається у двох вимірах – послабленням вольового контролю, що виявляється у дезорганізації поведінки, та втрати контролю з боку свідомості, що виявляється втратою доцільності та адекватності поведінки. Важливою ознакою даного стану є «звуження» свідомості, коли майже вся увага людини зосереджується на незадоволеній потребі, а сприйняття оточуючої дійсності різко спотворюється.

Стан фрустрації у студентів виникає як переживання розладу планів, знищення задумів, краху надій, марних очікувань, провалу, невдачі тощо.

Ознаками фрустраційної ситуації є «наявність сильної мотивованості до досягнення мети» та «бар'єри», які перешкоджають відповідному досягненню. Особливості переживання цього стану студентами залежать від: сили, інтенсивності дії фрустратора; психічного стану індивіда, який потрапив у фрустраційну ситуацію; стійких форм емоційного реагування на життєві труднощі, що склалися у процесі життєдіяльності; індивідуально-психологічних особливостей.

Стан фрустрації формується у випадку, коли особистісно значущий мотив залишається незадоволеним або його задоволення гальмується, а відповідне почуття незадоволеності виявляє тенденцію до стабілізації.

Фрустраційна поведінка у студентів може проявлятися як: рухове збудження (безпредметні та неупорядковані реакції), агресивна поведінка (аутоагресія чи заміщена агресія), деструкція та асоціальна поведінка (зазвичай при високому рівні фрустрації), уникання фрустраційної ситуації, апатія, депресія, байдужість до зовнішніх подразників, ригідність (як повторення фіксованої поведінки та дій, стереотипія у сприйнятті та мисленні), регресія, раціоналізація, захисні механізми психіки, зміна діяльності, зменшення значущості мети. Поведінкова фрустрація може виявлятися у станах фрустраційної агресії, тривожності, напрузі, почутті безвиході, провини, байдужості, самозвинувачення, сорому, депресії, образі, розчаруванні, гніві, печалі, смутку, тузі, горі, фантазуванні тощо [40, 31].

Емоційне ставлення до позицій, котрі займає студент у суспільстві на даний момент свого життя, може виявлятися у стані соціальної фрустрації. Соціальна фрустрація, як форма психічної напруги, зумовлена незадоволеністю студентами досягненнями й положенням у соціально заданих ієрархіях: становищем у суспільстві, матеріальними та побутовими умовами, сферою послуг та медичного обслуговування, освітою, взаємовідносинами з рідними, друзями. Соціальна фрустрація виникає як наслідок суперечностей

між особистісними бажаннями та обмеженнями, заборонами, що накладаються суспільством і соціальним оточенням. Її джерелом виступає блокування загальнозначущих соціально-психологічних потреб особистості. В цьому стані студенти часто демонструють агресивні або аутоагресивні форми поведінки та виражену тенденцію до маніпулювання оточуючими [41; 31].

Якщо шляхи виходу із ситуації фрустрації є непродуктивними і не дають бажаного результату, напруга поступово зростає та посилюється. У результаті вона досягає такого рівня, за яким конструктивний вихід із скрутного становища стає неможливим. Поясненнями такого стану деструкції є декілька причин. По-перше, рівень мобілізації енергії може перевищити ліміт, необхідний для вирішення задачі. По-друге, напруга може призвести до когнітивної обмеженості: людина настільки зосереджує увагу на обструкціях до здійснення мети, що не помічає альтернативних шляхів досягнення або хвилюється, впадає в паніку, втрачає самоконтроль.

Згідно концептуальних положень М. Левітова, Д. Майєрса та інших авторів, існує певна порогова величина рівня напруги, перевищення якої веде до якісно нових впливів на поведінку. Можна назвати цю величину толерантністю до фрустрації. Людина може переживати фрустрацію, не виявляючи проявів дезорганізації поведінки та може продовжувати свої зусилля, спрямовані на досягнення мети, шукати нові шляхи, альтернативи для її реалізації. Але під час зростання напруги вона може вийти із духовної рівноваги та втратити конструктивний підхід і буде не спроможна владнати проблемну ситуацію. У такому випадку говорять, що відбулось перевищення індивідуального рівня толерантності до фрустрації. Толерантність, як і фрустрація, є змінною величиною. Різні люди можуть витримувати один і той самий рівень напруги по-різному, така витривалість багато в чому залежить від попереднього досвіду, а також від здатності передбачати найближче майбутнє. Варто навести ще одне визначення фрустраційної толерантності, під

якою розуміють психологічну стійкість до фрустраторів в основі якої є здатність до адекватної оцінки ситуації та передбачення виходу з неї [42].

Агресія також характерна для студентського віку і проявляється протягом всього періоду навчання. У широкому сенсі її розуміють як навмисні дії, що спрямовані на заподіяння шкоди іншій людині, групі людей або тваринам; як деструктивну поведінку, що суперечить нормам і правилам взаємодії людей у суспільстві, метою якої є знищення, нанесення шкоди, втрати, пошкодження або завдання образи об'єктам нападу. До агресивних дій студентів відносяться не тільки прямий напад, а й погроза, ворожість, образа, гнів, злість, дратівливість, озлобленість, прагнення заподіяти іншому фізичну або моральну травму [40, 43].

Агресія може бути пряма і непрямая, фізична та вербальна, спрямована назовні й на себе, захисна та провокуюча, здорова і деструктивна. Відповідний стан вимагає значних енергетичних, емоційних, мотиваційних витрат і призводить до порушення самоконтролю, дезадаптаційних проявів, конфліктів у студентському середовищі, ускладнює міжособистісну взаємодію у навчальній групі та виражається в ірраціональній поведінці, порушеннях критичності мислення тощо.

Агресія у студентів може бути проявом агресивності як властивості особистості, що виражається у готовності до агресивних дій по відношенню до іншого. Така поведінка забезпечує готовність сприймати та інтерпретувати поведінку іншого відповідним чином. Часто стан агресії є реакцією на ситуацію, соціальне оточення, інтерпретацією намірів та поведінки оточуючих та, отже, не завжди свідчить про наявність зазначеної особистісної властивості у студентів [44; 45].

Агресію розглядають у різних психологічних школах, проте єдиної її теорії немає [46]. Зокрема, представники біологізаторського підходу розглядають агресію як інстинкт, що слугує збереженню виду, інстинкт боротьби та біологічно доцільну форму поведінки, котра сприяє адаптації, виживанню та збереженню життя [40]. Фрустраційна теорія Дж. Долларда та

Дж. Міллера пояснює агресивність як сформовану у процесі життя властивість, яка утворилась як реакція особистості на постійне незадоволення потреб, утиск важливих інтересів, і є результатом наявності фрустратора, об'єкта агресії, внутрішньої напруженості, від якої людина намагається позбавитись й оцінити свою агресивну поведінку як позитивну [47]. Теорія соціального навічання стверджує, що агресивна поведінка є результатом наслідування дій інших людей, а не тільки реакцією на фрустрацію [40]. Е.Фромм виділяє два види агресії: «доброякісну» (носить ситуаційний, захисний характер, позбавляє від небезпеки) і «злаякісну» (є шкідливим проявом, не пов'язаним зі збереженням життя, захистом вітальних інтересів особистості) [48].

Форми агресії можуть бути фізичними й вербальними, іноді агресія має прихований, замаскований характер. Агресія, що переходить у гнів, проявляється у бурхливих і неадекватних реакціях. При виникненні агресивних реакцій необхідно враховувати комплекс соціально-психологічних факторів, особливості впливу середовища на різних етапах, виховання, роль родини й суспільства в цілому [49, с. 34].

Для виправдовування власної агресивної поведінки студентами можуть використовуватись: переконування у доцільності та відповідності агресивних дій «страшним» недолікам об'єкта агресії; виправдовування агресії ідеологічними, релігійними та іншими поглядами, підміна їх шляхетними цілями та мотивами; зняття та заперечення власної відповідальності за агресивні дії, посилення на зовнішні обставини чи інших людей [40].

Агресія, як вже зазначалося, може мати позитивні наслідки та бути засобом протидії зовнішнім обставинам, мобілізації сил, відстоювання власної позиції, автономії, задоволення потреби у самоствердженні, досягненні мети, сприяючи саморозвитку студентів.

Тривале перебування студентів у зазначеному стані сприяє виникненню спектру негативних психічних станів, аутоагресії, формуванню агресивності

як психічної властивості, закріпленню деструктивних, конфліктних моделей поведінки та спілкування, дезадаптації, деформації особистості [44; 50].

Ригідність розуміють як психічний стан, при якому знижені рухливість, переключення та пристосованість психічних процесів, мислення, настановлень до вимог середовища, котрі змінюються. Ригідність у студентів виявляється психологічним консерватизмом, негнучкістю аж до повної нездатності змінювати намічену програму діяльності та поведінки, страхом перед новим, недостатньою пластичністю у психічній діяльності, поведінці, складністю відволікання, переключення на нові об'єкти, види навчальної діяльності тощо.

Когнітивна ригідність характеризується труднощами у перебудові сприйняття та уявлень ситуації, мислення, оцінок; афективна ригідність – в однотипності й неадекватності емоційних реакцій ситуації та обставинам; мотиваційна ригідність – у повільній перебудові системи мотивів, установок, цінностей, ставлень; поведінкова ригідність – у негнучкості стереотипів та моделей поведінки у ситуаціях, що вимагають від студента зміни характеру поведінки. У станах стресу, дистресу, страху, втоми, ригідність сприяє «застряганням» на емоційно значущих переживаннях студентів і посилює стійке збереження певного психічного стану, свідомого настановлення та фіксованих форм поведінки протягом певного часу, хоча у звичних умовах така поведінка може не виявлятися.

Досить часто стан ригідності поєднується з ригідністю як рисою характеру. Такі студенти однотипні у своїх звичках, вперті, відстоюють власну тактику вирішення життєвих питань, емоційно вразливі, довго зберігають певний психічний стан, у них знижена здатність до саморегуляції, самокорекції, вони не сприймають компромісів, нездатні аналізувати вчинки, сприймати та інтегрувати новий досвід, отримувати зворотній зв'язок про результати своєї діяльності, не бажають детально диференціювати об'єкти та процеси оточуючого світу, виявляють стійку самооцінку. Протилежними щодо ригідності характеристиками є відкритість новому досвіду, здатність переоцінювати свої цінності, мотиви, стереотипи поведінки тощо.

Помірний рівень розвитку ригідності у студентів сприяє стійкості їх інтересів, установок, настановлень, активності позиції при впливі зовнішніх сил та проявляється як практичність, точність, конкретність, педантичність, акуратність, вірність своїм принципам, цілеспрямованість, опора на власний досвід, впевненість у певній ідеї, суперництві, прагненні до лідерства тощо. Дана властивість сприяє стійкості до дії стресових та фруструючих чинників і може проявлятися у раціоналізації та знеціненні певної потреби в разі необхідності, реагуванні на стресові ситуації за зовнішньозвинувачувальним типам. Проте в основному ригідність є несприятливим фактором, що лежить в основі патогенезу нервово-психічних порушень та ускладнює корекцію, терапію негативних психічних станів [50; 40].

Таким чином, негативні психічні стани виснажують особистісні ресурси студентів, знижують активність психічних процесів і властивостей у діяльності, ускладнюють міжособистісну взаємодію, уповільнюють процеси саморозвитку та самопізнання, перешкоджають формуванню позитивних особистісних і професійних якостей. Крім того, вони сприяють закріпленню неефективних моделей емоційного реагування та мислення.

1.3. Особливості медіаспоживання в умовах війни. Медіатравматизація

Тривала війна та її масштабне загострення після повномасштабного вторгнення в Україну зумовлюють постійний пошук чинників, що додатково впливають на психічне й фізичне здоров'я людей. З одного боку, ці чинники можуть посилювати стресові навантаження, а з іншого — потенційно збільшувати ресурси стійкості суспільства. Тим часом військові дії щоденно забирають життя, змінюють побут і звички українців, позначаються на ціннісних орієнтирах. Крім того, на думку деяких науковців, спосіб та обсяги медіаспоживання в умовах війни мають шкідливий вплив на здоров'я.

Психологічні та етичні аспекти використання шокуючих зображень війни активно вивчаються зарубіжними дослідниками. Зокрема, у працях

С. Бальцера, С. Зонтаг, Ф. Рітчина порушується проблема впливу травмувального медіаконтенту. Хоча переважно аналізуються телевізійні новини, значну увагу приділено саме впливу фотографій. Дослідження Г. Дейві, Д. Девіс і П. Рамсден проведені на основі візуальних матеріалів про теракти 11 вересня, війну в Іраку, конфлікт у Сирії тощо, свідчать, що шокуючі фото й відео можуть провокувати тривогу, депресивні стани, ПТСР і викликати опосередковану травматизацію, яка іноді є сильнішою, ніж переживання безпосередніх очевидців [51; 52]. Дослідники також підкреслюють, що шокуєчий візуальний контент може мати протилежні психологічні ефекти: з одного боку — викликати сенсibilізацію, тобто підвищену чутливість до емоційного стресу, з іншого — десенсibilізацію, що проявляється у зниженні емоційної реакції [53].

Українські дослідники відзначають, що попри наявність міжнародного досвіду у регулюванні подачі травматичного контенту, вітчизняні медіа часто зловживають шоківими зображеннями задля привернення уваги. Це ігнорує ризики психологічного травмування аудиторії та може призводити до звикання до насильства, зростання емоційного стресу й конфліктності в суспільстві [54].

Загальноукраїнські дослідження свідчать, що тривожні стани, спричинені медіаконтентом про війну, — це не лише індивідуальний вибір споживача, а масове явище, що суттєво впливає на психічне здоров'я дорослих і дітей.

Згідно з опитуванням, проведеним Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України спільно з фондом Mindy та компанією CANTAR-UA (серпень 2022), **медіастрес** охоплює більше людей, ніж безпосередня участь у бойових діях: 28 % пережили реальну загрозу життю, тоді як 43 % — відчули стрес від перегляду відповідного контенту; лише 4 % були в окупації або полоні, але 45 % отримали стрес від медіасюжетів на цю тему.

Дослідження Інституту соціології НАН України (жовтень 2023) підтверджує актуальність проблеми: 81 % респондентів вказали, що саме

медіаконтент став одним із головних джерел стресу в їхньому житті. Це свідчить про критичну роль медіа у формуванні психоемоційного стану громадян і підкреслює потребу в глибшому аналізі впливу інформаційного середовища на суспільство [55].

Сучасні дослідження показують, що в умовах воєнного стану перегляд новин у більшості студентів викликає тривогу, внутрішній дискомфорт, знижує мотивацію до діяльності, ускладнює зосередженість на навчанні та роботі, і загалом погіршує емоційний та фізичний стан [56].

У 2023 році компанія Gradus Research дослідила медіаспоживання в Україні. Так, месенджери (зокрема Telegram) є найпопулярнішими медіа серед українців для споживання новин. З них дізнаються новини 70% опитаних. Другою хвилею дослідження медіаспоживання було виявлено які звички споживати контент уже закріпилися серед українців від початку війни. Як відзначають дослідники, «швидкі» медіа, до яких є доступ зі смартфона, використовують усе частіше як для перегляду новин, так і для розваг. Так, можна вважати, що саме новинні телеграм-канали є найпопулярнішим медіа для споживання новин про війну, в тому числі, серед студентської молоді.

Негативні впливи інформаційних засобів та комп'ютерної діяльності на студентів були предметом досліджень ще задовго до повномасштабного вторгнення.

Дослідження М. Томчука та С. Томчук показали, що надмірна взаємодія з інформаційними засобами негативно впливає на емоційно-почуттєву сферу особистості, зокрема у молоді. У старшокласників та студентів молодших курсів поряд із позитивними ефектами спостерігаються і деструктивні психічні зміни, що свідчить про нестабільність особистісного розвитку під впливом цифрового інформаційного середовища. У студентському віці провідною діяльністю є навчально-професійна, а серед основних психологічних новоутворень — світогляд, професійні інтереси та самосвідомість. Тому молодь у цей період активно шукає своє місце в житті й професії та прагне знайти відповіді на важливі життєві запитання. Складна

соціально-економічна ситуація в Україні призвела до зменшення емоційного спілкування між батьками та молоддю, що змушує підлітків і студентів шукати відповіді на особистісні питання серед однолітків або в медіапросторі — зокрема в Інтернеті та соцмережах. Однак така інформація часто є сумнівною, не об'єктивною й потребує морального осмислення, якого молодь зазвичай позбавлена. Унаслідок цього в частини студентів та старшокласників формуються викривлені уявлення про світ, знижена мотивація та деструктивні психологічні реакції.

Дослідники встановили, що деструктивний вплив комп'ютерних засобів на психіку молоді залежить від індивідуально-психологічних особливостей (тип ВНД, темпоральні характеристики), тривалості взаємодії з технікою та змісту інформації. Найменше негативних наслідків виявлено у студентів, які працюють з навчальними матеріалами — їм притаманні вища саморегуляція та врівноваженість. Натомість ті, хто використовує комп'ютер переважно для розваг і проводить онлайн понад 5 годин на день, частіше демонструють депресивні стани (40%) та зниження емоційної стабільності (55%) [57].

О. Чебикін, досліджуючи емоційну сферу студентів, які є активними користувачами мобільного телефону та комп'ютеру, зазначає, що надмірне використання комп'ютера та мобільного телефону студентами може мати негативні наслідки для емоційної сфери, зокрема викликати фрустрацію, агресивність, деперсоналізацію, розвиток залежностей. Також вказується на вплив комп'ютерної діяльності, що погіршує психоемоційний стан; порушує емоційну саморегуляцію; провокує агресію, страх, фобії; сприяє втягуванню в шкідливий інформаційний контент [58].

Так, поєднання деструктивного впливу інформаційних засобів і комп'ютерної діяльності з медіастресом, який виникає від перегляду новин про війну, може суттєво посилювати негативні психоемоційні явища серед студентів. З одного боку, в умовах воєнних дій зростає обсяг та інтенсивність шокового контенту у «швидких» медіа, з іншого — підвищена потреба у відволіканні чи розвагах часто змушує студентів проводити ще більше часу в

телеграм-каналах. Можна припустити, що така надмірна взаємодія з інформацією, що поєднує емоційно-важкий воєнний та розважальний контент, здатна спровокувати тривогу, депресивні стани, зниження емоційної рівноваженості та загальне погіршення психологічного благополуччя.

Міжнародні дослідження феномену медіатравми після терактів і катастроф показують, що медіастрес є серйозним ризиком: він може спричиняти компульсивне споживання новин та симптоми, подібні до ПТСР, зокрема тривожність, нав'язливі думки і втрату контролю над емоційною реакцією.

У наукових колах досі триває дискусія щодо можливості діагностування ПТСР після медіаекспозиції. Як зазначає Л. Найдьонова, перегляд травматичних матеріалів сам по собі не є підставою для постановки діагнозу, але не зменшує психічного навантаження і страждань.

Механізм аллостатичного навантаження пояснює, як повторюваний стрес змінює не лише психічні стани, а й нейрогуморальну регуляцію та клітинну біохімію, що може призводити до серцево-судинних, аутоімунних та інших захворювань. Технології розвиваються швидше, ніж еволюційна здатність мозку адаптуватися, тому надмірний перегляд травматичних образів здатен викликати надсильні стресові реакції.

Вивченню медіавпливу на психічне здоров'я присвячений міжнародний проєкт «Подолання кризи психічного здоров'я, зумовленої війною: доказова медіапсихосвіта для підтримки здоров'я родини та громади під час відновлення економіки» (НАПН України, 2023), який реалізується у співпраці з Польською академією наук та НАН США.

Дослідження, що проводиться з вересня 2023 р. на базі Інституту психології ПАН і Інституту соціальної та політичної психології, зосереджене на впливі медіаобразів війни на психічні та психофізіологічні стани, зокрема у вразливих груп населення. Встановлено, що:

- фотозображення воєнних подій викликають виражену психологічну реакцію;

- знання про контекст створення фото посилює вплив;
- стресові реакції виявляються навіть за відсутності усвідомлення образу як травматичного;
- фіксується вторинна стресова реакція при описі побаченого, що активує особисті спогади й асоціації [55].

За результатами досліджень особливостей впливу інформації стосовно воєнних дій на особистість та психічні стани мирних громадян у травні 2022 року, які проводили Л. Бондаренко, А. Велічко та І. Жданова, було встановлено, що 86 % опитаних вказали телеграм як основне джерело інформації про війну. Такий вибір надає свободу у виборі контенту (тематики та джерела), але водночас підвищує ризик сугестивного впливу, особливо серед осіб із низьким рівнем критичного сприймання інформації.

Порівняльний аналіз, проведений у травні 2022 року, показав зміну інформаційної поведінки респондентів: якщо на початку повномасштабної війни 82 % переглядали воєнні новини понад 3 години на день, то з часом інтенсивність перегляду зменшилась, хоча інтерес до теми зберігався. 82 % опитаних визнали, що новини суттєво впливають на їхній стан: 26 % зазнавали негативного впливу; 6 % — позитивного, 70 % зазначили, що ефект залежить від змісту новин. Також 82 % відчували маніпулятивний вплив, а 54 % — сумнівались у достовірності інформації [59].

Так, іноді медіа можуть стати джерелом вторинної психологічної травми — медіатравми, що виникає під впливом деструктивного контенту: маніпуляцій, фейків, пропаганди, емоційного тиску. Через медіастрес у людей розвиваються тривожність, страхи, занепокоєння за близьких і країну, що може призводити до депресивних станів і дезорієнтації як у власному житті, так і в суспільному контексті [60].

В умовах інформаційної війни проти України активно застосовуються дезінформація, фейки та маніпулятивні технології, метою яких є послаблення морального стану населення та зміцнення позицій агресора. Такі стратегії спрямовані на дезорієнтацію, зміни у свідомості, формування ворожих

установок, ослаблення переконань та створення образу загрози. Інформаційний вплив також використовується для демонстрації сили та контролю економічного простору. Психологічні наслідки цих впливів можуть бути не менш руйнівними, ніж матеріальні втрати від збройного конфлікту [61].

У військовій психології стрес поділяють на фізіологічний і психологічний, а серед психологічного — виокремлюють емоційний та інформаційний. До інформаційного стресу, пов'язаного з новизною, дефіцитом або перенасиченням інформації, додаються деструктивні впливи медіа, які останнім часом описуються в медіапсихології як «медіаінформаційний стрес» та «медіатравма».

Виділяють три типи медіатравми, що виникають під впливом інформації про війну:

- Тип А — ретравматизація: деструктивний медіаконтент активує попередні психотравми, викликаючи повторні переживання та спогади.
- Тип В — медіастрес у близьких військових: інформація про бойові дії посилює тривожність у родинах військових (дружини, батьки, діти).
- Тип С — вторинна медіатравма: травмування осіб, які не мають прямого стосунку до війни, але зазнають стресу через деструктивний інформаційний вплив.

Кожен із типів відображає специфіку медіаінформаційного стресу, який може мати глибокі наслідки для психічного стану [60].

Розглянемо детальніше термінологічну сутність поняття медіатравматизація та особливості її сприйняття.

У психології травматизацію зазвичай розглядають як наслідок сильного впливу зовнішніх обставин, які порушують психічну або фізичну рівновагу людини та можуть призвести до розвитку психологічної травми. Така травма визначається як первинна, тобто та, що виникає внаслідок безпосереднього переживання загрозливої ситуації.

Водночас психічна травма може з'являтися і опосередковано, без прямої участі в подіях. У такому разі йдеться про вторинну травматизацію — емоційний відгук, що формується під впливом інформації, поведінки інших або медіавмісту.

У теорії травми важливе місце посідає також поняття ретравматизації, яке описує повторне психічне реагування на раніше пережиті події. Воно може виникати під час згадування, розповіді або перегляду візуального контенту, пов'язаного з травматичним досвідом. У таких випадках психіка сприймає інформацію як безперервну загрозу, знову реагуючи тривогою, страхом, емоційним напруженням.

Якщо первинна травма притаманна тим, хто був безпосереднім учасником небезпечної події, то вторинна характерна для спостерігачів, які дізнаються про неї через екрани, новини або розповіді інших. Такі реакції базуються не на реальній загрозі, а на її ментальному образі, який часто викликає не менший емоційний вплив.

Особливість вторинної медіатравматизації полягає в тому, що інформація подається фрагментарно, без зв'язного контексту. Психіка «доповнює» цю картину через лімбічну систему, яка формує емоційно насичені, але ілюзорні образи, що сприймаються як реальні. Таке внутрішнє уявлення події може бути яскравішим і страшнішим, ніж її реальне проживання, адже фантазія не має меж — вона здатна нескінченно відтворювати подію, посилюючи її психотравматичний ефект.

Вторинну травматизацію поділяють на три основні типи, залежно від ступеня інтенсивності переживання:

- Травма свідка виникає у тих, хто спостерігає подію, але не бере в ній участі. Людина зберігає мозаїчні спогади, які лімбічна система частково доповнює. Реакції — емоційні, когнітивні й поведінкові — залишаються адекватними ситуації. У цьому випадку домислювання мінімальне, і сприйняття події залишається близьким до реальності.

- Травма слухача формується в осіб, які отримують інформацію від безпосередніх учасників події. Емоційна залученість поєднується з частковим домальовуванням подій, що супроводжується сильним внутрішнім співпереживанням. Такий ефект подібний до гри «зіпсований телефон», де інформація поступово спотворюється в уявленні слухача.

- Травма глядача виникає внаслідок впливу медіа або інших інформаційних каналів. Людина отримує фрагмент події з готовою інтерпретацією, на яку психіка нашаровує власні уявлення. У разі цілеспрямованого інформаційного тиску (наприклад з боку спеціально підготовлених пропагандистів, тобто тих, хто має певну мету і формує громадську думку під неї, використовуючи різні доречні для цього технології) критичне мислення блокується, що може призвести до глибоких психічних деформацій — фанатизму, сліпої віри, ворожості до інакодумців. У таких випадках достовірна інформація подається дозовано, лише для створення ілюзії об'єктивності, тоді як ключові повідомлення, замасковані під правдиві, несуть маніпулятивний зміст. Подібне інформаційне травмування часто відбувається під час соціальних потрясінь: війн, революцій, техногенних катастроф чи інших масштабних подій. Людина, хоч і не бере активної участі, емоційно глибоко включена. Її внутрішня напруга часто проявляється в емоційному реагуванні на оточуючих, які сприймаються як «вороги» [62].

Отже, з огляду на виявлену високу поширеність використання телеграм-каналів як джерела новин про війну та значний емоційний вплив контенту, в тому числі, на студентську молодь, стає очевидною потреба у спеціальному дослідженні зв'язку характеру перегляду новин в телеграм-каналах з психічними станами студентів. Адже надмірний або некритичний перегляд негативної чи «шокової» інформації може посилювати тривожність, депресивні реакції, загострювати загальний рівень стресу або навіть призвести до вторинної травматизації.

Висновки до першого розділу:

У межах сучасного напрямку дослідження психічні стани розглядаються як компонент великої цілісної системи – психіки. Вони виконують важливу регуляторну функцію, узгоджуючи внутрішні особливості особистості з вимогами діяльності. Згідно з системним підходом, психічний стан постає цілісним синдромом у динаміці психіки й містить три складові: ситуацію (зовнішнє середовище), суб'єкта (індивідуальні риси, досвід, знання) та системоутворювальний фактор (внутрішня єдність психіки). Виокремлено три рівні перебігу станів: реактивний (швидкі емоційні реакції), інтегративний (повторювані стани) та рівень станів-властивостей (стійкі особистісні характеристики). Завдяки такому підходу виявляється взаємозв'язок структурних і динамічних показників психічних станів та їх роль в адаптації особистості.

Було визначено особливості психічних станів, зокрема цілісність, рухливість і відносну стійкість, тісний зв'язок із психічними процесами та властивостями, індивідуальність, різноманітність і полярність проявів, а також мінливість і безперервність.

Встановлено, що не існує єдиної вичерпної класифікації психічних станів, адже різні дослідники пропонують власні підходи на основі певних характеристик, серед яких: домінантна психічна функція (гностичні, емоційні, вольові), часові показники (короткочасні, довготривалі, хронічні), модальність чи полярність (позитивні/негативні, стенічні/астенічні), стадія діяльності (передробочі, робочі, післяробочі), рівень активації або напруги (спокій, оптимальний, стрес), медичні критерії (нормальні, невротичні, патологічні), а також просторові характеристики та вплив на особистість. Так, кожен підхід акцентує окремі аспекти станів (зміст, динаміку або функціональне навантаження), у комплексі розкриваючи їхню поліваріантну природу.

Розглянувши психічні стани студентів у військових реаліях, було визначено, що особливо поширеними є підвищена тривожність, стрес, депресивні стани, фрустрація, агресивність і ригідність, що обумовлюються

постійною невизначеністю, загрозою для життя і здоров'я, а також надмірною інформаційною напругою. Ці чинники підсилюють емоційне навантаження, погіршують увагу, знижують мотивацію до навчання й часто призводять до дезадаптації та погіршення загального психічного стану.

В умовах війни, коли інформаційне середовище набуває особливої значущості, медіаспоживання стає важливим чинником впливу на психічне здоров'я. Серед джерел інформації про війну в Україні лідером є Telegram — саме цю платформу більшість українців, зокрема студентська молодь, використовують для щоденного споживання новин. Разом із тим, наукові дослідження засвідчують, що саме медіа можуть бути потужним джерелом медіастресу та медіатравматизації. Надмірна експозиція до шокowego контенту — фото, відео, емоційно забарвлених повідомлень — здатна спричиняти тривогу, депресивні стани, вторинну травматизацію й навіть симптоми, подібні до ПТСР. Таким чином, характер медіаспоживання в умовах війни є важливим чинником психоемоційного стану громадян і потребує подальшого глибокого вивчення, особливо в контексті вразливих груп, таких як студенти.

РОЗДІЛ 2

АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ПЕРЕГЛЯДУ НОВИННИХ ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛІВ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

2.1. Структура авторської анкети «Характер перегляду студентами новинних телеграм-каналів в умовах війни в Україні»

Згідно до загального плану роботи нами було проведено емпіричне дослідження характеру перегляду студентами новинних телеграм-каналів в умовах війни в Україні.

Доцільним виявилось проведення емпіричного дослідження у чотири етапи:

- 1) Підготовчий етап, що включав теоретичний аналіз проблеми психічних станів студентів під час навчання в умовах війни, особливостей медіаспоживання в умовах воєнного часу та явища медіатравматизації; а також формулювання мети, завдань і гіпотез емпіричного дослідження.
- 2) Конструювальний етап, на якому здійснено розробку анкети, підбір психодіагностичних методик і створення Google-форми для збору даних.
- 3) Емпіричний етап, що полягав у безпосередньому проведенні дослідження шляхом онлайн-анкетування студентів за допомогою Google-форми.
- 4) Узагальнювальний етап, в межах якого було здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, а також формулювання висновків відповідно до поставлених завдань.

На конструювальному етапі було розроблено авторську анкету «Характер перегляду студентами новинних телеграм-каналів в умовах війни в Україні» (надалі - «анкета») та підібрано наступні методики для дослідження психічних станів студентів, зокрема:

- Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» [63];
- Опитувальник здоров'я пацієнта (PHQ-9) [64];
- Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) [65].

Окрім того, було розроблено інформаційну згоду, з якої розпочиналась Google-форма, яка містила наступне звернення:

«Шановні учасники дослідження,

Дякуємо за Ваш час та готовність взяти участь в цьому опитуванні!

Повномасштабна війна в Україні значно підвищила рівень попиту населення на новини, зокрема у Telegram-каналах. Метою цього дослідження є вивчення зв'язку психологічних станів студентів із характером перегляду новинних Telegram-каналів.

Учасникам буде запропоновано заповнити три методики та анкету. Орієнтовна тривалість проходження опитування - до 30 хвилин. Воно проводиться анонімно, а отримані результати будуть використані лише в узагальненому вигляді. Ваші персональні дані не будуть фігурувати в жодних звітах.

Звертаємо увагу, що участь у дослідженні є добровільною і Ви можете відмовитись від неї на будь-якому етапі, якщо відчуєте неприємні переживання. Питання методик та анкети мають нейтральний характер. Проте, у разі виникнення у Вас стійких негативних психологічних станів, радимо звернутися за допомогою до спеціалістів Всеукраїнської програми ментального здоров'я "Ти як?" за телефоном 0 800 10 01 02.

З приводу будь-яких питань стосовно дослідження Ви можете звернутися до Крістіни Кольчинської (k.kolchynska@gmail.com) або наукового керівника - професора Олени Савченко (savchenko.elena.v@gmail.com).

До участі запрошуються здобувачі вищої освіти всіх форм та ступенів навчання. Ми будемо вдячні за Вашу особисту участь в дослідженні, а також якщо Ви запропонуєте пройти його друзям або знайомим. Студенти професора

Олени Савченко мають можливість отримати додаткові бали за проходження опитування.

Ще раз дякуємо Вам за час та увагу!»

Анкета була розроблена нами для отримання інформації від учасників опитування щодо характеру їхнього перегляду новинних телеграм-каналів в умовах війни в Україні. Вона містить 77 запитань закритого, напівзакритого та відкритого типів. Будова анкети відповідає структурі методу опитування (див. Додаток А).

Для забезпечення підготовки респондентів до опитування, формування у них мотивації правдиво відповідати на запитання нами було підготовлено вступне звертання, яке розкривало тему, мету дослідження та правила заповнення анкети: «Шановні респонденти!

Для проведення дослідження нам важливо зібрати інформацію про характер перегляду студентами новинних Telegram-каналів.

Ми пропонуємо Вам відповісти на запитання, що стосуються Вашого ставлення до новин про війну та політику в Telegram-каналах та особливостей їх перегляду. Ця інформація дозволить нам дізнатись Ваші вподобання та звички.

Анкета складається з трьох блоків. Для відповідей на запитання Вам знадобиться близько 20 хвилин. В питаннях анкети необхідно обрати одну чи декілька запропонованих відповідей, або сформулювати «Ваш варіант», якщо жодний з варіантів не відображає Вашу позицію. Особливо важливо, щоб Ваші відповіді відображали актуальний стан перегляду новин за останній тиждень. Щиро дякуємо за Ваш час і допомогу! Ваш вклад є цінним для нашого дослідження.».

Всі запитання анкети поділені на 4 блоки:

1-й блок: Відомості щодо характеру перегляду новин про війну в Telegram-каналах (20 запитань);

2-й блок: Відомості щодо характеру перегляду новин про політику в Telegram-каналах (24 запитання);

3-й блок: Загальні відомості щодо характеру перегляду новинних Telegram-каналів (20 запитань);

4-й блок: Демографічні запитання (13 запитань).

Перший блок «Відомості щодо характеру перегляду новин про війну в Telegram-каналах» присвячений з'ясуванню позиції студентів щодо воєнних новин в країні та того, як вони стежать за ними в Telegram-каналах, що саме їх приваблює й спонукає читати такі публікації. У межах цього блоку анкета збирає інформацію про те, які теми чи заголовки викликають найбільший інтерес (наприклад, про втрати ворога, рух лінії фронту, постачання зброї тощо), наскільки часто і детально респонденти переглядають ці матеріали, а також із яких джерел вони отримують головні воєнні новини. Таким чином, Блок 1 дає змогу оцінити поведінку, мотиви та частоту споживання саме воєнної інформації в Telegram.

Другий блок «Відомості щодо характеру перегляду новин про політику в Telegram-каналах» спрямований на вивчення позиції студентів щодо політичних новин та того, як саме вони читають і сприймають їх в Telegram-каналах. У ньому з'ясовується, наскільки активно користувачі слідкують за зверненнями державних і політичних лідерів, як часто стежать за діяльністю уряду, правоохоронних органів та змінами в законодавстві, а також чи цікавлять їх внутрішньополітичні й зовнішньополітичні події, включно з міжнародними відносинами та конфліктами. Таким чином, Блок 2 допомагає визначити рівень залученості молоді до політичного інформування та їхні уподобання в контенті, пов'язаному з політикою, в телеграм-каналах.

Третій блок «Загальні відомості щодо характеру перегляду новинних Telegram-каналів» охоплює дослідження загальних характеристик споживання студентами новин в Telegram-каналах: скільки каналів вони переглядають регулярно та на скільки підписані, за яких обставин та з якою частотою читають новини, яким чином взаємодіють із контентом (відмічають реакціями, коментують, надсилають друзям), а також що саме спонукає до більшої чи меншої активності. Крім того, у цьому блоці з'ясовується, скільки

часу в середньому приділяють новинам, в які періоди дня зазвичай їх переглядають і з якими емоціями лишаються після читання, що дає змогу краще зрозуміти звички й мотивацію респондентів у використанні Telegram як джерела новин.

Четвертий блок «Демографічні запитання» зосереджується на зборі основних відомостей про респондентів: їх вік, стать, курс і форму навчання, сімейний стан, наявність дітей, місце проживання та спосіб добирання до навчального закладу, а також джерела доходів і безпосередню близькість до зони бойових дій. Зібрана в цьому блоці інформація дає змогу оцінити, як соціально-демографічні характеристики можуть впливати на те, як студенти споживають і сприймають новини в Telegram-каналах.

2.2. Результати дослідження за анкетною

В процесі дослідження була сформована вибірка із 100 осіб, які є студентами. Основні характеристики вибірки представлені у таблиці 2.1.

До **першого блоку** анкети входять запитання стосовно характеру перегляду респондентами новин про війну в Telegram-каналах.

Перше запитання показує які заголовки привертають увагу досліджуваних й змушують їх одразу переглянути новину. Результати показали, що найбільше зацікавлення викликають заголовки, пов'язані з катастрофами, аваріями чи стихійними лихами, — цю відповідь обрали 28% респондентів. На другому місці за рівнем привабливості виявилися заголовки про перемоги на фронті, які обрали 23% учасників опитування, що може свідчити про високу емоційну залученість студентів до подій війни. Третю позицію за популярністю посіли заголовки, що повідомляють про смерть або трагедії у сім'ї відомих осіб — їх зазначили 16% респондентів. Інші варіанти відповідей були менш популярними: корупційні скандали — 8%, цікаві факти чи відкриття у світі тварин або природи — 8%, економічні чи фінансові загрози — 5%, скандали чи конфлікти в шоу-бізнесі — 4%, наукові відкриття та цікаві факти чи відкриття у світі тварин/рослин набрали

по 3%, по 1% набрали заяви Трампа, політичні новини, міжнародна політика, загроза обстрілів та наслідки.

Таблиця 2.1 – Основні характеристики вибірки

№	Характеристика	Категорія	Кількість	Відсоток
1	Стать	жіноча	92	92
		чоловіча	8	8
2	Вік	менше 17 років	1	1
		17-22	84	84
		23-27	1	1
		понад 27	14	14
3	Курс навчання	перший	18	18
		другий	62	62
		третій	0	0
		четвертий	7	7
		магістратура	13	13
4	Форма навчання	денна	81	81
		заочна	10	10
		дистанційна	9	9
5	Робоча зайнятість	працюючі	24	24
		не працюючі	57	57
		підробляючі час від часу	19	19
6	Сімейний статус	неодружений/а	59	59
		одружений/а	9	9
		у тривалих партнерських стосунках	27	27
		розлучений/-а	5	5
7	Місце проживання по відношенню до зони бойових дій	поблизу зони бойових дій	2	2
		в регіоні, який піддається регулярним обстрілам, але не поряд з зоною бойових дій	37	37
		в тиловому регіоні України, який регулярно піддається обстрілам	49	49
		в тиловому регіоні України, який рідко піддається обстрілам	8	8
		за межами України	4	4

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що респонденти виявляють найбільший інтерес до новин, які мають високий рівень емоційного навантаження, стосуються особистої безпеки, надзвичайних подій або мають значний соціально-політичний контекст.

Друге запитання анкети стосувалося позиції респондентів щодо військових новин у країні. Респондентам було запропоновано обрати один із варіантів, який найбільше відповідає їхній особистій інформаційній поведінці в контексті війни.

Результати, представлені на рисунку 2.1, показали, що більшість опитаних (59%) обрали варіант *«важливі новини стануть відомими мені в будь-якому випадку, без прикладання зайвих зусиль»*. Тобто позиція більшості – пасивна. Це може свідчити про певний рівень інформаційної втоми або пасивного споживання новинного контенту, коли людина більше покладається на випадкове отримання інформації, ніж на цілеспрямований пошук.

Водночас 32% респондентів зазначили, що *намагаються бути в курсі усіх важливих подій та відслідковувати велику кількість новин про події на фронті*. Такий відсоток може свідчити про активну інформаційну позицію та глибоку зацікавленість у військовій тематиці, що, ймовірно, зумовлена особистою або суспільною значущістю теми війни.

Найменш популярною виявилася позиція *«я намагаюся уникати новин та обговорення військових подій, ситуації в країні»* — її обрали лише 9% респондентів. Це свідчить про те, що лише незначна частина опитаних обирає інформаційне уникнення як стратегію самозбереження або емоційного захисту.

Загалом отримані результати демонструють, що переважна більшість студентів або активно відстежують військові події, або, принаймні, не уникають їх. Це вказує на високий рівень включеності молоді в інформаційний простір, що формується в умовах війни.

2) Як би Ви назвали свою позицію щодо воєнних новин в країні?
100 відповідей



Рисунок 2.1 – Розподіл респондентів за позицією щодо споживання воєнних новин (у %)

Третє запитання стосувалося джерел, з яких респонденти зазвичай дізнаються про важливі військові події в країні. Метою цього питання було з'ясувати, наскільки самостійно учасники дослідження споживають новинний контент та яку роль у цьому процесі відіграє їхнє найближче соціальне оточення.

Результати опитування показали, що найпоширенішим джерелом отримання інформації є медіаканали — їх обрали 63% респондентів. Це свідчить про високу довіру до офіційних або масових джерел інформації (зокрема новинних Telegram-каналів, сайтів новин, телебачення тощо) та про активне використання медіа для самостійного моніторингу ситуації в країні.

34% учасників зазначили, що найчастіше дізнаються новини від друзів та близьких. Такий результат демонструє важливість міжособистісної комунікації в процесі поширення інформації, особливо в умовах підвищеного емоційного напруження, коли новини часто обговорюються у приватному колі як спосіб осмислення подій.

Лише 3% респондентів отримують інформацію від колег по роботі або навчанні, що може свідчити про менш формалізовану роль професійного чи академічного середовища у передачі актуальних військових новин.

Отже, отримані дані вказують на те, що переважна більшість студентів надає перевагу самостійному інформуванню через медіа, однак значну роль також відіграє особисте спілкування у близькому соціальному колі.

Четверте запитання стосувалося визначення найбільш популярних медіаканалів, до яких респонденти звертаються з метою отримання актуальної інформації про військові події. Це дозволило виявити, які джерела новин є найбільш затребуваними серед молоді в умовах війни.

Результати опитування представлені на рисунку 2.2 продемонстрували, що переважна більшість респондентів (86%) найчастіше звертаються до месенджерів (Telegram, Viber тощо) для отримання актуальних військових новин. Це свідчить про значну роль цифрових каналів комунікації, зокрема Telegram-каналів, які забезпечують швидке, мобільне й персоналізоване

отримання інформації. Подібний вибір також вказує на зміну інформаційної поведінки молоді на користь платформ, які дозволяють оперативно отримувати оновлення безпосередньо на смартфоні.

Інші варіанти були значно менш популярними:

- інтернет-сайти — 5%,
- YouTube — 4%,
- телебачення — 3%,
- не звертаються до медіаканалів взагалі — 2%,
- радіо — 0%.

Таким чином, отримані результати підтверджують тенденцію активного використання месенджерів як основного джерела новин серед студентської молоді. Традиційні ЗМІ, зокрема телебачення та радіо, виявилися малозначущими в інформаційному полі респондентів, що може свідчити про поступову втрату ними актуальності для молодшої аудиторії.

4) До яких медіаканалів Ви найчастіше звертаєтесь щоб дізнатися актуальні воєнні новини?
100 відповідей

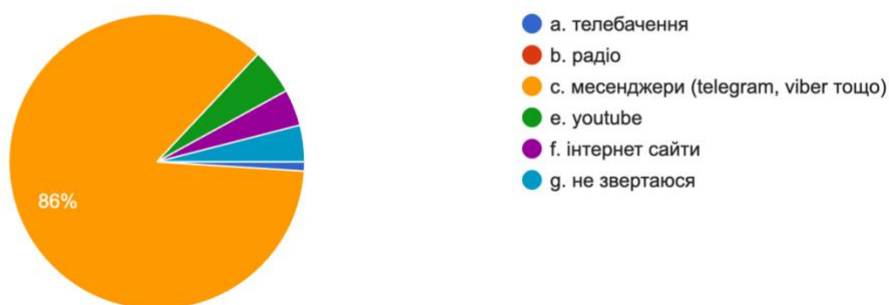


Рисунок 2.2 – Розподіл респондентів за основними джерелами отримання актуальних воєнних новин (у %)

П'яте запитання було спрямоване на з'ясування поширеності підписки респондентів на новинні канали в Telegram, які висвітлюють події, пов'язані з війною. Це питання дозволяє оцінити рівень залученості студентів до безпосереднього моніторингу інформаційного простору через цифрові платформи.

Згідно з результатами, переважна більшість опитаних (88%) зазначили, що підписані на новинні Telegram-канали, які висвітлюють військову тематику. Результат представлений на рисунку 2.3. Такий високий показник свідчить про те, що Telegram є не лише популярним каналом споживання новин, а й основним джерелом оперативної інформації про події на фронті та в країні загалом.

Натомість лише 12% респондентів відповіли, що не підписані на такі канали, що може бути зумовлено особистими інформаційними установками, бажанням уникати новин або ж споживанням контенту через інші платформи.

Таким чином, ці дані підтверджують ключову роль Telegram як платформи інформування серед молоді в умовах війни.

5) Чи підписані Ви в Telegram на новинні канали про війну?
100 відповідей

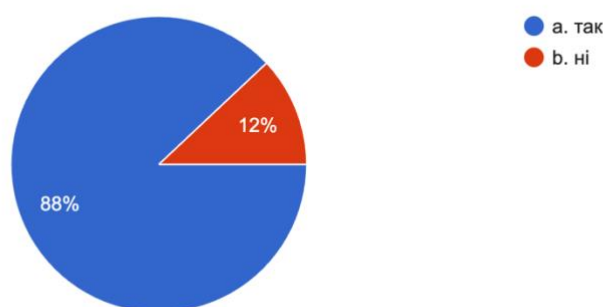


Рисунок 2.3 – Розподіл респондентів за підпискою на новинні Telegram-канали про війну (у %)

Питання анкети 6 – 12 розглянуті як чинники медіаспоживання у підрозділі 3.2 розділу 3 цієї роботи.

Тринадцяте запитання було спрямоване на вивчення того, чи читають респонденти новини, що стосуються подяк від військових, які публікуються в Telegram-каналах.

За результатами опитування, представленими на рисунку 2.4, половина респондентів (50%) зазначила, що не читає подібні новини, що може свідчити про зниження емоційної чутливості або перенасиченість військовим контентом у медіа.

Водночас 42% учасників відповіли, що читають такі повідомлення періодично, що свідчить про певну вибірковість та ситуативну зацікавленість у позитивних новинах, пов'язаних із взаємодією цивільного населення з військовими.

Лише 8% респондентів повідомили, що регулярно читають новини про подяки від військових, що може вказувати на відносно невисоку, але стійку емоційну залученість до таких повідомлень, які зазвичай мають підтримувальний, морально-підбадьорливий характер.

Отже, ці результати свідчать про те, що новини з позитивним емоційним змістом, як-от подяки від військових, сприймаються менш активно, ніж інші типи військового контенту. Це може бути пов'язано з інформаційною втомою, фокусом на більш загрозливих або термінових новинах, або з меншою довірою до подібного формату повідомлень.

13) Чи читаєте Ви новини щодо подяк від військових в Telegram-каналах?
100 відповідей

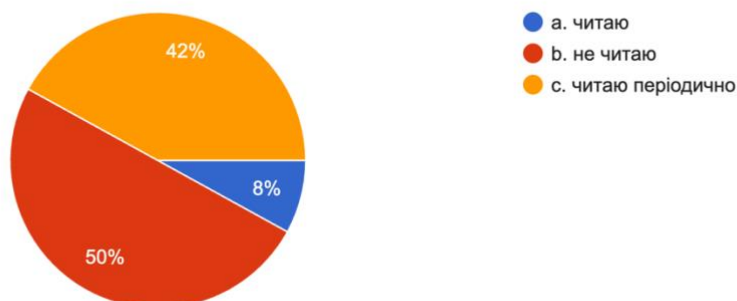


Рисунок 2.4 – Розподіл респондентів за частотою читання новин із подяками від військових у Telegram-каналах (у %)

Чотирнадцяте запитання було спрямоване на з'ясування, чи читають респонденти новини про успіхи Збройних Сил України та результати спеціальних операцій, які публікуються в Telegram-каналах.

Відповіді, відображені на рисунку 2.5, розподілилися наступним чином: 48% опитаних вказали, що читають такі новини періодично, що свідчить про ситуативну зацікавленість у військових досягненнях, з можливим фокусом на

події, які супроводжуються інформаційним резонансом або активним обговоренням.

28% респондентів зазначили, що регулярно читають новини про успіхи ЗСУ та результати спецоперацій, що свідчить про наявність сталої інформаційної потреби у позитивних, патріотично орієнтованих повідомленнях, які можуть виконувати функцію емоційної підтримки.

Водночас 24% опитаних відповіли, що не читають такі новини взагалі. Це може бути зумовлено як особистою установкою уникати військових тем, так і загальною інформаційною втомою або недовірою до подібного контенту.

Таким чином, результати показують, що більшість студентів (76%) тією чи іншою мірою звертаються до новин про перемоги українських сил у Telegram-каналах, що підтверджує значущість цього контенту як джерела надії, мобілізаційного ефекту та формування патріотичних настроїв серед молоді.

14) Чи читаєте Ви новини щодо успіхів ЗСУ та результатів спецоперацій в Telegram-каналах?
100 відповідей

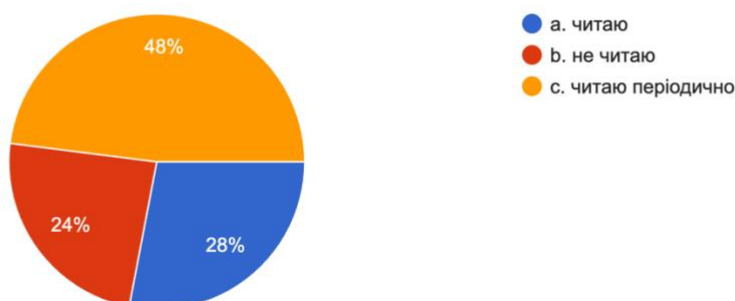


Рисунок 2.5 –Розподіл респондентів за частотою читання новин щодо успіхів ЗСУ та результатів спецоперацій у Telegram-каналах (у%)

П'ятнадцяте запитання було присвячене з'ясуванню, чи звертаються респонденти до Telegram-каналів для отримання інформації про рух ворожих повітряних цілей під час повітряної тривоги. Це питання дозволяє оцінити рівень тривожності, обізнаності та прагнення до контролю ситуації з боку студентів у момент потенційної небезпеки.

Результати свідчать про те, що переважна більшість респондентів (69%) читають подібну інформацію, що вказує на високий рівень потреби в оперативному отриманні даних про загрози, пов'язані з ракетними обстрілами або діями ворожої авіації. Такий тип контенту, ймовірно, виконує функцію емоційної та практичної орієнтації у стресових ситуаціях.

23% учасників опитування повідомили, що читають такі новини періодично, що може свідчити про вибірковий підхід — наприклад, залежно від часу доби, місця перебування або очікуваного масштабу загрози.

Лише 8% респондентів зазначили, що не читають інформацію про рух повітряних цілей під час тривоги, що є найнижчим показником серед усіх варіантів відповідей у цьому питанні. Це може свідчити про свідоме ігнорування повідомлень задля збереження психологічного спокою або про відсутність довіри до таких джерел.

Таким чином, можна зробити висновок, що оперативна інформація про повітряні загрози має високий рівень затребуваності серед студентської молоді, а Telegram-канали є ключовим джерелом отримання такої інформації в реальному часі.

15) Чи читаєте Ви інформацію щодо руху ворожих повітряних цілей під час повітряної тривоги в Telegram-каналах?
100 відповідей

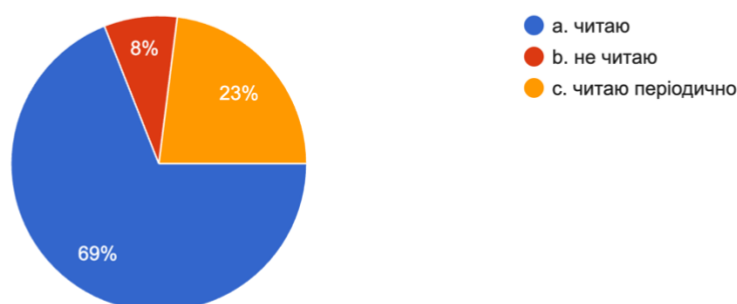


Рисунок 2.6 – Розподіл респондентів за частотою читання інформації про рух ворожих повітряних цілей у Telegram-каналах під час повітряної тривоги (у %)

Шістнадцяте запитання було спрямоване на з'ясування, чи читають респонденти інформацію щодо руху ворожих повітряних цілей до оголошення повітряної тривоги в Telegram-каналах.

Згідно з результатами опитування, що представлені на рисунку 2.7, 31% респондентів зазначили, що читають таку інформацію, що може свідчити про бажання заздалегідь володіти критичними відомостями для підвищення власного почуття безпеки та вчасного реагування на загрозу.

26% учасників обрали варіант *«читаю періодично»*, що вказує на ситуативну залученість — наприклад, у випадках підвищеного напруження в інформаційному просторі чи після повідомлень про ймовірні атаки.

Водночас найбільша частка респондентів (43%) повідомила, що не читає такої інформації. Це може бути зумовлено різними факторами: небажанням переживати додаткову тривожність або впевненістю в достатності офіційного оповіщення.

Отже, результати свідчать про те, що попри загальний інтерес до теми безпеки, значна частина студентів утримується від перегляду повідомлень про повітряну загрозу до моменту офіційної тривоги. Це може свідчити як про певну втому від постійного моніторингу загроз, так і про прагнення до інформаційного балансу в умовах війни.

16) Чи читаєте Ви інформацію щодо руху ворожих повітряних цілей до оголошення повітряної тривоги в Telegram-каналах?

100 відповідей

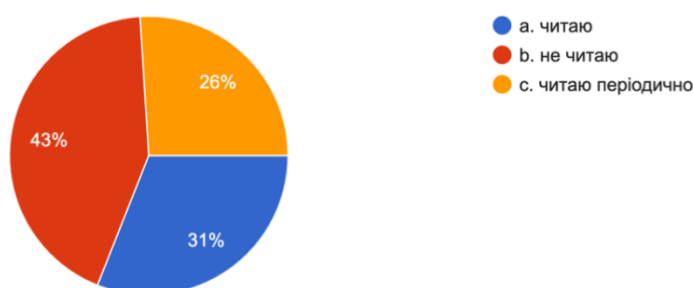


Рисунок 2.7 – Розподіл респондентів за частотою читання інформації про рух ворожих повітряних цілей у Telegram-каналах до оголошення повітряної тривоги (у %)

Питання анкети 17 – 20 розглянуті як чинники медіаспоживання у підрозділі 3.2 розділу 3 цієї роботи.

До другого блоку анкети входять запитання стосовно характеру перегляду респондентами новин про політику в Telegram-каналах.

Перше запитання другого блоку анкети було спрямоване на з'ясування позиції респондентів щодо політичних новин. Метою було встановити рівень зацікавленості студентів у політичному контенті та їхню активність у споживанні відповідної інформації.

Згідно з отриманими результатами, продемонстрованими на рисунку 2.8, переважна більшість респондентів (68%) обрали варіант *«я звертаю увагу на політичні новини, коли важливі відомості з'являються в моєму полі зору»*. Це свідчить про пасивну або помірно активну інформаційну позицію, коли політичний контент не є пріоритетним, але сприймається за умови його актуальності чи широкого розголосу.

23% учасників опитування зазначили, що активно стежать за політичними новинами, переглядаючи різні джерела щодня. Такий показник вказує на наявність стабільного ядра респондентів із підвищеним рівнем політичної обізнаності та критичного інтересу до соціально-політичних процесів.

Натомість лише 9% респондентів відповіли, що уникають політичних новин і намагаються не брати участь в їх обговоренні. Це може бути пов'язано як з особистою емоційною саморегуляцією, так і з відчуттям втоми, зневіри або недовіри до політичних джерел інформації.

Таким чином, більшість респондентів демонструють вибірковий підхід до політичних новин, цікавлячись ними здебільшого в ситуаціях значущості або резонансності. Лише незначна частка студентів демонструє системну інформаційну активність у політичному напрямі.

1) Як би Ви охарактеризували свою позицію щодо політичних новин?
100 відповідей

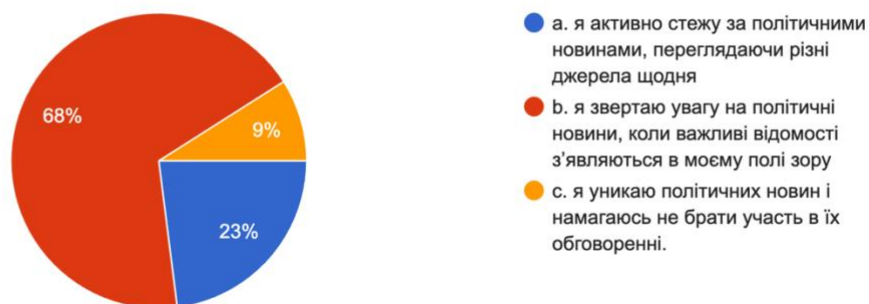


Рисунок 2.8 – Розподіл респондентів за ставленням до політичних новин (у %)

Друге запитання другого блоку анкети було спрямоване на з'ясування джерел, з яких респонденти зазвичай дізнаються про важливі політичні події. Метою цього питання було встановити канали отримання політичної інформації в умовах воєнного стану, а також з'ясувати роль особистого середовища у процесі формування політичної поінформованості.

За результатами опитування, представленими на рисунку 2.9, основним джерелом політичних новин для більшості респондентів (61%) є медіаканали. Це свідчить про доволі високий рівень самостійного інформаційного пошуку серед студентів.

38% респондентів зазначили, що зазвичай дізнаються про політичні події від друзів та близьких. Такий результат вказує на значну роль міжособистісного спілкування у поширенні політичної інформації, особливо в умовах, коли новини набувають емоційного забарвлення або є предметом активного суспільного обговорення.

Найменш поширеним каналом отримання політичних новин виявилось професійне чи академічне середовище — лише 1% респондентів дізнається про важливі події від колег по роботі чи навчанні.

Таким чином, можна зробити висновок, що основними джерелами політичної інформації для молоді залишаються цифрові медіа та соціальне

оточення, тоді як формальні комунікаційні контексти (робочі чи освітні) відіграють у цьому процесі мінімальну роль.

2) Як Ви зазвичай дізнаєтесь про важливі політичні події?

100 відповідей

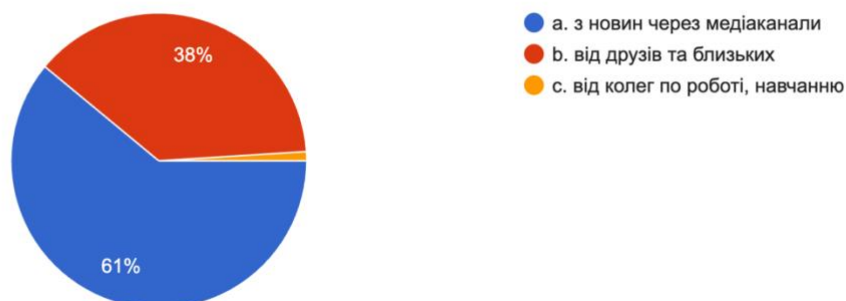


Рисунок 2.9 – Розподіл респондентів за джерелами отримання інформації про важливі політичні події (у %)

Третє запитання другого блоку анкети було спрямоване на з'ясування того, до яких саме медіаканалів респонденти найчастіше звертаються, щоб отримати актуальні політичні новини.

Результати опитування, представлені на рисунку 2.10, засвідчили, що переважна більшість респондентів (76%) надає перевагу месенджерам (зокрема Telegram, Viber тощо). Такий високий показник підтверджує ключову роль месенджерів як зручного, мобільного та оперативного джерела політичної інформації, що відповідає сучасним тенденціям споживання новин серед молоді.

Інші канали були значно менш популярними:

- соціальні мережі (Facebook, Instagram тощо) — 9%,
- YouTube — 8%,
- інтернет-сайти — 6%,
- телебачення — 1%,
- радіо — 0%.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що студенти значно частіше отримують політичні новини з новітніх цифрових платформ, зокрема через месенджери, ніж із традиційних ЗМІ, таких як телебачення чи радіо.

3) До яких медіаканалів Ви найчастіше звертаєтесь щоб дізнатися актуальні політичні новини?

100 відповідей

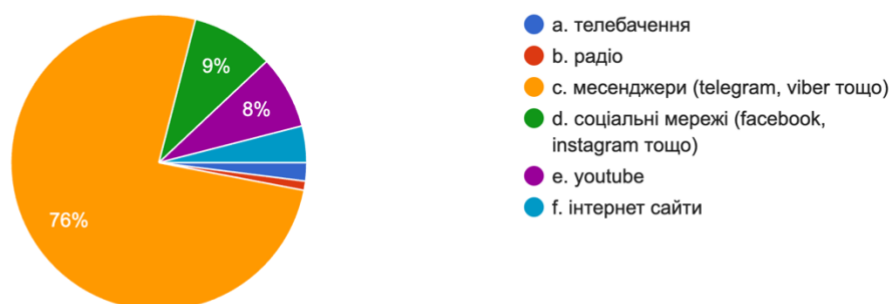


Рисунок 2.10 – Розподіл респондентів за джерелами отримання інформації про важливі політичні події (у %)

Четверте запитання другого блоку анкети було спрямоване на з'ясування, чи є респонденти підписаними на новинні Telegram-канали, що висвітлюють політичну тематику.

Результати опитування, представлені на рисунку 2.11, показали, що 69% респондентів відповіли «так», тобто вони підписані на Telegram-канали, що публікують політичні новини. Цей показник свідчить про значну частку студентської молоді, яка обирає цільове та постійне стеження за політичними процесами, використовуючи для цього один із найпопулярніших медіаінструментів сучасності.

Водночас 31% учасників зазначили, що не підписані на політичні канали в Telegram. Це може бути пов'язано з вибіркоvim або епізодичним споживанням політичного контенту, а також із загальною тенденцією до інформаційного уникнення в умовах перевантаженості подієвим матеріалом.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що Telegram відіграє важливу роль у формуванні політичної обізнаності молоді, а підписка на відповідні канали є поширеним інструментом інформування серед студентів.

4) Чи підписані Ви в Telegram на новинні канали про політику?
100 відповідей

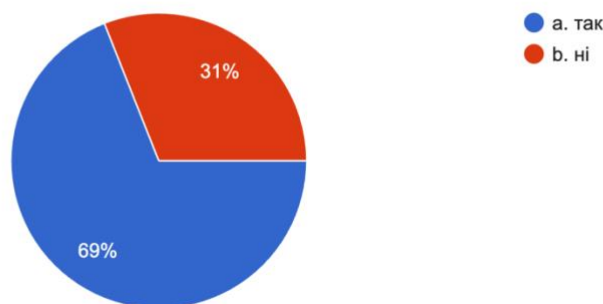


Рисунок 2.11– Розподіл респондентів за підпискою на новинні Telegram-канали про політику (у %)

П'яте запитання другого блоку анкети було спрямоване на з'ясування того, який саме політичний контент у Telegram-каналах найчастіше читають респонденти — внутрішньополітичний, зовнішньополітичний чи обидва.

Результати опитування, представлені на рисунку 2.12, засвідчили, що половина респондентів (50%) регулярно читає як зовнішньо-, так і внутрішньополітичні новини. Це свідчить про комплексний підхід до політичного інформування, що охоплює як події в Україні, так і міжнародний контекст, зокрема у зв'язку з війною та глобальними політичними процесами.

19% опитаних повідомили, що найчастіше читають саме внутрішньополітичні новини, зосереджуючись на змінах у законодавстві, реформаторських ініціативах, діяльності уряду та державних посадовців. Це може свідчити про практичну зацікавленість у подіях, які безпосередньо впливають на життя громадян.

17% респондентів віддають перевагу зовнішньополітичним новинам, що стосуються міжнародних санкцій, конфліктів, дипломатичних відносин та міжнародних організацій. Такий вибір може бути зумовлений високою увагою до геополітичної ситуації в умовах війни.

Водночас 14% учасників зазначили, що не читають політичних новин у Telegram-каналах взагалі, що може бути наслідком навмисного уникнення політичного контенту або ж споживання новин через інші платформи.

5) Які політичні новини Ви зазвичай читаете в Telegram-каналах?

100 відповідей



Рисунок 2.12– Розподіл респондентів за типами політичних новин, які вони зазвичай читають у Telegram-каналах (у %)

Питання анкети 6 – 7 розглянуті як чинники медіаспоживання у підрозділі 3.2 розділу 3 цієї роботи.

Восьме запитання було спрямоване на з'ясування того, чи стежать респонденти за діяльністю уряду України в Telegram-каналах. Отримані результати свідчать про те, що більшість респондентів (57%) не стежать за діяльністю уряду в Telegram-каналах, що вказує на відносно низький інтерес студентів до процесу реалізації державної політики найвищим органом виконавчої влади. 32% учасників опитування повідомили, що періодично стежать за діяльністю уряду, що свідчить про ситуативну інформаційну залученість, коли інтерес викликають окремі події чи рішення, які безпосередньо впливають на життя респондентів. Лише 11% опитуваних зазначили, що регулярно стежать за діяльністю урядових структур у Telegram, що свідчить про відносно невелике ядро студентів із стійким інтересом до державного управління та офіційних політичних процесів. Таким чином, результати демонструють, що Telegram як джерело інформації про діяльність уряду використовується менш активно порівняно з іншими політичними темами.

Дев'яте запитання було спрямоване на з'ясування, чи читають респонденти новини щодо змін у законодавстві в Telegram-каналах. Це дало змогу оцінити рівень правової обізнаності та зацікавленості молоді у змінах,

що можуть вплинути на соціальне, економічне чи освітнє середовище. Згідно з отриманими результатами, найбільша частка респондентів (44%) відповіла, що періодично читає такі новини. Це свідчить про вибіркове ставлення до правової інформації — молодь звертається до неї ситуативно, залежно від актуальності чи значущості змін. 27% респондентів повідомили, що регулярно читають новини про зміни в законодавстві у Telegram-каналах, що вказує на наявність у частини студентів сталої правової обізнаності або професійної зацікавленості. Натомість 29% опитаних зазначили, що не читають такі новини, що може бути наслідком недостатньої мотивації, низької правової культури або інформаційної втоми. Отже, результати демонструють помірний рівень залученості студентів до правового інформування через Telegram.

Десяте запитання було спрямоване на з'ясування, чи читають респонденти новини щодо діяльності правоохоронних органів України в Telegram-каналах. Це дозволяє оцінити рівень зацікавленості студентської молоді у питаннях безпеки, правопорядку та роботи державних інституцій, що забезпечують дотримання закону. Згідно з результатами опитування, найбільша частка респондентів (41%) зазначила, що періодично читає такі новини. Це свідчить про ситуативну зацікавленість у діяльності правоохоронних структур — переважно у випадках резонансних подій або загострення теми в інформаційному просторі. 39% опитаних повідомили, що не читають новини про діяльність правоохоронців, що може вказувати на низький рівень довіри до цієї тематики, втомленість від кримінальних чи поліційних новин, або недостатню релевантність цих питань для повсякденного життя молоді. Натомість лише 20% респондентів вказали, що регулярно читають новини про правоохоронну діяльність. Це відносно невисокий показник, який демонструє обмежену, але наявну групу студентів із підвищеним інтересом до тем безпеки, правосуддя або можливого професійного спрямування. Таким чином, отримані результати засвідчують, що хоча загальний інтерес до діяльності правоохоронних органів у Telegram-

каналах є помірним, ця тема все ж має своє місце в інформаційному полі студентів, переважно в епізодичному форматі споживання.

Одинадцяте запитання було спрямоване на вивчення того, чи читають респонденти новини про діяльність місцевої влади в Telegram-каналах. Це питання дало змогу оцінити рівень зацікавленості студентської молоді у локальному самоврядуванні та процесах, що відбуваються в їхніх громадах. Результати показали, що найбільша частка респондентів (39%) зазначила, що не читає такі новини, що може свідчити про недостатню залученість до місцевого політичного життя або відчуження від процесів управління на локальному рівні. Водночас 37% учасників опитування відповіли, що періодично читають новини про діяльність місцевої влади, що свідчить про ситуативну або потребу зацікавленість у таких питаннях — наприклад, у контексті інфраструктурних змін, соціальних програм чи рішень, які безпосередньо впливають на життя студентів. Лише 24% респондентів повідомили, що регулярно стежать за діяльністю місцевої влади в Telegram-каналах. Такий показник може вказувати на наявність у частини студентської аудиторії сталого інтересу до місцевої політики або активної громадянської позиції. Таким чином, можна зробити висновок, що рівень зацікавленості молоді в діяльності місцевої влади є нижчим порівняно з національною політикою, однак близько 60% респондентів тією чи іншою мірою все ж звертають увагу на локальні управлінські процеси, переважно в періодичних форматах.

Питання анкети 12 – 15 розглянуті як чинники медіаспоживання у підрозділі 3.2 розділу 3 цієї роботи.

Шістнадцяте запитання було присвячене вивченню того, чи стежать респонденти за міжнародними угодами та відносинами України з іншими країнами через Telegram-канали. Це дозволило оцінити рівень зацікавленості молоді в питаннях зовнішньої політики в умовах війни. Згідно з результатами опитування, 35% респондентів зазначили, що регулярно слідкують за цією темою, що свідчить про стабільний інтерес до міжнародних процесів і

дипломатичної активності держави. Найбільша частка респондентів (38%) повідомила, що періодично звертається до такої інформації, що вказує на ситуативну зацікавленість — наприклад, коли йдеться про значущі події чи гучні міжнародні візити. 27% учасників відповіли, що не слідкують за міжнародними угодами та відносинами України, що може бути пов'язано з низькою зацікавленістю у зовнішній політиці, перевантаженістю іншими темами або загальною інформаційною втомою. Таким чином, більше двох третин опитаних (73%) виявляють той чи інший рівень залученості до зовнішньополітичної тематики через Telegram-канали, що свідчить про розуміння важливості міжнародного контексту у сучасній українській реальності серед студентської молоді.

Сімнадцяте запитання було спрямоване на з'ясування, чи читають респонденти новини щодо отримання Україною міжнародної допомоги через Telegram-канали. Це питання дозволяє оцінити рівень поінформованості та зацікавленості студентської молоді у зовнішній підтримці держави з боку міжнародної спільноти. Результати показали, що 35% респондентів регулярно читають новини про міжнародну допомогу Україні. Такий рівень інтересу свідчить про важливість цієї теми для молоді, зокрема в контексті оборонної підтримки, фінансових пакетів, гуманітарної допомоги тощо. Найбільша частка респондентів (38%) відповіла, що періодично читає подібні новини, що свідчить про ситуативний інтерес до теми — наприклад, у разі гучних міжнародних рішень, підписання угод чи надходження значущої допомоги. 27% опитаних зазначили, що не читають таких новин, що може бути пов'язано з інформаційною перевантаженістю, зниженням емоційного резонансу теми або зосередженістю на внутрішньому порядку денному. Таким чином, понад дві третини респондентів (73%) виявляють той чи інший рівень інтересу до новин про міжнародну допомогу Україні, що вказує на усвідомлення важливості зовнішньої підтримки як елементу виживання, відбудови та міжнародного партнерства держави у воєнний період.

Вісімнадцяте запитання було спрямоване на з'ясування, чи читають респонденти новини щодо міжнародних санкцій проти Російської Федерації в Telegram-каналах. Це питання дозволяє оцінити, наскільки молодь цікавиться міжнародною реакцією на агресію РФ та заходами впливу, що здійснюються іншими країнами. Згідно з результатами опитування, найбільша частка респондентів (42%) зазначила, що не читає новини про санкції проти РФ. Це може свідчити про втому від цієї теми, сприйняття її як менш актуальної порівняно з внутрішніми подіями, або зниження віри в ефективність таких заходів. 39% респондентів відповіли, що періодично читають такі новини. Це вказує на епізодичну зацікавленість — наприклад, коли йдеться про нові санкційні пакети великих міжнародних гравців або про резонансні економічні обмеження. Лише 19% опитаних повідомили, що регулярно читають новини про міжнародні санкції щодо РФ. Ця частка демонструє відносно низький рівень постійної уваги до теми. Таким чином, хоча тема санкцій проти РФ залишається у полі зору частини студентської молоді, понад 80% респондентів або не слідкують за нею постійно, або не читають взагалі.

Дев'ятнадцяте запитання було спрямоване на вивчення того, чи читають респонденти новини про війну між Ізраїлем та ХАМАСом у Telegram-каналах. Метою було з'ясувати рівень зацікавленості студентської молоді в конфліктах за межами України, зокрема тих, що мають значний міжнародний резонанс. Результати опитування свідчать, що понад половина респондентів (56%) не читають новини про війну між Ізраїлем та ХАМАСом. Такий показник може вказувати на пріоритетне зосередження молоді на внутрішньоукраїнському контексті або на обмежену інформаційну ємність у сприйнятті міжнародних конфліктів у воєнний час. 35% опитаних повідомили, що періодично читають такі новини, що свідчить про вибірковий інтерес — переважно в періоди загострення конфлікту, терактів, міжнародного втручання або гуманітарних катастроф. Лише 9% респондентів зазначили, що регулярно читають інформацію про цей конфлікт у Telegram-каналах, що є найнижчим показником серед подібних питань про міжнародні події. Таким

чином, війна між Ізраїлем і ХАМАСом сприймається молоддю України як другорядна інформаційна тема: 91% респондентів або не цікавляться нею, або звертаються до неї лише періодично. Це підтверджує тенденцію до фокусування на національному контексті, особливо в умовах власної війни та соціальної напруги всередині країни.

Двадцяте запитання було спрямоване на з'ясування, чи читають респонденти новини про конфлікт між Китайською Народною Республікою (КНР) і Тайванем у Telegram-каналах. Метою цього питання було виявити рівень обізнаності студентської молоді щодо віддалених міжнародних геополітичних конфліктів. Результати опитування виявили надзвичайно низький рівень інтересу до цієї теми. 80% респондентів зазначили, що не читають новин про конфлікт між КНР і Тайванем, що свідчить про віддаленість цієї теми від їхнього інформаційного поля або про її сприйняття як такої, що не має безпосереднього впливу на їхнє повсякденне життя. 15% опитаних повідомили, що періодично звертаються до подібних новин, і лише 5% респондентів регулярно стежать за інформацією щодо цього геополітичного протистояння.

Таким чином, можна зробити висновок, що конфлікт між КНР і Тайванем викликає мінімальний інтерес серед студентської молоді України, що зумовлено, ймовірно, пріоритетністю внутрішньополітичних і безпекових тем, а також перевантаженням національним воєнним контекстом.

Двадцять перше запитання було присвячене вивченню того, чи читають респонденти новини щодо взаємовідносин Російської Федерації з країнами НАТО в Telegram-каналах. Метою було з'ясувати, наскільки тема міжнародної безпеки та потенційного глобального протистояння є релевантною для студентської молоді. Згідно з отриманими результатами, понад половина респондентів (51%) зазначили, що не читають таких новин, що може свідчити про інформаційну втомленість, недостатню актуальність теми для особистого контексту або зосередження уваги переважно на внутрішньоукраїнському фронті. 36% респондентів повідомили, що періодично читають новини про

взаємини РФ із НАТО. Такий показник може відображати ситуативну зацікавленість, особливо під час загострення міжнародної риторики або при загрозі ескалації конфліктів. Лише 13% опитаних вказали, що регулярно стежать за цією темою, що вказує на порівняно невисоку, але стабільну частку студентів із поглибленим інтересом до геополітичної ситуації та глобальної безпеки. Таким чином, попри безпосередню пов'язаність теми з українським безпековим контекстом, понад половина опитаних не виявляє активного інтересу до взаємин РФ і НАТО в Telegram-каналах.

Двадцять друге запитання було спрямоване на з'ясування, чи читають респонденти новини про взаємовідносини Російської Федерації з іншими країнами БРІКС (Бразилія, Індія, Китай, ПАР тощо) у Telegram-каналах. Мета полягала у виявленні зацікавленості студентської молоді в неєвроатлантичному геополітичному контексті, зокрема щодо країн, які часто розглядаються як альтернативний блок впливу. Результати опитування показали, що 69% респондентів не читають таких новин, що є одним із найвищих показників незацікавленості серед усіх питань про міжнародні теми. Це свідчить про те, що тема відносин РФ з країнами БРІКС сприймається як віддалена, другорядна або така, що не має прямого впливу на життя молоді в Україні. 21% опитаних зазначили, що періодично звертаються до цієї тематики, ймовірно, у відповідь на інформаційні приводи, пов'язані з економічною співпрацею, політичними візитами або гучними заявами лідерів країн БРІКС. Лише 10% респондентів відповіли, що регулярно читають новини про відносини РФ з БРІКС, що вказує на дуже вузьке коло молоді, яка проявляє сталий інтерес до геоекономічної та геополітичної тематики в ширшому глобальному контексті. Таким чином, можна зробити висновок, що спостерігається низький рівень інтересу студентів до тематики відносин РФ з БРІКС, що зумовлено переважною зосередженістю молоді на західних країнах-партнерах, війні в Україні та внутрішньо-політичному порядку денному.

Двадцять третє запитання було спрямоване на вивчення того, чи читають респонденти новини щодо позиції ключових політичних діячів США стосовно війни в Україні в Telegram-каналах. Це питання дозволяє оцінити рівень інтересу студентської молоді до зовнішньополітичної підтримки України з боку одного з її головних міжнародних партнерів. Результати опитування показали, що 43% респондентів регулярно читають такі новини. Це є одним із найвищих показників серед усіх питань, що стосуються міжнародної тематики, і свідчить про усвідомлення важливості позиції США у контексті війни, а також про високу довіру до цієї теми. Ще 38% опитаних зазначили, що періодично читають новини про висловлювання та дії американських політиків, що вказує на ситуативну, але все ж стабільну зацікавленість — особливо в періоди обговорення військової допомоги, санкцій або геополітичних заяв. Лише 19% респондентів повідомили, що не читають таких новин, що є одним із найнижчих показників незацікавленості серед усіх міжнародних тем, охоплених у дослідженні. Таким чином, можна зробити висновок, що позиція США щодо війни в Україні є актуальною, важливою і високо затребуваною темою в інформаційному просторі студентської молоді.

Двадцять четверте запитання було спрямоване на з'ясування, чи читають респонденти новини про внутрішні процеси в Російській Федерації в Telegram-каналах. Це питання дозволяє оцінити рівень зацікавленості студентської молоді в політичній, економічній та соціальній ситуації всередині країни-агресора. Результати свідчать про переважну незацікавленість респондентів у внутрішньому контексті РФ: 71% опитаних зазначили, що не читають таких новин. Це може бути пов'язано з відразою до джерела загрози, психологічною самообороною або відсутністю потреби стежити за внутрішніми подіями в країні, яка веде війну проти України. 21% респондентів повідомили, що періодично читають новини про внутрішні процеси в РФ, що свідчить про ситуативну цікавість — найімовірніше, у випадках масштабних подій, протестів, політичних рішень або

дестабілізаційних процесів. Лише 8% респондентів відповіли, що регулярно читають новини про внутрішню ситуацію в Росії, що є одним із найнижчих показників залученості серед усіх питань анкети. Отже, можна зробити висновок, що тема внутрішніх процесів у РФ не є пріоритетною для української студентської молоді, яка здебільшого фокусується на власному інформаційному середовищі, безпеці та міжнародній підтримці.

До третього блоку анкети входять запитання, що стосуються загальних відомостей щодо характеру перегляду респондентами новинних Telegram-каналів.

Перше запитання завершального блоку анкети було спрямоване на з'ясування загального ставлення респондентів до Telegram-каналів як джерела новинної інформації. Метою було визначити рівень довіри, регулярність використання та місце Telegram у структурі споживання новин серед студентської молоді.

Результати опитування, продемонстровані на рисунку 2.13, засвідчили, що понад половина респондентів (51%) вважає, що Telegram є основним джерелом новин для них. Це вказує на дуже високу популярність платформи серед молоді як головного інструменту оперативного інформування.

Ще 26% опитаних повідомили, що регулярно читають новини в Telegram, але також користуються іншими джерелами, що свідчить про критичнішу інформаційну позицію та прагнення до перевірки або доповнення інформації з альтернативних каналів.

20% респондентів відповіли, що час від часу звертаються до Telegram-каналів, але не вважають їх основним джерелом новин. Це свідчить про ситуативну або вторинну роль Telegram у структурі їхнього інформаційного поля.

Найменша частка — лише 3% респондентів — не вважає новини в Telegram достовірними і взагалі їх не читає, що вказує на дуже обмежений рівень недовіри до платформи серед студентської аудиторії.

Таким чином, можна зробити висновок, що Telegram займає домінуюче місце у споживанні новин серед молоді, при цьому більшість респондентів або повністю покладається на нього, або активно використовує в поєднанні з іншими медіаканалами.

1) Як би Ви охарактеризували свою позицію щодо новин в Telegram-каналах?

100 відповідей



Рисунок 2.13 – Розподіл респондентів за ставленням до новин у Telegram-каналах як джерела інформації (у %)

Друге запитання завершального блоку анкети стосувалося того, на яку кількість новинних Telegram-каналів підписані респонденти, — респондентів просили оцінити приблизну кількість підписок. Це дало змогу зрозуміти рівень залученості студентів до інформаційного простору платформи та масштаб споживання новинного контенту.

Результати опитування, продемонстровані на рисунку 2.14, засвідчили, що переважна більшість респондентів (67%) підписані лише на 1–5 новинних Telegram-каналів. Це вказує на обмежене, але стабільне коло джерел, яким надається перевага — ймовірно, йдеться про ті канали, які респонденти вважають найбільш надійними чи зручними для щоденного споживання інформації.

19% респондентів зазначили, що підписані на 6–10 каналів, що свідчить про ширший інформаційний горизонт і, ймовірно, вищу інтенсивність щоденного споживання новин.

9% опитаних відповіли, що слідкують за 11 і більше каналами, що свідчить про високий рівень залученості до інформаційного простору та, можливо, про більш критичне чи професійне ставлення до новин.

Натомість лише 5% респондентів вказали, що не підписані на жоден новинний канал у Telegram, що ще раз підтверджує майже повсюдне використання цієї платформи серед студентської молоді як джерела новин.

Отже, результати демонструють, що більшість респондентів підписані принаймні на один Telegram-канал новинного характеру, а Telegram виступає важливим і сталим компонентом медіаспоживання серед молоді.

2) На яку кількість новинних Telegram-каналів Ви підписані? Оцініть приблизну кількість.
100 відповідей

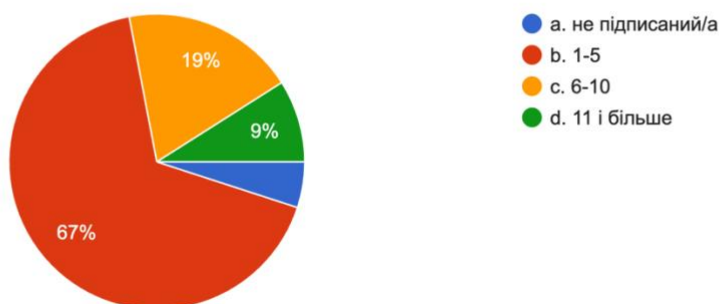


Рисунок 2.14 – Розподіл респондентів за кількістю підписок на новинні Telegram-канали (у %)

Третє запитання завершального блоку анкети було спрямоване на з'ясування, скільки Telegram-каналів респонденти читають регулярно, майже щоденно. Це дало змогу оцінити не лише кількість підписок, а саме інтенсивність та сталість новинного споживання в межах цієї платформи.

Результати показали, що найбільша частка респондентів (64%) регулярно читає лише 1–2 канали, що вказує на досить вузьке, але стабільне коло інформаційної довіри. Молодь, очевидно, віддає перевагу кільком перевіреним або зручним для себе джерелам, з якими взаємодіє щоденно.

19% опитаних читають 3–4 канали майже щодня, що може свідчити про ширший інтерес до подій або потребу порівнювати інформацію з кількох джерел.

Невелика частка — 6% респондентів — читає 7 і більше каналів регулярно, що вказує на високий рівень медіазалученості або професійну/освітню мотивацію до споживання великого обсягу новин.

По 5% респондентів регулярно читають відповідно 5–6 каналів або не підписані на жоден новинний Telegram-канал.

Отже, можна зробити висновок, що Telegram є сталим інструментом щоденного споживання новин для студентської молоді, однак більшість респондентів обмежуються мінімальною кількістю каналів, що, ймовірно, відповідає прагненню до інформаційної економії або довіри до обраних джерел.

Четверте запитання завершального блоку анкети було спрямоване на виявлення внутрішніх мотивацій респондентів щодо перегляду новин у Telegram. Респондентам пропонувалося обрати декілька варіантів, які найкраще відображають їхню поведінку та емоційні чи когнітивні потреби.

Результати виявили, що найчастішою мотивацією (65%) є потреба дізнатися більше про важливу подію. Це свідчить про високу інформаційну чутливість молоді до подій, які мають суспільне значення або викликають занепокоєння.

На другому місці — потреба в новій інформації, яку обрали 49% респондентів, що свідчить про загальний когнітивний інтерес та прагнення бути в курсі актуального порядку денного.

Інші поширені мотивації:

- нудьга та бажання заповнити час — 34%,
- звичка — 33%,
- страх пропустити важливу інформацію (FOMO) — 30%,
- поява безпідставної тривоги, яка змушує перевірити новини — 21%.

Менш поширеними стали такі мотивації:

- інтерес до аналітичних матеріалів — 17%,
- бажання поділитися новинами з іншими — 13%,
- бажання відволіктись від повсякденних проблем — 7%,
- бажання покращити свій емоційний стан — 5%,
- отримати емоційний заряд — 3%.

Таким чином, можна зробити висновок, що домінуючими факторами звернення до новин у Telegram є пізнавальні потреби, реакція на важливі події та емоційно-мотиваційні імпульси (звичка, тривожність, нудьга). Це підтверджує багатофакторний характер використання Telegram як джерела новин серед студентської молоді.

П'яте запитання завершального блоку анкети було спрямоване на з'ясування, чи читають респонденти новини в Telegram-каналах під час повітряної тривоги. Це дозволило виявити характер інформаційної поведінки молоді в умовах безпосередньої загрози та рівень залежності від новинного контенту в кризових ситуаціях.

Результати опитування показали, що переважна більшість респондентів (73%) відповіли ствердно — вони читають новини під час повітряної тривоги. Це свідчить про високий рівень потреби в актуальній інформації саме в момент небезпеки, а також про прагнення контролювати ситуацію за допомогою Telegram-каналів.

22% опитаних зазначили, що читають такі новини час від часу, залежно від обставин, настрою або рівня загрози. Це вказує на помірну, ситуативну залученість до моніторингу інформації під час тривоги.

Лише 5% респондентів повідомили, що не читають новин у Telegram під час повітряної тривоги, що є дуже низьким показником. Така позиція може бути пов'язана із прагненням знизити рівень тривожності або з довірою виключно до офіційного сповіщення.

Таким чином, можна зробити висновок, що Telegram виконує функцію оперативного інформування та психологічної орієнтації для молоді під час загрозливих ситуацій, зокрема під час повітряних тривог.

Питання 6 розглянуто як чинник медіаспоживання у підрозділі 3.2 розділу 3 цієї роботи.

Сьоме запитання було спрямоване на з'ясування, скільки часу респонденти в середньому витрачають за один сеанс перегляду новин у Telegram-каналах, поза періодами повітряної тривоги. Мета полягала у визначенні рівня глибини інформаційного занурення та часових витрат, пов'язаних із новинним споживанням.

Результати опитування виявили, що переважна більшість респондентів (62%) проводить до 5 хвилин за один сеанс перегляду новин. Це свідчить про швидке, фрагментарне ознайомлення з ключовими заголовками або короткими повідомленнями — типову поведінку для мобільного інформаційного споживання в умовах обмеженого часу.

31% опитаних витрачають до 15 хвилин на один перегляд, що вказує на більш зосереджене ознайомлення з новинами, можливо, з включенням у читання повних текстів чи переходом між кількома каналами.

Лише 5% респондентів зазначили, що можуть проводити до 30 хвилин, і 2% — 30 і більше хвилин за один сеанс. Це демонструє, що глибоке або тривале споживання новин — рідкісне явище серед студентської молоді.

Таким чином, можна зробити висновок, що Telegram здебільшого використовується для швидкого, «точкового» інформування, а не для тривалого аналітичного занурення. Це узгоджується з динамікою мобільного споживання контенту та характерною для молоді практикою «переглянути головне і йти далі».

Восьме запитання було спрямоване на з'ясування, в який період доби респонденти зазвичай читають новини в Telegram-каналах. Це дозволило виявити часові звички споживання інформації серед студентської молоді.

Результати опитування засвідчили, що найбільша частка респондентів (58%) обрала варіант *«не можу обрати, оскільки читання новин не залежить від періоду доби»*. Це свідчить про доволі хаотичну або гнучку інформаційну поведінку, коли новини споживаються залежно від наявності часу, доступу до телефону чи виникнення інтересу, а не за чітким розкладом.

Інші відповіді розподілилися наступним чином:

- 18% читають новини вдень, коли з'являється вільний час — під час навчання, роботи або перерв.
- 9% переглядають Telegram-новини увечері, перед засинанням, що може бути частиною щоденної рутини або способом «підбити інформаційні підсумки дня».
- 8% — вранці, відразу після пробудження, тобто споживають новини з самого початку дня, що вказує на високу інформаційну потребу.
- 6% (сумарно):
 - 3% не читають новини взагалі,
 - 3% читають вночі, під час раптових пробуджень.

Таким чином, хоча існують певні пікові періоди (особливо вранці, увечері та вдень), основна частина студентів не має чітко зафіксованого часу для читання новин у Telegram, що підкреслює спонтанність, мобільність і фрагментарність інформаційного споживання в сучасних умовах.

Дев'яте запитання було спрямоване на з'ясування, у яких життєвих ситуаціях респонденти зазвичай читають новини в Telegram-каналах. Це дало змогу глибше дослідити контексти, в яких споживається інформація, та простежити, наскільки новини інтегровані в повсякденну діяльність молоді. Респонденти могли обирати кілька варіантів відповіді.

Найчастіше новини читаються:

- під час повітряної тривоги — 82%, що підтверджує домінуючу роль Telegram як джерела оперативної інформації в кризових ситуаціях;
- у громадському транспорті — 53%, що свідчить про те, що новини часто споживаються "на ходу", у проміжках між основною діяльністю;

- у перервах на відпочинок між заняттями або роботою — 46%, як елемент короткого відволікання чи відновлення;
- у черзі чи під час очікування — 36%, що вказує на прагнення раціонально використати вільний час;
- під час перебування у вбиральні — 20%, що демонструє, наскільки особистим і повсякденним є використання платформи;
- під час прийому їжі — 15%.

Менш поширені ситуації:

- під час виконання роботи, навчання — 9%;
- під час зустрічей із друзями — 6%;
- на прогулянці — 3%;
- у спеціально відведений для читання час — 7%;
- під час паління — 8%;
- під час занять спортом — 1%.

Таким чином, результати чітко демонструють, що читання новин у Telegram є глибоко вкоріненою частиною повсякденності студентської молоді. Найчастіше це відбувається у ситуаціях вимушеного очікування, переміщення або психологічної напруги, а не в окремо запланований час, що підкреслює фрагментарний та мобільний характер сучасного інформаційного споживання.

Аналіз відповідей на *запитання 10* (про приблизну кількість непрочитаних повідомлень у новинних Telegram-каналах) засвідчив високу варіативність у споживанні новинного контенту, що відображає індивідуальні інформаційні стратегії та ступінь залученості респондентів. Із 100 відповідей можна було кількісно обробити 78 значень, які містили конкретні числові орієнтири. Отримані статистичні показники:

- Середнє значення (mean): ~763 непрочитаних повідомлень;
- Медіана (50-й перцентиль): 109 повідомлень (половина респондентів має менше, половина — більше);
- 1-й кuartиль (25%): 22 повідомлення;
- 3-й кuartиль (75%): 396 повідомлень;

- Мінімальне значення: 0;
- Максимальне значення: 13 837 повідомлень;
- Стандартне відхилення: понад 2000, що свідчить про значну розпорошеність даних.

Отже, попри наявність респондентів, які мають десятки або сотні непрочитаних повідомлень, більшість учасників мають значно меншу кількість або читають вибірково. Дані демонструють як високу інформаційну активність частини студентів, так і тенденцію до перевантаження чи пропуску великого обсягу контенту.

Одинадцяте запитання було спрямоване на з'ясування, яким саме чином респонденти зазвичай поведуться, коли відкривають новинний Telegram-канал, на який підписані. Метою було визначити типову стратегію інформаційного споживання — наскільки вона глибока, вибіркова або формальна.

Згідно з результатами:

- 38% респондентів зазначили, що прокручують усі непрочитані повідомлення до кінця та читають лише ті, що зацікавили. Це свідчить про селективну (вибірккову) поведінку, орієнтовану на ключові або релевантні новини.
- 27% обирають варіант вибіркового перегляду повідомлень без повного прокручування, що вказує на ще більш фрагментарне споживання інформації, кероване миттєвим інтересом або заголовками.
- 14% повідомили, що прокручують усі повідомлення до кінця та читають заголовки всіх, тобто використовують швидкий оглядовий підхід.
- 12% читають усі повідомлення по черзі до кінця, демонструючи глибоку залученість і високу увагу до контенту.
- 9% респондентів просто позначають повідомлення як прочитані, не читаючи їх, що може свідчити про інформаційне уникнення, втому або звичку до «очищення» сповіщень без залучення.

Таким чином, найбільша частина студентів виявляє вибірккову або частково оглядову модель інформаційної поведінки, тоді як повне читання або повне ігнорування — менш поширені стратегії. Це підкреслює адаптивний характер взаємодії молоді з інформацією в умовах її надлишку.

Питання анкети 12 – 16 розглянуті як чинники медіаспоживання у підрозділі 3.2 розділу 3 цієї роботи.

Сімнадцяте запитання було спрямоване на з'ясування, що саме зумовлює активність респондентів у певному Telegram-каналі — тобто, що спонукає їх переглядати, читати або взаємодіяти з контентом. Це дозволяє глибше зрозуміти мотиваційні чинники споживання інформації та персональні пріоритети у виборі каналів.

Результати показали такі тенденції:

- 29% респондентів вказали, що основним фактором є ставлення до автора або каналу — це найпоширеніший мотив, який вказує на особистісну довіру або авторитетність джерела.
- 24% орієнтуються на зміст новини, зокрема її провокативність або несподіваність, що свідчить про високий інтерес до нестандартного, емоційного або вражаючого контенту.
- 17% визначають свою активність через політику каналу, тобто ідеологічну або інформаційну відповідність власним переконанням.
- 15% обрали варіант власного емоційного стану в момент відвідування каналу, що демонструє вплив настрою на інформаційну поведінку.
- 9% активізуються через резонансність новин, тобто їхнє обговорення у суспільстві — відлуння в соціальних мережах, обговорення у знайомих тощо.
- 4% реагують на наявність яскравого візуального супроводу, що вказує на роль графіки у приверненні уваги.
- 2% орієнтуються на сенсаційні заголовки — найменш поширений, але все ще присутній фактор.

Отже, результати свідчать, що ключовими тригерами активності є: довіра до джерела, змістовність новин і співвіднесення з власними переконаннями. Емоційні, візуальні та сенсаційні фактори відіграють допоміжну роль, але також присутні у структурі інформаційного сприйняття.

Вісімнадцяте запитання було спрямоване на з'ясування, чи залишаються у респондентів непрочитані повідомлення в новинних Telegram-каналах на кінець дня, перед тим як вони лягають спати. Це питання дозволяє оцінити ступінь завершеності інформаційного циклу протягом доби, а також потенційне психологічне навантаження, пов'язане з потоком новин.

Згідно з результатами:

- 86% респондентів відповіли, що в них залишаються непрочитані повідомлення в кінці дня. Це свідчить про високу інтенсивність інформаційного потоку, який молодь не встигає або свідомо не намагається повністю охопити. Можна також припустити, що це є ознакою вибіркової інформаційної поведінки або навіть інформаційної втоми.
- Лише 14% опитаних зазначили, що до кінця дня встигають прочитати всі повідомлення, що вказує або на високу мотивацію та інформаційну дисципліну, або на підписку на обмежену кількість каналів.

Таким чином, переважна більшість студентів не намагаються повністю обробити увесь обсяг інформації з Telegram до завершення доби, що підтверджує тренд на селективне, дозоване споживання новин та формування особистісних фільтрів у щоденному інформаційному навантаженні.

Дев'ятнадцяте запитання було спрямоване на з'ясування, якої саме основної мети прагнуть досягти респонденти, читаючи новинні Telegram-канали. Це питання дозволяє зрозуміти глибинну мотивацію молоді у взаємодії з інформаційним контентом.

Результати опитування, продемонстровані на рисунку 2.15, однозначно засвідчили домінування однієї мотивації:

- 75% респондентів обрали варіант «отримання необхідної інформації / бути в курсі подій». Це свідчить про раціональну та

інструментальну мету використання Telegram як джерела, яке забезпечує базову поінформованість та орієнтацію в подіях.

Інші варіанти набрали значно менше голосів:

- 13% прагнуть мати можливість прогнозувати майбутній розвиток подій, тобто використовують новини як джерело аналітичних висновків або стратегічного планування.
- 5% вказали, що читають новини, щоб обговорювати їх з іншими, що вказує на соціальну функцію інформації.
- Інші мотивації — вплив на емоційний стан, звичка, випадковість або відсутність цілі — отримали лише поодинокі голоси (1–2%).

Таким чином, можна зробити висновок, що домінуючою функцією Telegram-новин серед студентської молоді є поінформованість про реальні події, тоді як аналітична, емоційна чи соціальна мотивація є другорядною. Це підтверджує прагнення молоді бути обізнаними та не залишатися «в інформаційному вакуумі», зберігаючи здатність адаптуватися до змін у суспільстві.

19) Якої на Вашу думку основної цілі Ви прагнете досягти, читаючи новинні Telegram-канали?
100 відповідей

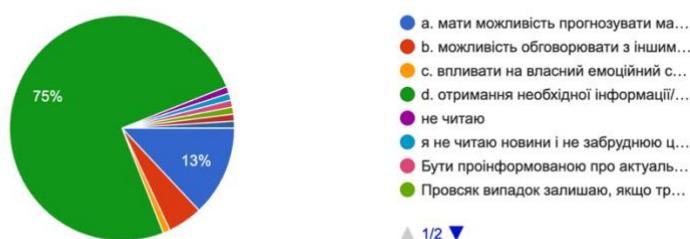


Рисунок 2.15 – Розподіл респондентів за основними цілями читання новин у Telegram-каналах (у %)

Двадцять запитання було спрямоване на з'ясування, які емоції зазвичай відчувають респонденти після завершення сеансу перегляду новин у Telegram-каналах. Це питання дозволяє оцінити емоційний ефект інформаційного споживання та його потенційний вплив на психологічний стан студентської молоді.

Згідно з результатами, найпоширенішими емоційними реакціями були:

- Тривога — 19%, що вказує на високу емоційну напругу внаслідок перегляду новин, зокрема в умовах війни, кризових подій чи надмірного інформаційного потоку.
- Розчарування — 18%, що може бути зумовлено як змістом новин, так і відчуттям безпорадності чи інформаційної перевантаженості.
- Роздратування — 10%, ймовірно, як відповідь на негативні або суперечливі повідомлення, зловживання клікбейтом, емоційною маніпуляцією тощо.
- Надія — 9%, як позитивна емоція, яка рідше виникає, але все ж присутня, особливо після новин про перемоги чи підтримку України.
- Злість — близько 6–7%, що свідчить про сильну емоційну залученість до новинного контенту (наприклад, про несправедливість, втрати тощо).
- Страх, горе, радість — зустрічаються рідше.

Візуальне представлення діаграми на рисунку 2.16 свідчить про широкий спектр емоцій, більшість із яких — негативного забарвлення, що може вказувати на психоемоційне навантаження, яке супроводжує щоденне інформаційне споживання.

20) Що зазвичай Ви відчуваєте після того як завершили сеанс перегляду новинних Telegram-каналів?
100 відповідей

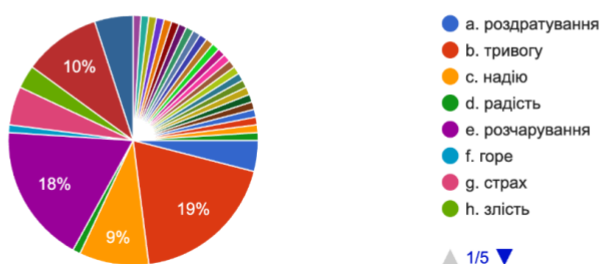


Рисунок 2.16 – Розподіл респондентів за типовими переживаннями та емоційними реакціями після перегляду новин у Telegram-каналах (у %)

Таким чином, можна зробити висновок, що перегляд новин у Telegram здебільшого несе емоційно напружений або навіть виснажливий характер для

значної частини молоді, що вказує на потребу в розвитку навичок інформаційної гігієни та саморегуляції.

Висновки до другого розділу:

Другий розділ роботи присвячено аналізу дослідження характеру перегляду студентами новинних Telegram-каналів в умовах війни в Україні.

У межах конструювального етапу було розроблено авторську анкету «Характер перегляду студентами новинних телеграм-каналів в умовах війни в Україні», що містила 77 запитань різних типів. Анкета складалася з трьох тематичних блоків, спрямованих на вивчення особливостей споживання студентами воєнних і політичних новин, а також загальних характеристик інформаційної взаємодії в Telegram, а також демографічного блоку.

Емпіричне дослідження проводилося в онлайн-форматі через Google-форму з дотриманням принципів добровільності та анонімності участі, що було закріплено в інформаційній згоді. Сукупна вибірка становила 100 осіб, з яких більшість (84 %) були у віці 17–22 років, а 62 % навчалися на другому курсі. Вибірка включала респондентів як із тилових регіонів України, так і з регіонів, що зазнають регулярних обстрілів.

Результати анкетування свідчать про високу залученість студентської молоді до споживання новин через Telegram-канали. Студенти активно цікавляться як темами війни (рух фронту, втрати ворога, мобілізація, міжнародні конфлікти), так і політичними подіями (діяльність уряду та місцевої влади звернення лідерів, політичні скандали).

Особливу увагу було приділено таким характеристикам інформаційної поведінки респондентів, як частота та тривалість споживання новинного контенту, обрання певних тем для ознайомлення, форма взаємодії із новинами (відмітки реакцій, коментування, пересилання друзям) та участь у донатах.

Отримані дані стали основою для подальшого аналізу зв'язків між характером споживання новинного контенту в Telegram-каналах та

психоемоційними станами студентів, який представлено у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКУ ХАРАКТЕРИСТИК СПОЖИВАННЯ НОВИН У ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛАХ ІЗ ПСИХІЧНИМИ СТАНАМИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

3.1. Оцінка психічних станів студентів в умовах війни в Україні за результатами стандартизованих методик

Як вже було відзначено у Розділі 2, для дослідження психічних станів студентів було підібрано Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності», Опитувальник здоров'я пацієнта (PHQ-9) для визначення рівня депресії та Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) для визначення рівня сприйнятого стресу. Розглянемо ці стандартизовані методики та результати дослідження за ними більш детально.

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» адаптовано С. Максименком, Л. Карамушкою та Т. Зайчиковою [63]. Методика включає 40 тверджень, що описують типові емоційні та поведінкові стани особистості в умовах конфлікту чи стресу.

Респонденти відповідають на кожне твердження, обираючи одну з трьох відповідей: «Так», «Ні» або «Не знаю». Пункти поділено на чотири шкали: тривожність (питання 1–10), фрустрація (11–20), агресивність (21–30) та ригідність (31–40). Кожна шкала дозволяє оцінити відповідний психоемоційний стан на рівні низького (0–3 бали), середнього (4–7 балів) або високого (8–10 балів) прояву. Методика широко застосовується для дослідження емоційного стану студентської молоді, зокрема у кризових або соціально напружених умовах.

Опрацьовані результати опитування, що відображають відсотковий розподіл результатів за шкалами самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, представлені далі в таблиці 3.1 та рисунках 3.1 – 3.4 нижче.

Таблиця 3.1 – Відсотковий розподіл результатів за шкалами самооцінки станів

№	Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
		N	%	N	%	N	%
1.	Тривожність	20	20	49	49	31	31
2.	Фрустрація	28	28	58	58	14	14
3.	Агресивність	34	34	62	62	4	4
4.	Ригідність	25	25	60	60	15	15

Згідно з даними таблиці 3.1, більшість студентів демонструють середній рівень прояву всіх чотирьох досліджуваних станів: тривожності (49 %), фрустрації (58 %), агресивності (62 %) та ригідності (60 %). Такий розподіл свідчить про загалом помірний рівень емоційної напруги у студентської вибірки в умовах війни. Водночас варто звернути увагу на частку студентів із високими рівнями тривожності (31 %), фрустрації (14 %) та ригідності (15 %), що вказує на наявність ризику емоційного виснаження та зниження адаптивних ресурсів в окремих респондентів. Агресивність виявилася найменш вираженою серед усіх станів — лише 4 % учасників продемонстрували її високий рівень, що загалом характеризує вибірку як схильну до емоційного самоконтролю у соціальних взаємодіях.

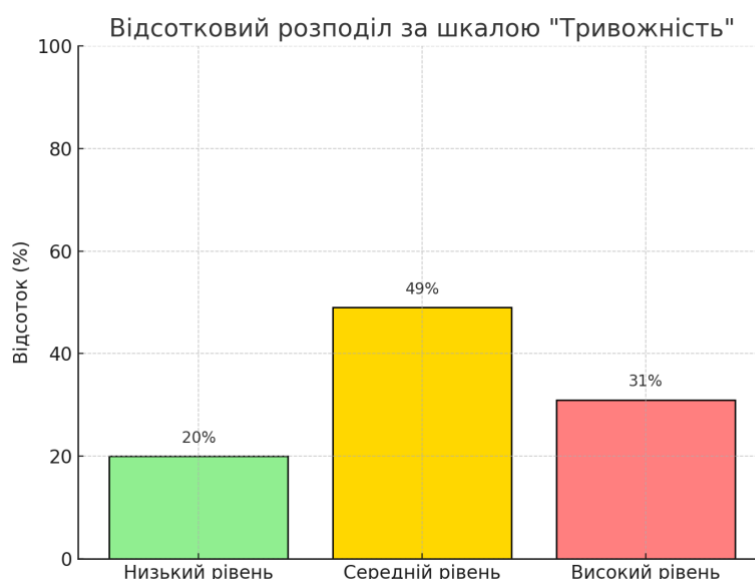


Рисунок 3.1 - Рівень за шкалою «Тривожність»

Як видно з діаграми на рис. 3.1 вище, 49 % студентів перебувають на середньому рівні тривожності, тоді як 31 % мають її високий рівень. Це майже третина вибірки, що свідчить про виражене напруження в емоційній сфері.

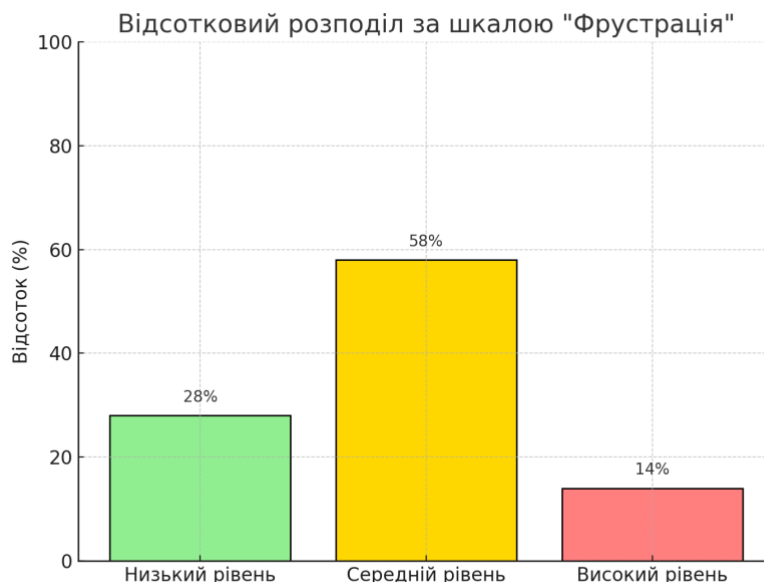


Рисунок 3.2 - Рівень за шкалою «Фрустрація»

Як видно із діаграми на рис. 3.2 вище, фрустрацію на середньому рівні виявлено у 58 % респондентів. 14 % мають високий рівень, що свідчить про зниження впевненості в собі та толерантності до труднощів. Водночас 28 % демонструють низький рівень фрустрації — це потенційно психологічно стійкі особи.

Діаграма на рис 3.3 нижче свідчить, що переважна більшість студентів (62 %) мають середній рівень агресивності, тоді як 34 % — низький. Лише 4 % демонструють високий рівень, що дозволяє зробити висновок про переважання самоконтролю та відсутність тенденції до конфліктних реакцій у більшості опитаних.

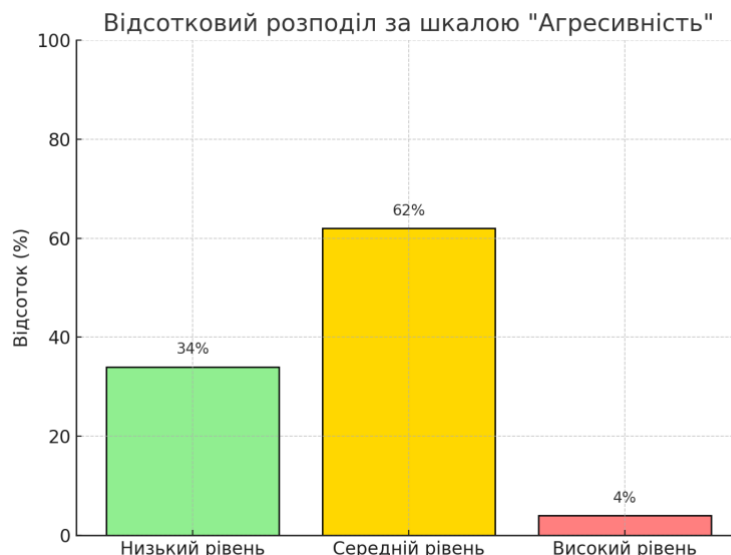


Рисунок 3.3 - Рівень за шкалою «Агресивність»

Графік на рис. 3.4 нижче показує, що середній рівень ригідності спостерігається у 60 % опитаних, ще 25 % мають низький рівень. Водночас 15 % респондентів виявили високий рівень, що може свідчити про труднощі у пристосуванні до змін, підвищену потребу в стабільності та фіксованість поведінкових патернів.

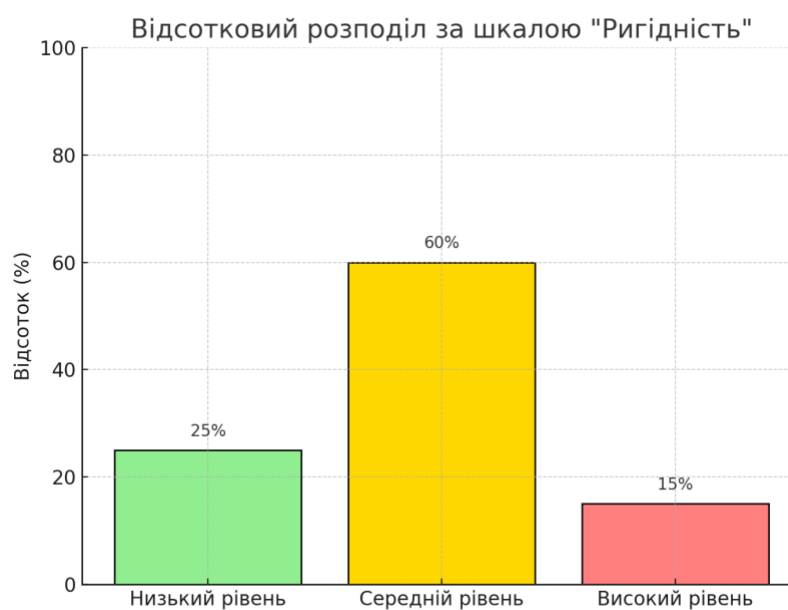


Рисунок 3.4 - Рівень за шкалою «Ригідність»

Для оцінки рівня депресії під час дослідження було використано **Опитувальник про стан здоров'я: Шкала депресії (PHQ-9)**, який рекомендовано для використання при діагностиці депресії та міститься у Додатку 1 до «Уніфікованого клінічного протоколу первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги «Депресія (легкий, помірний, тяжкий депресивні епізоди без соматичного синдрому або з соматичним синдромом, рекурентний депресивний розлад, дистимія)», затвердженого Наказом Міністерства охорони здоров'я України від 25.12.2014 № 1003 [64].

PHQ-9 розроблений для скринінгу депресивних симптомів у клінічній та неклінічній популяції. Методика містить 9 тверджень, що відповідають критеріям депресії згідно з DSM-IV.

Респонденти оцінюють частоту появи кожного симптому за останні два тижні, обираючи одну з відповідей: «Зовсім не турбувало» (0 балів), «Кілька днів» (1 бал), «Більше половини днів» (2 бали), «Майже щодня» (3 бали). Максимальна сума балів — 27. Рівні депресивних проявів за сумарним балом: 0–4 балів — мінімальний рівень (клінічно незначущий); 5–9 балів — легка депресія; 10–14 балів — помірна депресія; 15–19 балів — середньо тяжка депресія; 20–27 балів — тяжка депресія. Опитувальник широко використовується у психологічному консультуванні та дослідженнях.

Опрацьовані результати дослідження за PHQ-9 представляють відсотковий розподіл результатів за шкалою депресії та відображені в таблиці 3.2 та рисунку 3.5 нижче.

Таблиця 3.2 - Відсотковий розподіл результатів за шкалою депресії

№	Рівень	N	%
1.	Мінімальний рівень	37	37
2.	Легкий рівень	16	16
3.	Помірний рівень	21	21
4.	Середній ступінь тяжкості	16	16
5.	Важкий рівень	10	10

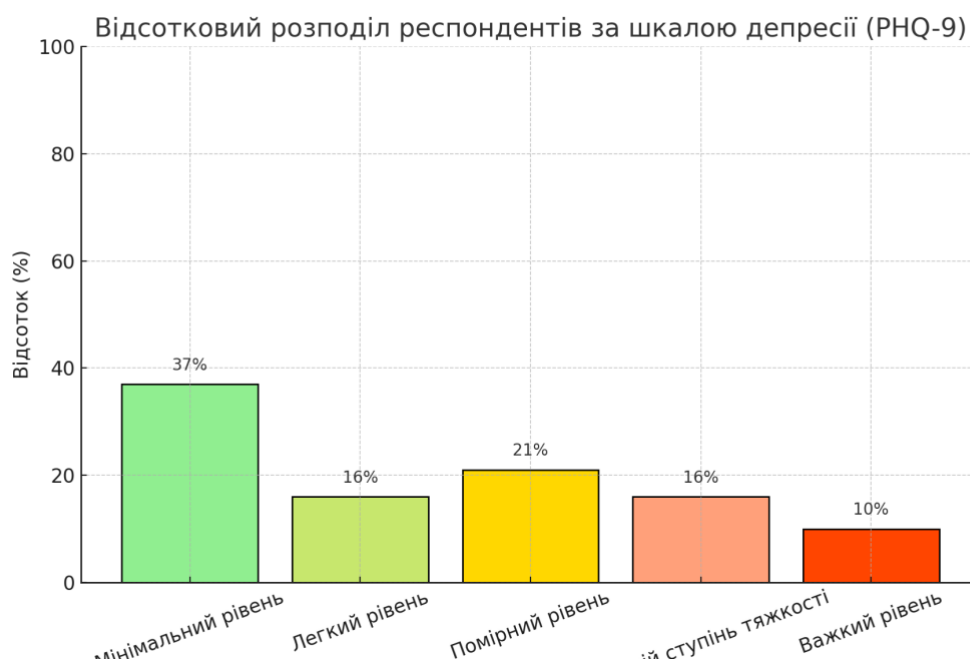


Рисунок 3.5 - Рівень за шкалою «Депресії»

Згідно з відображеними результатами, найбільша частка студентів (37 %) продемонструвала мінімальний рівень депресивної симптоматики, що вважається клінічно незначущим. Ще 16 % мають легкий рівень депресії, а 21 % — помірний. Крім того, у 16 % респондентів виявлено депресивні прояви середнього ступеня тяжкості, а у 10 % — важкий рівень, що може свідчити про потребу в професійній психологічній допомозі.

Таким чином, майже половина студентів (47 %) демонструє клінічно значущі ознаки депресивного стану (від помірного до важкого рівня), що є тривожним показником в умовах тривалого стресу воєнного часу. З іншого боку, 53 % перебувають у межах некритичних значень, що може свідчити про відносну емоційну стабільність цієї частини вибірки.

Для вимірювання рівня сприйнятого стресу у дослідженні було використано **Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)**, яка була розроблена як інструмент для оцінки того, наскільки людина сприймає життєві обставини як неконтрольовані, непередбачувані та перевантажені. Теоретично методика базується на когнітивно-опосередкованій моделі стресу Р. Лазаруса.

Україномовну адаптацію здійснили О. Вельдбрехт та Н. Тавровецька, її валідність підтверджена національними дослідженнями в умовах війни [65].

Опитувальник складається з 10 пунктів, на які респонденти відповідають за п'ятибальною шкалою (від 0 – «ніколи» до 4 – «дуже часто»). Для позитивно сформульованих тверджень використовується реверсивне кодування. Після обробки визначається сумарний показник сприйнятого стресу в діапазоні від 0 до 40 балів. Згідно з рекомендованими інтерпретаційними межами, рівень сприйнятого стресу класифікується наступним чином: низький — 0–13 балів; середній — 14–26 балів; високий — 27 балів і більше [66]. Методика є валідним і зручним інструментом для досліджень у стресогенних умовах, зокрема в популяціях, які зазнали травматичного досвіду війни.

Опрацьовані результати дослідження за PSS 10, що демонструють розподіл респондентів за шкалою сприйнятого стресу, представлені далі в таблиці 3.3 та рисунку 3.6.

Таблиця 3.3 - Відсотковий розподіл результатів за шкалою сприйнятого стресу

№	Рівень	N	%
1.	Низький рівень	19	19
2.	Середній рівень	63	63
3.	Високий рівень	18	18

Як показують результати, більшість студентів (63 %) продемонстрували середній рівень сприйнятого стресу за шкалою PSS-10. Низький рівень стресу виявлено у 19 % респондентів, тоді як 18 % мають високі показники, що свідчить про значне суб'єктивне перенавантаження та потребу в психологічній підтримці.

Таким чином, переважна частина вибірки демонструє помірний рівень адаптаційного напруження, тоді як майже п'ята частина студентів перебуває в зоні високого стресу, що в умовах війни є потенційним ризиком для їхнього психічного здоров'я та навчальної ефективності.

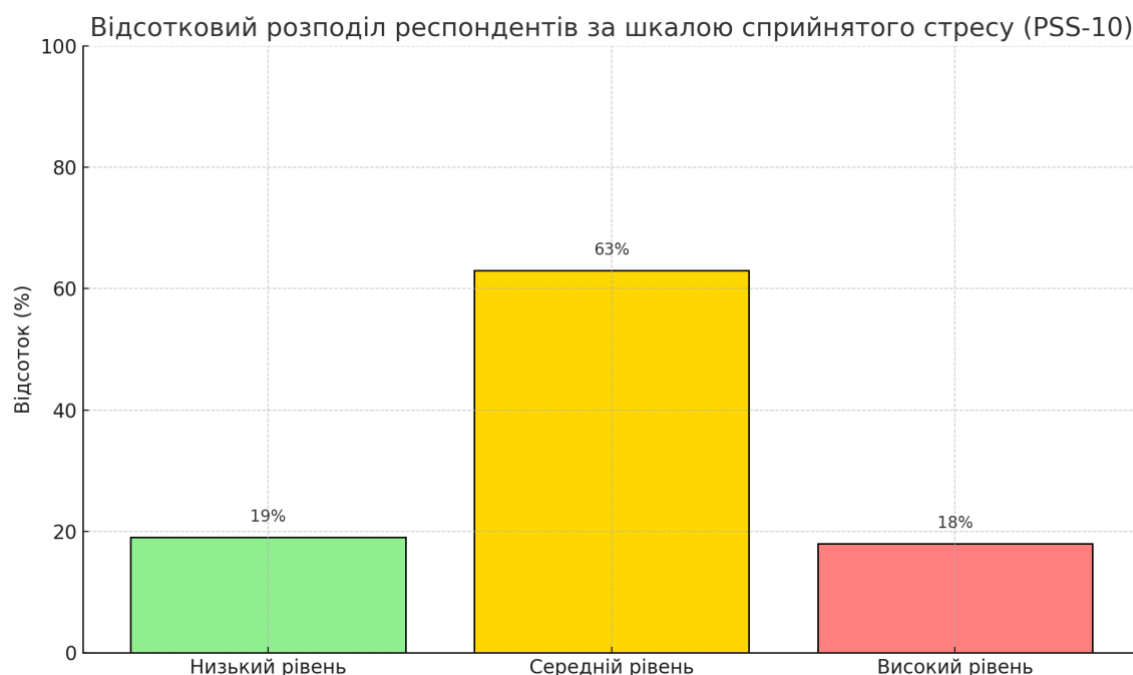


Рисунок 3.6 - Рівень за шкалою сприйнятого стресу

Узагальнені результати дослідження, проведеного за трьома методиками — опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності», PHQ-9 та PSS-10 — вказують на переважання помірних рівнів психоемоційного напруження серед студентів. Зокрема, більшість респондентів продемонстрували середній рівень тривожності (49 %), фрустрації (58 %), агресивності (62 %) і ригідності (60 %). За шкалою PHQ-9 47 % студентів мали клінічно значущі прояви депресії (від помірного до важкого ступеня), а за шкалою PSS-10 18 % виявили високий рівень сприйнятого стресу. Таким чином, результати свідчать про наявність вираженого емоційного навантаження у частини молоді в умовах війни, що може потребувати подальшої психологічної підтримки та інтервенцій.

3.2. Емпіричний аналіз зв'язку особливостей перегляду новин у телеграм-каналах із психоемоційними станами студентів

Для перевірки гіпотез про відмінності між незалежними групами використовувався однофакторний дисперсійний аналіз (One-Way ANOVA) та непараметричний тест Крускала–Волліса (Kruskal–Wallis H-тест) із подальшим попарним порівнянням (post-hoc) за методом Dwass–Steel–

Critchlow–Fligner (DSCF). Міра зв'язку оцінювалася за розміром ефекту ε^2 (порогові значення: 0,01 – 0,08 — малий ефект, 0,08 – 0,26 — помірний, середній) [67]. Рівень статистичної значущості задавався на рівні $p = 0,05$.

3.2.1. Результати дослідження чинників споживання новин про війну та їх зв'язку з психічними станами студентів

Визначенню чинників перегляду **новин про війну** в Telegram-каналах було присвячено питання 6 – 20 першого блоку анкети. Зокрема, було досліджено їх зв'язок з тривожністю, фрустрацією, агресивністю, ригідністю, депресивними симптомами чи рівнем сприйнятого стресу респондентів.

Аналіз зв'язків між чинниками за питаннями першого блоку анкети номер 6 – 7, 10 – 15, 17, 20 не виявив статистично значущих відмінностей у рівнях психічних станів між групами респондентів (усі $p > 0,05$), що свідчить про **відсутність достовірного зв'язку цих чинників з психоемоційними станами студентів**. Зокрема, було встановлено відсутність спрямованого зв'язку:

- частоти перегляду звернень військового керівництва;
- частоти споживання новин про номенклатуру та кількість нової зброї, що постачається в Україну;
- частоти споживання новин щодо руху лінії фронту;
- частоти споживання новин про кількість збитих ЗСУ повітряних цілей під час повітряних атак;
- частоти споживання новин щодо руйнувань та жертв в Україні внаслідок ракетних обстрілів;
- споживання новин щодо подяк від військових;
- споживання новин щодо успіхів ЗСУ та результатів спецоперацій;
- споживання новин щодо руху ворожих повітряних цілей під час повітряної тривоги;
- частоти споживання оглядів військових експертів;
- частоти споживання новин щодо зборів та донатів на потреби військових.

Результати дослідження зв'язку кожного із зазначених вище чинників із психічними станами представлені у таблицях Б.1 – Б.10 у Додатку Б.

При цьому, було **виявлено статистично значущий зв'язок чинників**, визначених в питаннях 8 – 9, 16, 18 – 19 з психічними станами респондентів. Розглянемо їх більш детально.

Питання 8 анкети (*«Як часто Ви читаете новини про втрати ворога в живій силі на фронті в Telegram-каналах?»*) спрямоване на вимірювання частоти споживання новин про втрати противника в особовому складі. Респонденти обирали одну з чотирьох відповідей, які оцінювалися за шкалою: 4 бали – читаю майже щодня, 3 бали – читаю достатньо регулярно (декілька разів на тиждень), 2 бали – читаю час від часу (поодинокі випадки), 1 бал – майже ніколи не читаю.

Як видно із таблиці 3.4, однофакторний дисперсійний аналіз Крускала–Волліса виявив достовірні групові відмінності за двома параметрами:

- **Тривожність:** $\chi^2 = 8.23$, $df = 3$, $p = .042$, $\epsilon^2 = .083$ (помірний ефект).
- **Рівень сприйнятого стресу:** $\chi^2 = 10.45$, $df = 3$, $p = .015$, $\epsilon^2 = .106$ (помірний ефект).

Таблиця 3.4 – Зв'язок частоти споживання новин про втрати противника в особовому складі з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	df	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	8.23	3	0.042	0.0831
Фрустрація	5.13	3	0.162	0.0519
Агресивність	1.32	3	0.723	0.0134
Ригідність	2.88	3	0.411	0.0291
Депресія	3.77	3	0.287	0.0381
Рівень сприйнятого стресу	10.45		0.015	0.1055

Як це видно із таблиці 3.5, post-hoc тест DSCF засвідчив, що для тривожності статистично значущі всі порівняння між групою «майже щодня» (4) та рештою частот ($p \leq .049$).

Таблиця 3.5 – Post-hoc DSCF «Тривожність»

Група	Група	W	p
1	2	0.729	0.956
1	3	0.791	0.944
1	4	-3.645	0.049
2	3	0.678	0.964
2	4	-3.783	0.038
3	4	-3.731	0.042

Графік на рис. 3.7 та дані описової статистики у таблиці В.1 (див. Додаток В) показує, що рівень тривожності в групі 4 «щоденне читання» ($M=4.60$) нижче, ніж в групах 3 «достатньо регулярно (декілька разів на тиждень)» ($M=13.1$), 2 «читання час від часу» ($M=12.3$) та 1 «майже ніколи не читають» ($M=11.4$).

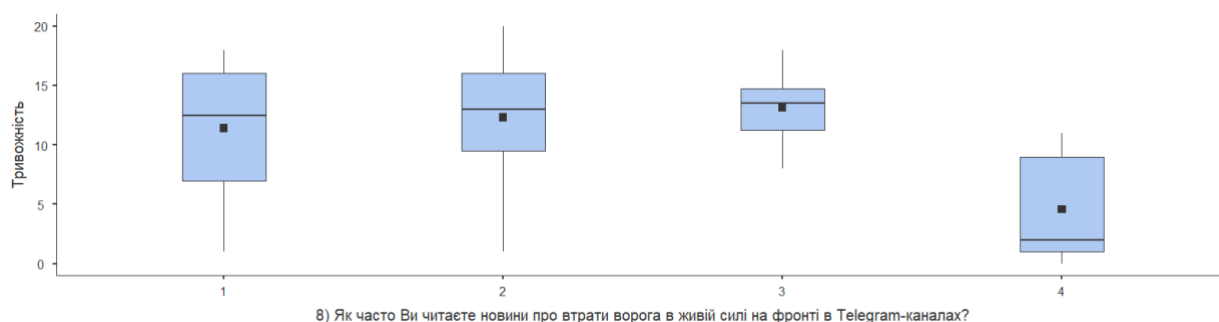


Рисунок 3.7 – Зв'язок між тривожністю та частотою споживання новин про втрати противника в особовому складі

Щодо рівня сприйнятого стресу, то як видно з таблиці 3.6, post-hoc тест DSCF засвідчив, що статистично значущим є порівняння між групою «майже щодня» (4) та групою «читаю достатньо регулярно (декілька разів на тиждень)» (3) ($p = .029$).

Таблиця 3.6 – Post-hoc DSCF «Рівень сприйнятого стресу»

Група	Група	W	p
1	2	2.28	0.370
1	3	3.16	0.115
1	4	-2.08	0.456
2	3	1.87	0.550
2	4	-3.18	0.110
3	4	-3.91	0.029

Графік на рисунку 3.8 та дані таблиці В.1 (див. Додаток В) демонструють, що рівень сприйнятого стресу у групі 4, яка щодня читає новини щодо втрат ворога в живій силі ($M=13.8$), значно нижче ніж у групі 3, що читає ці новини декілька разів на тиждень ($M=24.8$).

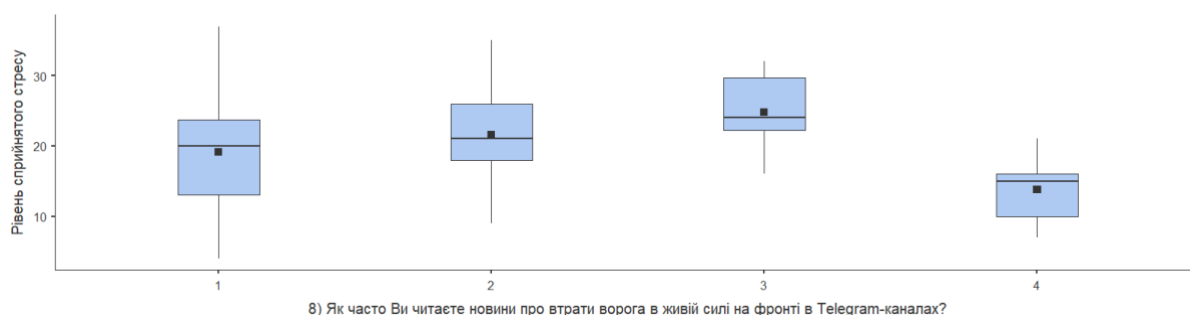


Рисунок 3.8 – Зв'язок між рівнем сприйнятого стресу та частотою споживання новин про втрати противника в особовому складі

Таким чином, тенденція виявилася несподіваною: респонденти, які найчастіше читають новини про втрати ворога в живій силі, демонструють нижчий рівень тривожності та сприйнятого стресу, ніж ті, хто робить це декілька разів на тиждень, час від часу або уникає взагалі.

Це може свідчити про адаптаційний або емоційно регулятивний ефект — щоденне читання «звітів про втрати ворога» формує відчуття контролю або справедливості, що знижує напруження.

Водночас зв'язків із іншими показниками (ригідність, агресивність, фрустрація, депресія) не виявлено.

Питання 9 анкети («Як часто Ви читаєте новини щодо втрат ворогом зброї на фронті в Telegram-каналах?») спрямоване на вимірювання частоти споживання новин про втрати противником зброї. Респонденти обирали одну з чотирьох відповідей, які оцінювалися за шкалою: 4 бали — читаю майже щодня, 3 бали — читаю достатньо регулярно (декілька разів на тиждень), 2 бали — читаю час від часу (поодинокі випадки), 1 бал — майже ніколи не читаю.

Як видно із таблиці 3.7, однофакторний дисперсійний аналіз Крускала–Волліса виявив достовірні групові відмінності за двома параметрами:

Тривожність: $\chi^2 = 9.04$, $df = 3$, $p = .029$, $\varepsilon^2 = .089$ (помірний ефект).

Рівень сприйнятого стресу: $\chi^2 = 9.69$, $df = 3$, $p = .021$, $\varepsilon^2 = .095$ (помірний ефект).

Таблиця 3.7 – Зв'язок частоти споживання новин про втрати ворогом зброї з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	df	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ε^2)
Тривожність	9.04	3	0.029	0.089
Фрустрація	3.14	3	0.370	0.031
Агресивність	4.11	3	0.249	0.040
Ригідність	3.92	3	0.270	0.038
Депресія	2.21	3	0.529	0.022
Рівень сприйнятого стресу	9.69	3	0.021	0.095

Як це видно із таблиць 3.8, post-hoc тест DSCF засвідчив, що для тривожності статистично значуще порівняння між групою «майже щодня» (4) та групою «читаю достатньо регулярно (декілька разів на тиждень)» (3) ($p = .035$). Дуже близькими до значущих є порівняння із іншими групами ($p = .058$).

Таблиця 3.8 – Post-hoc DSCF «Тривожність»

Група	Група	W	p
1	2	-0.944	0.909
1	3	1.105	0.863
1	4	-3.551	0.058
2	3	2.340	0.348
2	4	-3.549	0.058
3	4	-3.816	0.035

Графік на рис. 3.9 та дані описової статистики у таблиці В.2 (див. Додаток В) показує, що рівень тривожності в групі 4 «читаю щодня» ($M=4.80$) значущо нижче ніж в групі 3 «читаю достатньо регулярно (декілька разів на тиждень)» ($M=14.1$).

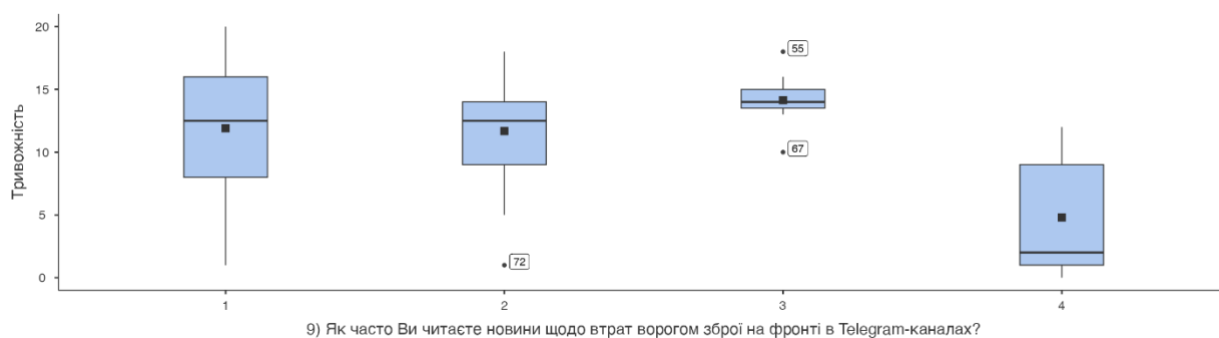


Рисунок 3.9 – Зв'язок між рівнем тривожності та частотою споживання новин про втрати противником зброї

Щодо рівня сприйнятого стресу, то як видно з таблиці 3.9, post-hoc тест DSCF засвідчив, що статистично значущого зв'язку майже досягло порівняння між групою «майже щодня» (4) та групою «читаю достатньо регулярно (декілька разів на тиждень)» (3) ($p = .057$).

Таблиця 3.9 – Post-hoc DSCF «Рівень сприйнятого стресу»

Група	Група	W	p
1	2	1.81	0.577
1	3	3.34	0.085
1	4	-1.95	0.513
2	3	2.60	0.257
2	4	-2.76	0.206
3	4	-3.56	0.057

Графік на рисунку 3.10 та дані таблиці В.2 (див. Додаток В) демонструють, що рівень сприйнятого стресу у групи 4, яка щодня читає новини щодо втрат ворогом зброї ($M = 14.6$), нижче ніж у групи 3, що читає ці новини декілька разів на тиждень ($M = 26.9$).

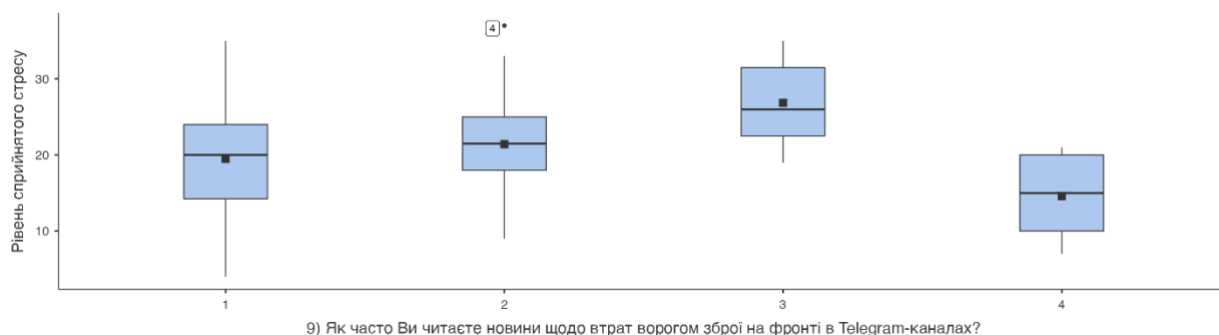


Рисунок 3.10 – Зв'язок між рівнем сприйнятого стресу та частотою споживання новин про втрати противником зброї

Таким чином, як і у випадку з попереднім питанням, спостерігається зворотна залежність — найчастіший перегляд звітів про втрати ворогом зброї асоціюється зі найнижчим рівнем тривожності та сприйнятого стресу (що може свідчити про десенсибілізацію). При цьому регулярне (по декілька разів на тиждень) читання про втрати противником зброї максимально підвищує рівень тривоги та сприйнятого стресу. Зв'язків із іншими показниками (ригідність, агресивність, фрустрація, депресія) не виявлено.

Питання 16 анкети (*«Чи читаєте Ви інформацію щодо руху ворожих повітряних цілей до оголошення повітряної тривоги в Telegram-каналах?»*) спрямоване на вимірювання зв'язку споживання інформації про потенційні повітряні загрози з психічними станами. Респонденти обирали одну з трьох відповідей, які оцінювалися за шкалою: 3 бали – читаю, 2 бали – читаю періодично, 1 бал – не читаю.

Як видно із таблиці 3.10, однофакторний дисперсійний аналіз Крускала–Волліса виявив достовірні групові відмінності лише за одним параметром:

Ригідність: $\chi^2 = 7.44$, $df = 2$, $p = .024$, $\varepsilon^2 = .075$ (малий ефект).

Інші психоемоційні стани (тривожність, фрустрація, агресивність, депресія, рівень сприйнятого стресу) не продемонстрували статистично значущих відмінностей.

Таблиця 3.10 – Зв'язок споживання новин про рух ворожих повітряних цілей до оголошення тривоги з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	df	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ε^2)
Тривожність	0.525	2	0.769	0.00530
Фрустрація	1.238	2	0.538	0.01251
Агресивність	0.683	2	0.711	0.00690
Ригідність	7.439	2	0.024	0.07515
Депресія	0.500	2	0.779	0.00505
Рівень сприйнятого стресу	3.299	2	0.192	0.03332

Як це видно із таблиці 3.11, post-hoc тест DSCF виявив статистично значущі відмінності між групою «читаю» (3) та групою «не читаю» (1) ($p =$

.023), що свідчить про вищу ригідність у респондентів, які постійно стежать за переміщенням повітряних цілей ще до оголошення тривоги.

Таблиця 3.11 – Post-hoc DSCF «Ригідність»

Група	Група	W	p
1	2	0.774	0.848
1	3	3.714	0.023
2	3	2.720	0.132

Графік на рисунку 3.11 та описативна статистика (див. таблицю В.3 у Додатку В) підтверджує, що у групі 3, що читають, середній рівень ригідності є найвищим ($M = 12.0$), у порівнянні з групами, які читають періодично ($M = 10.0$) та тими, що не читають взагалі ($M = 9.60$).

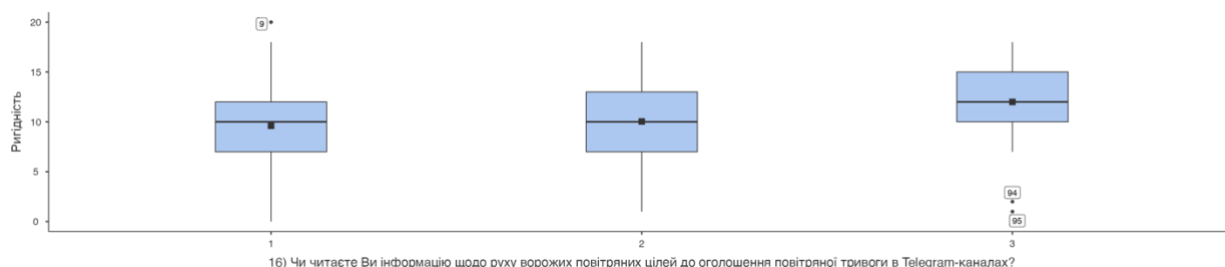


Рисунок 3.11 – Зв'язок між рівнем ригідності та споживанням новин про рух ворожих повітряних цілей до оголошення тривоги

Таким чином, попереднє читання повідомлень про повітряні загрози асоціюється з підвищеною ригідністю, що може свідчити про зростання когнітивного напруження та меншу гнучкість у сприйнятті загрозового середовища.

Питання 18 анкети (*«Як часто Ви читаєте аналітичні матеріали про хід бойових дій та прогнози в Telegram-каналах?»*) спрямоване на вимірювання показника частоти споживання аналітичного воєнного контенту. Респонденти обирали одну з чотирьох відповідей, які оцінювалися за шкалою: 4 бали – читаю майже щодня, 3 бали – читаю достатньо регулярно (декілька разів на тиждень), 2 бали – читаю час від часу (поодинокі випадки), 1 бал – майже ніколи не читаю.

Як видно із таблиці 3.12, однофакторний дисперсійний аналіз Крускала–Волліса виявив статистично значущі групові відмінності для **тривожності** (χ^2

= 8.30, $df = 3$, $p = .040$, $\varepsilon^2 = .084$) та **ригідності** ($\chi^2 = 9.86$, $df = 3$, $p = .020$, $\varepsilon^2 = .100$), що відповідає помірному ефекту.

Таблиця 3.12 – Зв’язок частоти споживання аналітичного воєнного контенту із психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала– Волліса (χ^2)	df	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ε^2)
Тривожність	8.30	3	0.040	0.0839
Фрустрація	3.53	3	0.317	0.0357
Агресивність	1.30	3	0.729	0.0132
Ригідність	9.86	3	0.020	0.0996
Депресія	4.37	3	0.224	0.0441
Рівень сприйнятого стресу	4.66	3	0.198	0.0471

Post-hoc аналіз DSCF (таблиця 3.13) не виявив значущих парних порівнянь між групами респондентів за рівнем тривожності.

Таблиця 3.13 – Post-hoc DSCF «Тривожність»

Група	Група	W	p
1	2	-2.432	0.314
1	3	-2.084	0.454
1	4	-3.395	0.077
2	3	-0.355	0.994
2	4	-2.232	0.391
3	4	-2.391	0.329

Проте дескриптивна статистика (див. таблицю В.4 у Додатку В) та графік на рисунку 3.12 демонструє, що найнижчий середній показник тривожності ($M = 6.60$) спостерігаються у групі 4, яка читає аналітичні матеріали майже щодня. Вищі значення цього показнику фіксуються у групах респондентів, які споживають такий контент епізодично ($M = 10.9$) та регулярно по декілька разів на тиждень ($M = 11.3$), а найвищі у тих, хто взагалі не читає воєнний аналітичний матеріал ($M = 12.8$).

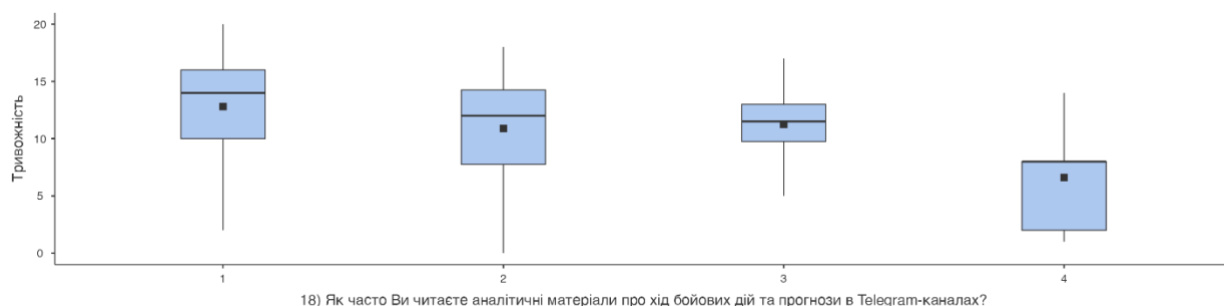


Рисунок 3.12 – Зв’язок між рівнем тривожності та частотою споживання аналітичного воєнного контенту

Щодо ригідності, то як видно з таблиці 3.14, post-hoc тест DSCF засвідчив, що статистично значущого зв’язку досягло порівняння між групою «читаю достатньо регулярно (декілька разів на тиждень)» (3) та «читаю час від часу» ($p = .057$).

Таблиця 3.14 – Post-hoc DSCF «Ригідність»

Група	Група	W	p
1	2	-2.029	0.478
1	3	2.873	0.176
1	4	-1.497	0.715
2	3	4.207	0.016
2	4	-0.653	0.967
3	4	-2.936	0.161

Графік на рисунку 3.13 та описова статистика в таблиці В.4 у Додатку В, демонструють, що найнижчі середні показники ригідності ($M = 7.60$) спостерігаються у групи, яка читає аналітичні матеріали майже щодня. Вищі значення цих показників фіксуються у груп респондентів, які споживають такий контент регулярно (декілька разів на тиждень) або майже не читають.

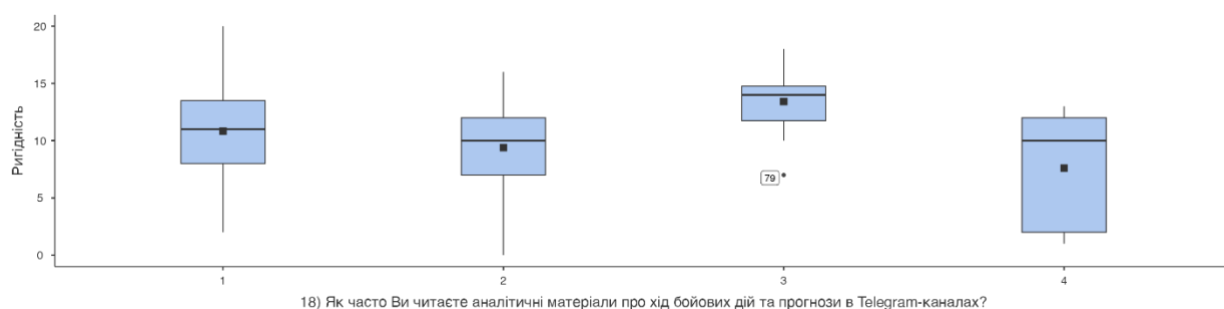


Рисунок 3.13 – Зв’язок між рівнем ригідності та частотою споживання аналітичного воєнного контенту

Таким чином, щоденне ознайомлення з аналітичним воєнним контентом потенційно може знижувати емоційне напруження та сприяти більшій гнучкості реагування у студентської молоді. Так, щоденне занурення в аналітичні матеріали, ймовірно, формує звичку критичного осмислення інформації й водночас зменшує емоційну реактивність, чим пояснюється найнижча тривожність та ригідність у групи «майже щодня». Натомість «середня» частота («декілька разів на тиждень») недостатня для десенсибілізації, але достатня, щоб підтримувати когнітивну жорсткість: саме ця група показує пікове значення ригідності.

Питання 19 анкети («Як часто Ви читаєте новини щодо процесу мобілізації в Україні в Telegram-каналах?») спрямоване на вимірювання показника частоти споживання новин щодо мобілізації. Респонденти обирали одну з чотирьох відповідей, які оцінювалися за шкалою: 4 бали – читаю майже щодня, 3 бали – читаю достатньо регулярно (декілька разів на тиждень), 2 бали – читаю час від часу (поодинокі випадки), 1 бал – майже ніколи не читаю.

Як видно із таблиці 3.15, однофакторний дисперсійний аналіз Крускала–Волліса виявив статистично значущі групові відмінності двох показників:

- **Депресія:** $\chi^2 = 14.91$, $df = 3$, $p = .002$, $\varepsilon^2 = .151$ — помірний ефект.
- **Ригідність:** $\chi^2 = 8.28$, $df = 3$, $p = .041$, $\varepsilon^2 = .084$ — помірний ефект.

Таблиця 3.15 – Зв'язок частоти споживання новин щодо мобілізації із психічними станами

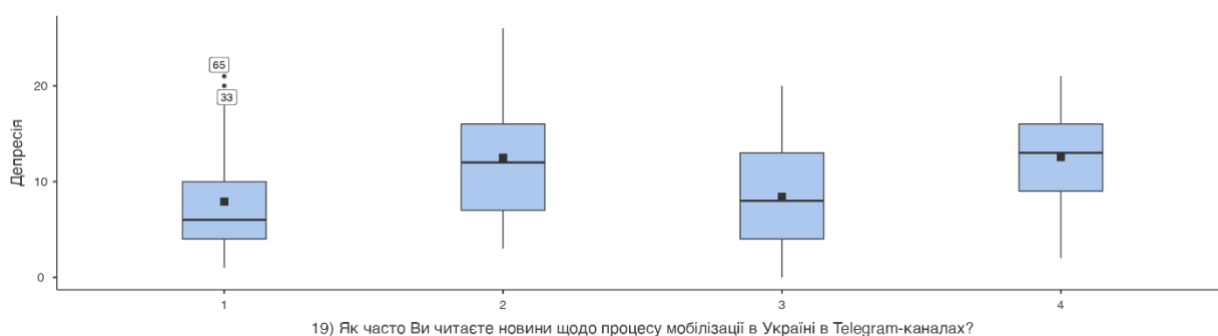
Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	df	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ε^2)
Тривожність	4.710	3	0.194	0.04758
Фрустрація	3.764	3	0.288	0.03802
Агресивність	0.697	3	0.874	0.00704
Ригідність	8.280	3	0.041	0.08364
Депресія	14.907	3	0.002	0.15058
Рівень сприйнятого стресу	4.926	3	0.177	0.04976

Post-hoc аналіз DSCF (таблиця 3.16) виявив єдине статистично значуще порівняння для депресії: група, що «час від часу» читає мобілізаційні новини (2), демонструє вищий депресивний бал, ніж група, яка майже ніколи їх не читає (1): $W = 4.89$, $p = .003$.

Таблиця 3.16 – Post-hoc DSCF «Депресія»

Група	Група	W	p
1	2	4.889	0.003
1	3	0.628	0.971
1	4	3.080	0.129
2	3	-3.220	0.104
2	4	0.497	0.985
3	4	2.525	0.280

Як демонструє графік на рисунку 3.14 та описова статистика в таблиці В.5 (див. Додаток В), найвищі середні показники депресії спостерігаються у групі 2 («поодинокі випадки читання», $M = 12.5$) та групі 4 (при щоденному читанні, $M = 12.6$). При цьому найнижчий рівень депресії показує група 1, що майже ніколи не читає про мобілізацію ($M = 7.90$). «Декілька разів на тиждень» дає проміжний рівень ($M = 8.4$).

**Рисунок 3.14 – Зв'язок між рівнем депресії та частотою споживання новин про мобілізацію**

Щодо ригідності, то як видно з таблиці 3.17, post-hoc аналіз DSCF показав, що жодне парне зіставлення не досягло значущості, хоча загальний тренд монотонний.

Таблиця 3.17 – Post-hoc DSCF «Ригідність»

Група	Група	W	p
1	2	2.61	0.253
1	3	2.94	0.161
1	4	3.15	0.116
2	3	1.10	0.865
2	4	2.12	0.439
3	4	1.03	0.885

При цьому, як показує графік на рисунку 3.15 та дескриптивна статистики в таблиці В.5 у Додатку В, показник зростає градієнтно: $8,9 \rightarrow 10,7$

→ 11,7 → 12,6 балів від рівня 1 до 4, а отже частіше звернення до мобілізаційних новин супроводжується більшою когнітивною жорсткістю, хоч окремі парні різниці статистично не фіксуються.

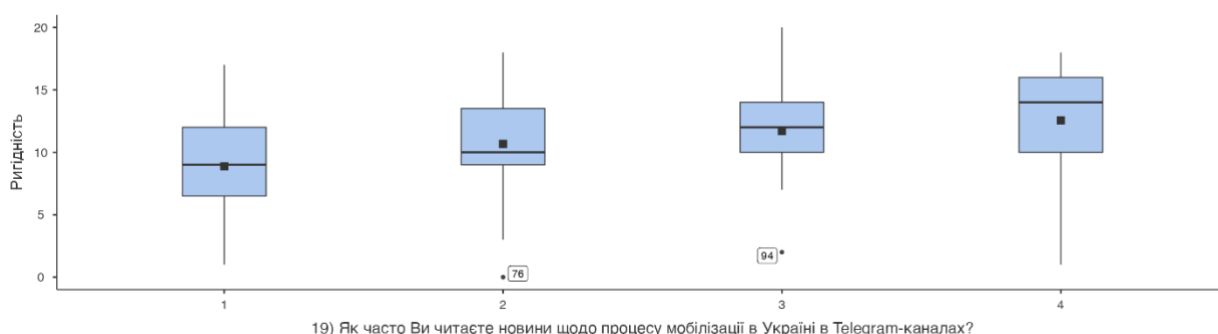


Рисунок 3.15 – Зв'язок між ригідністю та частотою споживання новин про мобілізацію

Таким чином, епізодичне, але емоційно насичене читання повідомлень про мобілізацію (група 2) асоціюється з різким стрибком депресивної симптоматики, тоді як повне уникнення теми зберігає найнижчий фон. Щоденний моніторинг мобілізації підтримує депресію на такому ж високому рівні, але водночас сприяє поступовому наростанню когнітивної ригідності. Відтак мобілізаційний контент є потужним тригером саме депресивних переживань, тоді як спрямований зв'язок з ригідністю проявляється поступово і без чітких порогових ефектів.

3.2.2. Результати дослідження чинників споживання новин про політику та їх зв'язку з психічними станами студентів

Визначенню чинників перегляду новин про політику в Telegram-каналах було присвячено питання 6 – 24 другого блоку анкети. Зокрема, було досліджено їх зв'язок з тривожністю, фрустрацією, агресивністю, ригідністю, депресивними симптомами чи рівнем сприйнятого стресу респондентів.

Аналіз зв'язків між чинниками за питаннями другого блоку анкети номер 6 – 10, 13 – 18, 20 – 24 не виявив статистично значущих відмінностей у рівнях психічних станів між групами респондентів (усі $p > 0,05$), що свідчить про відсутність достовірного зв'язку цих чинників з психоемоційними

станами студентів. Зокрема, було встановлено відсутність спрямованого зв'язку:

- частоти перегляду звернень Президента;
- частоти перегляду звернень політичних лідерів;
- споживання новин про діяльність уряду;
- споживання новин про зміни в законодавстві;
- споживання новин про діяльність правоохоронних органів в Україні;
- частота споживання новин щодо антикорупційних розслідувань в Україні;
- частота споживання новин щодо політичних новин, пов'язаних з економічною ситуацією в країні;
- частоти перегляду політичних дискусій та інтерв'ю з експертами;
- споживання новин про міжнародні угоди та відносини України з іншими країнами;
- споживання новин щодо отримання Україною міжнародної допомоги;
- споживання новин щодо міжнародних санкцій щодо РФ;
- споживання новин щодо конфлікту між КНР і Тайванем;
- споживання новин щодо взаємовідносин РФ з іншими країнами НАТО;
- споживання новин щодо взаємовідносин РФ з іншими країнами БРІКС;
- споживання новин щодо позиції ключових політичних діячів США щодо війни в Україні;
- споживання новин щодо внутрішніх процесів в РФ.

Результати дослідження зв'язку кожного із зазначених вище чинників із психічними станами представлені у таблицях Д.1 – Д.16 у Додатку Д.

При цьому, було виявлено статистично значущий зв'язок чинників, визначених в питаннях 11 – 12 та 19 з психічними станами респондентів. Розглянемо їх більш детально.

Питання 11 анкети («Чи читаєте Ви новини про діяльність місцевої влади в Telegram-каналах?») спрямоване на вимірювання зв'язку споживання новин про діяльність місцевої влади з психічними станами студентів. Респонденти обирали одну з трьох відповідей, які оцінювалися за шкалою: 3 бали – читаю, 2 бали – читаю періодично, 1 бал – не читаю.

Як видно із таблиці 3.18, однофакторний дисперсійний аналіз Крускала–Волліса виявив статистично значущі групові відмінності лише за одним показником — **тривожністю** ($\chi^2 = 6.88$, $df = 2$, $p = .032$, $\varepsilon^2 = .070$), що відповідає малому ефекту. Інші стани — фрустрація, агресивність, ригідність, депресія та сприйнятий стрес — не продемонстрували статистично значущих відмінностей (усі $p > 0.05$).

Таблиця 3.18 – Зв'язок споживання новин про діяльність місцевої влади з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	df	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ε^2)
Тривожність	6.88	2	0.032	0.0695
Фрустрація	2.47	2	0.291	0.0249
Агресивність	1.31	2	0.519	0.0133
Ригідність	2.83	2	0.243	0.0286
Депресія	1.19	2	0.551	0.0120
Рівень сприйнятого стресу	2.99	2	0.224	0.0302

Як видно із таблиці 3.19, post-hoc тест DSCF виявив статистично значущі відмінності між групою «читаю періодично» (2) та групою «не читаю» (1) ($p = .036$), тоді як різниця між іншими парами не є достовірною.

Таблиця 3.19 – Post-hoc DSCF «Тривожність»

Група	Група	W	p
1	2	-3.49	0.036
1	3	-2.21	0.262
2	3	1.58	0.503

Графік на рисунку 3.16 та описативна статистика (див. таблицю Е.1 у Додатку Е) підтверджує, що найнижчий рівень тривожності спостерігається в учасників, які читають новини про діяльність місцевої влади періодично ($M = 10.4$), у порівнянні з тими, хто взагалі не читає ($M = 12.8$).

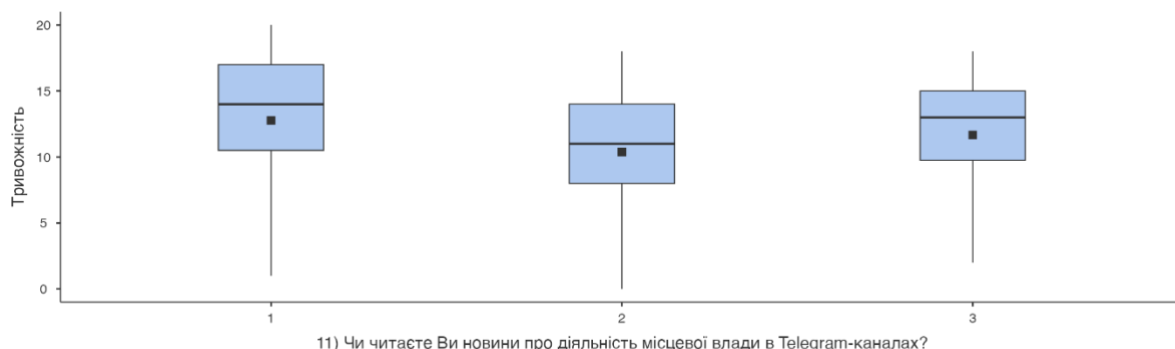


Рисунок 3.16 – Зв'язок між рівнем тривожності та споживанням новин про діяльність місцевої влади

Таким чином, це може свідчити, що помірний інтерес до локальних адміністративних новин виконує буферну функцію, знижуючи тривожність у порівнянні з повним ігноруванням теми. Імовірно, інформація практичного характеру (графіки роботи сервісів, інформація про роботу та місцезнаходження укрить, рішення міської ради) відновлює відчуття контролю, тоді як її відсутність підтримує невизначеність. Постійне ж читання не дає додаткової користі — можливо, через перенасичення чи критичність змісту.

Питання 12 анкети (*«Як часто Ви читаєте новини щодо політичних скандалів в Україні в Telegram-каналах?»*) спрямоване на вимірювання частоти споживання контенту, пов'язаного з внутрішньополітичними конфліктами та скандалами. Респонденти обирали одну з чотирьох відповідей, які оцінювались за шкалою: 1 бал – майже ніколи не читаю, 2 бали – читаю час від часу (поодинокі випадки), 3 бали – читаю достатньо регулярно (декілька разів на тиждень), 4 бали – читаю майже щодня.

Як видно із таблиці 3.20 за результатами однофакторного дисперсійного аналізу Крускала–Волліса встановлено статистично значущий зв'язок цього

чинника зі **ригідністю** ($\chi^2 = 12.681$, $p = .005$, $\varepsilon^2 = .128$), що відповідає помірному ефекту. За іншими психоемоційними показниками (тривожність, фрустрація, агресивність, депресія, сприйнятий стрес) статистично значущих відмінностей не виявлено.

Таблиця 3.20 – Зв'язок споживання новин щодо політичних скандалів в Україні з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	df	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ε^2)
Тривожність	5.257	3	0.154	0.05310
Фрустрація	5.712	3	0.127	0.05770
Агресивність	0.802	3	0.849	0.00811
Ригідність	12.681	3	0.005	0.12809
Депресія	5.942	3	0.114	0.06002
Рівень сприйнятого стресу	4.627	3	0.201	0.04674

Post-hoc тест DSCF (таблиця 3.21) показав, що група, яка читає про політичні скандали «декілька разів на тиждень» (3), має вищу ригідність, ніж як «майже ніколи» (1): $W = 4.75$, $p = .004$; різниця між групами 3 та 2 («читаю час від часу») також достовірна: $W = 4.43$, $p = .009$.

Таблиця 3.21 – Post-hoc DSCF «Ригідність»

Група	Група	W	p
1	2	0.427	0.990
1	3	4.745	0.004
1	4	1.352	0.775
2	3	4.430	0.009
2	4	0.957	0.906
3	4	-0.169	0.999

Графік на рисунку 3.17 та описова статистика (див. таблицю Е.2 у Додатку Е) демонструють, що найвищий рівень ригідності спостерігається в респондентів, які читають новини про політичні скандали регулярно «декілька разів на тиждень» (група 3, $M = 12.9$), у порівнянні з тими, хто робить це час від часу (група 2, $M = 9.9$) або майже не читає такі новини (група 1, $M = 9.3$).

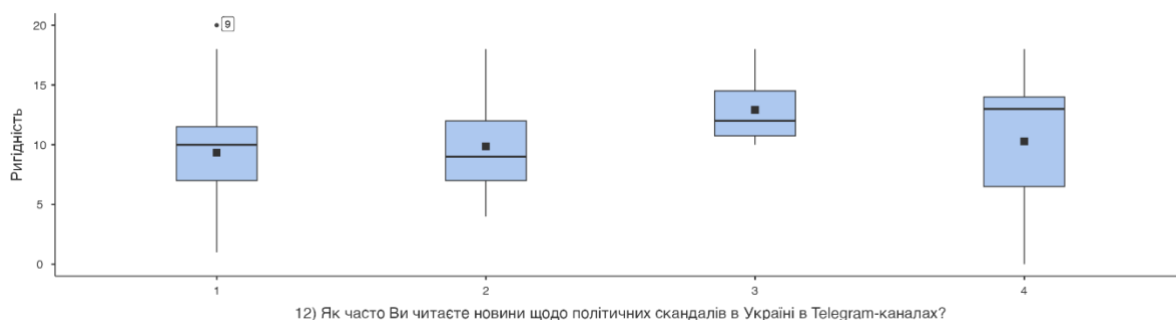


Рисунок 3.17 – Зв’язок між рівнем ригідності та споживанням новин про політичні скандали

Отже, регулярне по декілька разів на тиждень стеження за політичними скандалами пов’язане з найвищою когнітивною жорсткістю; уникнення цієї теми або епізодичний перегляд таких новин підтримує нижчі значення. Можна припустити, що сюжети про політичні конфлікти, коли споживаються регулярно по кілька разів на тиждень, формують установку до спрощеного, поляризованого тлумачення подій — звідси ріст ригідності.

Питання 19 анкети («Чи читаєте Ви новини щодо війни між Ізраїлем та ХАМАСом в Telegram-каналах?») спрямоване на вимірювання частоти споживання новин про війну між Ізраїлем та ХАМАСом. Респонденти обирали одну з трьох відповідей, які оцінювалися за шкалою: 3 бали – читаю, 1 бал – не читаю, 2 бали – читаю періодично.

Як видно з таблиці 3.22, однофакторний дисперсійний аналіз Крускала–Волліса виявив достовірні групові відмінності за параметром агресивності:

Агресивність: $\chi^2 = 10.98$, $df = 2$, $p = .004$, $\epsilon^2 = .11$ (помірний ефект).

Таблиця 3.22 – Зв’язок частоти споживання новин щодо війни між Ізраїлем та ХАМАСом з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	df	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	4.30	2	0.117	0.043
Фрустрація	0.83	2	0.659	0.008
Агресивність	10.98	2	0.004	0.11
Ригідність	1.17	2	0.558	0.012
Депресія	2.49	2	0.288	0.025
Рівень сприйнятого стресу	1.07	2	0.587	0.011

Проведений post-hoc тест DSCF для агресивності показав (див. таблицю 3.23), що статистично значущі різниці спостерігалися між групою 3, респонденти якої відповіли «читаю періодично» та групами 1 та 2, тобто тими хто зовсім не читає новини про війну між Ізраїлем та ХАМАСом або читає регулярно.

Таблиця 3.23 – Post-hoc DSCF «Агресивність»

Група	Група	W	p
1	2	3.78	0.021
1	3	-2.18	0.273
2	3	-3.66	0.026

Графік на рисунку 3.18 та дані описової статистики (див. таблицю Е.3 у Додатку Е) підтверджують, що рівень агресивності у групі, яка «читає новини періодично» ($M = 10.2$), значно вищий, ніж у групах, які не читають ($M = 8.13$) або читають постійно ($M = 6.78$).

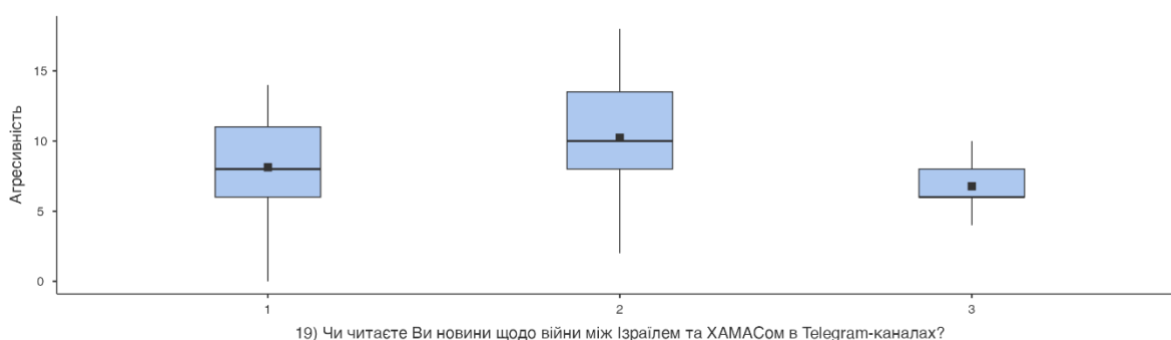


Рисунок 3.18 – Зв’язок між агресивністю та частотою споживання новин про війну між Ізраїлем та ХАМАСом

Таким чином, епізодичне споживання новин про віддалений, але емоційно насичений конфлікт провокує зростання агресивності, імовірно через відсутність можливості впливати на події. Щоденний моніторинг може призводити до десенсибілізації або когнітивного переосмислення, тому рівень агресивності найнижчий.

3.2.3. Результати дослідження загальних характеристик споживання новин в телеграм-каналах та їх зв'язку з психічними станами студентів

Визначенню кількісних чинників споживання новин в Telegram-каналах було присвячено питання 1, 5 – 8, 11-16, 18 третього блоку анкети. Зокрема, було досліджено їх зв'язок з тривожністю, фрустрацією, агресивністю, ригідністю, депресивними симптомами чи рівнем сприйнятого стресу респондентів.

Аналіз зв'язків між чинниками за питаннями третього блоку анкети номер 6, 8, 11 – 14, 18 не виявив статистично значущих відмінностей у рівнях психічних станів між групами респондентів (усі $p > 0,05$), що свідчить про **відсутність достовірного зв'язку цих чинників з психоемоційними станами студентів**. Зокрема, було встановлено відсутність спрямованого зв'язку:

- частоти перегляду новини в Telegram-каналах (окрім періодів повітряної тривоги);
- часу доби найчастішого споживання новини в Telegram-каналах;
- способу перегляду новин у Telegram-каналах;
- частоти пересилання публікацій з новинних Telegram-каналів знайомим чи друзям;
- частоти відмічання реакціями публікацій у Telegram-каналах;
- частоти читання коментарів до публікацій у новинних Telegram-каналах;
- наявності непрочитаних новин у Telegram-каналах наприкінці дня.

Результати дослідження зв'язку кожного із зазначених вище чинників із психічними станами представлені у таблицях Ж.1 – Ж.7 у Додатку Ж.

При цьому, було **виявлено статистично значущий зв'язок чинників**, визначених в питаннях 1, 5, 7, 15 – 16 з психічними станами респондентів. Розглянемо їх більш детально.

Питання 1 анкети (*«Як би Ви охарактеризували свою позицію щодо новин в Telegram-каналах?»*) спрямоване на вимірювання позиції респондентів щодо споживання новин. Респонденти обирали одну з чотирьох можливих відповідей:

- 1 бал: *«не вважаю новини в Telegram достовірними та не читаю їх»*,
- 2 бали: *«часом заглядаю в Telegram для отримання новин, але не сприймаю його як основне джерело»*,
- 3 бали: *«читаю новини в Telegram регулярно, але використовую й інші джерела для отримання інформації»*,
- 4 бали: *«Telegram – основне джерело новин для мене»*.

Як видно з таблиці 3.24, однофакторний дисперсійний аналіз Крускала–Волліса виявив статистично значущі відмінності за параметром:

- **Ригідність:** $\chi^2 = 7.88$, $df = 3$, $p = .048$, $\epsilon^2 = .0796$ (малий ефект).

Таблиця 3.24 – Зв'язок позиції щодо новин в Telegram-каналах з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	df	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	3.02	3	0.388	0.0305
Фрустрація	1.29	3	0.732	0.0130
Агресивність	6.33	3	0.097	0.0639
Ригідність	7.88	3	0.048	0.0796
Депресія	1.65	3	0.649	0.0166
Рівень сприйнятого стресу	1.74	3	0.629	0.0175

Проведений post-hoc тест DSCF для ригідності показав (див. таблицю 3.25), що статистично значущі відмінності між групами не спостерігались.

Таблиця 3.25 – Post-hoc DSCF «Ригідність»

Група	Група	W	p
1	2	0.780	0.946
1	3	1.118	0.859
1	4	2.285	0.370
2	3	0.817	0.939
2	4	3.305	0.090
3	4	2.372	0.336

При цьому, графік на рисунку 3.19 і дані описової статистики (див. Таблицю 3.1 в Додатку 3) підтверджують, що респонденти, для яких Telegram є основним джерелом новин, показують вищий рівень ригідності ($M=11.6$), що значно відрізняється від тих, хто відповів, що не довіряє і не читає новин в Telegram (група 1) ($M = 7.33$).

Так, середній бал ригідності збільшується майже лінійно: $7.3 \rightarrow 9.0 \rightarrow 9.7 \rightarrow 11.6$ балів (від групи 1 до 4). Тобто студенти, які вважають Telegram головним джерелом інформації, демонструють найвищу когнітивну жорсткість; найгнучкіші — ті, хто взагалі не покладається на новини месенджера.

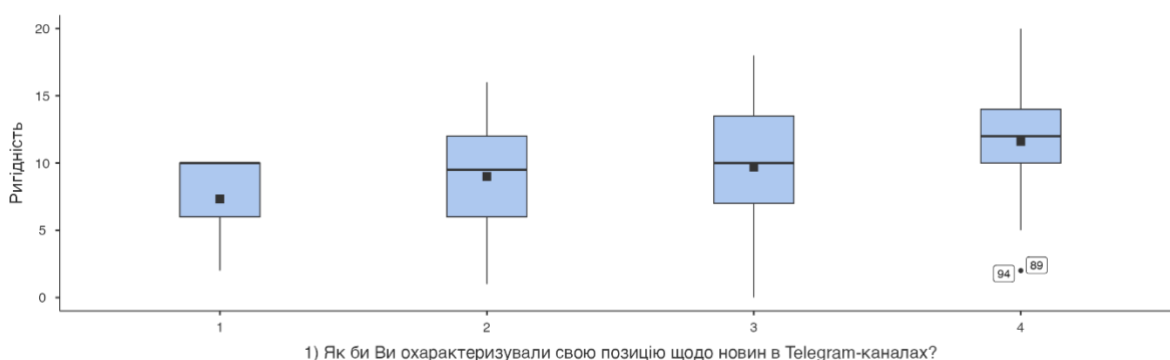


Рисунок 3.19 – Зв’язок між ригідністю та позицією щодо новин у Telegram-каналах

Таким чином, повна орієнтація на Telegram як на основне джерело новин пов’язана з помірним, але систематичним зростанням когнітивної ригідності, можливо через одноканальність інформаційного середовища та обмежену перевірку альтернативних точок зору. Емоційні стани при цьому не зазнають істотних змін, підкреслюючи переважно когнітивний характер виявленого ефекту.

Питання 5 анкети («Чи читаєте Ви новини в Telegram-каналах під час повітряної тривоги?») спрямоване на вимірювання звички респондентів щодо споживання новин під час повітряних тривог. Респонденти обирали одну з трьох відповідей: 3 бали – так, 1 бал – ні, 2 бали – час від часу.

Як видно з таблиці 3.26, однофакторний дисперсійний аналіз Крускала–Волліса виявив достовірні групові відмінності за параметром:

- **Ригідність:** $\chi^2 = 9.41$, $df = 2$, $p = 0.009$, $\varepsilon^2 = 0.095$ (помірний ефект).

Таблиця 3.26 – Зв’язок споживання новин в Telegram-каналах під час повітряної тривоги з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	df	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ε^2)
Тривожність	0.5604	2	0.756	0.00566
Фрустрація	1.1593	2	0.560	0.01171
Агресивність	0.0471	2	0.977	4.76e-4
Ригідність	9.4076	2	0.009	0.09503
Депресія	2.0928	2	0.351	0.02114
Рівень сприйнятого стресу	1.6980	2	0.428	0.01715

Проведений post-hoc тест DSCF для ригідності показав (див. таблицю 3.27), значущі різниці між групами «Читаю час від часу» (2) і «Читаю» (3) ($p=0.037$).

Таблиця 3.27 – Post-hoc DSCF «Ригідність»

Група	Група	W	p
1	2	0.843	0.822
1	3	3.017	0.083
2	3	3.483	0.037

Графік на рисунку 3.20 і дані описової статистики (див. Таблицю 3.2 в Додатку 3) підтверджують, що студенти, які завжди читають новини під час тривоги (група 3), мають вищу ригідність ($M = 11.2$), ніж ті, хто робить це час від часу (група 2) ($M = 8.91$). Порівняння з групою «не читаю» не досягли рівня значущості, але тенденція «3 > 1» ($p = .083$) підтримує градієнт.

Зазначене вище може свідчити про те, що читання стрічки під час сирени, коли суб’єктивне відчуття небезпеки найвище, укорінює швидкі, стереотипні схеми обробки інформації, що виявляється у зростанні ригідності. Емоційні показники (тривожність, фрустрація, агресія, стрес, депресія) достовірно не змінюються, що вказує на переважно когнітивний характер впливу.

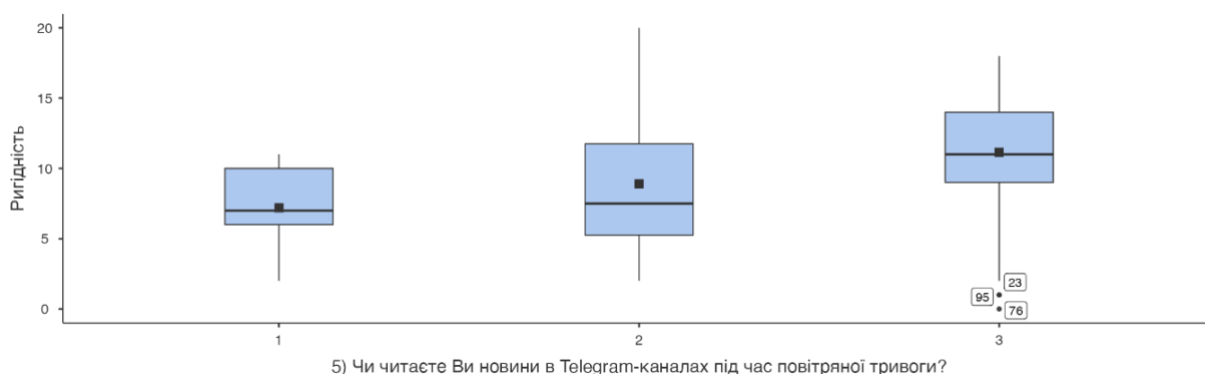


Рисунок 3.20 – Зв’язок між ригідністю та звичкою респондентів читати новини під час повітряної тривоги

Питання 7 анкети («Скільки часу в середньому за один сеанс/раз (окрім періодів повітряної тривоги) Ви проводите за переглядом новин в Telegram-каналах?») спрямоване на вимірювання середньої тривалості часу, який респонденти витрачають на перегляд новин у Telegram-каналах за один сеанс. Респонденти обирали одну з чотирьох відповідей: 1 бал – до 5 хвилин, 2 бали – до 15 хвилин, 3 бали – до 30 хвилин, 4 бали – 30 і більше хвилин.

Як видно з таблиці 3.28, однофакторний дисперсійний аналіз Крускала–Волліса виявив достовірні групові відмінності за трьома параметрами:

- **Тривожність:** $\chi^2 = 7.78$, $df = 3$, $p = 0.051$, $\varepsilon^2 = 0.0786$ (малий ефект).
- **Ригідність:** $\chi^2 = 9.30$, $df = 3$, $p = 0.026$, $\varepsilon^2 = 0.0939$ (помірний ефект).
- **Депресія:** $\chi^2 = 9.54$, $df = 3$, $p = 0.023$, $\varepsilon^2 = 0.0964$ (помірний ефект).

Таблиця 3.28 – Зв’язок часу перегляду новин з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	df	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ε^2)
Тривожність	7.78	3	0.051	0.0786
Фрустрація	7.47	3	0.058	0.0755
Агресивність	3.39	3	0.335	0.0342
Ригідність	9.30	3	0.026	0.0939
Депресія	9.54	3	0.023	0.0964
Рівень сприйнятого стресу	7.18	3	0.066	0.0726

Post-hoc аналіз DSCF (таблиця 3.29) щодо рівня тривожності виявив, що статистично значущі порівняння спостерігаються між групами «до 5 хвилин»

(1) і «30 і більше хвилин» (4) ($p = 0.046$), а також між групами «до 15 хвилин» (2) і «30 і більше хвилин» (4) ($p = 0.040$).

Таблиця 3.29 – Post-hoc DSCF «Тривожність»

Група	Група	W	p
1	2	0.971	0.902
1	3	-0.191	0.999
1	4	-3.683	0.046
2	3	-0.885	0.924
2	4	-3.755	0.040
3	4	-3.027	0.141

Як демонструє графік на рисунку 3.21 та дані описової статистики (див. Таблицю 3.3 Додатку 3) студенти, які читають новини протягом 30 хвилин і довше (4 група) демонструють найнижчий рівень тривожності ($M=2.33$) в порівнянні із тими, що витрачають на читання новин до 15 хвилин (група 2) ($M=12.5$), які мають найвище значення, та групою 1, які читають новини до 5 хвилин ($M=11.6$).

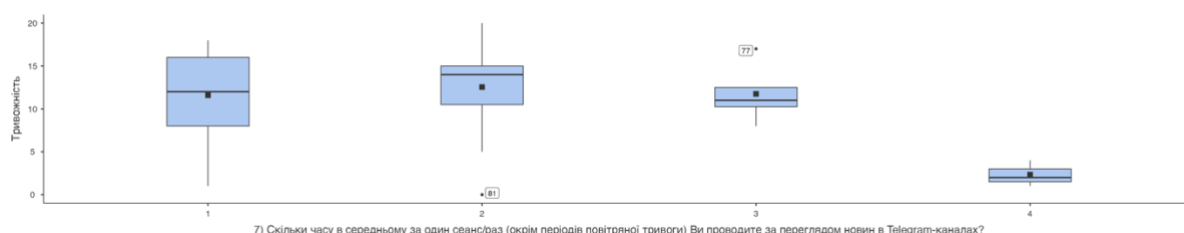


Рисунок 3.21 – Зв'язок між тривожністю та часом, проведеним за переглядом новин

Post-hoc аналіз DSCF (таблиця 3.30) щодо рівня ригідності також виявив, що статистично значущі порівняння спостерігаються між групами «до 5 хвилин» (1) і «30 і більше хвилин» (4) ($p = 0.026$), а також між групами «до 15 хвилин» (2) і «30 і більше хвилин» (4) ($p = 0.040$).

Таблиця 3.30 – Post-hoc DSCF «Ригідність»

Група	Група	W	p
1	2	0.799	0.943
1	3	1.622	0.661
1	4	-3.973	0.026
2	3	1.107	0.862
2	4	-3.756	0.040
3	4	-3.055	0.135

Як демонструє графік на рисунку 3.22 та дані описової статистики (див. Таблицю 3.3 Додатку 3) студенти, які читають новини протягом 30 хвилин і довше (4 група) демонструють найнижчий рівень ригідності ($M=1.67$) в порівнянні із тими, що витрачають на читання новин до 15 хвилин (група 2) ($M=11.0$), та групою 1, які читають новини до 5 хвилин ($M=10.5$).

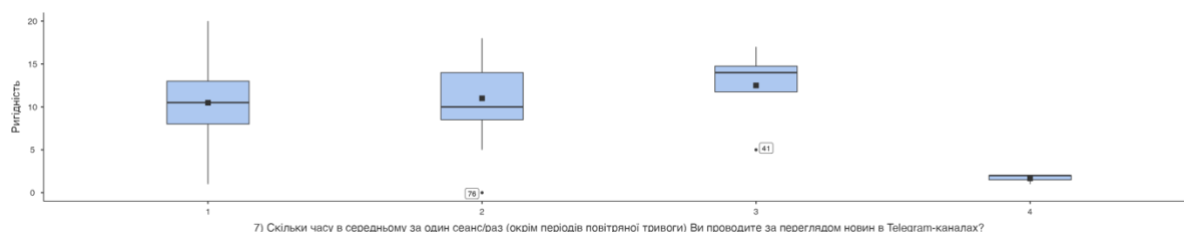


Рисунок 3.22 – Зв’язок між ригідністю та часом, проведеним за переглядом новин

Post-hoc аналіз DSCF (таблиця 3.31) щодо рівня депресії також виявив, що статистично значущі порівняння спостерігаються між групами «до 5 хвилин» (1) і «30 і більше хвилин» (4) ($p = 0.039$), а також між групами «до 15 хвилин» (2) і «30 і більше хвилин» (4) ($p = 0.034$).

Таблиця 3.31 – Post-hoc DSCF «Депресія»

Група	Група	W	p
1	2	1.922	0.525
1	3	0.990	0.897
1	4	-3.766	0.039
2	3	0.110	1.000
2	4	-3.834	0.034
3	4	-3.027	0.141

Як демонструє графік на рисунку 3.23 та дані описової статистики (див. Таблицю 3.3 Додатку 3) студенти, які читають новини протягом 30 хвилин і довше (4 група) демонструють найнижчий рівень депресії ($M=1.67$) в порівнянні із тими, що витрачають на читання новин до 15 хвилин (група 2) ($M=11.6$), та групою 1, які читають новини до 5 хвилин ($M=10.1$).

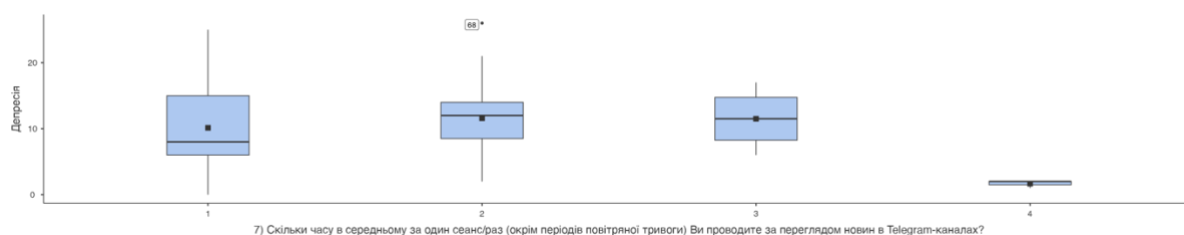


Рисунок 3.23 – Зв’язок між депресією та часом, проведеним за переглядом новин

Загальний висновок з результатів аналізу вказує на те, що більш тривале споживання новин може мати позитивний ефект на психічні стани, знижуючи рівень тривожності, ригідності та депресії. Це суперечить загальноприйнятим уявленням, що постійний контакт з новинами може погіршувати психологічний стан. Можливо, це свідчить про феномен адаптації, при якому більш тривале споживання новин дозволяє індивідам краще справлятися зі стресовими подіями та знижує негативні емоційні реакції на них.

Питання 15 анкети (*«Як часто Ви пишете власні коментарі до публікацій у новинних Telegram-каналах?»*) спрямоване на вимірювання частоти, з якою респонденти коментують публікації в Telegram-каналах. Респонденти обирали одну з чотирьох відповідей: 1 бал – ніколи, 2 бали – рідко, тільки якщо публікація викликає бурхливі емоції, 3 бали – час від часу, 4 бали – достатньо часто.

Як видно з таблиці 3.32, однофакторний дисперсійний аналіз Крускала–Волліса виявив достовірні групові відмінності за параметром:

- **Агресивність:** $\chi^2 = 9.67$, $df = 3$, $p = 0.022$, $\epsilon^2 = 0.0977$ (помірний ефект).

Post-hoc тест DSCF для агресивності (див. Таблицю 3.33) не виявив значущих різниць між групами, оскільки значення p для всіх парних порівнянь є більшими за 0,05.

Таблиця 3.32 – Зв'язок частоти, з якою респонденти коментують публікації у новинних Telegram-каналах з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	df	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	3.80	3	0.284	0.0384
Фрустрація	4.34	3	0.227	0.0439
Агресивність	9.67	3	0.022	0.0977
Ригідність	7.21	3	0.065	0.0729
Депресія	2.41	3	0.491	0.0244
Рівень сприйнятого стресу	1.66	3	0.646	0.0168

Таблиця 3.33 – Post-hoc DSCF «Агресивність»

Група	Група	W	p
1	2	-3.01	0.145
1	3	1.77	0.593
1	4	2.61	0.253
2	3	2.46	0.302
2	4	2.85	0.182
3	4	1.73	0.611

При цьому, як видно із графіку на рисунку 3.24 та даних описової статистики (див. Таблицю 3.4 Додатку 3) студенти, що коментують новини достатньо часто (група 4) мають найвищий рівень агресивності ($M=13.5$). Група 2, яка коментує рідко, лише коли новина викликає бурхливі емоції ($M=6.50$) та група 1, яка ніколи не коментує новини ($M=8.88$) мають значно нижчі показники середнього рівня тривожності.

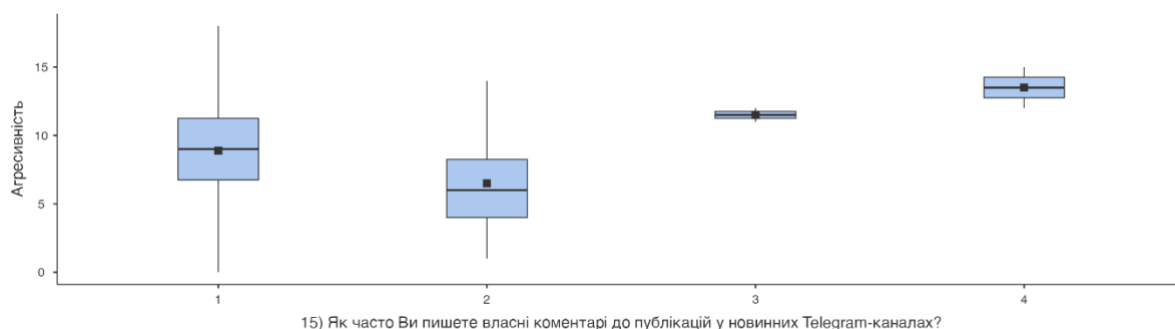


Рисунок 3.24 – Зв'язок між агресивністю та частотою написання коментарів до публікацій у новинних Telegram-каналах

Таким чином, можемо припустити, що поведінкова залученість у політичну чи воєнну дискусію, навіть у вигляді онлайн-коментарів, може бути маркером (або каналом реалізації) підвищеної агресивності.

Питання 16 анкети («Як часто Ви робите донати через пости в новинних Telegram-каналах?») спрямоване на вимірювання частоти, з якою респонденти роблять донати через новини в Telegram-каналах. Респонденти обирали одну з чотирьох відповідей: 1 бал – ніколи, 2 бали – у виняткових випадках, 3 бали – час від часу, 4 бали – достатньо часто.

Як видно з таблиці 3.34, однофакторний дисперсійний аналіз Крускала–Волліса виявив достовірні групові відмінності за параметром:

- **Агресивність:** $\chi^2 = 8.02$, $df = 3$, $p = 0.046$, $\epsilon^2 = 0.0810$ (помірний ефект).

Таблиця 3.34 – Зв’язок частоти донатів через новинні пости в Telegram-каналах з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	df	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	2.11	3	0.551	0.0213
Фрустрація	2.04	3	0.564	0.0206
Агресивність	8.02	3	0.046	0.0810
Ригідність	4.96	3	0.175	0.0501
Депресія	2.21	3	0.531	0.0223
Рівень сприйнятого стресу	1.40	3	0.705	0.0142

Post-hoc тест DSCF для агресивності (див. Таблицю 3.35) не показав значущих різниць між групами, оскільки всі значення p для парних порівнянь більше 0,05.

Таблиця 3.35 – Post-hoc DSCF «Агресивність»

Група	Група	W	p
1	2	-0.761	0.950
1	3	-2.830	0.188
1	4	2.756	0.208
2	3	-1.705	0.623
2	4	2.574	0.264
3	4	3.520	0.062

При цьому, як видно із графіку на рисунку 3.25 та даних описової статистики (див. Таблицю 3.5 Додатку 3) студенти, що донатять достатньо часто (група 4) мають найвищий рівень агресивності ($M=12.2$). Середній бал агресивності мінімальний у групі «час від часу» ($M=7.52$), нижчий у «виняткових випадках» ($M=8.67$), вищий у «ніколи» ($M=9.03$)

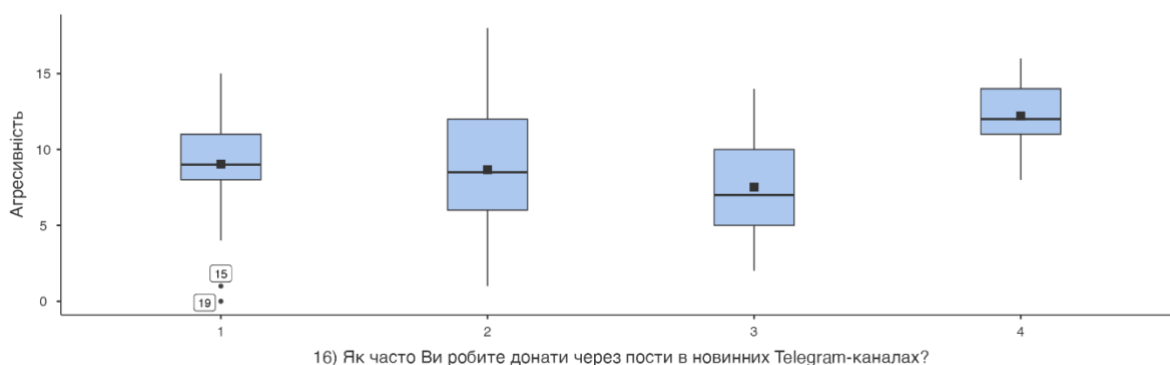


Рисунок 3.25 – Зв’язок між агресивністю та частотою донатів через новинні пости в Telegram-каналах

Таким чином, інтенсивна матеріальна залученість у воєнну/гуманітарну тематику новин може відображати або підсилювати агресивність як форму афективної мобілізації. Найнижчий рівень агресії в осіб, які донатять час від часу, свідчить про адаптивну роль помірної активності, тоді як надмірна — ймовірно, пов’язана з емоційною перенапругою.

Висновки до третього розділу:

У рамках емпіричного дослідження було здійснено оцінку психоемоційних станів студентів в умовах війни в Україні та проаналізовано зв’язок особливостей споживання новин у Telegram-каналах із показниками їх психічного здоров’я.

За результатами стандартизованих методик виявлено, що більшість студентів демонструють середній рівень тривожності (49 %), фрустрації (58 %), агресивності (62 %) та ригідності (60 %). Водночас майже половина респондентів (47 %) мали клінічно значущі прояви депресії за шкалою PHQ-9, а 18 % продемонстрували високий рівень сприйнятого стресу за шкалою PSS-

10. Це свідчить про суттєве емоційне навантаження на частину студентської молоді в умовах війни.

Аналіз зв'язків характеристик споживання новин показав, що більшість параметрів, таких як загальна частота перегляду новин, час доби споживання або активність у реакціях на новини, не виявили достовірного зв'язку з психоемоційними станами студентів. Натомість окремі чинники продемонстрували статистично значущі асоціації:

1. Щоденне читання новин про втрати ворога в живій силі або зброї асоціювалося із нижчим рівнем тривожності та сприйнятого стресу, що може свідчити про адаптивний або десенсибілізаційний ефект.

2. Попереднє споживання новин про рух ворожих повітряних цілей до оголошення тривоги асоціюється із підвищеним рівнем ригідності.

3. Читання аналітичних матеріалів про війну майже щодня супроводжувалося нижчим рівнем тривожності та ригідності, ймовірно завдяки розвитку критичного мислення та кращої адаптації до інформаційного середовища.

4. Читання новин про мобілізацію виявилось пов'язаним із вищим рівнем депресивних проявів (епізодичне та щоденне читання) та поступовим підвищенням ригідності.

5. Періодичне читання новин про діяльність місцевої влади пов'язане із нижчим рівнем тривожності у порівнянні з повним ігноруванням цієї теми.

6. Перегляд новин про політичні скандали по декілька разів на тиждень був асоційований із зростанням когнітивної ригідності, уникнення цієї теми або епізодичний перегляд таких новин підтримує нижчі значення.

7. Епізодичне споживання новин про війну між Ізраїлем і ХАМАСом асоціюється з вищими показниками агресивності.

8. Важливо зазначити, що повна орієнтація на Telegram як на основне джерело новин була пов'язана з підвищенням ригідності, що може свідчити

про зменшення когнітивної гнучкості через обмежене інформаційне середовище.

9. Читання новин у Telegram під час повітряної тривоги також супроводжується підвищенням ригідності.

10. Більш тривале споживання новин за один сеанс (30 хвилин і більше) асоціюється зі зниженням рівня тривожності, депресії та ригідності у студентів, що може свідчити про ефект адаптації до стресових подій.

11. Часте коментування новинних публікацій та здійснення донатів через публікації в Telegram-каналах асоціюється з підвищеним рівнем агресивності у студентів.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підкреслюють, що характер і зміст споживаної новинної інформації в Telegram-каналах дійсно мають зв'язок з окремими аспектами психічного стану студентів.

ВИСНОВКИ

На підставі аналізу результатів кваліфікаційної роботи зроблено наступні висновки:

1. Під час теоретичного аналізу психічних станів у психологічній науці визначено, що вони є складними, багаторівневими феноменами, які регулюють психічні процеси, забезпечують адаптацію до змін середовища й відображають суб'єктивне ставлення особистості до ситуації. Виокремлено три основні підходи до вивчення психічних станів: інтегральний (як сукупність актуальних психічних показників), функціональний (як тло й спрямованість психічної активності) та системний (як компонент цілісної психічної системи, що охоплює ситуацію, суб'єкта та системоутворювальний фактор). Так, з позицій системного підходу, психічний стан – це відображення особистістю ситуації у вигляді цілісного синдрому в динаміці психічної діяльності, який виражається в єдності переживання та поведінки у деякому континуумі часу. Встановлено, що психічні стани мають властивості цілісності, індивідуальності, мінливості, зв'язку з психічними процесами та полярності проявів. Їх класифікують за тривалістю, глибиною, домінуючою функцією, впливом на діяльність, активацією та іншими критеріями. У студентів під час війни домінують підвищена тривожність, стрес, депресивні прояви, фрустрація, агресивність і ригідність.

2. В умовах війни медіаспоживання набуло специфічних рис: Telegram став основним джерелом новин, зокрема, для молоді. Інформаційне споживання стало частим, емоційно насиченим, тривалим і часто некритичним. Медіастрес впливає на ширшу аудиторію, ніж реальні бойові події, провокуючи тривожність, фрустрацію, депресію, зниження мотивації. Особливо негативними є «швидкі» цифрові медіа, які через змішання новинного й розважального контенту сприяють викривленому сприйняттю реальності.

Феномен медіатравматизації охоплює ретравматизацію, медіастрес у членів родин військових і вторинну медіатравму, що виникає внаслідок перегляду шокового контенту. Вторинна травматизація проявляється у формах травми свідка, слухача та глядача і посилюється фрагментарною подачею інформації. У контексті інформаційної війни це сприяє емоційному виснаженню, деморалізації та дезорієнтації.

3. Для дослідження особливостей споживання студентами новин під час війни, на конструювальному етапі дослідження було створено авторську анкету «Характер перегляду студентами новинних телеграм-каналів в умовах війни в Україні». Вона містить 77 запитань (закритих, напівзакритих і відкритих), структурованих у три тематичні блоки: новини про війну, політичні новини, загальні медіазвички та демографічний блок. Анкета охоплює як змістовні, так і поведінкові характеристики споживання новин у Telegram. Для забезпечення етичності дослідження підготовлено інформаційну згоду та вступне звернення до респондентів.

Психічні стани студентів оцінювались за допомогою стандартизованих методик: «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності», PHQ-9 і PSS-10. Це дозволило забезпечити збір даних для подальшого аналізу зв'язків між особливостями медіаспоживання та психічними станами студентської молоді.

4. Під час емпіричного дослідження зв'язку між характером перегляду новин про війну в телеграм-каналах та психічними станами студентів було встановлено наступні зв'язки:

- щоденне читання новин про втрати ворога в живій силі або зброї асоціювалося із нижчим рівнем тривожності та сприйнятого стресу, що може свідчити про адаптивний або десенсибілізаційний ефект. При цьому регулярне (по декілька разів на тиждень) читання про втрати противником зброї показує максимальний рівень тривоги та сприйнятого стресу серед респондентів, тобто адаптивний ефект ще не проявляється;

- попереднє споживання новин про рух ворожих повітряних цілей до оголошення тривоги має зв'язок із підвищеним рівнем ригідності, що може свідчити про зростання когнітивного напруження та меншу гнучкість у сприйнятті загрозливого середовища;

- читання аналітичних матеріалів про війну майже щодня супроводжувалося нижчим рівнем тривожності та ригідності, ймовірно завдяки розвитку критичного мислення та кращої адаптації до інформаційного середовища. Натомість регулярна «середня» частота («декілька разів на тиждень») недостатня для десенсибілізації, але достатня, щоб підтримувати когнітивну жорсткість: саме ця група показує пікове значення ригідності;

- читання новин про мобілізацію виявилось пов'язаним із вищим рівнем депресивних проявів (епізодичне та щоденне читання) та поступовим підвищенням ригідності.

5. Під час емпіричного дослідження зв'язку між характером перегляду новин про політику в телеграм-каналах та психічними станами студентів було встановлено наступні зв'язки:

- періодичне читання новин про діяльність місцевої влади пов'язане із нижчим рівнем тривожності у порівнянні з повним ігноруванням цієї теми. Це може свідчити про відновлення таким чином відчуття контролю, тоді як його відсутність підтримує тривогу невизначеності;

- перегляд новин про політичні скандали по декілька разів на тиждень був пов'язаний із зростанням когнітивної ригідності, уникнення цієї теми або епізодичний перегляд таких новин підтримує нижчі значення;

- періодичне споживання новин про війну між Ізраїлем і ХАМАСом асоціюється з вищими показниками агресивності у порівнянні із ігноруванням цієї теми або частим її моніторингом.

6. Під час емпіричного дослідження зв'язку між загальними характеристиками перегляду новин у телеграм-каналах та психічними станами студентів було встановлено наступні зв'язки:

- повна орієнтація на Telegram як на основне джерело новин була пов'язана з підвищенням ригідності, що може свідчити про зменшення когнітивної гнучкості через обмежене інформаційне середовище;
- читання новин у Telegram під час повітряної тривоги також пов'язане з підвищеним рівнем ригідності. Це може свідчити про те, що читання стрічки в час, коли суб'єктивне відчуття небезпеки найвище, укорінює швидкі, стереотипні схеми обробки інформації;
- більш тривале споживання новин за один сеанс (30 хвилин і більше) асоціюється зі зниженням рівня тривожності, депресії та ригідності у студентів, що може свідчити про ефект адаптації до стресових подій;
- часте коментування новинних публікацій та здійснення донатів через публікації в Telegram-каналах пов'язане з підвищеним рівнем агресивності у студентів. Так, інтенсивна поведінкова та матеріальна залученість у воєнну/гуманітарну тематику новин може відображати або підсилювати агресивність як форму афективної мобілізації.

Перспективами подальших досліджень може стати перевірка припущень щодо впливу візуального контенту на емоційні стани молоді, а також розширення вибірки за рахунок залучення осіб інших вікових груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Юрченко В. М. Психічні стани в працях вітчизняних психологів ХХ ст. *Проблеми сучасної психології*. 2011. № 13. С. 729–740.
2. Балабанова Л. М. Психологічний аналіз внутрішньої картини здоров'я курсантів ВНЗ МВС. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. - 2015. № 17. С. 46-54.
3. Будницька О. А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2001. 17 с.
4. Кузнєцов М. А., Фоменко К. І., Кузнєцов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків: ХНПУ, 2015. 338 с.
5. Семиченко В. А. Теоретичні та методичні основи професійного самовиховання студентів вузу: навч.- метод. посіб. Хмельницький : ХГПШ, 2001. 255 с.
6. Шевченко Н. Ф. Вплив смислової настанови на характер переживання негативних психічних станів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2011. № 981. С. 208–213.
7. Клибанівська Т. М. Генеза поняття психічних станів особистості як психологічна проблема. *Актуальні проблеми психології*. 2013. № 25. С. 193–205.
8. Wundt W. M. Principles of Physiological Psychology. London: Swan, Sonnenschein, 1910. 347 p.
9. Darwin C. The expression of the emotions in man and animals. Oxford: Oxford University Press, 1998. 472 p.
10. James W. The Principles of Psychology, Volume 1 (of 2). New York: Henry Holt And Company, 1918. 689 p.
11. James W. What is an emotion? *Mind*. 1884. № 4. P. 188–205.

12. Ribot Th. The Psychology of the Emotions. London: W. Scott Pub. Co., 1897. 259 p.
13. Дегтяренко Т. В., Вастьянов Р. С. Значення наукових праць І.М.Сеченова для створення сучасної системної психофізіології. *Інтегративна Антропологія*. 2017. № 2 (30). С. 9–16.
14. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник. Київ: Либідь, 2007. 256 с.
15. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
16. Ларіонов С. О., Макаренко П. В. Психічні стани людини як предмет емпіричного дослідження у психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 1 (38). С. 230–234.
17. Юрченко В. М. Теоретико-методологічні засади дослідження психічних станів людини: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 - загальна психологія, історія психології. Рівне, 2009. 397 с.
18. Косолапов О. М. Роль екстремальних умов службової діяльності рятувальників у виникненні негативних психічних станів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. № 7. С. 218–226.
19. Гула Н. В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2014. 210 с.
20. Гречко Т. П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2010. № 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2010_3_18.
21. Волженцева І. В. Особливості психічних станів студентів у процесі навчальної діяльності. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. Х., част.1. Київ: «ГНОЗІС», 2008. С. 71-79.
22. Волженцева І. В. Проблема регуляції психічних станів студентів у стресових ситуаціях навчальної діяльності. *Вісник післядипломної освіти*: зб.

наук. праць. Вип. 13 / голов. ред. В.В. Олійник. Київ: Геопринт, 2009. Ч.2. С. 69-75.

23. Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у навчальній діяльності. *Науковий огляд*. 2014. № 4.

24. Мазоха І. С. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності в умовах війни. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2024. Т. 92. № I (2). С. 184–192.

25. Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти: збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. 360 с.

26. Хімчян А. І., Суворова-Григорович Г. О. Ранжування психотравмуючих чинників у осіб, тимчасово переміщених із зони АТО, що страждають на невротичні розлади. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2015. Т. 2. № 1. С. 41–44.

27. Павлик Н. Невротичний характер як фактор порушення соціалізації особистості в юнацькому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*. 2013. Вип. 1. С. 47–51.

28. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посіб. Київ: Кондор, 2005. 278 с.

29. Волженцева І. В. Оптимізація психічних станів студентів у навчальній діяльності засобами музичного впливу: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07– педагогічна та вікова психологія. Київ, 2006. 216 с.

30. Волженцева І. Комплексно-структурний аналіз психічних станів студентів у контексті генезису поліфункціональної регуляції. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 6. С. 137–144.

31. Макарчук Н. О. Фрустрованість особистості як чинник внутрішньоособистісної конфліктності в пізньому юнацькому віці. *Науковий*

часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологія. 2004. № 2 (26). С. 110–118.

32. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів: Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукове Товариство ім. Шевченка, 2019. 120 с.

33. Хлопецький В., Курилюк С. Сучасні уявлення про негативні психічні стани та передумови їх виникнення в навчальній діяльності студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2019. Вип. 33. С. 26–33.*

34. Lazarus R. S. Individual differences in emotion. The nature of emotion: Fundamental questions. *New York: Oxford University Press, 1994. P. 332–336.*

35. Ларіонов С. О. Особливості переживання працівниками органів внутрішніх справ негативних психічних станів у типових ситуаціях: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06 – юридична психологія. Харків, 2011. 20 с.

36. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

37. Науменко Н. Наукові підходи вивчення психічних станів у фаховій літературі. *Вчені записки Університету «КРОК». 2023. Вип. 3 (71). С. 184–192.*

38. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

39. Пфайфер С. Депресія: хвороба сучасності. Львів: Свічадо, 2017. 88 с.

40. Ігумнова О. М. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Хмельницький, 2014. 275 с.

41. Гузенко В. А. Особливості переживання соціального страху з різними рівнями мотивації досягнень у юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2009. 20 с.
42. Божок Н. О. Психологічний аналіз дослідження фрустраційної толерантності у студентському віці. *Психологічні науки*. 2008. № 28 (52). С. 178–186.
43. Тополов Є. В. Професійна агресивність особистості: монографія. Київ: Слово, 2011. 400 с.
44. Запухляк О. З. Вплив акцентуацій характеру особистості на агресивність в підлітковому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Івано-Франківськ, 2006. 391 с.
45. Мазоха І. С. Індивідуально-психологічні особливості агресивності особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2008. 20 с.
46. Eron L. D. Theories of Aggression: From Drives to Cognitions. Aggressive behavior: Current Perspectives. *New York: Plenum Press*, 1994. P. 3–13.
47. Dollard J., Doob L., Miller N. Et al. Frustration and Aggression. *New Haven: Yale University Press*, 1939. P. 98–138.
48. Fromm E. The Anatomy of Human Destructiveness. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1973. 521 p.
49. Бойко-Бузиль Ю. Ю. Негативні психічні стани та методи їх попередження. *Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму*. Харків, 2023. С. 32–35.
50. Сінайко В. М. Стани психічної дезадаптації у студентів (клініка, динаміка, принципи корекції та профілактики): автореф. дис. ... д-ра мед. наук. Харків, 2005. 35 с.
51. Graham C. L., Davey Ph.D. The Psychological Effects of TV News. *Psychology Today*. 2017. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/why-we-worry/201206/the-psychological-effects-of-tv-news>

52. Métraux J., Gillihan S. Secondary Traumatic Stress: Why Negative News Cycles Can Be So Triggering. *Everyday Health*. 2025. URL: <https://www.everydayhealth.com/emotional-health/weve-gone-from-one-negative-news-cycle-to-another-why-thats-so-triggering/>.
53. Feinstein A., Audet B., Waknine E. Witnessing images of extreme violence: a psychological study of journalists in the newsroom. *Sage Journal*. 2017. URL: <http://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2054270414533323>
54. Глушко А. В. Візуалізація збройного конфлікту в українських мережових ЗМК як фактор медіатравми. *Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравми*. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. С. 14–17.
55. Найдьонова Л. А. Медіатравма у складі травматизації війною: доказові поради щодо здорового медіаспоживання. *Вісник НАПН України*. 2024. № 6 (1). URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6138>.
56. Хоменко-Семенова Л., Прохоренко Я. Вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2022. Вип. 1 (20). С. 129–134.
57. Томчук М. І., Томчук С. М. Деструктивний вплив інформаційних засобів на емоційно-почуттєву сферу особистості у дошкільному-юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2014. № 9. С. 85–88.
58. Чебикін О. Я. Особливості емоційної сфери студентів, які є активними користувачами мобільного телефону та комп'ютеру. *Наука і освіта*. 2014. № 9. С. 5–14.
59. Бондаренко Л. О., Велічко А. В., Жданова І. В. Психологічні аспекти інформаційного впливу під час воєнних дій в Україні. *Габітус*. 2022. № 41. С. 222–226.
60. Череповська Н., Дідик Н. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни: практичний посібник. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 210 с.

61. Матохнюк Л. Вплив інформації на психологічний стан особистості в критичних ситуаціях. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2022. № 2. С. 24–29.

62. Плетка О. Т. Вторинна травматизація: класифікація медіатравм. *Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі*: збірник наукових праць. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 2020. С. 32–35.

63. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка та ін. ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

64. Про затвердження уніфікованого клінічного протоколу первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги «Депресія (легкий, помірний, тяжкий депресивні епізоди без соматичного синдрому або з соматичним синдромом, рекурентний депресивний розлад, дистимія)»: Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 25 груд. 2014 р. № 1003 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1003282-14>.

65. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. ШКАЛА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ (PSS-10): АДАПТАЦІЯ ТА АПРОБАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ. *Problems of Modern Psychology*. 2022. № 2. С. 16–27. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2> (дата звернення: 21.04.2025).

66. Lushchak O., et al. Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: a nationwide cross-sectional study. *The Lancet Regional Health – Europe*. 2024. Vol. 36. 100773. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2023.100773>.

67. Боснюк, В.Ф. Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання. Харків: НУЦЗУ, 2020. 141 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета «Характер перегляду студентами новинних телеграм-каналів в умовах війни в Україні»

Вступне звернення

Шановні респонденти!

Для проведення дослідження нам важливо зібрати інформацію про характер перегляду студентами новинних Telegram-каналів.

Ми пропонуємо Вам відповісти на запитання, що стосуються Вашого ставлення до новин про війну та політику в Telegram-каналах та особливостей їх перегляду. Ця інформація дозволить нам дізнатись Ваші вподобання та звички.

Анкета складається з трьох блоків. Для відповідей на запитання Вам знадобиться близько 20 хвилин. В питаннях анкети необхідно обрати одну чи декілька запропонованих відповідей, або сформулювати «Ваш варіант», якщо жодний з варіантів не відображає Вашу позицію. Особливо важливо, щоб Ваші відповіді відображали актуальний стан перегляду новин за останній тиждень. Щиро дякуємо за Ваш час і допомогу! Ваш вклад є цінним для нашого дослідження.

БЛОК 1. ВІДОМОСТІ ЩОДО ХАРАКТЕРУ ПЕРЕГЛЯДУ НОВИН ПРО ВІЙНУ В TELEGRAM-КАНАЛАХ

1) Які заголовки привертають Вашу увагу й змушують одразу переглянути новину?

- a. смерть або трагедія у сім'ї відомих особистостей
- b. катастрофи, аварії чи стихійні лиха
- c. корупційні скандали
- d. економічні чи фінансові загрози (наприклад, зростання цін, зміна курсу валют).
- e. скандали чи конфлікти в шоу-бізнесі
- f. перемоги на фронті
- g. наукові відкриття
- h. цікаві факти чи відкриття у світі тварин/рослин
- i. Ваш варіант: _____

2) Як би Ви назвали свою позицію щодо воєнних новин в країні?

- a. я намагаюсь бути в курсі усіх важливих подій та відслідковувати велику кількість новин про події на фронті
- b. важливі новини стануть відомими мені в будь-якому випадку, без прикладання зайвих зусиль

с. я намагаюсь уникати новин та обговорення воєнних подій, ситуації в країні

3) Як Ви зазвичай дізнаєтесь про важливі воєнні події в країні?

- а. з новин через медіаканали
- б. від друзів та близьких
- с. від колег по роботі, навчанню

4) До яких медіаканалів Ви найчастіше звертаєтесь щоб дізнатися актуальні воєнні новини?

- а. телебачення
- б. радіо
- с. месенджери (telegram, viber тощо)
- д. соціальні мережі (facebook, instagram тощо)
- е. youtube
- ф. інтернет сайти
- г. не звертаюся

5) Чи підписані Ви в Telegram на новинні канали про війну?

- а. так
- б. ні

6) Як часто Ви дивитесь звернення будь-кого із військового керівництва в Telegram-каналах?

- а. дивлюсь майже щодня
- б. дивлюсь достатньо регулярно (декілька разів на тиждень)
- с. дивлюсь час від часу (поодинокі випадки)
- д. майже ніколи не читаю

7) Як часто Ви читаєте новини, де детально перераховується номенклатура та кількість нової зброї, що постачається в Україну, в Telegram-каналах?

- а. читаю новини щодо кожної поставки
- б. читаю достатньо регулярно (про кожну крупну поставку)
- с. читаю час від часу (поодинокі випадки)
- д. майже ніколи не читаю

8) Як часто Ви читаєте новини про втрати ворога в живій силі на фронті в Telegram-каналах?

- а. читаю майже щодня
- б. читаю достатньо регулярно (декілька разів на тиждень)
- с. читаю час від часу (поодинокі випадки)
- д. майже ніколи не читаю

9) Як часто Ви читаєте новини щодо втрат ворогом зброї на фронті в Telegram-каналах?

- a. читаю майже щодня
- b. читаю достатньо регулярно (декілька разів на тиждень)
- c. читаю час від часу (поодинокі випадки)
- d. майже ніколи не читаю

10) Як часто Ви читаєте новини щодо руху лінії фронту в Telegram-каналах?

- a. читаю майже щодня
- b. читаю достатньо регулярно (декілька разів на тиждень)
- c. читаю час від часу (поодинокі випадки)
- d. майже ніколи не читаю

11) Як часто Ви читаєте новини про кількість збитих ЗСУ повітряних цілей під час повітряних атак в Telegram-каналах?

- a. читаю після кожної повітряної атаки
- b. читаю щодня
- c. читаю час від часу (тільки після масованих повітряних атак)
- d. майже ніколи не читаю

12) Як часто Ви читаєте новини щодо руйнувань та жертв в Україні внаслідок ракетних обстрілів в Telegram-каналах?

- a. читаю після кожного обстрілу
- b. читаю щодня
- c. читаю час від часу (тільки після масованих обстрілів)
- d. майже ніколи не читаю

13) Чи читаєте Ви новини щодо подяк від військових в Telegram-каналах?

- a. читаю
- b. не читаю
- c. читаю періодично

14) Чи читаєте Ви новини щодо успіхів ЗСУ та результатів спецоперацій в Telegram-каналах?

- a. читаю
- b. не читаю
- c. читаю періодично

15) Чи читаєте Ви інформацію щодо руху ворожих повітряних цілей під час повітряної тривоги в Telegram-каналах?

- a. читаю
- b. не читаю
- c. читаю періодично

16) Чи читаєте Ви інформацію щодо руху ворожих повітряних цілей до оголошення повітряної тривоги в Telegram-каналах?

- a. читаю
- b. не читаю
- c. читаю періодично

17) Як часто Ви дивитесь огляди будь-кого із військових експертів в Telegram-каналах?

- a. дивлюсь майже щодня
- b. дивлюсь достатньо регулярно (декілька разів на тиждень)
- c. дивлюсь час від часу (поодинокі випадки)
- d. майже ніколи не дивлюсь

18) Як часто Ви читаєте аналітичні матеріали про хід бойових дій та прогнози в Telegram-каналах?

- a. читаю майже щодня
- b. читаю достатньо регулярно (декілька разів на тиждень)
- c. читаю час від часу (поодинокі випадки)
- d. майже ніколи не читаю

19) Як часто Ви читаєте новини щодо процесу мобілізації в Україні в Telegram-каналах?

- a. читаю майже щодня
- b. читаю достатньо регулярно (декілька разів на тиждень)
- c. читаю час від часу (поодинокі випадки)
- d. майже ніколи не читаю

20) Як часто Ви читаєте новини щодо зборів та донатів на потреби військових в Telegram-каналах?

- a. читаю майже щодня
- b. читаю достатньо регулярно (декілька разів на тиждень)
- c. читаю час від часу (поодинокі випадки)
- d. майже ніколи не читаю

БЛОК 2. ВІДОМОСТІ ЩОДО ХАРАКТЕРУ ПЕРЕГЛЯДУ НОВИН ПРО ПОЛІТИКУ В TELEGRAM-КАНАЛАХ

1) Як би ви охарактеризували свою позицію щодо політичних новин?

- a. я активно стежу за політичними новинами, переглядаючи різні джерела щодня
- b. я звертаю увагу на політичні новини, коли важливі відомості з'являються в моєму полі зору
- c. я уникаю політичних новин і намагаюсь не брати участь в їх обговоренні.

- 2) Як Ви зазвичай дізнаєтесь про важливі політичні події?
- a. з новин через медіаканали
 - b. від друзів та близьких
 - c. від колег по роботі, навчанню
- 3) До яких медіаканалів Ви найчастіше звертаєтесь щоб дізнатися актуальні політичні новини?
- a. телебачення
 - b. радіо
 - c. месенджери (telegram, viber тощо)
 - d. соціальні мережі (facebook, instagram тощо)
 - e. youtube
 - f. інтернет сайти
- 4) Чи підписані Ви в Telegram на новинні канали про політику?
- a. так
 - b. ні
- 5) Які політичні новини Ви зазвичай читаєте в Telegram-каналах?
- a. зовнішньополітичні новини (міжнародні санкції та співпраця, війни та конфлікти у світі, дипломатичні відносини, міжнародні організації та угоди, гуманітарні питання, глобальні економічні події, візити та зустрічі світових лідерів і т.п.)
 - b. внутрішньополітичні новини (зміни в законодавстві та реформи, діяльність уряду та посадовців, електоральні події та вибори, політичні скандали, події місцевого самоврядування, соціальні ініціативи, протести та громадянська активність, дії правоохоронних органів тощо)
 - c. зовнішньополітичні та внутрішньополітичні новини
 - d. не читаю
- 6) Як часто Ви дивитесь звернення Президента в Telegram-каналах?
- a. дивлюсь майже щодня
 - b. дивлюсь достатньо регулярно (декілька разів на тиждень)
 - c. дивлюсь час від часу (поодинокі випадки)
 - d. майже ніколи не дивлюсь
- 7) Як часто Ви дивитесь звернення будь-яких політичних лідерів в Telegram-каналах?
- a. дивлюсь майже щодня
 - b. дивлюсь достатньо регулярно (декілька разів на тиждень)
 - c. дивлюсь час від часу (поодинокі випадки)
 - d. майже ніколи не дивлюсь
- 8) Чи слідкуєте Ви за діяльністю уряду в Telegram-каналах?

- a. слідкую
- b. не слідкую
- c. періодично слідкую

9) Чи читаєте Ви новини щодо змін в законодавстві в Telegram-каналах?

- a. читаю
- b. не читаю
- c. читаю періодично

10) Чи читаєте Ви новини щодо діяльності правоохоронних органів в Україні в Telegram-каналах?

- a. читаю
- b. не читаю
- c. читаю періодично

11) Чи читаєте Ви новини про діяльність місцевої влади в Telegram-каналах?

- a. читаю
- b. не читаю
- c. читаю періодично

12) Як часто Ви читаєте новини щодо політичних скандалів в Україні в Telegram-каналах?

- a. читаю майже щодня
- b. читаю достатньо регулярно (декілька разів на тиждень)
- c. читаю час від часу (поодинокі випадки)
- d. майже ніколи не читаю

13) Як часто Ви читаєте новини щодо антикорупційних розслідувань в Україні в Telegram-каналах?

- a. читаю майже щодня
- b. читаю достатньо регулярно (декілька разів на тиждень)
- c. читаю час від часу (поодинокі випадки)
- d. майже ніколи не читаю

14) Як часто Ви читаєте політичні новини, пов'язані з економічною ситуацією в країні в Telegram-каналах?

- a. читаю майже щодня
- b. читаю достатньо регулярно (декілька разів на тиждень)
- c. читаю час від часу (поодинокі випадки)
- d. майже ніколи не читаю

15) Як часто Ви оглядаєте політичні дискусії та інтерв'ю з експертами в Telegram-каналах?

- a. оглядаю майже щодня
- b. оглядаю достатньо регулярно (декілька разів на тиждень)
- c. оглядаю час від часу (поодинокі випадки)
- d. майже ніколи не оглядаю

16) Чи слідкуєте Ви за міжнародними угодами та відносинами України з іншими країнами в Telegram-каналах?

- a. слідкую
- b. не слідкую
- c. періодично слідкую

17) Чи читаєте Ви новини щодо отримання Україною міжнародної допомоги в Telegram-каналах?

- a. читаю
- b. не читаю
- c. читаю періодично

18) Чи читаєте Ви новини щодо міжнародних санкцій щодо РФ в Telegram-каналах?

- a. читаю
- b. не читаю
- c. читаю періодично

19) Чи читаєте Ви новини щодо війни між Ізраїлем та ХАМАСом в Telegram-каналах?

- a. читаю
- b. не читаю
- c. читаю періодично

20) Чи читаєте Ви новини щодо конфлікту між КНР і Тайванем в Telegram-каналах?

- a. читаю
- b. не читаю
- c. читаю періодично

21) Чи читаєте Ви новини щодо взаємовідносин РФ з іншими країнами НАТО в Telegram-каналах?

- a. читаю
- b. не читаю
- c. читаю періодично

22) Чи читаєте Ви новини щодо взаємовідносин РФ з іншими країнами БРІКС в Telegram-каналах?

- a. читаю
- b. не читаю

с. читаю періодично

23) Чи читаєте Ви новини щодо позиції ключових політичних діячів США щодо війни в Україні в Telegram-каналах?

- а. читаю
- б. не читаю
- с. читаю періодично

24) Чи читаєте Ви новини щодо внутрішніх процесів в РФ в Telegram-каналах?

- а. читаю
- б. не читаю
- с. читаю періодично

БЛОК 3. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ЩОДО ХАРАКТЕРУ ПЕРЕГЛЯДУ НОВИННИХ TELEGRAM-КАНАЛІВ

1) Як би Ви охарактеризували свою позицію щодо новин в Telegram-каналах?

- а. Telegram – основне джерело новин для мене
- б. читаю новини в Telegram регулярно, але використовую й інші джерела для отримання інформації
- с. часом заглядаю в Telegram для отримання новин, але не сприймаю його як основне джерело
- д. не вважаю новини в Telegram достовірними та не читаю їх

2) На яку кількість новинних Telegram-каналів Ви підписані? Оцініть приблизну кількість.

- а. не підписаний/а
- б. 1-5
- с. 6-10
- д. 11 і більше

3) Яку кількість Telegram-каналів Ви читаєте регулярно, майже щоденно?

- а. не підписаний/а
- б. 1-2
- с. 3-4
- д. 5-6
- е. 7 і більше

4) Що зазвичай спонукає Вас зайти в Telegram та почати читати новини? Можна обрати декілька варіантів.

- а. потреба в новій інформації
- б. інтерес до аналітичних матеріалів або думок експертів

- c. потреба дізнатися більше про певну подію
- d. нудьга та бажання заповнити вільний час
- e. поява безпідставної тривоги
- f. бажання покращити свій емоційний стан
- g. бажання отримати емоційну підтримку через коментарі або реакції
- h. бажання відволіктись від повсякденних справ
- i. страх пропустити важливу інформацію
- j. бажання поділитися новиною з друзями чи родичами
- k. звичка

5) Чи читаєте Ви новини в Telegram-каналах під час повітряної тривоги?

- a. так
- b. ні
- c. час від часу

6) Як часто (окрім періодів повітряної тривоги) Ви переглядаєте новини в Telegram-каналах?

- a. один раз на декілька днів і рідше
- b. 1-2 рази на день
- c. 3-5 разів на день
- d. за будь-якої можливості

7) Скільки часу в середньому за один *сеанс/раз* (окрім періодів повітряної тривоги) Ви проводите за переглядом новин в Telegram-каналах?

- a. до 5 хвилин
- b. до 15 хвилин
- c. до 30 хвилин
- d. 30 і більше хвилин

8) Коли протягом дня Ви зазвичай читаєте новини?

- a. зранку, відразу після пробудження
- b. вдень, коли з'являється вільний час
- c. ввечері, перед засинанням
- d. вночі, під час раптових пробуджень
- e. не читаю новини
- f. не можу обрати, оскільки читання новин не залежить від періоду доби

9) В яких ситуаціях Ви зазвичай читаєте новини в Telegram-каналах? Можна обрати декілька варіантів.

- a. під час повітряної тривоги
- b. в громадському транспорті
- c. під час прийому їжі
- d. під час паління

- e. в спеціально відведений для цього час
- f. в перервах на відпочинок між навчанням/роботою
- g. під час перебування у вбиральні/ванній кімнаті
- h. у черзі чи під час очікування
- i. під час занять спортом
- j. на прогулянці
- k. під час зустрічей з друзями чи родичами
- l. під час виконання роботи, яка не потребує розумової активності

10) Порахуйте та вкажіть яка приблизна кількість непрочитаних повідомлень є на момент заповнення анкети у Вас в основних новинних Telegram-каналах?

11) Яким чином Ви частіше за все поводите себе, коли відкриваєте новинний Telegram-канал, на який Ви підписані?

- a. прокручуєте всі непрочитані повідомлення до кінця та читаєте лише останні одну-декілька
- b. прокручуєте всі непрочитані повідомлення до кінця та читаєте з останнього, просуваючись назад
- c. по черзі читаєте всі непрочитані повідомлення до кінця
- d. проглядаєте непрочитані повідомлення та читаєте їх вибірково
- e. прокручуєте всі непрочитані, щоб відмітити їх як прочитані, та не читаєте їх зміст

12) Як часто Ви пересилаєте публікації з новинних Telegram-каналів знайомим чи друзям?

- a. ніколи
- b. у виняткових випадках
- c. час від часу, коли публікація видається досить цікавою
- d. часто

13) Як часто Ви відмічаєте реакціями публікації в новинних Telegram-каналах?

- a. ніколи
- b. у виняткових випадках
- c. часто, відмічаю всі публікації, що викликають певні емоції
- d. майже кожную публікацію, яку читаю

14) Як часто Ви читаєте коментарі до публікацій у новинних Telegram-каналах?

- a. ніколи
- b. рідко, тільки якщо публікація дуже цікава
- c. час від часу
- d. достатньо часто

15) Як часто Ви пишете власні коментарі до публікацій у новинних Telegram-каналах?

- a. ніколи
- b. рідко, тільки якщо публікація викликає бурхливі емоції
- c. час від часу
- d. достатньо часто

16) Як часто Ви робите донати через пости в новинних Telegram-каналах?

- a. ніколи
- b. у виняткових випадках
- c. час від часу
- d. достатньо часто

17) Що зумовлює Вашу активність в тому чи іншому Telegram-каналі?

- a. політика каналу
- b. ставлення до автора чи каналу
- c. власний емоційний стан в момент відвідування Telegram-каналю
- d. зміст новини (провокативність, несподіваність та ін.)
- e. резонансність (бурхливе обговорення) новини у суспільстві
- f. наявність яскравого візуального супроводу
- g. сенсаційні заголовки

18) Чи залишаються у Вас в новинних Telegram-каналах непрочитані повідомлення в кінці дня (перед тим як лягти спати)?

- a. так
- b. ні

19) Якої на Вашу думку основної цілі Ви прагнете досягти, читаючи новинні Telegram-канали?

- a. мати можливість прогнозувати майбутні події
- b. можливість обговорювати з іншими /бути цікавим співрозмовником
- c. впливати на власний емоційний стан
- d. отримання необхідної інформації/ ліквідація інформаційного вакууму
- e. Ваш варіант: _____

20) Що зазвичай Ви відчуваєте після того як завершили сеанс перегляду новинних Telegram-каналів?

- a. роздратування
- b. тривогу
- c. надію
- d. радість

- e. розчарування
- f. горе
- g. страх
- h. злість
- i. заспокоєння
- j. Ваш варіант: _____

ДЕМОГРАФІЧНИЙ БЛОК

- 1) Ваша стать?
 - a. жінка
 - b. чоловік

- 2) Ваш вік:
 - a. молодше 17 років
 - b. 17-22 роки
 - c. 23-27 років
 - d. старше 27 років

- 3) На якому курсі Ви навчаєтесь?
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. магістратура

- 4) Ви навчаєтесь:
 - a. на денній формі
 - b. на заочній формі
 - c. на дистанційній формі

- 5) Чи працюєте Ви паралельно з навчанням?
 - a. так
 - b. ні
 - c. час від часу підробляю

- 6) Ваш сімейний стан:
 - a. неодружений/-а
 - b. одружений/-а
 - c. перебуваю у тривалих партнерських стосунках
 - d. розлучений/-а
 - e. вдівець/вдова

- 7) Чи є у Вас діти?
 - a. так

- b. ні
- 8) Де Ви зараз проживаєте?
- у гуртожитку
 - орендую квартиру
 - орендую кімнату
 - проживаю з батьками або родичами
 - у власному житлі
 - у соціальному житлі
- 9) Як Ви зазвичай добираєтеся до місця навчання?
- пішки
 - громадським транспортом
 - власним транспортом
- 10) Які основні джерела Ваших доходів? Можна обрати декілька варіантів.
- заробітна плата
 - фінансова допомога (від родини, соціальна допомога тощо)
 - стипендія
- 11) Чи проживаєте Ви в Україні зараз?
- так
 - ні
- 12) Де Ви зараз проживаєте по відношенню до зони бойових дій?
- поблизу зони бойових дій
 - в регіоні, який піддається регулярним обстрілам, але не поряд з зоною бойових дій
 - в тилловому регіоні України, який регулярно піддається обстрілам
 - в тилловому регіоні України, який рідко піддається обстрілам
 - за межами України
- 13) В якому населеному пункті Ви наразі проживаєте?
- місто (населення понад 1 млн осіб)
 - місто (населення 100 тис. – 1 млн осіб)
 - місто (населення до 100 тис. осіб)
 - селище міського типу
 - село

Анкетування завершено. Дякую за участь та щирі відповіді !

Додаток Б

Результати дослідження зв'язку чинників за питаннями першого блоку анкети номер 6-7, 10-15, 17, 20 із психічними станами респондентів

Таблиця Б.1 – Зв'язок частоти перегляду звернень військового керівництва з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала– Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	0.398	0.941	0.00402
Фрустрація	3.431	0.330	0.03466
Агресивність	3.778	0.286	0.03816
Ригідність	4.792	0.188	0.04840
Депресія	2.957	0.398	0.02987
Рівень сприйнятого стресу	2.653	0.448	0.02680

Таблиця Б.2 – Зв'язок частоти споживання новин про номенклатуру та кількість нової зброї, що постачається в Україну з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала– Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	3.027	0.388	0.03057
Фрустрація	4.394	0.222	0.04439
Агресивність	0.841	0.840	0.00849
Ригідність	2.959	0.398	0.02989
Депресія	2.743	0.433	0.02770
Рівень сприйнятого стресу	4.959	0.175	0.05009

Таблиця Б.3 – Зв'язок частоти споживання новин щодо руху лінії фронту з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала– Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	0.910	0.823	0.00920
Фрустрація	0.464	0.927	0.00468
Агресивність	0.455	0.929	0.00460
Ригідність	2.001	0.572	0.02022
Депресія	3.588	0.310	0.03624
Рівень сприйнятого стресу	1.902	0.593	0.01921

Таблиця Б.4 – Зв'язок частоти споживання новин про кількість збитих ЗСУ повітряних цілей під час повітряних атак з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	2.215	0.529	0.02238
Фрустрація	1.231	0.746	0.01243
Агресивність	1.205	0.752	0.01217
Ригідність	2.559	0.465	0.02584
Депресія	0.636	0.888	0.00643
Рівень сприйнятого стресу	1.366	0.714	0.01379

Таблиця Б.5 – Зв'язок частоти споживання новин щодо руйнувань та жертв в Україні внаслідок ракетних обстрілів з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	0.244	0.970	0.00247
Фрустрація	0.652	0.885	0.00658
Агресивність	4.673	0.197	0.04720
Ригідність	5.880	0.118	0.05940
Депресія	5.200	0.158	0.05252
Рівень сприйнятого стресу	1.793	0.617	0.01811

Таблиця Б.6 – Зв'язок споживання новин щодо подяк від військових з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	4.495	0.106	0.04540
Фрустрація	0.312	0.856	0.00315
Агресивність	4.889	0.087	0.04938
Ригідність	0.318	0.853	0.00322
Депресія	0.219	0.896	0.00221
Рівень сприйнятого стресу	0.934	0.627	0.00944

Таблиця Б.7 – Зв'язок споживання новин щодо успіхів ЗСУ та результатів спецоперацій з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала– Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	2.569	0.277	0.02595
Фрустрація	1.341	0.511	0.01355
Агресивність	3.471	0.176	0.03506
Ригідність	0.458	0.795	0.00463
Депресія	1.008	0.604	0.01018
Рівень сприйнятого стресу	1.965	0.374	0.01985

Таблиця Б.8 – Зв'язок споживання новин щодо руху ворожих повітряних цілей під час повітряної тривоги з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала– Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	2.569	0.277	0.02595
Фрустрація	1.341	0.511	0.01355
Агресивність	3.471	0.176	0.03506
Ригідність	0.458	0.795	0.00463
Депресія	1.008	0.604	0.01018
Рівень сприйнятого стресу	1.965	0.374	0.01985

Таблиця Б.9 – Зв'язок частоти споживання оглядів військових експертів з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала– Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	3.3985	0.334	0.0343
Фрустрація	0.0797	0.994	8.05e-4
Агресивність	2.6700	0.445	0.0270
Ригідність	1.9910	0.574	0.0201
Депресія	1.6486	0.648	0.0167
Рівень сприйнятого стресу	1.5644	0.667	0.0158

Таблиця Б.10 – Зв'язок частоти споживання новин щодо зборів та донатів на потреби військових з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала– Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	0.982	0.806	0.00992
Фрустрація	1.777	0.620	0.01795
Агресивність	1.174	0.759	0.01186
Ригідність	5.448	0.142	0.05503
Депресія	2.996	0.392	0.03027
Рівень сприйнятого стресу	6.238	0.101	0.06301

Додаток В

**Описова статистика зв'язків між чинниками за питаннями
першого блоку анкети номер 8 – 9, 16, 18 – 19 із психічними станами**

**Таблиця В.1 – Описова статистика зв'язку частоти споживання
новин про втрати противника в особовому складі з тривожністю та
рівнем сприйнятого стресу**

Показник	Група	Тривожність	Рівень сприйнятого стресу
N	1	42	42
	2	43	43
	3	10	10
	4	5	5
Mean	1	11.4	19.2
	2	12.3	21.6
	3	13.1	24.8
	4	4.60	13.8
Standard deviation	1	5.22	8.19
	2	4.19	6.84
	3	2.96	5.59
	4	5.03	5.45

**Таблиця В.2 – Описова статистика зв'язку частоти споживання
новин про втрати противником зброї з тривожністю та рівнем
сприйнятого стресу**

Показник	Група	Тривожність	Рівень сприйнятого стресу
N	1	50	50
	2	38	38
	3	7	7
	4	5	5
Mean	1	11.9	19.5
	2	11.7	21.4
	3	14.1	26.9
	4	4.80	14.6
Standard deviation	1	5.25	7.93
	2	3.82	6.70
	3	2.48	5.93
	4	5.36	6.11

Таблиця В.3 – Описова статистика зв'язку частоти споживання новин про втрати противником зброї з тривожністю та рівнем сприйнятого стресу

Показник	Група	Ригідність
N	1	43
	2	26
	3	31
Mean	1	9.60
	2	10.0
	3	12.0
Standard deviation	1	4.36
	2	4.01
	3	4.10

Таблиця В.4 – Описова статистика зв'язку частоти споживання аналітичного воєнного контенту з тривожністю та ригідністю

Показник	Група	Тривожність	Ригідність
N	1	47	47
	2	36	36
	3	12	12
	4	5	5
Mean	1	12.8	10.8
	2	10.9	9.39
	3	11.3	13.4
	4	6.60	7.60
Standard deviation	1	4.51	4.23
	2	5.20	3.97
	3	3.28	3.29
	4	5.27	5.68

Таблиця В.5 – Описова статистика зв'язку частоти споживання новин про мобілізацію з депресією та ригідністю

Показник	Група	Депресія	Ригідність
N	1	31	31
	2	43	43
	3	17	17
	4	9	9
Mean	1	7.90	8.87
	2	12.5	10.7
	3	8.41	11.7
	4	12.6	12.6
Standard deviation	1	5.55	3.99
	2	5.89	3.91
	3	5.50	4.43
	4	5.64	5.43

Результати дослідження зв'язку чинників за питаннями другого блоку анкети номер 6 – 10, 13 – 18, 20 – 24 із психічними станами

Таблиця Д.1 – Зв'язок частоти перегляду звернень Президента з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	4.578	0.205	0.04624
Фрустрація	2.866	0.413	0.02895
Агресивність	2.763	0.430	0.02791
Ригідність	0.251	0.969	0.00254
Депресія	3.926	0.270	0.03966
Рівень сприйнятого стресу	3.342	0.342	0.03376

Таблиця Д.2 – Зв'язок частоти перегляду звернень політичних лідерів з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	1.46	0.693	0.0147
Фрустрація	1.50	0.683	0.0151
Агресивність	3.32	0.345	0.0335
Ригідність	6.82	0.078	0.0689
Депресія	5.70	0.127	0.0576
Рівень сприйнятого стресу	6.55	0.088	0.0661

Таблиця Д.3 – Зв'язок споживання новин щодо діяльності уряду з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	0.179	0.915	0.00180
Фрустрація	4.152	0.125	0.04194
Агресивність	1.011	0.603	0.01021
Ригідність	2.069	0.355	0.02090
Депресія	1.055	0.590	0.01066
Рівень сприйнятого стресу	4.471	0.107	0.04516

Таблиця Д.4 – Зв'язок споживання новин щодо змін в законодавстві з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	0.0789	0.961	7.97e-4
Фрустрація	2.5395	0.281	0.02565
Агресивність	0.0150	0.993	1.51e-4
Ригідність	1.7221	0.423	0.01740
Депресія	0.3773	0.828	0.00381
Рівень сприйнятого стресу	1.0212	0.600	0.01032

Таблиця Д.5 – Зв'язок споживання новин щодо діяльності правоохоронних органів з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	0.0346	0.983	3.50e-4
Фрустрація	0.8379	0.658	0.00846
Агресивність	1.4884	0.475	0.01503
Ригідність	4.7740	0.092	0.04822
Депресія	0.8890	0.641	0.00898
Рівень сприйнятого стресу	2.1340	0.344	0.02156

Таблиця Д.6 – Зв'язок частоти споживання новин щодо антикорупційних розслідувань в Україні з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	0.425	0.935	0.00430
Фрустрація	1.851	0.604	0.01870
Агресивність	1.507	0.681	0.01522
Ригідність	6.633	0.085	0.06700
Депресія	1.552	0.670	0.01568
Рівень сприйнятого стресу	4.729	0.193	0.04777

Таблиця Д.7 – Зв'язок частоти споживання політичних новин, пов'язаних з економічною ситуацією в країні, з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	0.686	0.876	0.00693
Фрустрація	0.379	0.945	0.00383
Агресивність	1.560	0.668	0.01576
Ригідність	3.092	0.378	0.03123
Депресія	0.518	0.915	0.00523
Рівень сприйнятого стресу	1.530	0.675	0.01546

Таблиця Д.8 – Зв'язок частоти перегляду політичних дискусій та інтерв'ю з експертами з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала– Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	1.0104	0.603	0.01021
Фрустрація	0.1124	0.945	0.00114
Агресивність	0.0582	0.971	5.88e-4
Ригідність	0.4202	0.811	0.00424
Депресія	1.0404	0.594	0.01051
Рівень сприйнятого стресу	0.8607	0.650	0.00869

Таблиця Д.9 – Зв'язок споживання новин про міжнародні угоди та відносини України з іншими країнами з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала– Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	0.89737	0.638	0.00906
Фрустрація	0.17044	0.918	0.00172
Агресивність	0.00744	0.996	7.51e-5
Ригідність	4.02128	0.134	0.04062
Депресія	2.49249	0.288	0.02518
Рівень сприйнятого стресу	3.99728	0.136	0.04038

Таблиця Д.10 – Зв'язок споживання новин щодо отримання Україною міжнародної допомоги з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	1.785	0.410	0.01803
Фрустрація	0.407	0.816	0.00411
Агресивність	1.520	0.468	0.01536
Ригідність	2.858	0.240	0.02887
Депресія	0.215	0.898	0.00218
Рівень сприйнятого стресу	0.397	0.820	0.00401

Таблиця Д.11 – Зв'язок споживання новин щодо міжнародних санкцій щодо РФ з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала– Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	1.36	0.508	0.0137
Фрустрація	1.08	0.584	0.0109
Агресивність	1.19	0.552	0.0120
Ригідність	3.67	0.160	0.0371
Депресія	1.11	0.574	0.0112
Рівень сприйнятого стресу	1.59	0.451	0.0161

Таблиця Д.12 – Зв'язок споживання новин щодо конфлікту між КНР і Тайванем з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	3.044	0.218	0.03074
Фрустрація	0.122	0.941	0.00123
Агресивність	0.868	0.648	0.00877
Ригідність	1.397	0.497	0.01411
Депресія	1.887	0.389	0.01906
Рівень сприйнятого стресу	1.736	0.420	0.01753

Таблиця Д.13 – Зв'язок споживання новин щодо взаємовідносин РФ з іншими країнами НАТО з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	3.17	0.205	0.0320
Фрустрація	2.56	0.278	0.0259
Агресивність	2.30	0.317	0.0232
Ригідність	4.74	0.093	0.0479
Депресія	3.91	0.141	0.0395
Рівень сприйнятого стресу	4.23	0.121	0.0427

Таблиця Д.14 – Зв'язок споживання новин щодо взаємовідносин РФ з іншими країнами БРІКС з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	2.118	0.347	0.02139
Фрустрація	0.547	0.761	0.00553
Агресивність	0.174	0.916	0.00176
Ригідність	0.888	0.641	0.00897
Депресія	0.673	0.714	0.00680
Рівень сприйнятого стресу	3.394	0.183	0.03428

Таблиця Д.15 – Зв'язок споживання новин щодо позиції ключових політичних діячів США щодо війни в Україні з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала– Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ε^2)
Тривожність	0.708	0.702	0.00715
Фрустрація	1.044	0.593	0.01055
Агресивність	2.539	0.281	0.02565
Ригідність	4.091	0.129	0.04133
Депресія	3.550	0.169	0.03586
Рівень сприйнятого стресу	5.437	0.066	0.05492

Таблиця Д.16 – Зв'язок споживання новин щодо внутрішніх процесів в РФ з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала– Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ε^2)
Тривожність	5.091	0.078	0.05142
Фрустрація	1.700	0.427	0.01718
Агресивність	0.551	0.759	0.00556
Ригідність	0.991	0.609	0.01001
Депресія	1.528	0.466	0.01544
Рівень сприйнятого стресу	1.391	0.499	0.01405

Додаток Е

Описова статистика зв'язків між чинниками за питаннями другого блоку анкети номер 11 – 12, 19 із психічними станами

Таблиця Е.1 – Описова статистика зв'язку споживання новин про діяльність місцевої влади та тривожності

Показник	Група	Тривожність
N	1	39
	2	37
	3	24
Mean	1	12.8
	2	10.4
	3	11.7
Standard deviation	1	5.32
	2	4.62
	3	4.02

Таблиця Е.2 – Описова статистика зв'язку споживання новин щодо політичних скандалів в Україні та ригідності

Показник	Група	Ригідність
N	1	37
	2	24
	3	7
	4	9.34
Mean	1	9.86
	2	12.9
	3	10.3
	4	4.55
Standard deviation	1	3.81
	2	2.67
	3	6.95
	4	37

Таблиця Е.3 – Описова статистика зв'язку споживання новин щодо війни між Ізраїлем та ХАМАСом та агресивності

Показник	Група	Агресивність
N	1	56
	2	35
	3	9
Mean	1	8.13
	2	10.2
	3	6.78
Standard deviation	1	3.33
	2	4.04
	3	1.86

Додаток Ж

Результати дослідження зв'язку чинників за питаннями третього блоку анкети номер 6, 8, 11 – 14, 18 із психічними станами респондентів

Таблиця Ж.1 – Зв'язок частоти перегляду новини в Telegram-каналах (окрім періодів повітряної тривоги) з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	2.044	0.563	0.02064
Фрустрація	3.443	0.328	0.03477
Агресивність	1.731	0.630	0.01748
Ригідність	1.131	0.769	0.01143
Депресія	0.156	0.984	0.00158
Рівень сприйнятого стресу	0.606	0.895	0.00613

Таблиця Ж.2 – Зв'язок часу доби найчастішого споживання новини в Telegram-каналах з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	7.96	0.158	0.0804
Фрустрація	4.83	0.437	0.0488
Агресивність	1.81	0.875	0.0183
Ригідність	5.22	0.390	0.0527
Депресія	4.57	0.470	0.0462
Рівень сприйнятого стресу	5.94	0.312	0.0600

Таблиця Ж.3 – Зв'язок способу перегляду новин у Telegram-каналах з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	4.31	0.366	0.0435
Фрустрація	4.99	0.289	0.0504
Агресивність	6.69	0.153	0.0675
Ригідність	1.86	0.762	0.0188
Депресія	3.08	0.545	0.0311
Рівень сприйнятого стресу	1.70	0.792	0.0171

Таблиця Ж.4 – Зв’язок частоти пересилання публікацій з новинних Telegram-каналів знайомим чи друзям з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	5.12	0.163	0.0518
Фрустрація	4.10	0.251	0.0414
Агресивність	2.32	0.508	0.0235
Ригідність	1.14	0.768	0.0115
Депресія	1.96	0.580	0.0198
Рівень сприйнятого стресу	1.44	0.697	0.0145

Таблиця Ж.5 – Зв’язок частоти відмічання реакціями публікацій у Telegram-каналах з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	3.12	0.374	0.0315
Фрустрація	2.05	0.563	0.0207
Агресивність	3.59	0.309	0.0363
Ригідність	2.78	0.426	0.0281
Депресія	3.53	0.317	0.0357
Рівень сприйнятого стресу	3.56	0.313	0.0359

Таблиця Ж.6 – Зв’язок частоти читання коментарів до публікацій у новинних Telegram-каналах з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала–Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	0.9712	0.808	0.00981
Фрустрація	0.0518	0.997	5.23e-4
Агресивність	7.4601	0.059	0.07535
Ригідність	3.1205	0.373	0.03152
Депресія	1.9632	0.580	0.01983
Рівень сприйнятого стресу	0.2586	0.968	0.00261

Таблиця Ж.7 – Зв'язок наявності непрочитаних новин у Telegram-каналах наприкінці дня з психічними станами

Психічний стан	Критерій Крускала– Волліса (χ^2)	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (ϵ^2)
Тривожність	0.2894	0.591	0.00292
Фрустрація	1.0632	0.302	0.01074
Агресивність	0.1972	0.657	0.00199
Ригідність	0.0725	0.788	7.33e-4
Депресія	0.0180	0.893	1.82e-4
Рівень сприйнятого стресу	0.0396	0.842	4.00e-4

**Описова статистика зв'язків між чинниками за питаннями
третього блоку анкети номер 1, 5, 7 15 – 16 із психічними станами**

**Таблиця 3.1 – Описова статистика зв'язку позиції респондентів
щодо новин в Telegram-каналах та ригідності**

Показник	Група	Ригідність
N	1	3
	2	20
	3	26
	4	51
Mean	1	7.33
	2	9.00
	3	9.69
	4	11.6
Standard deviation	1	4.62
	2	3.97
	3	4.59
	4	3.98

**Таблиця 3.2 – Описова статистика зв'язку звички респондентів
читати новини в Telegram-каналах під час повітряної тривоги та
ригідності**

Показник	Група	Ригідність
N	1	5
	2	22
	3	73
Mean	1	7.20
	2	8.91
	3	11.2
Standard deviation	1	3.56
	2	4.67
	3	4.02

**Таблиця 3.3 – Описова статистика зв'язку тривалості читання
новини в Telegram-каналах тривожності, депресії та ригідності**

Показник	Група	Тривожність	Ригідність	Депресія
N	1	62	62	62
	2	31	31	31
	3	4	4	4
	4	3	3	3
Mean	1	11.6	10.5	10.1
	2	12.5	11.0	11.6
	3	11.8	12.5	11.5
	4	2.33	1.67	1.67
Standard deviation	1	4.91	4.01	6.10
	2	4.16	4.07	5.74
	3	3.77	5.20	4.93
	4	1.53	0.577	0.577

Таблиця 3.4 – Описова статистика зв'язку частоти коментування новини в Telegram-каналах під час повітряної тривоги та агресивності

Показник	Група	Агресивність
N	1	84
	2	12
	3	2
	4	2
Mean	1	8.88
	2	6.50
	3	11.5
	4	13.5
Standard deviation	1	3.55
	2	3.73
	3	0.707
	4	2.12

Таблиця 3.5 – Описова статистика зв'язку частоти донатів через новинні пости в Telegram-каналах та агресивності

Показник	Група	Агресивність
N	1	38
	2	36
	3	21
	4	5
Mean	1	9.03
	2	8.67
	3	7.52
	4	12.2
Standard deviation	1	3.27
	2	4.14
	3	3.17
	4	3.03