

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА**

**СОЦІОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**Кафедра прикладної соціології та соціальних комунікацій**

**Пояснювальна записка  
до кваліфікаційної роботи  
на тему  
«СОЦІАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ»**

Виконала: студентка 4 курсу групи ССК-42  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності 054 Соціологія  
Боярська В.Г.

Керівник: кандидат соціологічних  
наук, доцент кафедри прикладної соціології  
та соціальних комунікацій  
Зінюк А. В.

Харків – 2024



## ЗМІСТ

|                                                                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Вступ.....                                                                                                                     | 4         |
| розділ 1. Теоретичні основи дослідження соціальних технологій стабілізації психологічного стану особистості під час війни..... | 7         |
| 1.1 Проблеми психологічного стану особистості під час війни та її наслідків                                                    | 7         |
| 1.2 Аналіз соціальних технологій стабілізації психологічного стану .....                                                       | 14        |
| 1.3 Роль медіа та інформаційних технологій в управлінні психологічним станом під час війни .....                               | 22        |
| Висновок до розділу 1 .....                                                                                                    | 28        |
| Розділ 2. Емпіричне дослідження соціальних технологій стабілізації психологічного стану особистості під час війни.....         | <b>30</b> |
| 2.1. Методи та організація дослідження соціальних технологій стабілізації психологічного стану .....                           | 30        |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....                                                                      | 34        |
| 2.3. Практичні рекомендації для особистостей під час війни .....                                                               | 40        |
| Висновок до розділу 2 .....                                                                                                    | 43        |
| Висновки.....                                                                                                                  | 44        |
| Список використаних джерел.....                                                                                                | 48        |
| Додаток А .....                                                                                                                | 54        |

## **ВСТУП**

**Актуальність теми.** В умовах сучасних українських реалій мирне населення зазнає значної шкоди у сфері психічного здоров'я. Стресові ситуації, підвищений рівень тривоги, втрата рідних людей та всі жахливі наслідки війни мають руйнівний вплив на психіку людини. Внаслідок воєнних дій люди часто отримують психічні розлади, особливо це стосується громадян з неформованою психікою та молоді віком від 17 до 24 років.

ЗМІ мають серйозний вплив на населення, адже при неправильно підібраних та впроваджених соціальних технологіях стабілізації психологічного стану особистості збільшується ризик ретравматизації психіки. Тому важливо якісно та професійно підтримувати психологічну стійкість у соціумі під час війни, використовувати дієві технології при впливі на вразливі соціальні маси. Молодь повинна знати та розуміти соціально-психологічні методи впливу, його наслідки, уміти аналізувати інформацію з різних джерел, розвивати навички критичного мислення, медіаграмотність. Це допоможе не піддаватись маніпуляціям і підтримувати своє психологічне здоров'я.

### **Ступень наукового дослідження обраної теми.**

Проблематику технологій стабілізації психологічного стану особистості під час війни описували такі вітчизняні дослідники, як Б. Лазоренко, Т. Титаренко, С. Михайлик, О. Злобіна тощо. Автори зауважують, що необхідно постійно оновлювати та вдосконалювати теоретично-методологічний базис для успішного подолання психологічної травматизації соціуму, внаслідок воєнної агресії держави-терориста, а молоді розвивати власну медіаграмотність та критичне мислення.

### **Соціальні технології стабілізації психологічного стану особистості під час війни.**

Дослідженням поняття соціальні технології займались вітчизняні дослідники Ю. Сурміна, І. Туленкова. Ми опирались на розвідку науковців І.

Рущенко, А. Познанської, Б. П. Лазоренка, Т. М. Титаренка, М. С. Дворника, В. О. Климчука та інших, які описували соціальні технології, як засіб відновлення психологічного стану особистості після травматичних подій. Слід зауважити, що обрана тема потребує подальшого вивчення та розробки, адже є актуальною для сьогодення і молодь потребує нових підходів для стабілізації психоемоційного стану.

**Мета** – визначити соціальні технології стабілізації психологічного стану молоді під час війни.

**Задачі роботи:**

- на основі теоретичного аналізу наукових джерел визначити проблеми психологічного стану особистості під час війни та її наслідків у молоді;
- здійснити аналіз соціальних технологій стабілізації психологічного стану;
- визначити роль медіа та інформаційних технологій в управлінні психологічним станом під час війни;
- розробити анкетування для визначення психологічного стану студентської молоді в умовах війни;
- провести дослідження, щодо впливу війни на психологічний стан молоді;
- здійснити аналіз отриманих результатів дослідження;
- розробити програму для підвищення рівня психологічної стійкості, яка буде поширюватись за допомогою медійних та інформаційних технологій.

**Об'єкт дослідження** – соціальні технології стабілізації психологічного стану особистості під час війни.

**Предмет дослідження** – особливості соціальних технологій стабілізації психологічного стану особистості під час війни.

**Методи дослідження** – аналіз, синтез, типологізація, проведення аналогій, абстрагування, індукція та дедукція, пояснення, емпіричне дослідження методом онлайн анкетування.

Для визначення соціально-психологічного портрета молоді в умовах війни, а саме студентів віком від 17 до 24 років, було розроблено Google форму, яка поділялась на п'ять інформативних блоків. Google анкетування поширювалось в групах студентських спільнот соціальної мережі Meta протягом березня 2024 року.

**Структура та обсяг роботи:** робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙН

### 1.1 Проблеми психологічного стану особистості під час війни та її наслідків

Щоб визначити проблеми психологічного стану особистості під час війни та її наслідків необхідно визначити термін «психологічний стан», або «психічний стан».

Вітчизняна дослідниця К. Головіна у своїй науковій роботі пише, що психічний стан визначається рівнем постійної, стабільної розумової діяльності особистості, яка доступна наразі та впливає на зниження або підвищення активності. Дослідниця зауважує, що психічні стани бувають різних видів та прямо впливають на психічні процеси. Також вона класифікує види психологічних станів особистості за конкретними параметрами (рисунок 1.1) [6, с. 62].



Рисунок 1.1 Класифікація видів психічних станів

Науковець Т. Гречко підтверджує думки К. Головіної та дає наступне визначення поняттю «психічний стан» – це характеристика психічної діяльності у конкретний часовий період, що показує своєрідність протікання психічних процесів, що залежить від попереднього стану особистості, її властивостей психіки та явищ дійсності. Дослідник також описує основні причини, які впливають на стан психіки (рисунок 1.2) [8, с. 4].



Рисунок 1.2 Основні причини, які впливають на стан психіки

Отже, на основі отриманої інформації можна стверджувати, що психічний стан під час війни та її наслідків – це характеристика психічної діяльності особистості, або соціуму у конкретний часовий період, що відображає специфіку перебігу психічних процесів, зумовлених воєнними умовами, стресом, тривогою, страхом, втратою, а також впливом соціальних, економічних та політичних факторів.

Дослідниця Труніна Г.О. пише, що війна спричинила у молоді відчуття «втрати мирного життя», змусила переосмислити певні аспекти та призвела до втрат на різних рівнях. Внутрішня міграція, скрутне матеріальне становище, психофізичні травми, втрата близьких є детермінантами психіки. Через це молодь віком від 17 до 24 років, яка самостійно не в змозі впоратись з негативними наслідками переживає виснаження, втому, спустошення, тривогу та паніку, що супроводжується проявами депресії, агресії, стресу [3, с. 795].

Авторка зазначає, що в умовах війни емоційно-психічний стан молоді може бути важким, що негативно впливає на загальне самопочуття, соціальну взаємодію та життєвий досвід. Надмірна кількість стресових ситуацій, нестабільний стан в країні, загроза для життя та безпеки викликає широкий спектр емоційних реакцій у молоді. Також збільшується ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів,



агресивної поведінки тощо. Дослідниця визначає основні фактори негативного впливу війни та її наслідків на загальний психічний стан молоді (таблиця 1.1).

Таблиця 1.1.

**Фактори, що впливають на інтенсивність та тривалість  
переживань складних емоційних станів молоддю віком від 17 до 24 років**

| №  | Фактор                        | Наслідки                                                                                                                                                                |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Загроза та безпека            | Відчуття страху тривоги, напруги, понижена здатність концентруватись сприймати інформацію, низька продуктивність.                                                       |
| 2  | Розлука та втрата близьких    | Смерть близьких, знайомих, відстані призводить до відчуття глибокого горя, туги, пригніченості.                                                                         |
| 3  | Стрес та травми               | Фізичні та емоційні травми можуть спричинити ПТСР, впливати на психологічну стійкість.                                                                                  |
| 4  | Переривання та нестабільність | Переривання освітнього процесу, звільнення з основного місця роботи, нестабільність призводять до напруження та додаткового стресу.                                     |
| 5  | Матеріальні труднощі          | Додатковий стрес та напруження через нестабільний матеріальний стан.                                                                                                    |
| 6  | Територіальне розміщення      | Через вимушену зміну постійного місця проживання людина може відчувати сум, тугу, горе. При проживанні на окупованій території – агресію, стрес, страх, невизначеність. |
| 7  | Соціальна ізоляція            | Відчуття обмеженості, самотності, відчуженості, самотності.                                                                                                             |
| 8  | Вплив медіа                   | Висвітлення в ЗМІ військових подій, насилля, трагедій, смертей посилюють почуття страху тривоги та безпорадності.                                                       |
| 9  | Перспективи                   | Невизначеність та нестабільність стосовно майбутнього, що розвиває песимізму, невпевненість в собі, поганий настрій.                                                    |
| 10 | Роль у військових діях        | Через участь у воєнних діях, або залученні до них рідних – страх, тривога, провина, понижена психологічна стійкість                                                     |

Перелічені фактори можуть переплітатись та впливати на загальний емоційно-психологічний стан молоді в умовах війни. Їх вплив залежить від стійкості особистості [3, с. 797-798].

Дослідники Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського О. Денефіль, С. Мусієнко, Ю. Зьомко у 2022 році у два етапи провели дослідження зміни психологічних характеристик молоді під час війни. Вибірку склали студенти 4 та 5 курсу віком від 20 до 22 років, 30 осіб жіночої та 30 чоловічої статі. Обстеження проводилось за допомогою Фрайзбурзького особистісного опитувальника FPI, форма В. Оцінювались наступні шкали: невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, збудливість, товариськість, врівноваженість, реактивна агресивність, сором'язливість, відкритість, екстраверсія – інтроверсія, емоційна лабільність, маскулінність – фемінність.

Відповідно до отриманих результатів, було визначено, що у жінок за шкалами невротичності, агресивності, депресивності та сором'язливості було виявлено високі показники на першому етапі порівняно з другим, який проводився через 5 місяців. Натомість зросли під час другого етапу порівняно з першим, урівноваженість та екстраверсія/інтроверсія. Не відбулося вірогідних змін у жінок за такими шкалами як дратівливість, товариськість, відкритість, маскулінність/фемінність [10, с. 100-101].

Після аналізу результатів першого анкетування в чоловіків порівняно з другим, були збільшені показники за шкалами невротичності, спонтанної агресивності, депресивності, дратівливості, реактивної агресивності та емоційної лабільності. Ріст показників під час другого анкетування порівняно з першим, було виявлено у шкалах товариськості, урівноваженості, відкритості та екстраверсії/інтроверсії. Не було виявлено змін за шкалами: сором'язливості та маскулінності/фемінності.

Ці результати показують, що психоемоційний стан молоді може швидко пристосовуватись до нових умов та стабілізуватись. Дослідники виявили, що респонденти змогли швидко повернути звичні захисні механізми та відновити психологічні ресурси. Натомість у чоловіків адаптація пройшла краще.

Під час першого анкетування респонденти перебували у шоці, внаслідок чого сформувався нестабільний емоційний стан, агресивність, тривожність

тощо. Друге анкетування показало позитивну динаміку змін, що свідчить про розвиток стійкої резистентності.

Також покращення врівноваженості та товариськості є показником активної життєвої позиції, соціальної активності та адаптації до стресового впливу. Все це свідчить про виникнення у молоді внаслідок війни, адаптаційного синдрому, який можна схарактеризувати, як захисні реакції організму, що виникають через вплив негативних чинників на людину [10, с. 101-102].

Н. Гаркавенко та С. Доскач наголошують, що провідним негативним фактором впливу на особистість молоді – є смерть та її сприйняття. Події війни змушують молодь переоцінити власні життєві принципи та часто породжують почуття неважливості та безглуздості власного існування. Люди, які переживають війну – завжди відчують себе старшими порівняно з однолітками, що перебували в безпечних умовах, жили повноцінне життя без обмежень. Науковці відзначають, що частою проблемою емоційного стану молоді, яка зіштовхнулася з війною є стан «психологічної смерті». Під час такого стану єдиною ознакою життя – є біль, при цьому фізичне тіло продовжує виконувати природні функції, але через психологічні впливи відбуваються певні зміни, такі як: нечіткі та мляві рухи, невиразна міміка, відсутність емоційного забарвлення при мовленні, тьмяність волосся та шкіри.

Також нестабільний психічний стан, зниження емоційної стійкості відбувається під дією страху, який викликає війна [5, с. 48].

Думку вітчизняних дослідників підтримують L. Ellis та E.A Wahab вони пишуть, що в кризових та нестабільних ситуаціях однією з найвразливіших категорій є молодь, адже саме в юнацькому віці люди думають, що питання смерті є віддаленою перспективою. Коли особи цього віку зіштовхуються зі смертю рідних та близьких людей – це стає для них важкою втратою, що негативно впливає на загальний психологічний стан [38, с. 154].

Відповідно до дослідження Міністерства охорони здоров'я України, визначено, що 67% українців віком від 18 до 24 відчують стрес та

знервованість внаслідок повномасштабної війни з державою агресором. Негативний стан супроводжується тривожністю та напругою у 50% випадків, поганий настрій – 45%, погіршення сну – 41%, роздратування та злість – 38%, виснаженість – 32%, емоційна нестабільність – 29, відсутність гармонії – 26%, зниження продуктивності, негативні думки, апатія – 25,25%, депресія – 24%, відсутність мотивації 23%. Також на суб'єктивну думку експертів стан психологічного здоров'я молоді України – незадовільний. Згідно з дослідженням, найбільші психологічні втрати переживають особи, які пережили смерть близької людини.

Серед осіб, що звернулись за кваліфікованою психологічною допомогою ПТСР є найпоширенішим явищем. Також згідно з даними, лише 45% молоді віком від 17 до 24 років усвідомлюють важливість корекції стану психологічного здоров'я та звернення до фахівця [28].

Дослідник А. Прокопець зазначає, що сучасна молодь, зіткнувшись з досвідом війни, відчуває різні емоції: злість, безсилля, відчай, тривожність, страх, розгубленість. Така реакція на негативні впливи є нормальною. Психологи помітили, що молодь в умовах війни сприймає радість, як щось заборонене. Автор наголошує, що немає правильних чи неправильних емоцій, особливо в критичних ситуаціях.

В умовах війни та після її наслідків молодь демонструє різні психологічні реакції, наприклад: помірний чи тимчасовий стрес, важкі психічні травми. Згідно з дослідженнями, травматичні події внаслідок війни, можуть мати довготривалий вплив на загальний добробут людини, а особливо психічне [27, с. 20, 22].

І. Галецька визначає, що війна спричиняє два типи травматичних подій, що негативно впливають на стан молоді – це несподівані та хронічні несприятливі події які призводять до контрпродуктивних стратегій подолання. Також дослідниця пише про типові наслідки травматичних подій (рисунок 1.3) [4, с. 324].

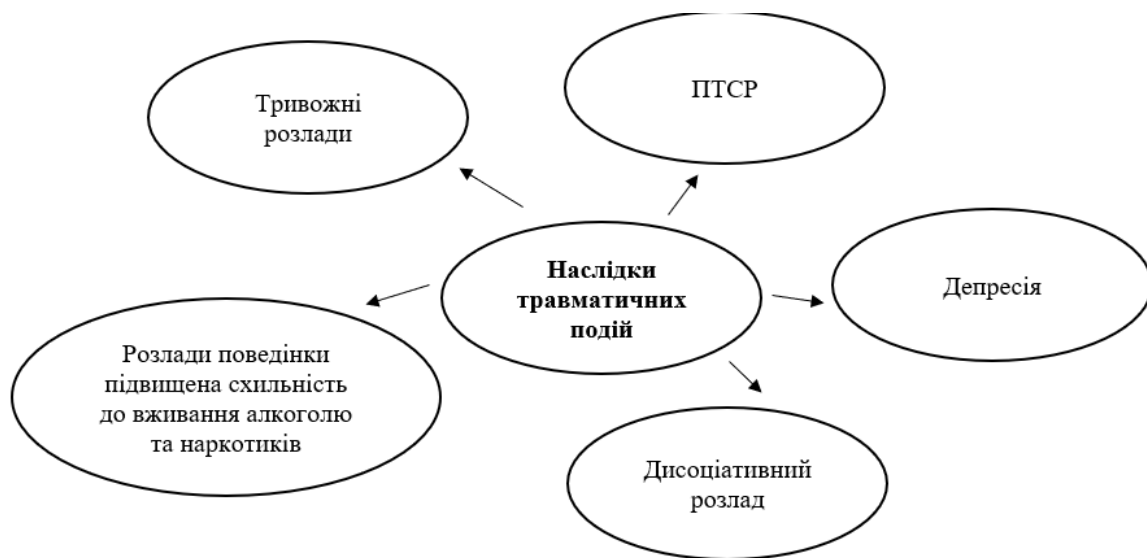


Рисунок 1.3 Наслідки травматичних подій

І. Грузинська проводила емпіричне дослідження серед 50 студентів Національного авіаційного університету, які були змушені жити та діяти в умовах воєнного стану. Дослідниця мала на меті визначити психологічне та емоційне реагування студентів на стресові ситуації. Отже, на основі узагальнених результатів дослідження, було виявлено, що в перший день війни молодь відчувала сильну емоційну напругу, тривожність, страх перед невідомим, депресію. Під час підготовки до евакуації респонденти зазначили, що у них зріс рівень страху, ненависті до агресора та бажання жити. Етап евакуації супроводжувався посиленням переживання психо-біологічного стресу та зростання тривоги. Під час перебування в місці евакуації респонденти відчували невдоволення базових потреб, перериванням сну, відчай, біль, страх, посилену тривогу. Ті хто не евакуювався відчули гнів до подій, агресора, спустошення.

Також респонденти зазначили, що типовим після тривалих військових подій був стан фрустрації через вичерпання психологічних, моральних, матеріальних ресурсів [9, с. 105].

Дослідники У. Б. Михайлишин, В. С. Сухан, О. В. Анталовці у своїй науковій роботі відзначають, що психолого-емоційний молоді, ще за мирних умов викликав занепокоєння у психологів. Умови війни, ще більше

ускладнюють життя людей, особливо тих хто перебуває в освітньому середовищі. Саме тому науковці провели дослідження на визначення психологічного стану студентської молоді, використовуючи тест на визначення рівня стресу за В.Ю. Щербатих. В дослідженні взяло участь 75 студентів-медиків 6 курсу. В результаті було визначено, що всі респонденти зазнали значного стресу в 4-х ознаках, а саме: інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних з моменту початку воєнних дій. Майже однаковий рівень стресу в опитаних був під час перших трьох місяців війни, це свідчить про те, що респонденти відчували виснаження коли рівень стресу не зникав і не зменшувався. Саме в цей період було зафіксовано великий рівень тривожності, незадоволення життям, неуважність та труднощі у прийнятті рішень [20, с. 33].

Отже, на основі теоретичного дослідження наукових джерел можна зазначити, що молодь віком від 17 до 24 років через негативний вплив війни та її наслідків зазнала психологічних труднощів та проблем, проте слід зауважити, що психіка у цьому віці здатна пристосовуватись до нових умов, що називається адаптаційним синдромом.

## **1.2. Аналіз соціальних технологій стабілізації психологічного стану**

На думку дослідників Ю. Сурміна та І. Туленкова соціальна технологія – це не просто строге встановлення правил, процедур та норм у соціальній сфері, а й спосіб мотивації до самовдосконалення, самоорганізації та саморозвитку особистостей учасників певних соціальних систем [31, с. 13].

Вітчизняний дослідник М. Саппа визначає, що соціальна технологія – це системна сукупність методів, яка допомагає досягти заздалегідь поставленої цілі, соціальним об'єктам чи змінити соціальну ситуацію [30, с. 265].

О. Комарчук погоджується з твердженням М. Саппи та пише, що соціальна технологія складається з послідовності певних етапів взаємодії в соціумі, в перебігу якої кожен суб'єкт, який бере участь у взаємодії

намагається реалізувати власну стратегію відносно інших і формує необхідну соціальну дійсність [14, с. 316].

Соціолог І. Рущенко зазначає, що будь-яка соціальна технологія прагне досягти поставленої цілі, підсилити кінцевий ефект, у нашому випадку стабілізувати психологічний стан молоді, який погіршився через війну в Україні, адже дослідник визначає, що соціальна технологія трактується, як систематичне, застосування стандартизованих методів і прийомів для досягнення ефективних результатів у соціальній сфері [29, с. 15].

А. Познанська визначає соціальну технологію, як певну сукупність знань про методи та способи організації процесів у соціумі, для досягнення поставленої мети. Щоб отримати бажаний результат та вирішити поставлене соціальне завдання необхідно впроваджувати комплекс послідовних дій. Для створення соціальної технології потрібно чітко дотримуватись стадій розробки та впровадження, а саме здійснити аналіз соціальної ситуації в напрямку стабілізації психологічного стану молоді, визначити цілі та задачі, які потрібно досягти, порівняти між собою наявні варіанти технологій, та на основі цього впровадити власну [26, с. 115].

Дослідник Б. П. Лазоренко, опираючись на стадії створення соціальних технологій, розробив авторську технологію стабілізації психологічного стану, а саме технологію реінтеграції та реадаптації особистості, фрагментованої внаслідок психотравматизації. Автор зазначає, що через психотравматизацію внаслідок воєнних дій людина починає страждати від розщеплення особистості на окремі субособистості, з подальшою їх сепарацією, відчуженням тощо. Як наслідок формуються дисгармонійні та дисфункціональні взаємостосунки в соціально-психологічному аспекті психотравми. Тому Б. П. Лазоренко пропонує впровадити власну розроблену технологію, яка може стати частиною реабілітаційного комплексу. Автор визначає основні етапи алгоритму впровадження розробленої технології (рисунок 1.4).



Рисунок 1.4 Основні етапи алгоритму впровадження технології Б.П. Лазоренка [15, с. 169, 172]

При впровадженні даної технології слід дотримуватись наступних технологічних принципів:

- а) Увічливе ставлення до особистості.
- б) Підтримка розуміння і повага до негативних досвідів та їх відображення як важливих частин психіки постраждалих осіб, а також адекватне ставлення до цих досвідів.
- в) Вчинковість та суб'єктність за В.О. Татенком;
- г) Принцип використання парадоксального способу розуміння та усвідомлення негативних психологічних травм шляхом активації механізму парадоксальної реакції.
- г) Принцип неочікуваності та непередбачуваності у виникненні та зміні субособистісних станів.
- д) Довірливість у відносинах між особистістю та фахівцем.
- е) Науковець описує провідні функції розробленої технології:
- є) Визначення основних субособистостей та їх характеристику, способи дії;
- ж) Визначити стан субособистості та сприяти їх динаміці змін;



з) Досягнення й підтримання основного збалансованого стану, знаходження позитивного зв'язку цього стану з важливими людьми у родині та історії, а також з поточною життєвою ситуацією;

и) Формувати нові практики управління життям: соціально-психологічні, духовно-психологічні та індивідуально-психологічні;

і) Забезпечення реалізації конструктивних процесів внутрішньої реструктуризації та реінтеграції особистості, а також зовнішньої її реадaptaції та реінтеграції в сучасне українське суспільство.

Слід зазначити, що процес одужання особистості не є одноразовим та прямолінійним, через повернення до попередніх травматичних реакцій, стереотипність поведінки перебіг процесу зцілення може ускладнюватись [15, с. 173-174].

Автори Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук у своєму практичному посібнику «Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій» описують технології на різних етапах соціально-психологічної реабілітації (таблиця 1.2).

Таблиця 1.2

**Соціально-психологічні технології на етапах соціально-психологічної реабілітації**

| № | Етап                          | Технологія                                                                                                                        | Техніки                                                                                                            |
|---|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Підготовчий етап реабілітації | а) створення стратегій збудження внутрішньої мотивації та заохочення до активної участі в житті;                                  | 1) Бажання самозмін;<br>2) Позитивних спогадів;<br>3) стимуляція позитивним прикладом.                             |
|   |                               | б) виявлення особистих цінностей та інтересів, аналіз позитивного впливу, використання цілей та нагород для підсилення мотивації; | 1) мрії про щасливе майбутнє;<br>2) створення кіносценарію;<br>3) боротьба з перешкодами;<br>4) підтримка соціуму. |

|   |                                |                                                                                                                     |                                                                                                             |
|---|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                | в) виявлення та аналіз сліпих зон, використання технік для розширення обсягу сприйняття та свідомого спостереження. | 1) Опис прожитого дня;<br>2) Карикатура на власну особистість;<br>3) Розвиток рефлексивності [32, с. 39-41] |
| 2 | Базисний етап реабілітації     | а) Проєктування майбутнього;                                                                                        | 1) Інтерес до нового;<br>2) Відтермінування задоволення;<br>3) Зміна фокуса життєпису.                      |
|   |                                | б) Апробація проєктів майбутнього;                                                                                  | 1) Оцінка обмежень;<br>2) Звільнення від травм;<br>3) Зміна адресатів.                                      |
|   |                                | в) Реалізація завдань на практиці.                                                                                  | 1) Подолання спогадів;<br>2) Зміна акцентів;<br>3) Бачення ситуації [32, с. 41-42].                         |
| 3 | Завершальний етап реабілітації | а) Інтеграція травматичного досвіду;                                                                                | - Відновлення цілісності життя;<br>- Гармонійка композиція;<br>- Толерантність у соціумі.                   |
|   |                                | б) Ставлення до травматичного досвіду, як до ресурсу;                                                               | - Психоедукація;<br>- Підвищення оптимізму;<br>- Руйнівна енергія на відновлення.                           |
|   |                                | в) Покращення життєдіяльності, як середовища.                                                                       | 1) Взаємодія з природою;<br>2) Фіз. активність [32, с. 42-43].                                              |

Також автори рекомендують застосовувати покрокову авторську методику переживання і засвоєння негативних емоційних і психосоматичних станів, при взаємодії з молоддю, яка постраждала внаслідок війни. Ця методика має певні кроки.

Перший передбачає застосування технології нормалізації негативних емоційних реакцій і станів, таких як страх, агресія, сором, тривога тощо. Це має відбуватись шляхом концентрування уваги на сприйнятті емоцій, як цілком нормальних і природних.

Другий крок – це присвоєння особистості негативних станів, як власних, хоча вони можуть бути спровоковані зовнішніми чинниками. Це відбувається завдяки усвідомленню та акцентуванню уваги на функціях і значенні певних аспектів для особистості, розглядаючи їх як ключових рятівників у важливих ситуаціях, таких як участь у бойових діях. Все це допомагає особистості переглянути власний досвід через призму позитивних аспектів та сприяє її самоврядуванню та підтримці психологічної стійкості.

Третій крок – передбачає спонтанне відчуття та вираження емоційних та психосоматичних аспектів негативних станів, що супроводжується психологічною підтримкою. Це сприяє перетворенню попередніх негативних станів, зокрема образи, вини, злоби, агресії, розчарування, розгубленості, покинутості, самотності, розпачу та інших, у позитивні інтегративні стани. Важливо дозволити цим станам виразитися тілесно та емоційно і підтримувати їх природний перехід до позитивних інтегративних станів.

Останнім етапом у процесі реінтеграції проблемної молоді, який відбувається як на індивідуальному, так і на груповому рівнях, є асиміляція пережитого. Це містить вироблення розуміння та прийняття досвіду, отриманого під час перетворення негативних станів у позитивні, та його впровадження в особистий життєвий контекст. Критеріями успішної інтеграції цих станів є їхня абсолютна позитивність, закінченість процесу зміни станів, а також відчуття повноти досвіду, коли особа повністю усвідомлює та приймає цей стан і вже успішно впроваджує його у своє життя [32, с. 78-82].

Вітчизняний дослідник В. Шахрай пише, що під поняттям соціальних технологій, що впроваджуються для молоді, можна розуміти професійну діяльність з метою покращання чи відновлення здатності молоді до соціального функціонування і визначає дві моделі – інтегративну та дефіцитну.

Інтегративна модель – це напрям соціальної роботи, який має сприяти соціалізації молоді в суспільстві, при цьому залучається державно-громадський затратний механізм, використовуються фінансові, людські та матеріальні ресурси.

Дефіцитна модель передбачає роботу лише з ураженою категорією молоді.

У роботі з молоддю, що постраждала внаслідок війни в умовах сучасної України актуальним є використання новітніх зарубіжних технологій, а саме мобільної соціальної роботи.

Суть мобільної соціальної роботи полягає у контролі частини молоді, яка не схильна звертатися ні в молодіжні центри, ні в консультаційні пункти, виявляючи схильність до девіантної поведінки та агресивність. Принцип мобільної соціальної роботи – встановлення взаємин і взаємодій з метою проникнення у світ молодих людей [34, с. 374-373].

І.В. Петренко виділяє такі види соціально-психологічних технологій:

- традиційні, які пройшли апробацію та виправдані часом;
- інноваційні, які з'явилися не так давно і ще не знайшли широкого застосування.

Також вчена зауважує, що соціально-психологічні технології бувають прямої дії, які спрямовуються на формування процесів, що призводять до системної трансформації та сприяють вільному розвитку особистості та суспільства. Технології непрямої дії, мають на меті вдосконалювати організаційні аспекти діяльності суб'єкта в рамках уже чинної соціальної системи [25, с. 6].

Дієвою технологією стабілізації психічного стану особистості є соціально-педагогічні програми. Наприклад І.В. Марухина, Л.О. Кондратенко розробили психологічний проєкт «Завжди поруч» для молоді, що страждає внаслідок війни. В посібнику подані конспекти тематичних зустрічей, які допоможуть стабілізувати психоемоційний стан. Описані методи сприяють відновленню емоційної стабільності в стресовій ситуації та розвивають

психологічну стійкість. Відповідно до отриманих результатів учасники проєкту після першого року його впровадження, опанували техніки та прийоми стабілізації психоемоційного стану та успішно використовували набуті знання на практиці; усвідомили власні ресурси та використовували їх у стресових ситуаціях. В рамках проєкту учасники зустрічались щопонеділка для тематичних занять, які складались з двох частин: перша спрямована на стабілізацію психологічного стану, друга – інформуванню учасників, щодо поняття стресу його ознак та подоланню негативних наслідків війни [17, с. 4].

Ефективною соціальною технологією є впровадження програм для підвищення медіаграмотності молоді. Наприклад ЮНЕСКО розробила та оприлюднила освітню програму з розвитку медіаграмотності «Думайте критично, клікайте мудро!» Це є важливим аспектом на шляху до стабілізації психічного стану, адже для того, щоб не піддаватись негативним фейковим інформаційним впливам, необхідно критично мислити та вміти розрізняти інформацію подану в медіапросторі, щоб не стати жертвою інформаційної війни, яка сіє паніку та підвищує тривогу [36].

На думку дослідниці К. Мелеги ефективною технологією для подолання стресу, депресії та тривоги у молоді в наслідок війни є фізичні навантаження, а саме спорт чи фізкультура. Такі вправи сприяють профілактиці та лікуванню неінфекційних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, рак та діабет; зменшують симптоми депресії та тривоги; вдосконалюють навички мислення, навчання та критичну оцінку; сприяють здоровому росту та розвитку молоді.

Відповідно до «Керівних принципів з фізичної активності та малорухливого способу життя» затверджені ВООЗ, доросла людина має в тиждень займатись фізичною активністю не менше 150 хв на тиждень. Згідно з проведеним дослідженням, у молоді, що дотримувалась зазначених стандартів покращилась якість сну, пам'ять, мислення, знизився рівень депресії [18, с. 64-66].

Здійснивши аналіз наукових джерел, можна зауважити, що існує багато соціальних технологій, що сприяють стабілізації психологічного стану молоді, кожна має особливості, тривалість та переваги.

## 1.2 Роль медіа та інформаційних технологій в управлінні психологічним станом під час війни

С. Гончарук та А. Шурипа зазначають, що в сучасному інформаційному просторі вирує поняття «нові медіа», що прийшли на зміну старим в процесі розвитку комп'ютерних технологій. Нові медіа – це комплексне поняття, яке фіксує важливі зміни у принципах роботи з інформацією з залученням до процесу звичайних інтернет-користувачів, професіоналів та непрофесіоналів. Дослідники описують систему нових медіа як взаємозв'язок таких процесів: конвергенції, диджиталізації, незалежність ресурсів від мережевого простору та інтерактивність. Дослідниці здійснили перелік найбільш поширених медіаресурсів сьогодення, які активно використовуються українським суспільством (рисунок 1.5).



Рисунок 1.5 Популярні медіаресурси в рамках «нових медіа»

Моделі нових медіа в умовах сучасного соціально-економічного розвитку України ґрунтується на таких ключових принципах поширення та формування медіаконтенту:

- а) Будь-яка людина може створювати та поширювати інформацію;

- б) Будь-які історії та події можуть бути оприлюднені;
- в) Будь-яка інформація може стати популярною та отримати реальну цінність;
- г) Інформаційне середовище більше підконтрольне користувачам, ніж творцеві контенту [7, с. 61-62].

Отже, зауважимо, що поширення інформації в сучасному медіапросторі може мати різний характер залежно від того хто її поширює і до якої цілі прагне. Саме тому молодь повинна уміти критично мислити, розрізняти правдиву інформацію, фейки та розвивати медіаграмотність. Адже кожна інформація в умовах війни має певний вплив на психічний стан і відчуття людини.

Вітчизняні дослідники М. Діденко та О. Зелінська дають наступне визначення поняттю «інформаційно-психологічний вплив» (ІПВ) – це вплив на свідомість особистості, який має на меті внести зміни у її поведінку чи свідомість. Автори визначають базові методи інформаційно-психологічного впливу – це переконання та навіювання. М. Діденко та О. Зелінська описують алгоритми переконання та навіювання (таблиця 1.3).

Таблиця 1.3

#### Алгоритми переконання та навіювання

| № | Метод ІПВ   | Опис                                               | Алгоритми та особливості                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|-------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Переконання | Спрямоване на власне критичне сприйняття дійсності | а) Переконання має бути зрозумілим для об'єкта, що піддається впливу;<br>б) Переконання здійснюється на основі, відомих об'єкту фактів;<br>в) Інформація має містити узагальнювальні пропозиції;<br>г) Інформація має містити несуперечливі та логічні тези;<br>д) Факти мають бути емоційно забарвленими. |
| 2 | Навіювання  | Спрямовано на людей, які не вміють критично        | а) Плановість та цілеспрямованість впровадження;<br>б) Соціально-психологічний вплив на особливості обраних груп;                                                                                                                                                                                          |

|  |  |                      |                                                                                                                                                                                       |
|--|--|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | сприймати інформацію | в) Сприйняття інформації без критичного аналізу;<br>г) Створення інструкції для об'єкта сприйняття, щодо його подальших дій, реакцій і вчинків, щоб досягти мети впливу [11, с. 212]. |
|--|--|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Автори наголошують, що об'єктом ІПВ є свідомість людини. Саме тому при розробці впливів за основу беруться психологія та соціальна інженерія. Поширеним середовищем впровадження ІПВ є засоби масової інформації. Спочатку здійснюється селективний відбір вразливої аудиторії до дій, які здійснює агресор. Згодом серед сформованої аудиторії поширюється негативна інформація, що впливає на психологічний стан.

В наш час негативні інформаційні технології мають на меті:

- а) Створити аморальну атмосферу в суспільстві;
- б) Маніпулювати свідомістю групи впливу для спричинення соціально-політичної напруги;
- в) Дестабілізувати відносини між групами поглядів для створення конфліктних ситуацій, розпалення недовіри та спричинення громадянської війни;
- г) Знизити рівень впливу інформування з боку офіційних джерел влади, підірвати їх авторитет;
- г) Зниження авторитету держави на міжнародному рівні;
- д) Нанесення економічних, політичних, оборонних збитків [11, с. 213].

Вітчизняний дослідник К. Кандиба пише, що в умовах сучасних українських реалій, стрімко розвиваються інформаційні технології. Це супроводжується залежністю особистості від інформаційних потоків, які її оточують. Великий вплив на свідомість людини мають соціальні мережі в напрямку війни в Україні. Держава-агресор та зацікавлені сторони постійно шукають нові шляхи маніпуляції незрілою аудиторією, при цьому використовуючи різноманітні соціальні платформи для інформаційного



впливу. Автор визначає психологічні явища, які використовують для впливу на інформаційних споживачів:

а) Ефект «спіралі мовчання». Соціум та загальноприйняті погляди можуть створювати тиск на особистість і пригнічувати вираження власної думки, особливо якщо вона суперечить загальноприйнятій;

б) Прояв «стандартного інстинкту». Відповідно до цього прояву людина, обирає модель поведінки, яка є типовою для її соціальної групи. У соціальних мережах це виявляється у вираженому стадному інстинкті, коли увага найбільше привертається до постів, що набрали багато коментарів та вподобань.

в) Вплив «лідерів думок». Добре сформований образ «лідера думок», може бути окремою особистістю, групою людей або сторінкою в соціальній мережі та має велику впливовість на користувачів. Цей образ викликає безмежну довіру і часто сприймається як авторитетне джерело інформації, навіть при відсутності фахової освіти у галузі віщання.

г) Довіра до опублікованої інформації в мережі. Певна соціальна категорія людей, які не розвивають власну медіаграмотність, сприймають будь-яку інформацію, опубліковану в мережі, без попередньої перевірки та розповсюджують в маси [13, с. 33-34].

Н. А. Марута та М. В. Маркова погоджуються з думкою дослідників М. Діденко та О. Зелінської, щодо того, що агресор веде військові компанії, спрямовані на інформаційно-психологічну обробку соціуму засобами інформаційно-психологічної війни. За допомогою медіа та інформаційних технологій агресор здійснює:

- а) Викривлення інформаційного простору;
- б) Опираючись на особливості соціальної групи, її психофізіології поширює необхідну інформацію для досягнення кінцевої мети;
- в) Здійснює маніпуляції суспільною свідомістю;
- г) Розпалює конфлікти шляхом дестабілізації в суспільстві;
- г) Підриває авторитет органів державної та місцевої влади;

- д) Провокує між інтересові зіткнення в суспільстві;
- е) Дискредитує історичні, релігійні та національні факти;
- є) Змінює систему цінностей та світогляд у суспільстві;
- ж) Розпалює ненависть до етнічності та культурної спадщини;
- з) Нівелює світові досягнення та перебільшує помилки в країні впровадження;
- и) Підриває міжнародний авторитет держави;
- і) Нав'язує власні ідеали та традиції;
- ї) Психологічно дезадаптує населення, спричиняє стресові ситуації;
- й) Підриває моральний дух та психологічну стабільність населення.

Автори зауважують, що ІПВ базується на маніпулятивному впливі на масову суспільну свідомість [16, с. 21-22].

І. Пуцята зазначає, що в умовах перебігу російсько-української війни ЗМІ здійснило фундаментальну трансформацію в стратегіях створення контенту. Наразі пріоритетною інформацією висвітлення, зокрема в телевізійному просторі є досягнення перемоги та формування національної єдності в контексті збереження суверенітету та державної цілісності. Проте з часом суспільство почало потребувати медійного різноманіття, наприклад:

- а) Телеканал «ТЕТ» зацентрував увагу на перегляді сімейних програм та мультфільмів;
- б) Телеканал «2+2» запустив серію відомих високорейтингових зарубіжних фільмів;
- в) Телеканал «ПЛЮСПЛЮС» випустив анімаційний серіал «Добро завжди перемагає» для наймолодших глядачів;
- г) Телеканал «1+1» посилив інформаційне мовлення та розробив благодійні проекти.

Як зазначає авторка це різноманіття контенту відображає стратегічний підхід медіагрупи до задоволення різноманітних потреб аудиторії під час війни. Це дозволяє не лише надавати оперативну інформацію, але й

підтримувати аудиторію на емоційному та психологічному рівнях [40, с. 59-61].

Зарубіжні дослідники Е. Бьюсі, П. Ерік та Джон Е. Ньюхаген у своїй науковій праці пишуть, що в сучасних світових реаліях Інтернет надає користувачеві вербальні та невербальні потоки інформації, так як це роблять ЗМІ. Словесний потік може приймати форму тексту на екрані. Невербальна інформація може бути візуальною або звуковою. Проте наразі текстова інформація є домінантною формою. Це пов'язано з тим, що перегляд текстових новин на будь-якій платформі комфортніше зробити зі смартфона, це не потребує використання великого обсягу Інтернету і дає змогу завантажувати сторінки у будь-якій місцевості. Для впливу на свідомість людини часто до текстових матеріалів додають візуальні зображення, щоб створити певний психоемоційний настрій і направити думки споживача в необхідному напрямку. Також візуал виконує роль «червоної ганчірки» та привертає увагу до написаного, провокативний зміст змушує підсвідомість людини ознайомитись з певною інформацією [37, с. 5].

Українські науковці В. Хорошко, Ю. Хохлачова, Т. Пірцхалава та І. Іванченко описують дослідження американської школи вивчення ЗМІ, а саме типи впливів на свідомість особистості під час війни:

а) «Білий вплив». Журналіст від власного імені, відкрито нав'язує інформацію.

б) «Сірий вплив». Журналіст поширює інформацію через незалежні ЗМІ або спеціально створені джерела.

в) «Чорний вплив». Поширення інформації здійснюється від імені третьої особи.

Автори описують, що під час впровадження інформаційного впливу застосовуються п'ять ключових правил:

а) Правило спрощення. Відбувається максимальне спрощення об'єкта впливу та апелювання до емоцій.

б) Правило перекручування та перебільшення. Гіперболізуються певні риси об'єкта, акцентується увага на незначних подіях, що працюють на ідею, матеріал подається нечітко та перекручується.

в) Правило замовчування або оркестрування. Замовчування важливих подій при подачі інформації.

г) Правило переливання. Відповідність інформації суспільним стереотипам.

г) Правило зараження та спільності. У соціальних ситуаціях певні ідеї, поведінка або вплив поширюються від одних осіб до інших. Коли ідея стає загальноновживаною серед певної групи людей, вона стає прийнятною для інших, що сприяє її подальшому поширенню.

Дослідники зазначають, що засоби масової інформації в наш час є інформаційною зброєю і мають великий вплив на свідомість громадян [39, с. 51].

## **Висновок до розділу 1**

Отже, на основі аналізу наукових джерел визначено поняття психічного стану особистості під час війни і її наслідків. Встановлено, що це характеристика психічної діяльності особистості, або соціуму у конкретний часовий період, що відображає специфіку перебігу психічних процесів, зумовлених воєнними умовами, стресом, тривогою, страхом, втратою, а також впливом соціальних, економічних та політичних факторів.

Війна та її наслідки негативно впливають на психологічну стійкість молоді та її емоційно-психічний стан, а саме призводять до посилення відчуття страху, тривоги, переживання горя, виникнення стресових та депресивних станів, суму, безпорадності, невпевненості в собі та навіть «психологічної смерті».

При здійсненні аналізу технологій стабілізації психологічного стану молоді визначено, що програми повинні бути структурованими, впроваджуватись поетапно, відповідати потребам обраної категорії

суспільного прошарку та мати визначену мету. Такі технології містять психологічну корекцію стану, соціальні ініціативи, програми на рівні держави та місцевих органів самоврядування.

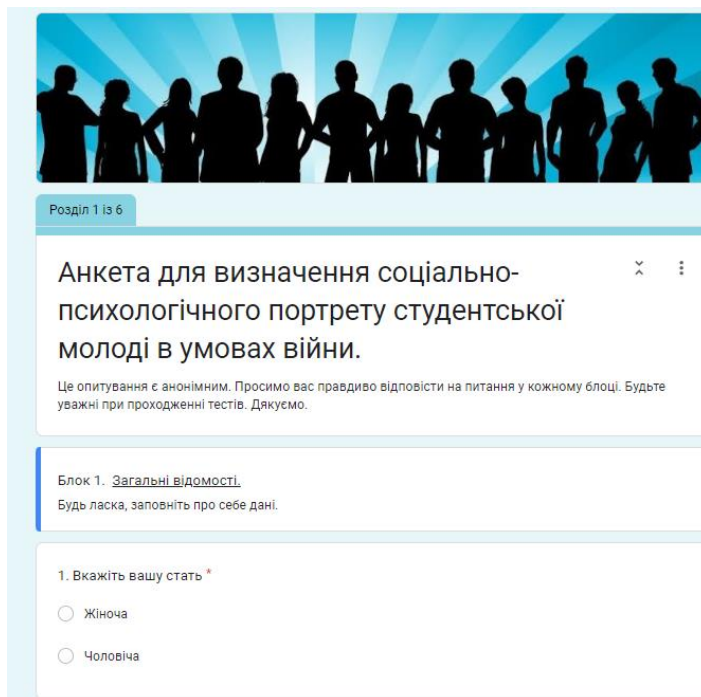
Також визначено роль медіа та інформаційних технологій в управлінні психологічним станом. В умовах сучасних реалій, велику популярність набирають інформаційні джерела на різноманітних соціальних платформах. Слід зауважити, що публікувати новини може будь-хто, при цьому переслідуючи власні інтереси. Поширеними засобами впливу є маніпуляція, перекручування інформації, замовчування тощо. Це свідчить про те, що молоді необхідно розвивати критичне мислення та власну медіаграмотність для запобігання негативного впливу фейкових новин, які мають сильний вплив на емоційний стан та психологічну стійкість особистості.

## РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

### 2.1. Методи та організація дослідження соціальних технологій стабілізації психологічного стану

Для визначення соціально-психологічного портрета молоді в умовах війни, а саме студентів віком від 17 до 24 років, було розроблено Google форму, яка поділялась на п'ять інформативних блоків. Респонденти переходили за наданим посиланням та анонімно відповідали на питання кожного блоку. Можна ознайомитись за посиланням URL: <https://docs.google.com/forms/d/1PzwVXvDYzBbzNaw8emZFpBx1G2nDHjRnhZgMiscGClk/edit>. Зміст розробленого комплексу поданий в додатках [Додаток А].

В першому блоці визначались загальні відомості про респондента, а саме стать, вік, область проживання та освітня галузь знань (рисунок 2.1).



Розділ 1 із 6

Анкета для визначення соціально-психологічного портрету студентської молоді в умовах війни.

Це опитування є анонімним. Просимо вас правдиво відповісти на питання у кожному блоці. Будьте уважні при проходженні тестів. Дякуємо.

Блок 1. Загальні відомості.  
Будь ласка, заповніть про себе дані.

1. Вкажіть вашу стать \*

☐ Жіноча

☐ Чоловіча

Рисунок 2.1 Фрагмент Google опитування «Блок 1»

Другий блок спрямований на визначення загального рівня благополуччя. В основу взято методичний опитувальник «Індекс благополуччя WHO-5» за адаптацією Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер. Респонденту пропонується перейти за посиланням та пройти тест онлайн. Після проходження, необхідно зазначити отриманий результат. Онлайн тест передбачає, щоб респондент на основі аналізу останніх двох тижнів життя дав відповіді на питання. Відповідно до отриманих результатів, можна визначити рівень благополуччя за психічними та фізіологічними аспектами, а саме: низький, середній та високий [19, с. 31] (рисунки 2.1-2.3)

Section 2 of 6

Блок 2. Визначення оцінки загального рівня благополуччя. (Індекс благополуччя WHO-5)

Description (optional)

Перейдіть за посиланням [НАТИСКАЙ](#). Пройдіть тест, вкажіть ваш результат. \*

☒ Високий

☐ Середній

☐ Низький

After section 2 Continue to next section

Рисунок 2.2 Фрагмент Google опитування «Блок 2»

У третьому блоці респондентам, було запропоновано пройти тест Спілберга на визначення загального рівня тривожності. При переході за посиланням, респондент побачить детальну інструкцію до проходження тесту та самі питання. Опитувальник містить 40 питань. Згідно з отриманими результатами можна визначити загальний рівень тривожності: низький, помірний, високий. Слід зауважити, що при визначенні низького рівня тривожності респондент демонструє низьку мотивацію, депресивний стан, але також це може бути показником демонстрації власної особистості у «кращому світлі». Дуже високий рівень тривожності свідчить про наявність невротичного конфлікту, з психосоматичними хворобами та емоційно-невротичними зривами [35] (рисунки 2.1-2.3).

Section 3 of 6

Розділ Блок 3. Шкала тривоги Спілберга.

Description (optional)

Перейдіть за посиланням [НАТИСКАЙ](#) . Пройдіть тест, вкажіть ваш результат. \*

☐ Висока

☐ Помірна

☐ Низька

After section 3 Continue to next section

Рисунок 2.3 Фрагмент Google опитування «Блок 3»

За допомогою четвертого блоку можна здійснити онлайн скринінг психологічної травми. З початку повномасштабного вторгнення українці та українки щодня переживають травматичний досвід. Це зовсім не означає, що всі матимуть посттравматичний стресовий розлад, але будь-яка травма може лишити по собі слід та вплинути на загальний добробут людини. Тест поділено на два блоки запитань, де перший дозволяє нам виявити безпосередньо наслідки посттравматичного стресу, а другий – психологічні або поведінкові реакції на травму. Разом вони дають нам можливість перевірити різні аспекти впливу травматичних подій [24] (рисунок2.4).

Section 4 of 6

Блок 4. Онлайн-скринінг психологічної травми

Description (optional)

1. Перейдіть за посиланням [НАТИСКАЙ](#) . Пройдіть тест, вкажіть ваш результат стосовно наявності стресових реакцій. \*

☐ Ознак посттравматичних стресових реакцій не виявлено

☐ Виявлено ознаки посттравматичних стресових реакцій

2. Вкажіть ваш результат стосовно ознак психологічних чи поведінкових реакцій на травму. \*

☐ Ознак психологічних чи поведінкових реакцій на травму не виявлено

☐ Виявлено ознаки психологічних чи поведінкових реакцій на травму

Рисунок 2.4 Фрагмент Google опитування «Блок 4»

У п'ятому блоці, можна визначити наявність депресії та її рівень за допомогою опитувальника PHQ-9. Опитувальник складається з дев'яти



питань. Респонденту необхідно проаналізувати власний стан, перейти за посиланням і дати відповіді на питання. Відповідно до отриманих даних визначається ступінь важкості депресії: відсутній, легкий, помірний, виражений, важкий [33, с. 1-2] (рисунок 2.5).

Рисунок 2.5 Фрагмент Google опитування «Блок 5»

Прикінцевий шостий блок передбачає проходження короткого тесту на визначення медіаграмотності студентів. У 2021 РОЦІ Міністерство культури та інформаційної політики в Україні розробило тест-гру для визначення медіаграмотності українців. Респондентам пропонується перейти за посиланням, пройти тест, який складається з 7 питань, а потім вказати отриманий результат [22] (рисунок 2.6).

Рис. 2.6 Рисунок 2.5 Фрагмент Google опитування «Блок 6»

За допомогою даного Google опитування можна зібрати відомості про стан психіки, емоційну стабільність та рівень медіаграмотності серед

студентської молоді, на основі яких буде доцільно розробляти практичні рекомендації для стабілізації психологічного стану під час війни.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Google анкетування було поширене в групах студентських спільнот соціальної мережі Meta. Відповідно до отриманих результатів в опитуванні взяло участь 60 респондентів з усієї України: 46,7% чоловічої статі та 53,3% – жіночої (рисунки 2.7).

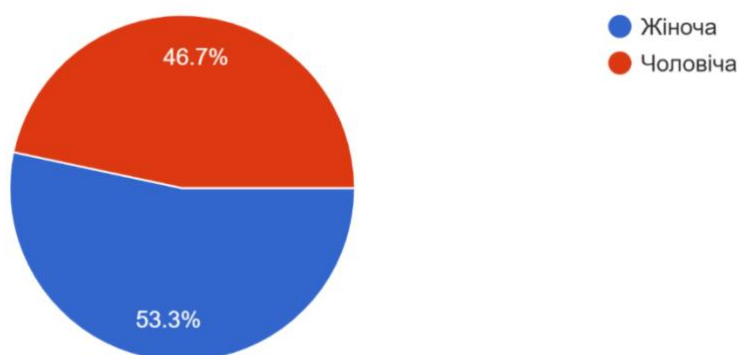


Рисунок 2.7. Розподіл респондентів за статтю

Вік респондентів від 17 до 24 років включно: 17 років – 13,3%, 18 – 6,7%, 19 – 10%, 20 – 15%, 21 – 13,3%, 22 – 11,7%, 23 – 15%, 24 – 15% (рисунки 2.8).

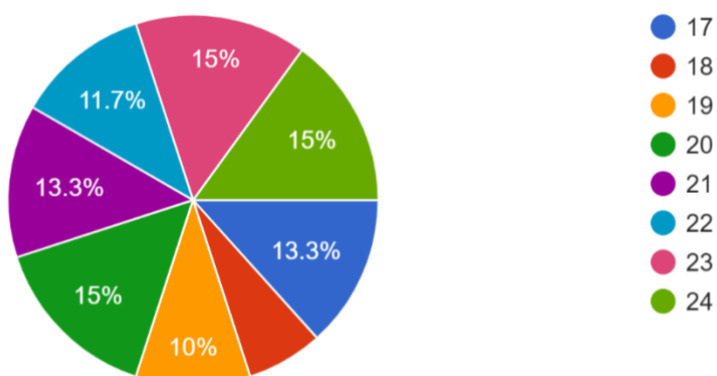


Рисунок 2.8. Розподіл респондентів за віком

Згідно з отриманими даними першого блоку анкетування, 13,3% респондентів проживають на території Вінницької області, 1,7% – Волинської, 6,7% – Запорізької, 6,7% Івано-Франківської, 18,3% – Київської, 16,7% –

Львівської, 13,3% Миколаївської, 15% – Одеської, 1,7% – Рівненської, 3,3% – Сумської, 1,7% – Тернопільської, 1,7% – Харківської (рисунок 2.9).



Рисунок 2.9 Розподіл респондентів за місцем проживання

Відповідно до результатів анкетування визначено, що 15% респондентів здобувають освіту в галузі охорони здоров'я, 8,3% – соціальної роботи, 5% – сфері обслуговування, 5% – воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону, 6,7% – транспорту, 8,3% – освіти, 5% – культури та мистецтва, 1,7% – гуманітарних наук, 3,3% – богослов'я, 17% – журналістики, 3,3% – управління та адміністрування, 10% – права, 6,7% – природничих наук, 1,7% – математики та статистики, 1,7% – механічної інженерії, 3,3% – електричної інженерії, 1,7% – автоматизації та приладобудуванні, 3,3% – електроніки та комунікації, 3,3% – виробництва та технологій, 3,3% – архітектури та будівництва, 1,7% – ветеринарної медицини (рисунок 2.10).



Рисунок 2.10. Розподіл респондентів за освітою в галузях навчання

Згідно з результатами отриманими відповідно до питань 2 блоку, а саме визначенням оцінки загального рівня благополуччя за допомогою «Індексу благополуччя WHO-5», було визначено, що 55% респондентів мають середній рівень загального благополуччя, 26,7% – низький і лише 18,3% – високий (рисунок 2.11).

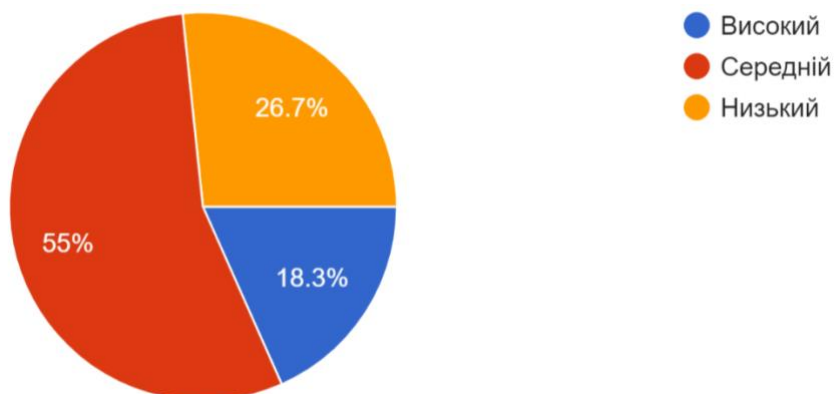


Рисунок 2.11 Рівень загального благополуччя в опитаних

Відповідно до отриманих результатів анкетування в блоці 3 для виявлення загального рівня тривоги за «Шкалою Спілберга» виявлено, що у більшості частини респондентів (46,7%) помірний рівень тривоги, у 21,6% –

низький і у 31,7% – високий, що складає третину від числа опитаних (рис. 2.12).

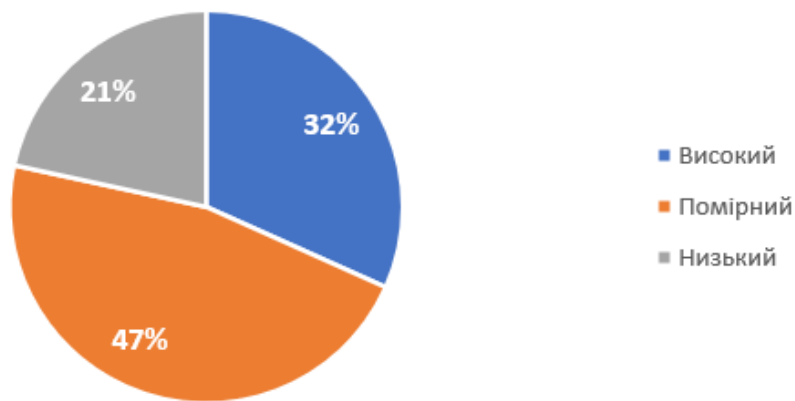


Рисунок 2.12 Рівень загальної тривожності в респондентів

Згідно з отриманими результатами у блоці 4 «Онлайн-скринінг психологічної травми», було визначено, що у 61,7% респондентів виявлено ознаки постравматичних стресових ситуацій, а у 38,3% – не виявлено; у 53,3% виявлено ознаки психологічних чи поведінкових реакцій на травму, а у 46,7% – не виявлено (рисунок 2.13).

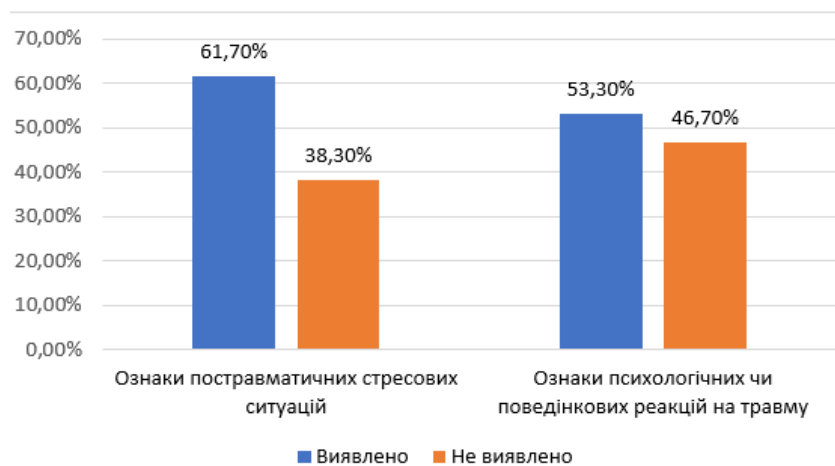


Рисунок 2.13 Результати онлайн-скринінгу психологічної травми

На основі аналізу отриманих результатів у 5 блоці анкетування на визначення рівня депресії за «Опитувальником з депресії PHQ-9» було визначено, що у 25% респондентів депресія відсутня, у 21,7% – легкого ступеня, 20% – помірного, 13,3% – вираженого та у 20% – важкого (рис. 2.14).

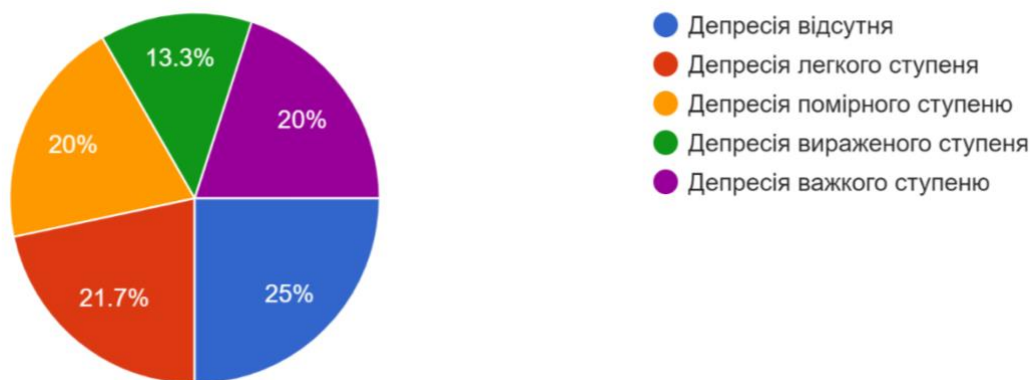


Рисунок 2.14 Рівень депресії у респондентів

Результати 6 блоку на визначення рівня медіаграмотності серед студентської молоді висвітлили, що 46,7% респондентів мають середній рівень обізнаності в медіаграмотності та потребують поглиблення знань в даній сфері, 30% – низький рівень обізнаності, що свідчить про потребу у поглибленому вивченні теми медіаспоживання та розвитку критичного мислення, а 23,3%, що складає менше третини опитаних мають високий рівень обізнаності (рисунок 2.15).

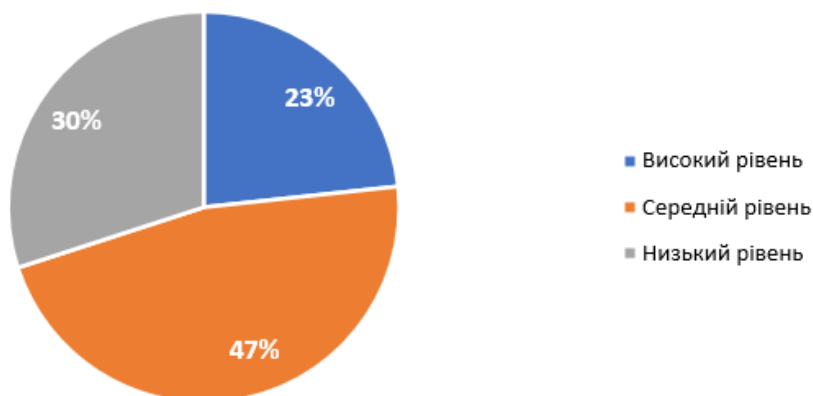
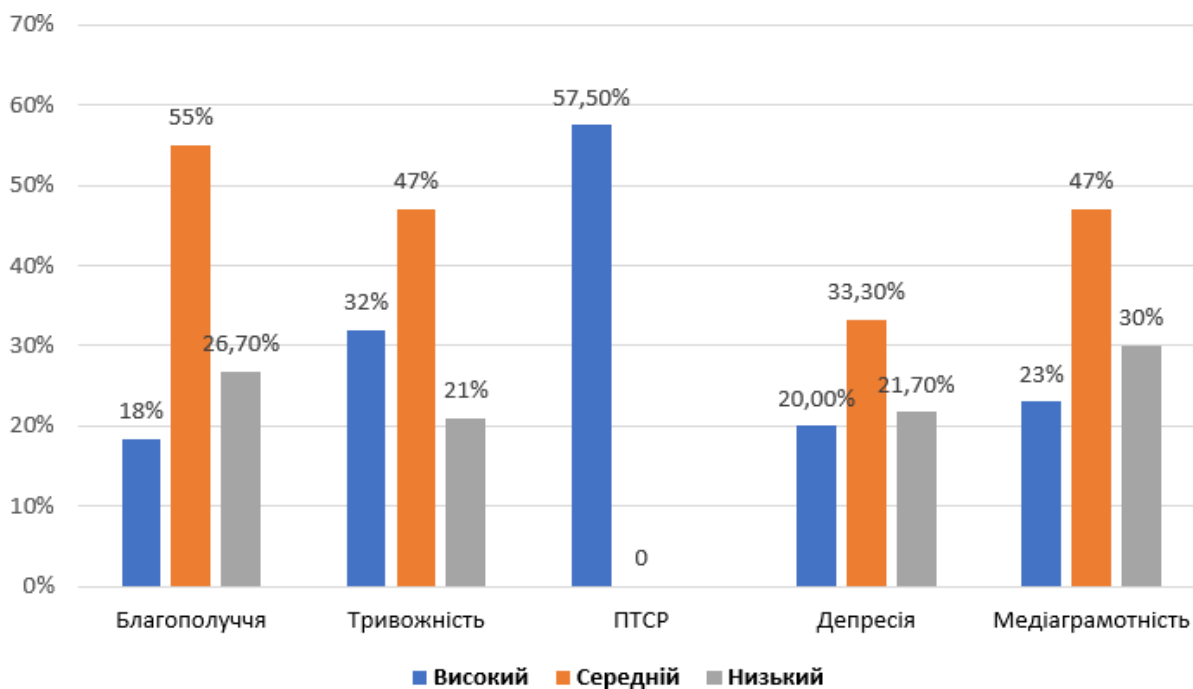


Рисунок 2.15 Рівень медіаграмотності в респондентів

На основі узагальнених даних, можна побачити, що майже третина респондентів має низький рівень благополуччя, високий рівень тривожності, депресії, низької обізнаності в медіаграмотності, більш ніж половина мають ПТСР. Слід зазначити, що лише 20% опитаних задоволені життям, не

відчують тривоги, страху, не мають депресивних розладів та обізнані у сфері інформаційного впливу (рисуюнок 2.16).



Рисуюнок 2.6. Узагальнені результати анкетування

Отже, на основі аналізу отриманих результатів можемо сказати, що війна негативно вплинула на студентську молодь, що продовжила жити та навчатись на території України. Через постійні тривоги обстріли, ненормований графік навчання більшість студентів невпевнені в собі, відчують тривогу, мають депресію незадоволені власним життям та невпевнені в майбутньому. Сукупність цих факторів негативно впливає на їх ментальне, психічне здоров'я, роль, яку вони відіграють у соціумі, успіхи в освітній діяльності тощо.

Для покращення їх загального стану, потрібно регулярно проводити психосоціальну роботу на різних рівнях, а саме впроваджувати програми для стабілізації психічного стану. Рекомендації до проведення таких програм було розроблено у наступному пункті наукової роботи.

## 2.3. Практичні рекомендації для особистостей під час війни

Для поліпшення соціально-психологічного стану молоді було розроблено програму соціальної роботи в форматі дистанційної взаємодії. Програма розрахована на 2 місяці та складається з трьох етапів.

### 1. Вступний етап. Онлайн бесіди-консультації.

Під час цього етапу молоді пропонується ознайомитись з детальною інформацією про:

- Інтернет-ресурси, які надають безкоштовну психологічну допомогу. Наприклад, кол-центр «Вартожити», який надає безкоштовну психологічну допомогу з 11.00 до 19.00 по буднях, «Національна психологічна асоціація» з номером гарячої лінії, онлайн платформа «Розкажи мені» на якій можна залишити заявку про депресивний чи стресовий стан, Lifeline Ukraine – лінія психологічної підтримки для людей, які відчувають суїцидальні думки або емоційну кризу, гаряча лінія «Людина в біді» [21].

Під час бесіди слід наголосити, що кожен учасник програми, повинен знайти зручну, безкоштовну платформу і звернутись до спеціаліста, адже депресивний, стресовий, тривожний стани негативно впливають на рівень соціалізації, комунікативність, успішність та самопочуття.

- Надання ознайомлювальної інформації про сайт «Молодь. Наука. Спорт. Здоров'я України», а саме про актуальні проекти до яких можна долучитись [23]. Корисним ресурсом для ознайомлення буде сайт UNICEF в розділі для молоді. На сайті можна знайти цікаві та актуальні новини у сфері молодіжної політики, взяти участь в заходах та проявити ініціативу [2].

Кожен учасник після ознайомлення з публікованими статтями на сайті повинен відмітити важливі та корисні аспекти. Наголошено, що для успішної соціалізації необхідно проявляти активну громадську позицію, це допоможе інтегруватися в суспільство, покращувати власний психічний стан.

- Організація онлайн зустрічі з відомим блогером чи медійною особистістю на волонтерських засадах. Учасники програми можуть



поспілкуватись, поставити питання почути досвід життя під час війни відомої людини. Це підніме настрій, дух, самооцінку респондентів, наповнить їх життя приємними спогадами.

Вступний етап проводиться на початку двомісячного терміну соціальної програми. Робота з психологом повинна продовжуватись за потребою протягом всього терміну.

## 2. Основний етап. Онлайн курс для молоді з медіаграмотності.

- Обов'язкове проходження безкоштовного онлайн курсу на державній платформі Дія. Курс передбачає формат освітнього серіалу, який розроблений міжнародною організацією IREX у партнерстві зі студією онлайн-освіти EdEra. Very Verified є частиною проєкту «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність», який впроваджується IREX за підтримки Посольства США та Посольства Великої Британії в Україні, у партнерстві з Міністерством освіти та науки України та Академією української преси [12]. Освітня програма цікава та зручна для будь-кого, адже має декілька навчальних форматів, а саме:

- «Еспreso». Передбачає коротке 2-3 хвилинне ознайомлення з інформативними зображеннями та статтями.
- «Капучино». Навчальні відео та статті тривалістю до 10 хвилин.
- «Кава з круасаном». Ознайомлення зі статтями та інтерв'ю до 30 хвилин.
- «Десерт». Це цікаві та інтерактивні завдання, тестовий формат та додаткові матеріали.

Онлайн курс поділяється на розділи (таблиця 2.1)

*Таблиця 2.1*

### **Розділи онлайн курсу з медіаграмотності**

| <b>№</b> | <b>Назва</b> | <b>Опис</b>                                                                                                       |
|----------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Медіапростір | Визначення поняття «медіа». Їх робота. Різниця між фактами та судженнями, розпізнавання маніпулятивного контенту. |

|   |                              |                                                                                                  |
|---|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Традиційні медіа             | Власники медіа. Поняття «редакційної політики». Хто вирішує яку інформацію має споживати соціум. |
| 3 | Соціальні медіа              | Надійність джерел в соціальних медіа. Алгоритми ізоляції від різних поглядів.                    |
| 4 | Дезінформація та маніпуляції | Розрізнення маніпуляцій у різних видах медіа. Фейки, боти, тролі, дезінформація тощо.            |
| 5 | Підсумки                     | Правило «чотирьох перевірок». Захист від маніпуляцій.                                            |
| 6 | Фінальний тест               | Проходження тесту та отримання сертифіката [1].                                                  |

Кожен учасник за допомогою даного курсу має змогу підвищити свою компетентність та обізнаність у сфері медіаграмотності, що дозволить критично сприймати інформацію та не піддаватись негативним інформаційним впливам.

- Також рекомендовано знайти серед університетських заходів для себе хобі чи інтерес. Наприклад, танці, вокал, спорт, плетіння сіток, волонтерство, читальні клуби тощо. Наголошено, що, будь-яка, коротка взаємодія з залученням власних інтересів з іншими людьми спонукає розвитку комунікації, налагодженню нових зв'язків, подоланню тривоги, стресових ситуацій, пошуку нових друзів та можливостей.

Основний етап розпочинається у половині першого місяця, заняття у групах інтересів повинні тривати протягом всього періоду. Головною умовою цього етапу є проходження онлайн курсу з медіаграмотності до закінчення першого місяця програми.

### 3. Прикінцевий етап. Медитації.

Онлайн медитації для покращення сну чи заспокоєння. Така практика допоможе розслабити тіло та мозок. Ці вправи не потребують сторонньої участі й коли людині погано, вона може почати медитувати самотійно, щоб позбутись нав'язливих думок, зняти стрес, тривогу. Кожному учаснику були надані ресурси з україномовними медитаціями, але для їх зручності кожен мав

свободу обирати комфортний для себе ресурс. Наприклад, «Медитації українською» [41].

Прикінцевий етап було проведено протягом останнього місяця програми. Рекомендовано проводити короткі медитації 2-3 рази на тиждень протягом місяця.

## **Висновок до розділу 2**

У другому розділі науково-дослідної роботи було розроблено Google форму для визначення психологічного портрета студентської молоді віком від 17 до 24 років включно. Анкетування складалось з 6 блоків: загальні відомості; визначення загального рівня благополуччя; визначення загального рівня тривожності; наявність ПТСР; наявність депресії; визначення рівня медіаграмотності. Згідно з отриманими результатами емпіричного дослідження, було визначено, що через негативні наслідки війни третина респондентів має низький рівень благополуччя, високий рівень тривожності, депресії, низької обізнаності в медіаграмотності, більша частина має ознаки ПТСР.

Саме тому було розроблено соціальну програму, яка може проводитись будь-яким соціальним органом чи громадською молодіжною організацією для поліпшення психосоціального стану молоді, розвитку медіаграмотності та впровадженню заходів для саморегуляції в критичних та стресових ситуаціях.

Програма складається з трьох етапів: вступного (онлайн бесіди-консультації), основного (онлайн курсу для молоді з медіаграмотності) та прикінцевого (медитації).

## ВИСНОВКИ

У першому розділі науково-дослідної роботи, було здійснено аналіз наукових джерел та визначено поняття психічного стану особистості під час війни і її наслідків. Встановлено, такий стан є характеристикою психічної діяльності особистості, або соціуму у конкретний часовий період, що відображає специфіку перебігу психічних процесів, зумовлених воєнними умовами, стресом, тривогою, страхом, втратою, а також впливом соціальних, економічних та політичних факторів.

Слід зазначити, що військова агресія держави-терориста та її наслідки мають негативний вплив на психологічну стійкість молоді та її емоційно-психічний стан, а саме призводять до посилення відчуття страху, тривоги, переживання горя, виникнення стресових та депресивних станів, суму, безпорадності, невпевненості в собі та навіть «психологічної смерті».

Було проведено аналіз технологій стабілізації психологічного стану молоді та визначено, що програми повинні бути структурованими, впроваджуватись поетапно, відповідати потребам обраної категорії суспільного прошарку та мати визначену мету. Такі технології містять психологічну корекцію стану, соціальні ініціативи, програми на рівні держави та місцевих органів самоврядування.

Визначено роль медіа та інформаційних технологій в управлінні психологічним станом суспільства. Великий інформаційний вплив в умовах сьогодення мають інформаційні джерела на різноманітних соціальних платформах. Слід зауважити, що публікувати новини може будь-хто, при цьому переслідуючи власні інтереси. Поширеними засобами впливу є маніпуляція, перекручування інформації, замовчування тощо. Це свідчить про те, що молоді необхідно розвивати критичне мислення та власну медіаграмотність для запобігання негативного впливу фейкових новин, які мають сильний вплив на емоційний стан та психологічну стійкість особистості.

У другому розділі науково-дослідної роботи було розроблено Google форму для визначення психологічного портрета студентської молоді віком від 17 до 24 років включно. Анкетування складалось з 6 блоків: загальні відомості; визначення загального рівня благополуччя; визначення загального рівня тривожності; наявність ПТСР; наявність депресії; визначення рівня медіаграмотності. В анкетуванні взяло участь 60 респондентів серед яких 46,7% чоловічої статі та 53,3% – жіночої. Серед загального числа респондентів активну участь проявили студенти Київської області – 18,3%, Львівської – 16,7% та Одеської – 15%. Найпоширеніші освітні напрямки виявились в галузі охорони здоров'я – 15%, журналістики – 17%, права – 10%, соціальної роботи – 8,3% та освіти – 8,3%.

Відповідно до аналізу результатів другого блоку можна визначити, що переважна більшість респондентів (55%) мають середній рівень загального благополуччя. Це свідчить про те, що молодь відчуває певний дискомфорт та проблеми у задоволенні власних потреб, але це не є критичним. 26,7% респондентів, мають низький рівень благополуччя, це вказує на наявність серйозних проблем, з якими вони зіштовхуються в різних сферах життя, таких як особисті, соціальні чи економічні. Низький рівень благополуччя може відображати незадовільні умови життя, невпевненість у майбутньому або відчуття втрати контролю над життям. Лише 18,3% респондентів вказали, що мають високий рівень благополуччя, це може бути результатом успішної адаптації до викликів та стресу в умовах війни.

Згідно з результатами блоку 3 у більшій частині респондентів (46,7%) помірний рівень тривоги, у 21,6% – низький і у 31,7% – високий. Тривожність на помірному рівні свідчить про невизначеність майбутнього, наявність стресових ситуацій в сім'ї або освітньому середовищі, а також загальний суспільно-політичний стан, зокрема в умовах війни. Високий рівень тривоги демонструє наявність серйозних проблем з психічним здоров'ям у молоді, це може негативно впливати на їх здатність до концентрації, навчання та загальну якість життя.

Отримані результати в блоці 4 свідчать про те, що 61,7% респондентів мають ознаки посттравматичних стресових ситуацій. Це свідчить про те, що вони можуть бути психологічно травмовані або досі переживають наслідки стресу, можливо, пов'язані з війною чи іншими складними життєвими обставинами. Також слід відзначити, що 53,3% мають ознаки психологічних чи поведінкових реакцій на травму, отже вони можуть демонструвати емоційну або поведінкову нестабільність, що вказує на негативний вплив травматичних подій на їхнє психічний стан.

Відповідно до результатів блоку 5 чверть опитаних (25%) не мають ознак депресії, що є позитивним виявом. Однак значна кількість респондентів переживає рівні депресії від легкого до важкого ступеня. Зокрема, 21,7% мають легкий ступінь депресії, 20% – помірний, 13,3% – виражений, і ще 20% – важкий. Ці дані свідчать про значну кількість студентської молоді, яка переживає депресію на різних рівнях тяжкості, що може вказувати на серйозні проблеми з психічним здоров'ям.

Результати 6 блоку анкетування вказують на відносно низький рівень медіаграмотності серед студентської молоді. Значна частина респондентів (46,7%) мають середній рівень обізнаності в медіаграмотності, що свідчить про потребу у поглибленні знань та навичок у цій сфері. Інша значна частина (30%) мають низький рівень обізнаності, що ще раз підкреслює необхідність підвищення рівня медіаграмотності серед студентів. Лише 23,3% опитаних мають високий рівень та володіють достатніми знаннями та навичками у цій області.

Саме тому було розроблено соціальну програму, яка може проводитись будь-яким соціальним органом чи громадською молодіжною організацією для поліпшення психосоціального стану молоді, розвитку медіаграмотності та впровадженню заходів для саморегуляції в критичних та стресових ситуаціях.

Особливість цієї програми полягає у комплексному підході до підтримки молоді в умовах війни, який охоплює не лише психологічну підтримку, а й розвиток медіаграмотності та соціальної активності. Програма

поєднує онлайн-консультації з психологами, безкоштовний доступ до психологічних ресурсів, участь у спілкуванні з відомими особистостями, проходження онлайн-курсу з медіаграмотності та практикування медитацій для покращення психічного стану. Такий підхід дозволяє молоді отримати комплексну підтримку для збереження психічного здоров'я, розвитку критичного мислення та підтримки соціальної активності в умовах стресу та невпевненості, що може виникати в період війни.

Програма може використовуватись різними молодіжними громадськими організаціями, студентськими профспілками, соціальними органами тощо.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. EdEra. Very Verified. *Каталог онлайн курсів з сертифікатом* | EdEra. URL: <https://study.ed-era.com/uk/courses/course/2118> (date of access: 28.04.2024).
2. UNICEF. Молодь | UNICEF Україна. UNICEF. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/теми/молодь> (дата звернення: 28.04.2024).
3. Г. Труніна Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війн. *Перспективи та інновації науки*. 2023. Т. 30, № 12. С. 791–801. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/download/5963/5996> (дата звернення: 16.04.2024).
4. Галецька І.І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. К.: Главник, 2005. Вип. 26. С. 320–325.
5. Гаркавенко, Н., Доскач, С. (2023). Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в період війни. *Молодий вчений*, 2 (114), 47-50. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-2-114-9> (дата звернення: 16.04.2024).
6. Головіна К. Психологічний стан особистості. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології*: Матеріали II Всеукр. науково-практ. конф., м. Дніпро, 30 верес. 2021 р. 2021. С. 62–69. URL: <http://dgu.com.ua/bitstream/123456789/353/1/Головіна%20К.О..pdf> (дата звернення: 08.04.2024).
7. Гончарук С., Шурипа А. Нові медіа та традиційні ЗМІ у комунікативному полі. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: аудіовізуальне мистецтво і виробництво*. 2019. Т. 2, № 1. С. 59–66.
8. Гречко Т. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологічні науки*. 2010. № 3. С. 1–10.



9. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник НАУ. Серія : Педагогіка. Психологія*. 2022. 2(21). С. 97–107. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/59158> (дата звернення: 16.04.2024).
10. Денефіль, О. В., Мусієнко, С. А., Зьомко, Ю. В. (2023). Психологічна адаптація студентів старших курсів під час війни. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*, (4), 100–104. URL: <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2022.v.i4.13504> (дата звернення: 16.04.2024).
11. Діденко М. М. Зелінська О. В. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2022. № 14. С. 211–214. URL: <https://jvestnik-sss.donnu.edu.ua/article/view/12102> (дата звернення: 18.04.2024).
12. Дія. Very Verified: онлайн-курс з медіаграмотності. *Дія.Освіта*. URL: <https://osvita.diia.gov.ua/courses/very-verified> (дата звернення: 28.04.2024).
13. Кандиба К. О. Соціальні медіа як сучасний інструмент ефективного психологічного впливу в контексті російсько-української інформаційної війни / К. О. Кандиба // *Магістерські студії. Альманах* / ред. кол. : Д. С. Мальчикова, Т. С. Корнішева. – Херсон ; Івано-Франківськ : ХДУ, 2023. Вип. 23. С. 33-36.
14. Комарчук, О. О. Деструктивні політичні та соціальні технології у структурі гібридної війни. *Гілея: науковий вісник*. 2016. 114. С. 316-319.
15. Лазоренко Б. П. Технологія реінтеграції та реадаптації особистості, фрагментованої внаслідок психотравматизації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. № 39. С. 168–177.
16. Марута Н. О., Маркова М. В. «Інформаційно-психологічна війна як новий виклик сучасності: стан проблеми та напрямки її подолання.» *Український вісник психоневрології*. 2015. №3. С. 21-28.

17. Марухина І.В., Кондратенко Л.О. Регіональний психологічний проєкт «Завжди поруч»: кращі практики (з досвіду роботи). у 2-х ч. Ч. 1 Уклад. Суми : НВВ КЗ СОІППО. 2023. С.64 URL: [https://drive.google.com/file/d/1\\_PlkzRJlvO5L3qseC3ffJAaEHD19crPt/view](https://drive.google.com/file/d/1_PlkzRJlvO5L3qseC3ffJAaEHD19crPt/view) (дата звернення: 17.04.2024).

18. Мелега К. Роль регулярної фізичної активності у зміцненні фізичного та ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період воєнного стану. *Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період* : II науково-практ. конф. з міжнар. участю, м. Ужгород, 19–20 квіт. 2023 р. С. 62–67.

19. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : Психол. практикум / Л. М. Карамушка та ін. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

20. Михайлишин У. Б., Сухан В. С., Анталовці О. В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2023. № 2. С. 27–33. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.5> (дата звернення: 16.04.2024).

21. Мінреінтеграції. Де українці можуть безкоштовно отримати психологічну допомогу. *Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України*. URL: <https://minre.gov.ua/2023/03/19/de-ukrayinczi-mozhut-bezkoshtovno-otrymaty-psyhologichnu-dopomogu/> (дата звернення: 25.04.2024).

22. МКІП України. Тест на медіаграмотність. *Фільтр – національний проєкт з медіаграмотності*. URL: <https://filter.mkip.gov.ua/test/> (дата звернення: 25.04.2024).

23. МНСЗРУ. Проєкти – молодь. Наука. Спорт. Здоровий рух України. *Молодь. Наука. Спорт. Здоровий рух України – молодь. Наука.*



31. Сурмін Ю.П., Туленков Н.В. Теорія соціальних технологій. Київ: МАУП, 2004. 608 с.
32. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.  
URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/01/Практ.посіб.-2019-Соц.-психол.технології-відновлення-особистості-за-ред.Т.М.Титаренко.pdf> (дата звернення: 17.04.2024).
33. УІКПТ. Опитувальник з депресії PHQ-9. *УІКПТ*. URL: <https://icbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/ОПИТУВАЛЬНИК-ДЕПРЕСИЇ-phq-9.pdf> (дата звернення: 25.04.2024).
34. Шахрай В.М. Технології соціальної роботи. Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 464 с.
35. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). *Інформаційний портал MozOk.ua | Доступно про складні хвороби*.  
URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI> (дата звернення: 25.04.2024).
36. ЮНЕСКО оприлюднила навчальну програму з медіа та інформаційної грамотності для викладачів та учнів – Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення. *Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення – офіційний вебсайт*. 29.04.2021.  
URL: <https://webportal.nrada.gov.ua/yunesko-oprylyudnyla-navchalnu-programu-z-media-ta-informatsijnoyi-gramotnosti-dlya-vykladachiv-ta-uchniv/> (дата звернення: 17.04.2024).
37. Bucy, E. Page, Eric P. Busey, and John E. Newhagen, eds. Access to mass media: social and psychological dimensions of the use of new technologies. Psychology Press, 2004.  
URL: [https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=\\_Hf\\_Jk44Et8C&oi=fnd&pg=PR9&dq=The+role+of+media+and+information+technologies+in+managing+the+psychological+state&ots=kEKyhl6n8o&sig=Z-fhj1IWUjr4BM-](https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=_Hf_Jk44Et8C&oi=fnd&pg=PR9&dq=The+role+of+media+and+information+technologies+in+managing+the+psychological+state&ots=kEKyhl6n8o&sig=Z-fhj1IWUjr4BM-)

xmzSYmvXjsVE&redir\_esc=y#v=onepage&q=The%20role%20of%20media%20and%20information%20technologies%20in%20managing%20the%20psychological%20state&f=false (дата звернення: 19.04.2024).

38. Ellis L., Wahab E.A. (2013) Religiosity and fear of death: A theory-oriented review of the empirical literature. *Review of Religious Research*, vol. 55, no. 1, pp. 149–189.

39. Khoroshko, V., Khokhlachova, Y., Pirtskhalava, T., & Ivanchenko, I. (2022). Information weapons as a tool of information warfare. 24(2), 50–58. <https://jrnl.nau.edu.ua/index.php/ZI/article/view/16930> (дата звернення: 19.04.2024).

40. Putsyata I. Тележурналістика під час повномасштабної війни: аналіз контенту українських медіа про російську-українську війну. *Communications and Communicative Technologies*. 2024. № 24. С. 57–65. URL: <https://doi.org/10.15421/292407> (дата звернення: 18.04.2024).

41. Valeriia Vainraukh. Медитації українською. *SoundCloud*. URL: <https://soundcloud.com/valeriia-vainraukh> (дата звернення: 01.01.2024).

## ДОДАТОК А

### **Google форма для визначення психо-соціального портрету молоді в умовах війни**

#### **Блок 1. Загальні відомості.**

1. Вкажіть вашу стать (Чоловіча/ жіноча).
2. Вкажіть ваш вік ( від 17 до 24).
3. Виберіть область в якій проживаєте (Вінницька, Волинська, Дніпропетровська, Донецька, Житомирська, Закарпатська, Запорізька, Івано-Франківська, Київська, Кіровоградська, Луганська, Львівська, Миколаївська, Одеська, Полтавська, Рівненська, Сумська, Тернопільська, Харківська, Херсонська, Хмельницька, Черкаська, Чернівецька, Чернігівська).
4. Оберіть галузь знань в якій ви навчаєтесь (освіта, культура та мистецтво, гуманітарні науки, богослов'я, соціальні поведінкові науки, журналістика, управління та адміністрування, право, природничі науки, математика та статистика, механічна інженерія, електрична інженерія, автоматизація та приладобудування, хімічна та біоінженерія, електроніка та телекомунікації, виробництво та технології, архітектура та будівництво, аграрні науки та продовольство, ветеринарна медицина, охорона здоров'я, соціальна робота, сфера обслуговування, воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону, цивільна безпека, транспорт).

#### **Блок 2. Визначення оцінки загального рівня благополуччя. (Індекс благополуччя WHO-5)**

Перейдіть за посиланням URL: <https://marta.mva.gov.ua/tests/oczinka-zagalnogo-rivnya-blagopoluchchya>. Пройдіть тест, вкажіть ваш результат.

- Високий;
- Середній;
- Низький.

Блок 3. Визначення загального рівня тривожності (Шкала тривоги Спілберга).

Перейдіть за посиланням:

URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI> . *Пройдіть тест, вкажіть ваш результат.*

- Високий;
- Помірний;
- Низький.

Блок 4. Онлайн-скринінг психологічної травми.

Перейдіть за посиланням URL: <https://www.mh4u.in.ua/test/onlajn-skryning-psyhologichnoyi-travmy/> . Пройдіть тест, вкажіть ваш результат.

1.
  - Ознак посттравматичних стресових реакцій не виявлено;
  - Виявлено ознаки посттравматичних стресових реакцій.
2.
  - Ознак психологічних чи поведінкових реакцій на травму не виявлено;
  - Виявлено ознаки психологічних чи поведінкових реакцій на травму.

Блок 5. Визначення рівня депресії. ( Опитувальник з депресії PHQ-9)

Перейдіть за посиланням URL: <https://cbt-therapist.net/PHQ-9> . Пройдіть тест, вкажіть ваш результат.

- Депресія відсутня;
- Депресія легкого ступеня;
- Депресія помірного ступеня;
- Депресія вираженого ступеня;
- Депресія важкого ступеня.

Блок 6. Визначення рівня медіаграмотності. Тест-гра на порталі Фільтр.

Перейдіть за посиланням <https://filter.mkip.gov.ua/test/>

Вкажіть ваш результат:

- ФІЛЬТР ЗАБИВСЯ. Багато речей оминає твою увагу, фільтруєш так собі. Раджу полатати дірки у знаннях із медіагігієни. 1-3;

- **ФІЛЬТРУЄШ НАПІВСИЛИ!** Уміння фільтрувати інформацію поганеньке. Підчитай про медіагігієну, фейки, маніпуляції та фактчекінг, і фільтр буде, як новенький.4-5;

- **ФІЛЬТРІССІМО!** Ідеальний результат, ти знаєш, як споживати максимально чисту інформацію. Так тримати! 6-7.



## АНОТАЦІЯ

Дипломна робота на тему «Соціальні технології стабілізації психологічного стану особистості під час війни» присвячена дослідженню соціальних технологій, ролі медіа та їх впливу на психічного стан особистості. У роботі вивчено вплив медіаресурсів, інформаційних та соціальних технологій на психологічний, психічний та соціальний стан молоді віком від 17 до 24 років в умовах війни.

Об'єктом дослідження виступають соціальні технології стабілізації психологічного стану особистості під час війни. Предметом – особливості соціальних технологій стабілізації психологічного стану особистості під час війни. Мета кваліфікаційної роботи полягає у визначенні соціальних технологій стабілізації психологічного стану молоді під час війни.

Аналіз джерельної бази дозволив: 1) надати опорні визначення поняттям психічний стан, соціальні технології, нові медіа та інформаційно-психологічний вплив 2) типологізувати досліджувані явища. Результатом аналізу є опис особливостей різних соціальних технологій стабілізації психічного стану особистості, визначення впливу інформаційних технологій на свідомість суспільства. Далі напрацювання зможуть стати у нагоді для подальших досліджень зі вказаної теми.

У роботі використовувалася емпірична база, отримана шляхом проведення онлайн-опитування на платформі Google. Кількість респондентів склала 60 осіб. Дослідження презентує актуальний психосоціальний портрет студентської молоді, яка проживає на території України в умовах війни. Для поліпшення соціально-психічного стану, підвищення психологічної стійкості молоді було розроблено програму соціальної роботи в форматі дистанційної взаємодії.

**Ключові слова:** соціальна технологія, психічний стан, інформаційно-психологічний вплив, інформаційні технології, молодь, нові медіа.

## ABSTRACT

The thesis on the topic "Social technologies for stabilizing the psychological state of the individual during the war" is devoted to the study of social technologies, the role of the media and their impact on the mental state of the individual. The work examines the impact of media resources, information and social technologies on the psychological, mental and social condition of youth aged 17 to 24 in war conditions.

The object of research is social technologies for stabilizing the psychological state of the individual during the war. The subject is the peculiarities of social technologies for stabilizing the psychological state of the individual during the war. The purpose of the qualification work is to determine social technologies for stabilizing the psychological state of youth during the war.

The analysis of the source base allowed: 1) to provide reference definitions for the concepts of mental state, social technologies, new media and informational and psychological influence 2) to typologize the studied phenomena. The result of the analysis is a description of the features of various social technologies for stabilizing the mental state of an individual, determining the impact of information technologies on the consciousness of society. Further, the findings can be useful for further research on the specified topic.

The work used an empirical base obtained by conducting an online survey on the Google platform. The number of respondents was 60 people. The study presents an actual psychosocial portrait of student youth living on the territory of Ukraine during the war. To improve the socio-psychological condition and increase the psychological stability of young people, a program of social work in the format of remote interaction was developed.

**Key words:** social technology, mental state, information and psychological influence, information technologies, youth, new media.