

Спиця Наталя,

*кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки,
Дніпровський державний університет внутрішніх справ*

ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВПЛИВИ СУЧАСНИХ МЕДІА НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ: ВИКЛИКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасна стадія суспільного розвитку визначається масштабною цифровою трансформацією соціокультурного простору та інтенсивною медіатизацією повсякденності, що зумовлює стрімке зростання ролі соціальних мереж як ключових агентів комунікації. Для молоді соціальні мережі функціонують як багатовимірний соціальний інструмент, поєднуючи в собі функції інформаційного ресурсу, платформи самопрезентації, механізму соціальної інтеграції та середовища формування ідентичності й групової належності. Особливо важливим провідним та подекуди єдиним джерелом інформації та комунікації медіа стали з часів пандемії, а від початку повномасштабного вторгнення отримали підтвердження своєму вкрай особливому статусу. Ці глобальні кризові події останнього періоду спричинили суттєву трансформацію інформаційно-комунікативних практик. Перехід до дистанційних форматів освітньої діяльності, редукція офлайн-взаємодій і зростання запиту на оперативний доступ до важливої та актуальної інформації актуалізували соціальні мережі як домінантний канал соціальної комунікації, самовираження та емоційної регуляції.

Варто зазначити, що в умовах воєнного стану соціальні мережі набувають амбівалентного значення. З одного боку, вони виступають ефективним інструментом швидкої циркуляції інформаційних потоків, сприяють координації волонтерських практик, мобілізації громадянської активності та підтриманню соціальної консолідації. З іншого боку, складається вкрай руйнівна для психіки тенденція доступу до контенту з високим рівнем негативної емоційної насиченості (тривожні новини, сцени насильства, дезінформація). Зазначений контент може виступати тригером підвищеної тривожності, емоційного виснаження та порушень адаптаційних механізмів психіки. З 80-х років минулого століття у світовій журналістиці почали використовувати крилатий вислів «If it bleeds – it leads!», що буквально означає активне впровадження в багатьох медіа заголовків та контенту, наповненого жорстокістю та болем, як такого, що завжди буде привертати увагу й автоматично завжди буде фінансово вигідним і бажаним для тих, чиї етичні принципи поступаються бажанню наживи. Варто зауважити, що подібна тенденція не є винятком і в спільноті української журналістики та українського медійного контенту.

Молодь як найбільш активний сегмент цифрового середовища, демонструє підвищену чутливість до інформаційно-психологічного впливу медіаконтенту. Психоемоційний стан молодого покоління українського суспільства значною мірою детермінується характером споживаного контенту та когнітивно-емоційними реакціями на нього. В умовах війни ці процеси ускладнюються синергією індивідуального травматичного досвіду та колективної травми.

У науковому дискурсі соціальні мережі інтерпретуються як потужний інститут соціалізації, що забезпечує доступ до інформаційних ресурсів,

соціальної підтримки та самовираження. Водночас вони асоціюються з низкою ризикогенних факторів, серед яких інформаційне перевантаження, кібербулінг, формування адиктивної поведінки, феномен FOMO (fear of missing out) та деструктивний вплив ідеалізованих віртуальних репрезентацій на психічне здоров'я. Особливо вразливою до зазначених впливів є молодь, яка перебуває у фазі ідентифікаційної кризи та життєвого самовизначення.

Психоемоційний стан молоді в умовах війни під впливом медіа характеризується спектром реакцій: від підвищеної тривожності, депресивних симптомів і навіть ризику розвитку посттравматичного стресового розладу (адже ПТСР вірогідно отримати навіть через травматизацію, отриману внаслідок ознайомлення з шокуючою інформацією, перегляду руйнівного для психіки контенту) до активації ресурсів психологічної стійкості (resilience), смислотворення, соціальної солідарності та ціннісної рефлексії. Ефективність подолання психотравмуючого впливу визначається інтеграцією індивідуальних (копінг-стратегії, рівень резилієнтності), соціальних (наявність підтримуючого оточення) та інституційних (доступ до професійної психологічної допомоги) ресурсів. У структурі копінг-поведінки молоді виокремлюються адаптивні та дезадаптивні стратегії подолання стресу. До конструктивних стратегій належать пошук соціальної підтримки, саморегуляція, когнітивне переосмислення, планування діяльності, залучення до фізичної активності, творчості та психотерапевтичної взаємодії. Деструктивні стратегії, натомість включають уникання проблем, агресивні реакції, соціальну ізоляцію, ескапізм та вживання психоактивних речовин, що призводить до поглиблення психоемоційної дестабілізації.

Таким чином, психоемоційний стан молоді в умовах війни характеризується поліморфізмом емоційних проявів. Варто згадати тривожність, страх, гнів, апатію, які існують нарівні з епізодами позитивних емоцій. Війна як потужний психотравмуючий фактор детермінує розвиток посттравматичних реакцій, емоційного вигорання та загального зниження психологічного благополуччя. Водночас спостерігається дефіцит соціальної взаємодії, втрата відчуття стабільності та зниження життєвої активності, що поєднується з прагненням до самореалізації, особистісного розвитку та збереження значущої діяльності.

У контексті такої ситуації актуалізується необхідність впровадження комплексних програм психологічної підтримки, профілактичних інтервенцій та розвитку навичок самодопомоги з метою збереження та відновлення психічного здоров'я молоді в умовах тривалого стресового впливу.

На рівні державної політики доцільно впроваджувати системні інтервенції, спрямовані на мінімізацію інформаційно-психологічних ризиків для молоді. Передусім варто звернути увагу на інституціоналізацію програм розвитку медіаграмотності та критичного мислення як обов'язкового компонента освітніх стандартів, що дозволить знизити вразливість до дезінформації та маніпулятивного контенту. Безумовно, потрібно розширювати доступ до безкоштовної та якісної психологічної допомоги, інтегрувати психоосвітні модулі в навчальний процес і створювати національні інформаційні кампанії, орієнтовані на формування навичок емоційної саморегуляції. Щодо самого

медіапростору варто впроваджувати етичні стандарти для контенту в умовах війни, протидіяти дезінформації та намагатись обмежувати поширення матеріалів із надмірним травматичним впливом, що сприятиме зниженню загального рівня психоемоційної напруги в молодіжному середовищі.

Не тільки державні установи несуть відповідальність за відповідь на ці виклики. На рівні суспільства ключовим завданням є формування культури відповідального споживання інформації та зміцнення соціально-психологічних ресурсів молоді. Особливого значення набуває розвиток горизонтальних мереж підтримки та спільнот взаємодопомоги, які підсилюють відчуття соціальної згуртованості та запобігають інформаційно-психологічному деструктивному впливу медіасередовища.