УДК: 364-786-056.83:159.98
DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-221-518-523

ШАХОВ Володимир –
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-1535-2802
e-mail: shahovu2016@gmail.com
ШАХОВ Владислав –
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Маріупольського державного університету
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-1069-9295
e-mail: vshahov75@gmail.com
МОНЧИНСЬКА Ірина –
здобувач ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Практична психологія»
Маріупольського державного університету
e-mail: iryna.monchynska@mu.edu.ua

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕАКЦІЇ НА СТРЕС У ВОЄННИЙ ЧАС У ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ

В умовах повномасштабної війни, що триває в Україні, дослідження стресу та його впливу на психічне здоров'я населення набуває надзвичайної актуальності. Воєнні дії створюють безпрецедентний рівень психоемоційного напруження як для військовослужбовців, так і для цивільних громадян, що призводить до поширення тривожності, депресії, психічної травматизації та посттравматичного стресового розладу. Це робить вивчення механізмів емоційного реагування на стресові фактори воєнного часу та розробку дієвих методів його подолання пріоритетним завданням для сучасної психологічної науки та практики.

У статті проаналізовано особливості прояву стресу та його впливу на психічне здоров'я населення в умовах повномасштабної війни в Україні. Наголошено на зростанні поширеності тривожності, депресивних станів, посттравматичного стресового розладу та інших психоемоційних порушень серед військовослужбовців і цивільних громадян. Представлено результати досліджень, які демонструють взаємозв'язок між тривалим впливом воєнних стресорів – загрозою життю, втратою близьких, вимушеним переміщенням, руйнуванням житла – та формуванням негативних психологічних наслідків. Окрему увагу приділено статистичним даним щодо поширення стресу та порушень сну серед українців, а також гендерним відмінностям проявів стресових реакцій.

Висвітлено роль соціальних мереж як чинника, що одночасно підтримує комунікацію та посилює рівень психоемоційного напруження через постійне споживання травматичного контенту. Проаналізовано міжнародний досвід дослідження стресу в умовах військових конфліктів, зокрема серед молоді та державних службовців. Показано, що українські держслужбовці демонструють значно вищі показники стресу порівняно з працівниками державного сектору в інших країнах, що пояснюється впливом війни як екстремальної життєвої події.

Отримані результати підкреслюють необхідність розробки ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на подолання наслідків стресу, підвищення стресостійкості та профілактику психічних розладів у різних соціальних групах населення в умовах воєнного часу.

Ключові слова: *стрес, війна, психічне здоров'я, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність, депресія, емоційне вигорання, соціальні мережі, держслужбовці, психологічна підтримка, стресостійкість, воєнні стресори.*

SHAKHOV Volodymyr –
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor at the Department of Psychology and Social Work
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University
ORCID: http://orcid.org/0000-0003-1535-2802
e-mail: shahovu2016@gmail.com
SHAKHOV Vladyslav –
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Practical Psychology Mariupol State University
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-1069-9295
e-mail: vshahov75@gmail.com
MONCHYNSKA Iryna –
master's student in "Practical Psychology"
Mariupol State University
e-mail: iryna.monchynska@mu.edu.ua

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FEATURES OF EMOTIONAL REACTION TO STRESS IN WARTIME AMONG CIVIL SERVANTS

In the context of the full-scale war that is ongoing in Ukraine, research into stress and its impact on the mental health of the population is becoming extremely relevant. Military operations create an unprecedented level of psycho-emotional stress for both military personnel and civilians, leading to the spread of anxiety, depression, mental trauma, and post-traumatic stress disorder. This makes the study of the mechanisms of emotional response to wartime stress factors and the development of effective methods for overcoming them a priority task for modern psychological science and practice.

The article analyzes the features of stress and its impact on the mental health of the population in the conditions of a full-scale war in Ukraine. The increase in the prevalence of anxiety, depression, post-traumatic stress disorder and other psycho-emotional disorders among military personnel and civilians is emphasized. The results of studies are presented, demonstrating the relationship between the long-term impact of military stressors - threat to life, loss of loved ones, forced displacement, destruction of housing - and the formation of negative psychological consequences. Special attention is paid to statistical data on the spread of stress and sleep disorders among Ukrainians, as well as gender differences in the manifestations of stress reactions. The role of social networks is highlighted as a factor that simultaneously supports communication and increases the level of psycho-emotional tension through the constant consumption of traumatic content. The international experience of studying stress in conditions of military conflicts, in particular among youth and civil servants, is analyzed. It is shown that Ukrainian civil servants demonstrate significantly higher stress levels compared to public sector employees in other countries, which is explained by the impact of war as an extreme life event.

The results obtained emphasize the need to develop effective psychological support programs aimed at overcoming the effects of stress, increasing stress tolerance and preventing mental disorders in various social groups of the population in wartime conditions.

Key words: *stress, war, mental health, post-traumatic stress disorder (PTSD), anxiety, depression, emotional burnout, social networks, civil servants, psychological support, stress tolerance, war stressors.*

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. В умовах повномасштабної війни, що триває в Україні, дослідження стресу та його впливу на психічне здоров'я населення набуває надзвичайної актуальності [1; 3]. Воєнні дії створюють безпрецедентний рівень психоемоційного напруження як для військовослужбовців, так і для цивільних громадян, що призводить до поширення тривожності, депресії, психічної травматизації та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це робить вивчення механізмів емоційного реагування на стресові фактори воєнного часу та розробку дієвих методів його подолання пріоритетним завданням для сучасної психологічної науки та практики [3].

Глибоке розуміння фізіологічних та психологічних механізмів, що лежать в основі реакції на екстремальний стрес, є ключовим для розробки ефективних програм психологічної допомоги [1].

Тривалий вплив стресорів війни, таких як загроза життю, втрата близьких, руйнування домівок та вимушене переміщення, викликає складні емоційні реакції, що потребують наукового аналізу [1; 4] Дослідження цих механізмів дозволить виявити індивідуальні та групові відмінності у стресостійкості, а також розробити цільові методи втручання.

Стрес являє собою психологічний розлад, який може виникнути внаслідок травми війни [6]. Під час війни ця ситуація може загостритися. У контексті воєнного часу люди обтяжені численними страхами та стресовими факторами. З початку війни та терористичних атак вони стали основними тригерами стресу.

Стрес може проявлятися у різних формах, провокуючи зниження розумової гостроти, постійну втому та погану концентрацію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Група науковців [16] визначила ряд факторів, що викликають стрес у воєнних умовах: підвищена тривожність, порушення сну, страх або паніка під час атак та перебування в бомбосховищах, занепокоєння особистою безпекою, перепади настрою, погіршення пам'яті, зниження рівня уваги та концентрації, знижена схильність до соціальної взаємодії.

Дослідники виявили підвищений рівень тривожності у18%, порушення сну – 63% та перепади настрою – 63% серед населення України. Вони посилалися на твердження Міністерства охорони здоров'я України про те, що психологічні наслідки російсько-української війни продовжуватимуть впливати на психічне благополуччя українців протягом щонайменше 7–10 років після закінчення війни [16].

Мета статті – проаналізовано особливості прояву стресу та його впливу на психічне здоров'я населення в умовах повномасштабної війни в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Безпосередній вплив військових дій значно посилює пов'язані з ними тривожні та депресивні розлади, а також посилює сприйняття стресу. Дослідження, що вивчають симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), показують, що наслідки травми можуть зберігатися протягом тривалого періоду, який охоплює роки. Крім того, вплив численних травматичних подій посилює рівень стресу.

Безпосередній вплив стресорів, пов'язаних з війною, значно посилює прояв симптомів, пов'язаних з тривожними та депресивними розладами, а також сприйняття стресу.

За даними як вітчизняних, так і зарубіжних науковців, українці відчувають помітне зниження свого психологічного самопочуття. Дослідження показало, що 97,8% респондентів повідомили про загострення психоемоційних симптомів, включаючи підвищений рівень депресії, самотності, нервозності та гніву, що пояснюється триваючою російсько-українською війною. Дослідження жінок виявило підвищену поширеність страху та стресу серед респондентів. Привертає увагу те, що люди, які пережили напруження війни, можуть спостерігати поступове погіршення свого психічного здоров'я з часом. Результати досліджень показали, що люди, які проживають у зонах конфліктів, відчували значно вищий рівень пов'язаного з війною стресу. Крім того, серед

жінок спостерігається вища поширеність стресу, пов'язаного з війною, порівняно з чоловіками [6]. Також виявлено помітний вплив військового конфлікту на якість сну, дослідження показують, що досвід війни сприяє порушенням сну, особливо у поєднанні з легкою черепно-мозковою травмою.

Стрес також переплітається з широким впливом соціальних мереж, які формують сприйняття, емоції та поведінку людей. Тому не можна ігнорувати вплив соціальних мереж на психічне здоров'я людей, особливо у воєнний час. У контексті війни, що триває, платформи соціальних мереж слугують критично важливими каналами для поширення інформації, формування публічної комунікації та сприяння зв'язкам між людьми [7]. Однак постійний вплив тривожних новин, графічних зображень та онлайн-дебатів може посилити почуття тривоги, невпевненості та страху серед користувачів, що сприяє підвищенню рівня стресу. Більше того, взаємодія між використанням соціальних мереж та стресом під час війни є складною, оскільки люди часто звертаються до онлайн-платформ для підтримки, солідарності та пошуку інформації, але ненавмисно наражають себе на вплив контенту, що посилює їхній стрес [16].

Одне з досліджень з'ясовувало вплив стресу на молодь в Ізраїлі під час війни. Розуміння стресу в цьому контексті є надзвичайно важливим, враховуючи особливості стресових факторів, з якими молодь стикається під час навчання та проживання поблизу зон конфлікту. Значні катастрофи викликають стресові переживання в людей, які безпосередньо постраждали, і мають хвильовий ефект на ширшу спільноту. Розуміння таких ситуацій часто призводить до підвищеного рівня тривоги та занепокоєння, що призводить до підвищення рівня стресу як для окремих осіб, так і для суспільства в цілому [9].

Щодо досліджень особливостей проявів психічних станів у держслужбовців в контексті війни та вигорання, то наразі їх поки що недостатньо, щоб мати більш-менш чіткі уявлення про їх специфіку в даної суспільної групи. Разом з тим, наявні описані процеси, які виконані у дослідженнях на державних службовцях через високий рівень доступності цієї категорії населення для експериментаторів. Результати даних досліджень значною мірою можуть бути перенесені на категорію молодих держслужбовців віком від 22 до 25 років. Аналіз показав, що 18% опитаних учасників потрапили до групи з високим рівнем стресу, 63% були віднесені до групи з помірним рівнем стресу, а 19% – до групи з низьким рівнем стресу. Ці результати викликають занепокоєння, оскільки державні службовці в усьому світі зазвичай виявляють значно нижчий рівень стресу. Так, зокрема, у дослідженні 304 державних службовців в Австралії 82% повідомили про легкий рівень стресу, тоді як 18% повідомили про помірний/сильний/надзвичайно сильний рівень стресу [14]. У національному опитуванні серед 6032 державних службовців Китаю кількість таких осіб з різними скаргами на стрес становила 12%. Серед учасників з різними рівнями стресу легкий рівень стресу становив 48%, тоді як дуже сильні скарги на стрес були отримані від 6% державних службовців [17]. Серед 1074 державних службовців в Іспанії 66% не мали жодних симптомів стресу, тоді як 12% повідомили про легкий рівень стресу, а 24% повідомили про помірний/сильний/надзвичайно сильний рівень стресу. Прикметно, що жінки повідомляли про будь-який рівень стресу значно частіше, ніж чоловіки (41% проти 19% відповідно) [11].

Вплив війни як стресової життєвої події може прояснити підвищений рівень стресу, що спостерігається серед державних службовців порівняно з їхніми однолітками в інших західних країнах. Це дослідження виявило значні відмінності в рівнях стресу на основі демографічних показників державних службовців, причому жінки повідомляли про вищий рівень стресу, ніж чоловіки. Група науковців [12] наголосила на поширеності депресії, стресу, тривоги та спроб самогубства в Руанді, особливо серед жінок, показники яких вдвічі вищі, ніж у чоловіків. Вони пояснили цю невідповідність підвищеним рівнем фізичного та сексуального насильства над жінками, що посилює їхні проблеми з психічним здоров'ям.

Крім того, жінки з дітьми повідомляли про більший стрес порівняно зі своїми однолітками без дітей. У літературі підкреслюється важливість соціальної підтримки сім'ї [16]. Науковці виявили кореляцію між батьківством та підвищеною схильністю до сильного стресу, що спричиняє значне психологічне напруження, особливо помітне серед учасників конфліктних ситуацій. Встановлено позитивну кореляцію між батьківством та підвищеним рівнем стресу. Контекст війни ще більше посилює психічний стрес, вселяючи страх щодо безпеки та майбутніх перспектив своїх дітей, а також побоювання щодо забезпечення їм безпечних умов життя, особливо в конфліктах, таких як ті, що пов'язані з ракетними атаками на цивільне населення. Цілком логічно припустити, що батьки відчувають підвищену тривогу щодо благополуччя своїх дітей.

Громадяни, які проживають у зоні конфлікту, повідомляли про вищий рівень стресу порівняно зі тими, які не проживають у зоні конфлікту. Ці результати узгоджуються з іншими дослідженнями, проведеними серед державних службовців в Україні, українських ветеранів та військово-службовців, що проходять дійсну службу, а також сирійських біженців у Туреччині [7].

Крім того, було виявлено позитивний зв'язок між рівнем стресу та якістю сну. Більше того, особи, які проживають у зонах конфлікту, повідомляли про значно нижчу якість сну, ніж їхні однолітки, які проживають у районах без конфлікту. Вплив конфлікту на режим сну був широко задокументований. Наприклад, під час війни в Перській затоці 1991 року Аскенасі та Левін [8] провели дослідження, в якому взяли участь 1045 осіб, опитаних як під час, так і після конфлікту, а потім провели друге інтерв'ю з тими ж учасниками (за винятком людей з хронічним безсонням) через 30 днів після війни. Вони

виявили значне порушення режиму сну. Зокрема, 51% учасників повідомили про порушення сну під час конфлікту, зі значним збільшенням випадків безсоння з 13% до війни до 38% під час неї. Різні симптоми, такі як стрес (67,5%), пригнічений настрій (50,9%), труднощі з концентрацією уваги (39,7%) та підвищена втома (25%), були поширені під час війни. Навіть через чотири тижні після війни 19% раніше нормальних осіб все ще страждали від безсоння, а 5% розвинули його після війни.

Прикметно, що стрес, пригнічений настрій та порушення концентрації уваги були суттєво пов'язані з безсонням. Вони дійшли висновку, що сучасна ракетна війна може призвести до стійкого безсоння приблизно у третини постраждалого населення, причому у невеликого відсотка воно розвивається після війни.

Тривалий стрес та пригнічений настрій були визначені як фактори ризику стійкого безсоння. Відповідно до цих висновків, у цьому дослідженні було виявлено погану якість сну у 46% учасників. Науковці також виявили, що державні службовці, які переживають високий рівень стресу, пов'язаного з війною, були більш схильні до емоційних розладів харчової поведінки, що підкреслює багатогранний вплив стресових факторів, пов'язаних з конфліктом, на самопочуття людей.

Результати дослідження щодо позитивної кореляції між використанням соціальних мереж та стресом також є примітними, враховуючи, що учасники (включаючи молодь загалом) проводять багато годин щодня в соціальних мережах, стикаючись з новинами, жорсткими відео та важкою для обробки інформацією. Після початку бойових дій в соціальних мережах поширюються жахливі відео з місць злочинів, а також відео протестів по всьому світу, що сприяє посиленню почуття екзистенційної загрози, стресу та тривоги. Наші висновки викликають занепокоєння, враховуючи той факт, що люди, які переживають акти політичного насильства та терору, стикаються з підвищеним ризиком несприятливих довгострокових наслідків. Наразі багато людей бореться з почуттям невпевненості та страху щодо своїх близьких та нації, що призводить до підвищеного рівня стресу. Психологічно стресові реакції на кризові ситуації іноді можуть служити захисним механізмом для організму. Тим не менш, важливо вживати оперативних заходів для пом'якшення стресу та запобігання виникненню більш серйозних наслідків.

Результати наукових досліджень мають значні наслідки для адаптації стратегій подолання труднощів в різноманітних установах, зокрема, у вищих закладах освіти, підкреслюючи необхідність розвитку ефективних механізмів подолання труднощів для державних службовців у періоди конфліктів. Заклади вищої освіти можуть пропонувати послуги психологічної підтримки під час криз та зменшувати потребу в академічних досягненнях під час криз, щоб покращити самопочуття державних службовців.

Академічна успішність також є значним джерелом стресу та тривоги; такі заходи, як зменшення навчального навантаження, скорочені навчальні дні та заплановані перерви, можуть допомогти державним службовцям, які паралельно здобувають вищу освіту, справлятися зі своїми завданнями в умовах воєнного часу.

Надання підтримки, особливо державним службовцям, які беруть активну участь у бойових діях, має першорядне значення. Екологічні моделі пропонують комплексні підходи до відновлення після травм, що свідчить про те, що успіх втручань залежить від їхньої здатності зміцнювати зв'язок між людиною та громадою [12]. Надмірне акцентування уваги на медичних факторах, ігноруючи інші соціальні виміри (культурні, політичні чи економічні впливи), що сприяють стресу, може бути оманливим. Тому комплексний підхід, що враховує як фактори, пов'язані зі здоров'ям, так і соціальні, сприятиме розробці втручань та зміцнить системи підтримки людей у їхніх сімейних, університетських та ширших соціальних мережах.

За результатами досліджень українських вчених [8], під час війни психічна стійкість державних службовців зазнає значного навантаження, що вимагає індивідуальних стратегій підтримки у закладах вищої освіти. Створення безпечних платформ для відкритого обговорення їхніх проблем та страхів має вирішальне значення для сприяння психологічному благополуччю. Коледжі повинні надавати пріоритет інклюзивності та доброті, заохочуючи збалансований розпорядок дня, який поєднує академічні обов'язки з турботою про себе. Семінари, що пропагують усвідомленість, йогу та зниження стресу, можуть зміцнити механізми подолання труднощів, одночасно залучаючи до волонтерської діяльності та підвищуючи стійкість громади. Питання безпеки та готовності до надзвичайних ситуацій знижують тривожність, поряд із проактивною підтримкою викладачів та направленням до фахівців з психічного здоров'я. Культивування настанови на зростання та надання доступних консультаційних послуг нормалізує поведінку, спрямовану на пошук допомоги, зміцнюючи сприятливе навчальне середовище, де державні службовці можуть долати труднощі та процвітати.

Наукові дослідження проливають світло на значний вплив війни, що триває, на рівень стресу державних службовців, підкреслюючи необхідність цілеспрямованих втручань та допоміжних служб у закладах вищої освіти. Вирішальне значення має визнання різних реакцій на стрес залежно від статі, батьківського статусу, якості сну, проживання в зонах конфлікту та використання соціальних мереж. Врахування цих факторів за допомогою індивідуальних програм підтримки, включаючи психологічне консультування, семінари з управління стресом та академічну корекцію, може допомогти пом'якшити негативний вплив стресу, пов'язаного з війною, на благополуччя державних службовців.

Висновки та перспективи подальших розвідок напряму. Отже, результати досліджень підкреслюють важливість комплексного підходу до одужання після травми, враховуючи як індивідуальні, так і соціальні фактори. Зміцнюючи зв'я-

зок між постраждалими та їхніми громадами та надаючи підтримку в рамках сімейних, університетських та ширших соціальних мереж, вищі навчальні заклади можуть відігравати ключову роль у розвитку стійкості та механізмів подолання труднощів у державних службовців під час кризи. Майбутні дослідження повинні враховувати поздовжні методи дослідження серед державних службовців коледжів, які постраждали від війни, щоб зафіксувати зміни рівня стресу з часом та дослідити додаткові фактори, що впливають на стійкість державних службовців та їх стратегії подолання труднощів під час війни. Тим не менш, сучасні наукові дослідження дають фундаментальне розуміння динаміки стресу в унікальному контексті війни, що триває, та служить основою для цілеспрямованих втручань для підтримки психічного благополуччя різних категорій населення.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації. URL: https://er.nau.edu.ua/items/693a5bf9-c788-44bc-a826-dfbf6eb98c47

2. Стрес від війни крізь призму вікової психології. Режим доступу: URL: https://nnizdn.navs.edu.ua/files/naukova_diyaln/2025/Programa_Stres.pdf

3. Стрес під час війни. 2024. URL: https://arpp.com.ua/articles/stress-during-the-war/

4. Володимир Шахов, Владислав Шахов, Анастасія Мащенко. Соціальні мережі як чинник ризику для ментального здоров'я у ранньому дорослому віці. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: Педагогіка і психологія: 2025. Випуск 82. С.101-107.

5. Як контролювати емоції та стрес під час війни. URL: https://epravda.com.ua/projects/yak-kontrolyuvati-emociji-800068/

6. Arheiam A.A., Tantawi M.E., Al-Omami M., Peeran S.W., Elmisalati W. Perceptions of Stress among Dental Students Living in a War-Affected Zone. *J. Dent. Educ*. 2019. Vol. 83. P. 48-55.

7. Alpak G., Unal A., Bulbul F., Sagaltici E., Bez Y., Altindag A., Dalkilic A., Savas H.A. Post-traumatic stress disorder among Syrian refugees in Turkey: A cross-sectional study. *J. Psychiatry Clin. Pract*. 2015. Vol. 19. P. 45-50.

8. Askenasy J.J., Lewin I. The impact of missile warfare on self-reported sleep quality. Part 1. *Sleep*. 1996. Vol. 19. P. 47-51.

9. Lunov V., Rozhkova I. Enhancing Student Resilience During Times of War: *Strategies and Interventions*. 2024. P. 1-13.

10. Marynissen H., Lauder M. Stakeholder-Focused Communication Strategy During Crisis: A Case Study Based on the Brussels Terror Attacks. *J. Bus. Commun*. 2020. Vol. 57. P. 176-193.

11. Ramón-Arbués E., Gea-Caballero V., Granada-López J.M., Juárez-Vela R., Pellicer-García B., Antón-Solanas I. The Prevalence of Depression, Anxiety and Stress and Their Associated Factors in College Students. *J. Environ. Res. Public Health*. 2020. Vol. 17: 7001.

12. Fel S.; Jurek K.; Lenart-Kłoś K. Relationship between Socio-Demographic Factors and Posttraumatic Stress Disorder: A Cross-Sectional Study among Civilian Participants' Hostilities in Ukraine. *J. Environ. Res. Public Health.* 2022. Vol. 19: 2720.

13. Rugema L., Mogren I., Ntaganira J., Krantz G. Traumatic episodes and mental health effects in young men and women in Rwanda, 17 years after the genocide. *BMJ*. 2015. №5. e006778.

14. Sacco V., Bossio D. Using social media in the news reportage of War & Conflict: Opportunities and Challenges. *J. Media Innov*. 2015. N 2. P. 59-76.

15. World Healt Organization. WHO. DWM Ukrainian audio recordings. 2022. URL: https://who.canto.global/v/ILQN8T6EIO/album/S3MGN?viewIndex=0 .

16. Zhihaylo N., Sheviakov O., Burlakova I., Lozynskyy N., Karpinska R., Slavska Y., Ostapenko I., Gerasimchuk, O. Pedagogical Methods of Supporting Psychological Stability of Students During the War. *Pedagog. Educ. Manag. Rev*. 2022. Vol. 4. P. 51-65.

17. Singer P.W., Brooking E.T. LikeWar: The Weaponization of Social Media. Eamon Dolan Books: Boston. MA. USA. 2018.

REFERENCES

1. Problema emotsiinoho reahuvannia na stresovi sytuatsii [The problem of emotional response to stressful situations]. URL: https://er.nau.edu.ua/items/693a5bf9-c788-44bc-a826-dfbf6eb98c47 [in Ukrainian]

2. Stres vid viiny kriz pryzmu vikovoi psykholohii [Stress from war through the prism of age-related psychology]. URL: https://nnizdn.navs.edu.ua/files/naukova_diyaln/2025/Programa_Stres.pdf [in Ukrainian]

3. Stres vid viiny (2024). [Stress during war]. URL: https://arpp.com.ua/articles/stress-during-the-war/ [in Ukrainian]

4. Volodymyr Shakhov, Vladyslav Shakhov, Anastasiia Mashchenko. (2025). Sotsialni merezhi yak chynnyk ryzyku dlia mentalnoho zdorovia u rannomu doroslomu vitsi [Social media as a risk factor for mental health in early adulthood]. Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriia: Pedahohika i psykholohiia. Vypusk 82. S.101-107. [in Ukrainian]

5. Yak kontroliuvaty emotsii ta stres pid chas viiny [How to control emotions and stress during war]. URL: https://epravda.com.ua/projects/yak-kontrolyuvati-emociji-800068/ [in Ukrainian]

6. Arheiam, A.A., Tantawi, M.E., Al-Omami, M., Peeran, S.W., Elmisalati, W. (2019). Perceptions of Stress among Dental Students Living in a War-Affected Zone. J. Dent. Educ. Vol. 83. P. 48-55. [in English]

7. Alpak, G., Unal, A., Bulbul, F., Sagaltici, E., Bez, Y., Altindag, A., Dalkilic, A., Savas, H.A. (2015). Post-traumatic stress disorder among Syrian refugees in Turkey: A cross-sectional study. J. Psychiatry Clin. Pract. Vol. 19. P. 45-50. [in English]

8. Askenasy, J.J., Lewin, I. (1996). The impact of missile warfare on self-reported sleep quality. Part 1. Sleep. Vol. 19. P. 47-51. [in English]

9. Lunov, V., Rozhkova, I. (2024). Enhancing Student Resilience During Times of War: Strategies and Interventions. P. 1-13. [in English]

10. Marynissen, H., Lauder, M. (2020). Stakeholder-Focused Communication Strategy During Crisis: A Case Study Based on the Brussels Terror Attacks. J. Bus. Commun. Vol. 57. P. 176-193. [in English]

11. Ramón-Arbués, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J.M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., Antón-Solanas, I. (2020). The Prevalence of Depression, Anxiety and Stress and Their Associated Factors in College Students. J. Environ. Res. Public Health. Vol. 17: 7001. [in English]

12. Fel, S.; Jurek, K.; Lenart-Kłoś, K. (2022). Relationship between Socio-Demographic Factors and Posttraumatic Stress Disorder: A Cross-Sectional Study among Civilian Participants' Hostilities in Ukraine. J. Environ. Res. Public Health. Vol. 19: 2720. [in English]

13. Rugema, L., Mogren, I., Ntaganira, J., Krantz, G. (2015). Traumatic episodes and mental health effects in young men and women in Rwanda, 17 years after the genocide. BMJ. N 5. e006778. [in English]

14. Sacco, V., Bossio, D. (2015). Using social media in the news reportage of War & Conflict: Opportunities and Challenges. J. Media Innov. N 2. P. 59-76.

15. World Healt Organization. (2022). WHO. DWM Ukrainian audio recordings. URL: https://who.canto.global/v/ILQN8T6EIO/album/S3MGN?viewIndex=0 . [in English]

16. Zhihaylo, N., Sheviakov, O., Burlakova, I., Lozynskyy, N., Karpinska, R., Slavska, Y., Ostapenko, I., Gerasimchuk, O. (2022). Pedagogical Methods of Supporting Psychological Stability of Students During the War. Pedagog. Educ. Manag. Rev. Vol. 4. P. 51-65. [in English]

17. Singer, P.W., Brooking, E.T. (2018). LikeWar: The Weaponization of Social Media. Eamon Dolan Books: Boston. MA. USA. [in English]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

ШАХОВ Володимир – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Наукові інтереси: педагогічна психологія, психологічна підтримка в освітньому процесі, психологічні аспекти професійної підготовки, стресостійкість у педагогічній діяльності.

ШАХОВ Владислав – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Маріупольського державного університету.

Наукові інтереси: психологія стресу, копінг-стратегії та адаптація психоемоційне здоров'я студентської молоді, психологічна стійкість в умовах соціальних криз.

МОНЧИНСЬКА Ірина – здобувач ступеня вищої освіти «магістр» за спеціальністю «Практична психологія» Маріупольського державного університету.

Наукові інтереси: психологічні особливості емоційної реакції на стрес у воєнний час у державних службовців.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

SHAKHOV Volodymyr – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor at the Department of Psychology and Social Work Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University.

Scientific interests: pedagogical psychology, psychological support in the educational process, psychological aspects of professional training, stress resistance in pedagogical activity.

SHAKHOV Vladyslav – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Practical Psychology Mariupol State University.

Scientific interests: psychology of stress, coping strategies and adaptation, psycho-emotional health of student youth, psychological resilience in conditions of social crises.

MONCHYNSKA Iryna – master's student in "Practical Psychology" Mariupol State University.

Scientific interests: psychological features of emotional reaction to stress in wartime among civil servants.

Стаття надійшла до редакції 18.10.2025 р.
Стаття прийнята до друку 25.10.2025 р.

УДК 316.77:004
DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-221-523-527

НАСТРАДІН Володимир –
кандидат технічних наук, професор,
професор кафедри професійної підготовки,
документознавства та публічного управління
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова
ORCID: https://orcid.org/0009-0009-7208-6986
e-mail: nastradin@ukr.net

СПЕЦИФІКА ІНТЕРНЕТ-КОМУНІКАЦІЙ ЯК КАНАЛУ МАНІПУЛЯТИВНОГО ВПЛИВУ В СУЧАСНОМУ ІНФОРМАЦІЙНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

У статті досліджено питання, пов'язані з інтернет-комунікаціями як каналами маніпулятивного впливу на свідомість в сучасному інформаційному суспільстві, що сприяють підвищенню медіаосвіти та інформаційної безпеки в інтернет-просторі.

Аналіз наукових праць показує, що у сучасному інформаційному просторі ключовими цифровими комунікаціями стали соціальні мережі, серед яких найбільш поширені такі як Facebook, TikTok, Telegram та ін. Незважаючи на наявність численних наукових досліджень, до сьогоднішнього часу питання конкретних засобів та алгоритмів використання інтернет-комунікацій для маніпуляції, а також ефективних методів протидії залишаються відкритими і потребують детального аналізу та подальшого дослідження.

У статті виокремлені такі типи технології маніпулювання масовою свідомістю: маніпуляція образами; конвенціональна маніпуляція, операційно-наочна; маніпуляція особою адресата, духовністю; маніпуляція через медіа. Розглянуто основні механізмами маніпуляції з допомогою мови слів та образів, відкритого та прихованого впливу, введення нових мовних одиниць (неологізмів).

Досліджено особливості інтернет-комунікацій як основних каналів маніпулятивного впливу – багатоканальність та гібридність контенту, розмивання джерел та послаблення критичності, алгоритмічний контроль подачі контенту, емоційна насиченість повідомлень, анонімність і псевдоанонімність та інтерактивність та глибина персоналізації.

Зроблено висновок про те, що сучасне інформаційне суспільство, де інформація є ключовим ресурсом, а цифрові технології глибоко інтегровані в повсякденне життя, створює безпрецедентні умови для розвитку та посилення маніпулятивних впливів, а Інтернет-комунікації посідають у цьому процесі центральне місце, трансформуючи традиційні механізми впливу та породжуючи нові загрози для індивідуальної та колективної свідомості. Саме тому у подальших дослідженнях необхідно приділити увагу розвитку медіаграмотності та критичного мислення серед населення, що є ключовими чинниками для протистояння маніпуляціям у сучасному інформаційному середовищі.

Ключові слова: *інформаційна безпека, кібербезпека, інтернет-комунікації, медіаосвіта, маніпулювання свідомістю.*