

ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ І МЕДІА: ЯК ЗОБРАЖЕННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ ВПЛИВАЮТЬ НА МАСОВУ СВІДОМІСТЬ

EXTREME PSYCHOLOGY AND MEDIA: HOW IMAGES OF EXTREME SITUATIONS AFFECT MASS CONSCIOUSNESS

Екстремальні ситуації, які висвітлюються в медіа, формують сприйняття світу і соціальні уявлення через призму катастроф і криз. Зображення цих ситуацій часто викликає у масовій свідомості гострі емоційні реакції, підсилюючи інтерес до тем, пов'язаних з ризиком, смертю та боротьбою за виживання. Водночас медіа, як потужний інструмент комунікації, має здатність маніпулювати емоціями аудиторії, створюючи певний образ реальності, який може призводити до спотвореного розуміння небезпек. Однією з основних психологічних реакцій на екстремальні ситуації, представлені у медіа, є зміна емоційного стану індивідуума. Важливо зазначити, що вплив медіа на сприйняття екстремальних ситуацій не є одномірним, а складається з багатьох складових. Це не лише пряме інформування про події, а й психологічний ефект, який ці події мають на аудиторію. Сприйняття екстремальних ситуацій залежить від того, як ці події подаються медіа, яким чином відбираються слова, образи та звукові ефекти, які використовуються для формування емоційної реакції у глядачів. Через інтенсивне висвітлення катастроф, природних катастроф або терористичних актів, людина може відчувати занепокоєння та страх навіть за відсутності безпосередньої загрози для себе. Це явище виникає не лише через саму природу трагедії, а також через спосіб її подачі. Медійний контент часто маніпулює емоціями глядачів, що спричиняє сильні емоційні переживання. Медіа також мають здатність стати інструментом соціального контролю через використання страху як метод маніпуляції. В умовах постійного інформування про глобальні загрози і катастрофи, індивіди починають сприймати ці загрози як неминучі, що дозволяє політичним або економічним силам легше здійснювати маніпуляції. Страх перед невідомим або великою катастрофою часто ставить суспільство у стан пасивності, коли люди готові підкорятися вимогам, що забезпечують їх тимчасову безпеку, навіть за рахунок обмеження особистих свобод.

Extreme situations that are highlighted in the media shape the perception of the world and social ideas through the prism of disasters and crises. The depiction of these situations often evokes strong emotional reactions in the mass consciousness, increasing interest in topics related to risk, death, and the struggle for survival. At the same time, the media, as a powerful communication tool, has the ability to manipulate the emotions of the audience, creating a certain image of reality that can lead to a distorted understanding of dangers. One of the main psychological reactions to extreme situations presented in the media is a change in the individual's emotional state. It is important to note that the influence of the media on the perception of extreme situations is not one-dimensional, but consists of many components. It is not only the direct information about the events, but also the psychological effect that these events have on the audience. The perception of extreme situations depends on how these events are presented by the media, how words, images and sound effects are selected, which are used to create an emotional response in the audience. Due to intense coverage of disasters, natural disasters or acts of terrorism, a person can feel anxiety and fear even in the absence of an immediate threat to himself. This phenomenon arises not only because of the very nature of the tragedy, but also because of the way it is presented. Media content often manipulates the emotions of viewers, causing strong emotional experiences. The media also has the ability to become a tool of social control through the use of fear as a method of manipulation. In the conditions of constant information about global threats and disasters, individuals begin to perceive these threats as inevitable, which allows political or economic forces to carry out manipulations more easily. Fear of the unknown or a major catastrophe often puts society in a state of passivity, where people are ready to submit to demands that ensure their temporary security, even at the cost of restricting personal freedoms.

The article examines how the media use extreme situations to attract attention and change social norms, as well as how it affects the psyche and behavior of citizens. Special attention is paid to the study of the influence of such images on individual and collective consciousness, as well as the possible psychological consequences of such influence.

Key words: extreme psychology, media, mass consciousness, manipulation, emotional impact, social norms, psychological consequences, media imagery.

УДК 159.9.07-022.326.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.43>

Ташматов В.А.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Кравцова М.О.
здобувач вищої освіти
факультету психології,
політології та соціології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

У статті розглянуто, як медіа використовують екстремальні ситуації для залучення уваги та зміни соціальних норм, а також як це впливає на психіку та поведінку громадян. Спеціальну увагу приділено вивченню впливу таких образів на індивідуальну і колективну свідомість, а також на можливі психологічні наслідки такого впливу.
Ключові слова: екстремальна психологія, медіа, масова свідомість, маніпуляція, емоційний вплив, соціальні норми, психологічні наслідки, медіаобрази.

Актуальність. Проблематику впливу медіа на масову свідомість через зображення екстремальних ситуацій досліджували такі науковці, як Едвард Бернайс, Герхард Штайнберг,

Маршалл Маклюен, Жан Бодріяр і Джеймс Фаулкер. Медіа в сучасному світі виконують не лише інформативну, а й формуючу функцію, визначаючи, як суспільство сприймає реаль-

ність. У контексті екстремальних ситуацій, що отримують висвітлення через новини, документальні програми та розважальні шоу, медіа створюють образи, які значно впливають на емоційний стан і психологічну готовність громадян до викликів, які може принести життя. Природні катастрофи, війни, техногенні катастрофи, терористичні акти – усі ці події через призму медіа не тільки об'єктивно інформують про нещастя, а й активно змінюють соціальні уявлення та реакції людей на ці загрози.

Вступ. Психологія сприйняття екстремальних ситуацій – це складний і багатогранний процес, в якому значну роль відіграють медіа. Сучасне медіа-середовище, яке постійно транслює новини про катастрофи, війни, природні та техногенні лиха, терористичні акти та інші екстремальні події, є потужним інструментом, що формує соціальні уявлення про небезпеку та ризик. Медіа не лише передають інформацію про ці події, але й активно впливають на емоційний стан глядачів, створюючи певні емоційні реакції та переконання. Це є важливою частиною соціальної психології, оскільки медіа можуть змінювати колективну свідомість і стратегії поведінки на індивідуальному та колективному рівнях.

Важливо зазначити, що вплив медіа на сприйняття екстремальних ситуацій не є однорідним, а складається з багатьох складових. Це не лише пряме інформування про події, а й психологічний ефект, який ці події мають на аудиторію. Сприйняття екстремальних ситуацій залежить від того, як ці події подаються медіа, яким чином відбираються слова, образи та звукові ефекти, які використовуються для формування емоційної реакції у глядачів. Отже, психологічний вплив медіа на суспільство є предметом глибоких досліджень в галузі психології та соціології, оскільки він безпосередньо впливає на соціальні стосунки, колективну поведінку та здоров'я суспільства в цілому.

Відчуття тривоги, страху, паніки чи навіть відчуття безсилля часто стають результатом постійного контакту з такими зображеннями у мас-медіа. Важливо зрозуміти, як саме ці явища взаємодіють з психікою людини та які механізми стоять за цими реакціями.

Однією з основних психологічних реакцій на екстремальні ситуації, представлені у медіа, є зміна емоційного стану індивідуума. Через інтенсивне висвітлення катастроф, природних катастроф або терористичних актів, людина може відчувати занепокоєння та страх навіть за відсутності безпосередньої загрози для себе. Це явище виникає не лише через саму природу трагедії, а й через спосіб її подачі. Медійний контент часто маніпулює емоціями глядачів, що спричиняє сильні емоційні переживання. Страх і тривога виникають через візуальні та аудіо стимули, що супроводжують

повідомлення – різкі кадри, акценти на страшних моментах подій, музичний супровід, що підсилює відчуття загрози [1, с. 30].

Механізм цього впливу корениться у когнітивних процесах, які намагаються адаптуватися до нової інформації. При частому перегляді катастрофічних новин людина може почати сприймати події, які насправді не є безпосередньою загрозою, як можливі для себе. Такий процес викликає стійке відчуття невизначеності та загрози, що сприяє розвитку тривожних розладів.

Дослідження підтверджують, що це явище не є безневинним. Постійне перебування під впливом медійного стресу може призвести до серйозних психологічних наслідків. Проблеми, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та підвищена тривожність – це лише деякі з розладів, які можуть виникати у відповідь на постійний стрес. Людина може втратити здатність адекватно оцінювати реальність і почати сприймати себе як частину ситуації, що транслюється, навіть якщо це не відповідає її реальному життю.

Цей вплив може мати наслідки і на фізичне здоров'я людини. Психосоматичні захворювання, такі як головні болі, безсоння, серцеві проблеми, можуть виникати через постійну напругу і переживання. Оскільки стрес впливає на фізіологічні процеси в організмі, він може спричинити порушення в роботі серцево-судинної, нервової та імунної системи. Більше того, люди, що піддаються частому медійному стресу, можуть стати менш здатними до ефективного вирішення реальних проблем, оскільки постійно знаходяться у стані емоційної напруги.

З огляду на ці механізми, важливо розуміти, що медіа не лише відображають реальність, але й активно формують сприйняття цієї реальності індивідом. Стратегії висвітлення, що ґрунтуються на драматизації, здатні змінювати світогляд і емоційний стан людей, часто ведучи до небажаних психологічних наслідків. Роль медіа в сучасному світі є складною і багатогранною, і, безумовно, потребує відповідальної та етичної роботи, аби уникнути негативних ефектів на психіку аудиторії.

Від початку існування медіа і до сьогодні, їхня роль у формуванні суспільної свідомості і психології неодноразово ставала предметом досліджень та дискусій. Медіа здатні впливати не лише на індивідуальні емоційні реакції, а й формувати колективну психологію суспільства, зокрема через зображення різноманітних подій – від катастроф до терористичних актів [2, с. 23]. Цей вплив набуває особливого значення у контексті сучасного інформаційного середовища, де постійне висвітлення глобальних загроз стає невід'ємною частиною медійного контенту. Статті, новини, телевізійні репортажі та соціальні

мережі формують специфічне сприйняття реальності, яке, в свою чергу, може змінювати психологічний стан суспільства в цілому.

Коллективна психологія – це особливий стан психічної реальності, що характеризується спільним сприйняттям подій та явищ усією групою чи суспільством [2, с. 29]. Важливим чинником у цьому процесі є саме медіа, яке виступає як основний канал трансляції інформації. Сучасні медіа збудовані таким чином, що вони регулярно представляють світ як небезпечне і непередбачуване місце, де катастрофи, війни, терористичні акти та інші загрози можуть виникнути в будь-який момент. Така частота висвітлення негативних подій формує у суспільства відчуття постійної загрози, породжуючи так звану «страхову параною».

Це явище особливо активно розвивається у медійному середовищі, де візуалізація страшних подій і катастроф на фоні страшних звуків і драматичної музики супроводжує новинні сюжети. Така тактика впливає на свідомість громадян, формуючи у них відчуття безпеки, яке постійно піддається сумніву. Таким чином, навіть якщо особа перебуває у відносній безпеці в звичному середовищі, медіа можуть стимулювати відчуття невизначеності й постійного очікування небезпеки. Це створює психоемоційний дисонанс і напругу, оскільки люди починають переживати за свою безпеку, навіть не маючи реальних підстав для цього.

Концепція «страхової параної» є прямим результатом постійного висвітлення екстремальних ситуацій у медіа [3, с. 1]. Люди починають переконуватися в тому, що катастрофи можуть трапитися з ними в будь-який момент, навіть якщо в їхньому особистому житті немає видимих загроз. Це, в свою чергу, породжує атмосферу загальної тривоги та депресії в суспільстві, що впливає на соціальні відносини та психічний стан громадян.

Цей феномен можна також охарактеризувати як соціальну ізоляцію, коли люди відчують себе надто вразливими перед потужними глобальними загрозами. Таке сприйняття реальності веде до того, що індивіди втрачають віру у свою здатність впливати на ситуацію, а тому починають віддалятися від соціуму, що підсилює відчуття безпорадності. Труднощі в міжособистісних стосунках та зменшення взаємодії між людьми призводять до падіння рівня соціальної згуртованості.

Поширення страху перед зовнішніми загрозами також стимулює недовіру до інших людей, зокрема до тих, хто є незнайомим або належить до іншої соціальної групи. Цей процес посилює соціальну напругу, розширюючи межі між «своїми» та «чужими». У такій атмосфері зростає ворожнеча і недовіра, що є серйозним викликом для розвитку здорових соціальних відносин.

Медіа також мають здатність стати інструментом соціального контролю через використання страху як метод маніпуляції. В умовах постійного інформування про глобальні загрози і катастрофи, індивіди починають сприймати ці загрози як неминучі, що дозволяє політичним або економічним силам легше здійснювати маніпуляції. Страх перед невідомим або великою катастрофою часто ставить суспільство у стан пасивності, коли люди готові підкорятися вимогам, що забезпечують їх тимчасову безпеку, навіть за рахунок обмеження особистих свобод.

Відчуття безпорадності може спонукати громадян приймати рішення під впливом емоцій, а не раціонального аналізу ситуації. Це є важливим аспектом у розумінні того, як медіа можуть бути використані як інструмент для формування громадської думки, що може призвести до підвищення рівня соціального контролю.

Сучасні медіа – це не лише засіб передачі інформації, але й потужний інструмент впливу на соціальні цінності, поведінкові моделі та норми, якими керуються члени суспільства [3, с. 10]. Вплив медіа на суспільство настільки великий, що вони фактично виконують роль медіатора між реальністю та сприйняттям цієї реальності людьми. З огляду на це, варто розглянути, як саме медіа впливають на формування соціальних норм, а також які можливі наслідки такого впливу для громадянського суспільства.

Медіа виконують подвійне завдання: вони не лише інформують суспільство про події, але й формують стандарти, за якими ми оцінюємо ці події. Через постійну трансляцію інформації про події, які включають насильство, катастрофи, конфлікти та інші форми соціальної напруги, медіа часто формують у громадян сприйняття того, що ці події є частиною повсякденного життя. Медіа мають здатність надавати особливого значення окремим темам, що посилює увагу суспільства до цих тем і формує певне бачення того, що є «нормальним» або «неприпустимим» у суспільстві.

Прикладом цього є висвітлення насильства або терористичних актів. Якщо такі події регулярно висвітлюються, громадяни можуть почати вважати насильство невід'ємною частиною їхнього повсякденного життя. Це явище в соціології відоме як «культиваційний ефект», коли тривалий вплив певного контенту змінює світогляд людини, формує її стереотипи і навіть змінює поведінку. Постійна демонстрація агресивної поведінки або катастрофічних подій може викликати тривожність, страх та настороженість, які проникають у всі сфери життя і впливають на повсякденну взаємодію між людьми.

Завдяки медіа, соціальні норми можуть поступово змінюватися, адаптуючись до нових

реалій. Наприклад, у країнах, де медіа акцентують увагу на актах насильства, конфліктах між різними соціальними групами або терористичних атаках, громадяни можуть почати сприймати насильство та агресію як прийнятну реакцію на реальні або уявні загрози. Це призводить до появи нових моделей поведінки, таких як недовіра, ворожнеча та ізоляція між різними соціальними та етнічними групами.

Наслідки таких змін є серйозними. По-перше, зростання недовіри між громадянами може знизити рівень соціальної згуртованості, яка є критично важливою для підтримання стабільного суспільства. Люди, які вважають, що інші є потенційними загрозами, схильні уникали контакту та взаємодії, що посилює соціальну ізоляцію та відчуженість. По-друге, медіа можуть стати джерелом поширення упереджень та стереотипів, коли певні соціальні або етнічні групи зображаються як потенційна загроза. Цей процес має тривалі наслідки для соціальної інтеграції та справедливості, адже формує суспільну думку щодо цілих груп населення.

Соціальна ізоляція, спричинена медіа-впливом, є важливим аспектом сучасного суспільного життя. Коли медіа постійно представляють події, пов'язані з насильством або небезпекою, люди поступово формують так звану «страхову параню». Цей термін описує стан, коли люди втрачають довіру до інших і починають бачити в кожному потенційну загрозу. Страхова параню може значно знизити якість соціальної взаємодії, адже люди, які бояться одне одного, схильні уникали відкритих контактів і комунікації, що веде до ще більшої ізоляції. Крім того, страхова параню сприяє укріпленню соціальних бар'єрів і розповсюдженню стереотипів, особливо у відношенні до груп, які часто зображуються в медіа у негативному світлі.

У цьому контексті важливо згадати, що медіа можуть також стимулювати розвиток ксенофобії та расизму, коли певні етнічні або релігійні групи зображуються як небезпечні або такі, що несуть загрозу суспільству. Часто у висвітленні подій журналісти можуть несвідомо чи свідомо акцентувати увагу на національності або релігії злочинця, що формує у глядачів стійке переконання у зв'язку між певними соціальними групами та насильством.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це серйозне психічне захворювання, яке зазвичай асоціюється з досвідом прямої участі в травматичних подіях, таких як військові дії, катастрофи, напади або нещасні випадки. Проте сучасні дослідження показують, що ПТСР може розвинути у тих, хто спостерігає травматичні події через медіа. Постійне сприйняття насильства, трагедій і катастроф через екрани може залишити тривалі негативні пси-

хологічні сліди, особливо у вразливих людей. Таким чином, сучасні медіа стають потенційним каталізатором ПТСР, спричиняючи страх, тривожність, депресію та інші симптоми навіть у тих, хто не зазнав прямого фізичного впливу травматичних подій [4, с. 20].

Медіа стали невід'ємною частиною нашого життя, дозволяючи нам швидко отримувати інформацію про події по всьому світу. Проте частота та інтенсивність висвітлення катастроф і насильства мають негативний вплив на психіку людей, навіть якщо вони фізично не перебувають в епіцентрі подій. Під час перегляду новин про катастрофи, терористичні акти, війни та інші кризи глядачі часто бачать жертв, що спонукає до емпатії, але водночас викликає тривожні стани.

Дослідники виявили, що тривалий вплив негативного контенту через медіа може спричинити розвиток посттравматичного стресу, який традиційно асоціюється з безпосередньою присутністю в кризовій ситуації. У статті про вплив медіа на психічне здоров'я зауважено, що вразливі особи часто проєктують побачене на себе, відчуваючи загрозу власному життю або безпеці близьких. Таким чином, частий перегляд новин про катастрофи може спровокувати когнітивні та емоційні реакції, схожі на симптоми ПТСР.

Існує ряд факторів, які збільшують ймовірність розвитку ПТСР через вплив медіа. Одним з головних є особиста вразливість глядача. Люди з тривожно-депресивними розладами або ті, хто пережив подібні події раніше, частіше стикаються з повторною травматизацією.

Ще один важливий фактор – частота та тривалість перегляду новин про катастрофи. Якщо людина регулярно слідкує за такими новинами, підвищується ймовірність того, що її психіка почне сприймати такі події як реальну загрозу. Крім того, молодь та діти особливо вразливі до впливу медіа, оскільки їхня психіка ще формується, і вони можуть недостатньо розрізняти реальність і медійне зображення [4, с. 28].

Симптоми ПТСР, спричинені переглядом медіа-контенту, включають тривогу, страх, розлади сну, дратівливість та емоційну відстороненість. Тривожність є типовою реакцією на повторне сприйняття травматичних подій: людина боїться за себе та близьких, навіть якщо вона не є безпосереднім учасником подій. Іншим розповсюдженим симптомом є нав'язливі думки та спогади, які можуть переслідувати глядача після перегляду новин.

Дослідження також підтверджують, що люди, які регулярно дивляться новини про катастрофи, схильні до безсоння, оскільки страх і тривога порушують природні ритми організму. ПТСР може також проявлятися

в депресивних станах, коли людина починає відчувати безпорадність перед світовими проблемами, втрачає інтерес до соціальної активності та ізолюється від суспільства. У деяких випадках медіа-контент може викликати навіть панічні атаки.

Існує кілька способів зменшити негативний вплив медіа на психіку та попередити розвиток ПТСР. По-перше, важливо обмежити час, який витрачається на перегляд новин про катастрофи та насильство. Достатньо бути інформованим, не заглиблюючись у деталі. Крім того, варто обирати надійні джерела, які надають об'єктивну інформацію, без надмірного акценту на емоційних деталях.

По-друге, корисно звертатися до технік релаксації, медитації або займатися спортом. Це дозволяє знизити рівень стресу, спричиненого переглядом негативних новин. Варто також розуміти, що не всі події є загрозою для власного життя. Важливо підтримувати баланс між емпатією та збереженням емоційної дистанції, що допоможе уникнути занурення у травматичний досвід.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це важке психічне захворювання, яке виникає після пережиття або спостереження травматичних подій, таких як військові дії, катастрофи, напади чи нещасні випадки. Цей розлад супроводжується різними симптомами, такими як підвищена тривожність, емоційне оніміння, флешбеки та порушення сну. Найчастіше він асоціюється з тими, хто був безпосередньо залучений до травматичних подій. Однак сучасні дослідження свідчать, що ПТСР може розвинути не лише у свідків або жертв реальних подій, але й у тих, хто часто спостерігає ці події через засоби масової інформації.

Завдяки доступності інформації та розвитку медіа кожен має можливість у реальному часі слідкувати за подіями з будь-якого куточка світу. Однак ці медіа також постійно транслюють насильство, трагедії, катастрофи та інші травматичні події. Це може мати серйозний психологічний вплив на глядачів, особливо якщо інформація подається у вигляді яскравих, емоційно насичених кадрів, що змушують глядача відчувати себе свідком або учасником події.

Психологи зазначають, що постійне спостереження насильства та катастрофічних подій через екран викликає занепокоєння і страх, особливо у вразливих груп населення, таких як підлітки або люди з високим рівнем емпатії. Часте споглядання трагедій може спричинити надмірну тривожність, безпідставний страх і навіть депресію. Деякі люди настільки проникаються чужими стражданнями, що починають відчувати симптоми, подібні до ПТСР: нав'язливі думки, тривога, панічні атаки або розлади сну.

Таким чином, сучасні медіа, хоч і не спрямовані на травмування аудиторії, можуть виступати своєрідним «триггером» для розвитку ПТСР у тих, хто піддається впливу негативного контенту. Така форма ПТСР, пов'язана з медіа, підкреслює важливість усвідомленого підходу до споживання інформації. Деякі психологи навіть рекомендують обмежити перегляд новин або уникати вмісту, що може негативно вплинути на психічний стан, особливо у кризові періоди.

Отже, ПТСР – це не лише наслідок прямого досвіду травми, але і реакція на постійне перебування у інформаційному полі насильства та трагедій. Підхід до інформаційної гігієни стає важливим аспектом турботи про психічне здоров'я в сучасному суспільстві, де медіа безперервно транслюють події, що можуть мати тривалійний вплив на емоційний стан глядачів.

Завдяки глобалізації, новітнім технологіям та швидкості поширення інформації, медіа стали провідниками новин, які миттєво охоплюють світову аудиторію. Проте така доступність інформації тягне за собою відповідальність за її подачу, особливо враховуючи емоційний вплив на громадськість. Відповідальна журналістика, як інструмент соціального впливу, покликана не лише передавати факти, але й зберігати емоційну рівновагу серед своїх споживачів. Саме емоційний компонент має значний вплив на інтерпретацію подій та подальші дії суспільства, і журналісти повинні відповідально підходити до висвітлення інформації, зберігаючи баланс між об'єктивністю та емоційною чутливістю.

Інформаційне поле сьогодні переповнене новинами про катастрофи, конфлікти, економічні кризи, що часто призводить до надмірного негативного впливу на психіку споживачів медіа-контенту. Кожна картинка, кожне слово здатні викликати хвилю емоцій, починаючи від співчуття та емпатії і завершуючи тривогою та панікою. Психологи вже давно підтвердили, що постійний вплив негативної інформації може знижувати відчуття безпеки та спричиняти стресові стани у великій кількості людей. Це підтверджується дослідженнями, які свідчать про те, що більшість людей реагують на екстремальні новини негативно, навіть якщо події відбуваються далеко від їхнього місця проживання. У світлі цих фактів, журналістам слід замислитися над тим, як мінімізувати можливий негативний вплив своїх повідомлень на аудиторію, забезпечуючи водночас належне інформування.

Відповідальна журналістика передбачає, що подача новин повинна бути не лише точною та об'єктивною, а й етичною. Журналісти мають на меті не викликати зайвого занепокоєння серед населення, а виважено та об'єктивно висвітлювати події, особливо ті, що стосуються трагедій чи екстремальних ситуацій. Відповідальність

медіа полягає в тому, щоб обирати такий стиль подачі, який сприятиме збереженню емоційної стабільності в суспільстві.

Одним із ключових аспектів етичної журналістики є усвідомлення впливу інформації на аудиторію, а також розуміння наслідків тієї чи іншої подачі матеріалів. Висвітлення трагедій або конфліктів не повинно створювати у глядачів враження, що катастрофи є частиною повсякденного життя, що може знижувати відчуття безпеки та породжувати необґрунтовану тривогу. Журналісти мають працювати так, щоб не лише інформувати про негативні події, але й демонструвати аспекти людської витривалості, здатність суспільства долати труднощі, що особливо важливо в кризових ситуаціях.

Медіа відіграють значну роль у формуванні світогляду суспільства, і саме вони мають сприяти розвитку критичного мислення у своїх споживачів. Відповідальні медіа повинні намагатися подавати інформацію так, щоб глядачі мали можливість аналізувати та оцінювати події самостійно, а не піддаватися негайним емоційним реакціям. Це сприяє формуванню у громадськості більш виваженого та аналітичного підходу до новин, що допомагає уникати поширення паніки та зберігати психологічну стійкість у кризових ситуаціях.

Одним із шляхів розвитку критичного мислення є зосередження на позитивних аспектах новин та висвітленні історій про досягнення людей, подолання труднощів і відновлення

після криз. Це не означає ігнорування негативу, але дозволяє розширити бачення аудиторії, допомагаючи уникати одностороннього сприйняття реальності.

Відповідальна журналістика, яка враховує емоційний вплив на громадськість, є важливим компонентом сучасного інформаційного суспільства. Журналісти мають обов'язок не лише інформувати, але й дбати про психоемоційний стан своїх глядачів, уникати перебільшення негативу, стимулювати критичне мислення та демонструвати можливості подолання криз. Тільки такий підхід допоможе медіа залишатися надійним джерелом інформації, що працює на користь суспільства, а не на шкоду йому.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Екстремальна психологія : підручник / За заг. Ред. проф. О.В.Тімченка. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
2. Екстремальна та кризова психологія: [методичні вказівки до виконання контрольної роботи для слухачів заочної форми навчання за другим (магістерським) рівнем вищої освіти, спеціальності 053 «Психологія»] / М.В. Фомич. Черкаси : ЧІПБ імені Героїв Чорнобиля, 2017. 34 с.
3. Екстремальна психологія : підручник / за заг. ред. О.В. Тімченка. К. : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
4. Клінічна психодіагностика : практикум / Ред.-упор. М.В. Миколайський. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2006. 228 с.