

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук  
(повне найменування факультету)

Психологія  
(повне найменування кафедри )

## Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр  
(ступінь вищої освіти)

на тему: Вплив військових новин на рівень тривожності та емоційну стабільність  
(назва теми)

Виконав: студент 2 курсу,  
групи СН-114м

Спеціальності 053 Психологія  
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ФЕДОССЄВ М. І.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник СТАДНИК А.Г.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ЧЕРКЕЗ А.М.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

## МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Національний університет «Запорізька політехніка»**

(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук  
Кафедра «Психологія»  
Ступінь вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
(код і найменування)  
Освітня програма (спеціалізація) Психологія  
(назва освітньої програми (спеціалізації))

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

« 29 » \_\_\_\_\_ серпня 2025 року

**ЗАВДАННЯ****НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)****ФЕДОССЄВ Максим Іванович**

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Вплив військових новин на рівень тривожності та емоційну стабільність.

керівник проєкту (роботи) кандидат соціологічних наук, доцент Стадник Альона Георгіївна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 88 сторінок, 55 джерел, 9 рисунків, 18 таблиць, 5 додатків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення тривожності та емоційної стабільності; узагальнено сучасні уявлення про психологічні механізми впливу медіа на емоційні стани; проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку між інтенсивністю перегляду воєнних новин і рівнем тривожності; проаналізовано показники емоційної стабільності в групах із різним рівнем інформаційного контакту; розроблено практичні рекомендації щодо зниження інформаційно зумовленої тривожності та профілактики інформаційного перенасичення.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) таблиця 1.1. Структура емоційної стабільності особистості; таблиця 1.2. Типологія тривожності за основними критеріями; таблиця 2.1. Соціально-демографічна характеристика респондентів; таблиця 2.2. Комплекс психодіагностичних методик дослідження; таблиця 2.3. Етапи організації та

проведення емпіричного дослідження; таблиця 2.4. Структура методики Спілбергера – Ханіна; таблиця 2.5. Структура опитувальника Айзенка (ЕРІ); таблиця 2.6. Інтерпретація результатів за методикою САН; таблиця 2.7. Комплекс психодіагностичних методик дослідження; таблиця 2.8. Рівні тривожності у вибірці респондентів (за шкалою Спілбергера – Ханіна); таблиця 2.9. Показники емоційної стабільності (за опитувальником Айзенка); таблиця 2.10. Середні показники за методикою САН у групах з різним рівнем інформаційного контакту; таблиця 2.11. Результати порівняльного та кореляційного аналізу; таблиця 2.12. Залежність рівня реактивної тривожності від частоти споживання новин; таблиця 2.13. Кореляція між показниками САН і частотою перегляду воєнних новин; таблиця 2.14. Рівень тривожності у вікових підгрупах; таблиця 3.1. Основні принципи психологічної гігієни інформаційного середовища; таблиця 3.2. Рівні профілактики інформаційного перенасичення; рис. 1.1. Механізм формування тривожності; рис. 1.2. Модель інформаційно-емоційного впливу; рис. 2.1. Рівні тривожності у вибірці за шкалою Спілбергера – Ханіна; рис. 2.2. Порівняльний розподіл рівнів екстраверсії та нейротизму за опитувальником Айзенка; рис. 2.3. Динаміка показників самопочуття, активності та настрою залежно від рівня інформаційного контакту; рис. 2.4. Рівень реактивної та особистісної тривожності залежно від частоти перегляду новин; рис 2.5. Кореляція між показниками САН і частотою перегляду воєнних новин; рис. 2.6. Рівні тривожності у вікових групах; рис. 2.7. Емоційна стабільність за місцем проживання.

#### 6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	СТАДНИК А.Г., доцент	23.09.2025	05.10.2025
2	СТАДНИК А.Г., доцент	07.10.2025	26.10.2025
3	СТАДНИК А.Г., доцент	21.10.2025	26.11.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В.В., доцент	04.12.2025	10.12.2025

#### 7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проект(роботу)	29.08.2025	
2	Затвердження теми	01.09.2025	

3	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
4	Складання змісту	05.09.2025	
5	Виконання першого розділу	05.10.2025	
6	Виконання другого розділу	26.10.2025	
7	Виконання третього розділу	26.11.2025	
8	Формування висновків	28.11.2025	
9	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.12.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	12.12.2025	
13	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
15	Захист дипломної роботи	21.12.2025	

Студент(ка) \_\_\_\_\_ Максим ФЕДОСЄЄВ  
 (підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) \_\_\_\_\_ Альона СТАДНИК  
 (підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 88 с., 18 табл., 9 рис., 55 дж., 5 дод.

Об'єкт дослідження: психологічний стан особистості в умовах інформаційного впливу під час війни.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між споживанням військових новин і рівнем тривожності та емоційної стабільності особистості.

Мета дослідження: виявлення психологічних особливостей впливу військових новин на рівень тривожності та емоційну стабільність особистості й визначення механізмів збереження психоемоційної рівноваги в умовах інформаційного тиску.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення наукових джерел з психології емоцій та інформаційного впливу); емпіричні (онлайн-анкетування та психодіагностичне тестування за методиками: Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; Опитувальник емоційної стабільності Г. Айзенка (EPI); Тест «САН» (самопочуття, активність, настрій); авторська анкета інформаційної поведінки); методи статистичної обробки даних (обчислення коефіцієнтів кореляції Спірмена, t-критерію Стьюдента; графічний та табличний аналіз).

Практичне значення дослідження : Отримані результати можуть бути використані у діяльності психологів, психотерапевтів, фахівців кризових служб та викладачів для вдосконалення психологічного супроводу населення в умовах воєнного стану. Розроблені рекомендації сприяють створенню програм психопрофілактики інформаційного стресу, підвищенню рівня медіаграмотності, розвитку навичок емоційної саморегуляції та інформаційної гігієни.

ЕМОЦІЙНА СТАБІЛЬНІСТЬ, ТРИВОЖНІСТЬ, ВІЙСЬКОВІ НОВИНИ,  
ІНФОРМАЦІЙНИЙ ВПЛИВ, ПСИХОЛОГІЧНА ГІГІЄНА

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ НОВИН НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ .....	12
1.1. Психологічна суть та структура емоційної стабільності .....	12
1.2. Природа тривожності: види, прояви, причини .....	16
1.3. Особливості впливу інформації на емоційний стан особистості.....	21
1.4. Психологічний вплив інформаційного середовища під час воєнних подій. 25	
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження впливу новин військового змісту на тривожність та емоційну стабільність особистості.....	32
2.1. Методологія дослідження: вибірка, методи, етапи .....	32
2.2. Опис інструментарію (тестування, анкетування, шкали тривожності тощо) .....	38
2.3. Аналіз отриманих результатів .....	43
2.4. Інтерпретація результатів і виявлення закономірностей .....	51
Висновки до розділу 2.....	59
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ЗНИЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНИХ НОВИН НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН .....	61
3.1. Прийоми психоемоційної стабілізації.....	61
3.2. Роль психологічної гігієни інформаційного середовища.....	64
3.3. Профілактика інформаційного перенасичення: психологічні рекомендації та стратегії захисту .....	68
Висновки до розділу 3.....	72
ВИСНОВКИ .....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	76
ДОДАТКИ .....	82

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

**АН** – актуальний настрій

**ЕПІ** – опитувальник Айзенка (*Eysenck Personality Inventory*)

**ЖС** – життєстійкість

**ЗМІ** – засоби масової інформації

**ІВ** – інформаційний вплив

**ОТ** – особистісна тривожність

**ПТСР** – посттравматичний стресовий розлад

**РТ** – реактивна тривожність

**САН** – самопочуття, активність, настрій (методика В. Доскіна, Н. Лаврентьєвої, В. Мирошнікова)

**СМ** – стрес-менеджмент

**СР** – саморегуляція

**СТ** – стрес-толерантність

**t** – критерій Стьюдента

**$\rho$**  – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена

**ХС** – хронічний стрес

**ШРТ** – шкала реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін)

## ВСТУП

Проблема психологічних наслідків війни належить до найскладніших у сучасній гуманітарній науці. Збройна агресія Російської Федерації проти України спричинила масштабну інформаційну дестабілізацію, унаслідок якої люди опинилися в умовах постійного контакту з воєнними повідомленнями. Інформаційні потоки, насичені тривожними образами, сприяють формуванню стійкого емоційного напруження, що впливає на психоемоційний стан особистості. Військові новини стають специфічним психологічним подразником, який може провокувати підвищення тривожності, емоційне виснаження, зниження концентрації та порушення сну. За умов воєнного часу питання психічної стабільності, саморегуляції й опанування емоційних реакцій набуває системного значення для збереження соціального й особистісного функціонування.

**Актуальність дослідження** зумовлена посиленням інформаційного навантаження на громадян, які щоденно споживають медіаконтент, пов'язаний із війною. Інтенсивний контакт із воєнними новинами змінює динаміку емоційних процесів, підвищує ризик розвитку тривожних розладів і знижує рівень адаптаційних ресурсів. Попри численні дослідження у сфері стресу й емоційної регуляції, вплив саме інформаційного середовища воєнного періоду на психоемоційну стабільність залишається недостатньо розкритим. Тому вивчення цього явища має не лише теоретичну, а й практичну доцільність, оскільки результати можуть бути використані для профілактики інформаційного виснаження, розроблення психопросвітницьких програм і підтримки населення в умовах війни.

**Метою дослідження** є виявлення психологічних особливостей впливу військових новин на рівень тривожності та емоційну стабільність особистості й визначення механізмів збереження психоемоційної рівноваги в умовах інформаційного тиску.

Для досягнення мети було поставлено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення тривожності та емоційної стабільності.
2. Узагальнити сучасні уявлення про психологічні механізми впливу медіа на емоційні стани.
3. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між інтенсивністю перегляду воєнних новин і рівнем тривожності.
4. Проаналізувати показники емоційної стабільності в групах із різним рівнем інформаційного контакту.
5. Розробити практичні рекомендації щодо зниження інформаційно зумовленої тривожності.

**Об'єктом дослідження** є психологічний стан особистості в умовах інформаційного впливу під час війни.

**Предметом дослідження** є взаємозв'язок між споживанням військових новин і рівнем тривожності та емоційної стабільності особистості.

**Теоретичну основу дослідження** становлять концепції стресу та адаптації (Г. Сельє, Р. Лазарус), когнітивно-поведінкові моделі емоційної регуляції (А. Бек, К. Ізард, П. Екман, Дж. Гросс, С. Л. Рубінштейн), положення теорії життєстійкості (С. Мадді, Д. Кобаса) та підходи до інформаційної психогієни (В. Бойко, Л. Карамушка). Використано напрацювання медіапсихології щодо впливу мас-медіа на емоційний стан особистості (О. Донченко, Т. Титаренко, М. Найдьонов, О. Вознесенська, Г. Почепцов) і сучасні українські підходи до психології війни (С. Максименко, Н. Пов'якель, В. Татенко, Л. Найдьонова), які розкривають специфіку психоемоційної адаптації в умовах воєнного часу.

#### **Методи дослідження.**

*Теоретичні:* аналіз, синтез, систематизація, узагальнення наукових джерел з психології емоцій та інформаційного впливу.

*Емпіричні:* анкетування, опитування, тестування з використанням стандартизованих психодіагностичних методик, шкала реактивної та особистісної тривожності (ШРТ) Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, опитувальник ЕРІ

Г. Айзенка, тест «САН» (самопочуття, активність, настрої), а також авторська анкета інформаційної поведінки, розроблена для оцінки частоти та емоційного реагування на військові новини.

*Статистичні:* обчислення коефіцієнтів кореляції Спірмена, t-критерію Стьюдента для порівняльного аналізу та перевірки статистичної достовірності отриманих результатів..

**Організація дослідження.** Робота виконувалася у три етапи:

1. Підготовчо-теоретичний етап – здійснення теоретичного аналізу проблеми, розроблення програми дослідження, добір психодіагностичних методик (серпень-початок вересня 2025 р.).
2. Емпіричний етап – проведення дослідження серед респондентів різного віку та соціального статусу, збір первинних даних, спостереження й опитування за допомогою онлайн-інструменту Google Forms, первинне узагальнення та систематизація результатів (вересень-жовтень 2025 р.).
3. Аналітико-узагальнювальний етап – статистична обробка результатів, їх інтерпретація, формулювання висновків і розроблення практичних рекомендацій (листопад-грудень 2025 р.).

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилося в онлайн-форматі серед користувачів мережі Інтернет. Загальна вибірка становила 108 осіб віком від 18 до 45 років. Опитування здійснювалося анонімно, із дотриманням принципів добровільної участі та етичних норм, визначених Гельсінською декларацією.

**Практичне значення результатів.** Отримані результати розкривають закономірності впливу військових новин на психоемоційний стан особистості та мають прикладне значення для практичної психології. Вони можуть бути використані у діяльності психологів, психотерапевтів, фахівців кризових служб і викладачів психології для вдосконалення психологічного супроводу населення в умовах воєнного стану. Розроблені рекомендації сприяють створенню програм психопрофілактики інформаційного стресу, підвищенню рівня медіаграмотності, розвитку навичок емоційної саморегуляції та інформаційної

гігієни. Матеріали дослідження можуть слугувати основою для проведення групових тренінгів, освітніх семінарів і психологічних консультацій, спрямованих на відновлення емоційної рівноваги та підвищення стресостійкості.

**Гіпотеза дослідження:** передбачається, що існує пряма залежність між частотою споживання воєнних новин та рівнем тривожності особистості, а також зворотний зв'язок між інтенсивністю інформаційного контакту і рівнем емоційної стабільності. Інакше кажучи, чим частіше особа взаємодіє з контентом військового змісту, тим вищими є показники реактивної й особистісної тривожності та нижчими, показники емоційної врівноваженості.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. У першому розділі висвітлено теоретичні засади проблеми тривожності та емоційної стабільності в умовах воєнного інформування. Другий розділ містить опис організації, методів і результатів емпіричного дослідження, проведеного онлайн. Третій розділ присвячено психологічним засобам зниження негативного впливу військових новин та профілактиці інформаційного перенасичення. Загальний обсяг роботи 88 сторінок, 18 таблиць, 9 рисунків та 5 додатків.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ НОВИН НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

#### 1.1. Психологічна суть та структура емоційної стабільності

Емоційна стабільність у психологічному розумінні є інтегративною характеристикою особистості, що відображає здатність підтримувати рівновагу емоційних реакцій під впливом внутрішніх і зовнішніх подразників. Вона виступає результатом взаємодії когнітивних, мотиваційних і вольових процесів, які забезпечують адаптацію до мінливих умов середовища. Концепція стабільності охоплює не лише контроль емоцій, а й глибшу структуру, гармонію між переживаннями, мисленням і поведінкою. Психологічні дослідження визначають її як системну властивість, що зумовлює послідовність емоційних проявів та прогнозованість реакцій особистості. Вона забезпечує сталість поведінки навіть у ситуаціях напруження чи загрози.

Початкове уявлення про емоційну рівновагу сформувалося в межах класичної психофізіології. І. Павлов описував стабільність нервових процесів як результат балансу збудження і гальмування, що формує основу врівноваженого типу вищої нервової діяльності [11, с. 34]. Подальший розвиток цієї концепції здійснили К. Юнг, Г. Айзенк і Р. Кеттелл, які пов'язали емоційну стабільність з нейротизмом та індивідуальними особливостями темпераменту [26, с. 90]. Вони розглядали її як показник сили нервової системи та здатності регулювати афективні стани. Таке трактування підкреслює біологічне підґрунтя стабільності, яке, однак, модифікується соціальними і когнітивними факторами.

У сучасній психології поняття емоційної стабільності трактується в контексті багаторівневої системи саморегуляції. Дж. Гросс і К. Ізард показали, що регуляція емоцій включає три фази: усвідомлення емоцій, їх когнітивну переоцінку та поведінковий контроль [19; 55]. Такий підхід відображає

інтеграцію емоційного й когнітивного компонентів у цілісній структурі особистості. Емоційна стабільність не є пасивною рисою, вона виявляється в активному управлінні внутрішнім станом, що базується на досвіді та свідомих стратегіях реагування.

Дослідження М. Лазаруса розширили розуміння стабільності як процесу психологічної адаптації. Автор розглядав її через концепцію копінг-поведінки, де стійкість до стресу залежить від вибору адекватних способів подолання труднощів. Відповідно, емоційна стабільність є результатом взаємодії особистісних ресурсів і зовнішніх обставин. Людина з розвиненими копінг-стратегіями демонструє послідовність емоційних реакцій і здатність зберігати внутрішню цілісність навіть у конфліктних або травматичних ситуаціях [44, с. 45; 52].

Українські психологи розглядають емоційну стабільність як показник психічної зрілості. Н. Чепелева підкреслює її зв'язок із системою смислової регуляції, де здатність інтерпретувати події через власні цінності знижує рівень афективного напруження [10]. Т. Титаренко акцентує на її екзистенційному вимірі, стійкість особистості забезпечується внутрішнім прийняттям невизначеності й готовністю діяти в умовах ризику [49, с. 115]. Отже, стабільність є не лише характеристикою емоцій, а й результатом цілісного життєвого досвіду, що поєднує когнітивне розуміння ситуації з моральною саморегуляцією.

Г. Айзенк описував емоційну стабільність через параметри факторної моделі особистості, де протилежним полюсом виступає нейротизм. Особи з високим рівнем нейротизму мають схильність до коливань настрою, підвищеної тривожності й афективної реактивності, тоді як емоційно стабільні характеризуються врівноваженістю, спокоєм і здатністю до контролю. Це дихотомічне співвідношення дозволяє кількісно оцінювати рівень стабільності за допомогою стандартизованих опитувальників, що пізніше стало основою для тесту EPI [26, с. 92].

Емоційна стабільність охоплює взаємопов'язану структуру компонентів, які функціонують у єдиній системі саморегуляції. Когнітивний компонент забезпечує усвідомлення емоційних станів та їх інтерпретацію, афективний визначає силу і тривалість емоцій, а вольовий, контроль і корекцію реакцій. Взаємодія цих елементів формує внутрішній баланс, який дозволяє підтримувати адаптивну поведінку. Порушення одного з компонентів призводить до підвищеної лабільності й зниження здатності до конструктивного реагування.

Психофізіологічний рівень емоційної стабільності відображає взаємозв'язок між активністю нервової системи та гормональними реакціями. Сучасні дослідження нейропсихології свідчать, що кортикальна регуляція лімбічних структур забезпечує гальмування надмірних афективних імпульсів. При цьому центральну роль відіграють префронтальні ділянки кори, відповідальні за когнітивний контроль і планування поведінки. Висока емоційна стабільність корелює зі збалансованим рівнем фізіологічного збудження, що знижує ризик імпульсивних дій під впливом стресу [41, с. 98].

Соціальний аспект стабільності полягає у здатності підтримувати ефективну комунікацію в умовах емоційного напруження. Людина з високим рівнем стабільності не уникає взаємодії, а зберігає конструктивність діалогу, виявляючи гнучкість і толерантність. Психологічна стабільність у соціальних відносинах виражається через послідовність ціннісних орієнтацій, здатність співпереживати без втрати самоконтролю, а також уміння регулювати конфліктні ситуації без агресії [6, с. 174].

В емоційній структурі особистості стабільність пов'язана із рівнем усвідомленості. Чим вища здатність до саморефлексії, тим менше ймовірність афективних вибухів чи реакцій уникання. Самоспостереження виступає інструментом внутрішнього контролю, що дозволяє своєчасно розпізнавати й трансформувати деструктивні емоції. Така позиція наближає стабільність до поняття емоційного інтелекту, який охоплює навички ідентифікації, оцінювання та управління власними і чужими емоціями [55, с. 352].

Психологічні моделі емоційної стабільності виокремлюють декілька рівнів її прояву: ситуативний, особистісний та інтегральний. Ситуативний характеризує короточасну здатність утримувати контроль у конкретній події, особистісний – відображає сталу рису характеру, а інтегральний – поєднує індивідуальний досвід і систему цінностей. Така ієрархічна структура дозволяє розглядати стабільність як процес, що постійно оновлюється під впливом нових життєвих обставин. [53, с. 89]

У сучасних умовах медіаінформаційного перенасичення емоційна стабільність набуває статусу захисного ресурсу психіки. Безперервний потік новин створює когнітивне перевантаження, яке знижує здатність до емоційної саморегуляції. Люди з високим рівнем стабільності краще адаптуються до інформаційних викликів, демонструючи меншу схильність до тривожних реакцій. Це пояснює підвищену актуальність дослідження стабільності в контексті споживання військових новин [18, с. 136].

На основі узагальнення наукових підходів структура емоційної стабільності може бути подана у вигляді трирівневої моделі (таблиця 1.1.), що охоплює когнітивний, афективний і вольовий компоненти. Кожен рівень має власні функції та показники прояву.

Таблиця 1.1.

### Структура емоційної стабільності особистості

Компонент	Функція
Когнітивний	Усвідомлення, інтерпретація емоційних станів
Афективний	Регулювання сили й тривалості переживань
Вольовий	Контроль і корекція емоційних реакцій

Побудовано автором на основі джерел [19; 26; 55]

Синтез наведених підходів свідчить, що емоційна стабільність є складною багатовимірною системою, у якій поєднуються біологічні, когнітивні та соціальні чинники. Вона формується у процесі розвитку особистості через інтеграцію досвіду, усвідомлення власних переживань і набуття навичок саморегуляції. Її рівень визначає здатність людини протистояти стресу, адаптуватися до змін і підтримувати психічну рівновагу [48, с. 60].

Емоційна стабільність виступає системною властивістю особистості, що забезпечує гармонійне функціонування емоційної, когнітивної та поведінкової сфер. Вона проявляється як здатність до регуляції афектів, раціонального осмислення подій і підтримання внутрішнього балансу під впливом зовнішніх подразників. Її структура складається з трьох взаємодіючих компонентів, когнітивного, афективного та вольового, які формують цілісну систему емоційного самоконтролю. Високий рівень стабільності корелює зі зрілістю особистості, ефективною адаптацією та здатністю до конструктивного сприйняття інформаційного середовища. Емоційна нестабільність, навпаки, підвищує вразливість до стресу й інформаційного перевантаження, що зумовлює необхідність подальшого дослідження її взаємозв'язку з тривожністю в умовах воєнного медіапростору.

## 1.2. Природа тривожності: види, прояви, причини

Проблема тривожності посідає центральне місце в сучасній психології, оскільки вона відображає базову здатність психіки реагувати на невизначеність і потенційну загрозу. Тривожність не є тотожною страху, адже страх виникає як відповідь на конкретну небезпеку, тоді як тривога позначає передчуття загрози без чітко визначеного об'єкта [15, с. 47]. У працях З. Фрейда вона розглядалася як сигнал внутрішнього конфлікту між інстинктивними потягами та моральними заборонами, що запускає механізми захисту. К. Хорні описувала тривожність як фундаментальне почуття самотності людини у ворожому світі, пов'язане з потребою безпеки [36, с. 214]. Ці концепції заклали підґрунтя для сучасних підходів, де тривожність розглядається як багаторівневе явище, що поєднує емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти.

У загальному вигляді тривожність визначається як емоційний стан очікування небезпеки, який супроводжується підвищеним психофізіологічним напруженням. За даними Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна, доцільно розрізняти реактивну (ситуативну) і особистісну (стабільну) тривожність [54]. Перша

відображає короткочасний стан, що зникає після усунення загрози, друга стійку схильність до тривожного реагування. Такий поділ дає змогу оцінювати як моментальні емоційні реакції, так і глибинні диспозиції особистості, що зумовлюють постійну готовність до занепокоєння навіть без реальних підстав.

Психофізіологічно тривожність пов'язана з активністю симпатичної нервової системи та підвищенням рівня катехоламінів, які готують організм до дії. Під впливом адреналіну й норадреналіну прискорюється серцебиття, підвищується артеріальний тиск, збільшується концентрація глюкози у крові. Такий механізм має адаптивний характер, але при хронічному напруженні спричиняє виснаження ресурсів. Стійка тривожність веде до підвищення емоційної збудливості, порушення сну, концентрації та когнітивної ефективності. Ці зміни відображають не лише реакцію на стрес, а й особливість нейродинаміки особистості [47, с. 89].

У когнітивній традиції тривожність інтерпретується як результат специфічної переробки інформації. А. Бек вважав, що вона формується через когнітивні спотворення, коли людина перебільшує ступінь загрози та недооцінює власні ресурси [40]. Звідси виникає тенденція до катастрофізації подій і постійного очікування негативних наслідків. М. Епштейн розглядав цей феномен як наслідок порушення балансу між пізнавальним контролем і емоційною збудливістю. Отже, когнітивні процеси стають посередниками між зовнішніми стимулами та емоційною реакцією, визначаючи силу та тривалість тривожного стану [55, с. 351].

Поведінкові теорії пов'язують виникнення тривожності з процесом навчання. Дж. Вотсон і Б. Скіннер показали, що страхові реакції можуть формуватися через умовне підкріплення. Якщо ситуація неодноразово асоціюється з неприємним досвідом, виникає генералізація тривоги на подібні стимули. У результаті формується стійкий патерн уникнення, який підтримує тривожність, оскільки запобігає перевірці реальної безпеки середовища. Поведінковий підхід дав змогу створити ефективні методи десенсибілізації та

експозиційної терапії, що використовуються в сучасній клінічній практиці. [36, с. 215]

Психоаналітична школа наголошувала на глибинних механізмах тривоги, які виникають унаслідок конфлікту між несвідомими потягами й внутрішніми заборонами. Фрейд розглядав її як сигнал небезпеки, що попереджає «Я» про можливий прорив несвідомого змісту [36, с. 213]. У цьому контексті тривожність виконує захисну функцію, стимулюючи витіснення неприйнятних імпульсів. Подальші дослідження К. Юнга, О. Ранка та Е. Фромма показали, що тривога має екзистенційний вимір і пов'язана з усвідомленням власної скінченності, самотності та відповідальності за вибір. Ці ідеї інтегрувалися у гуманістичну психологію, де тривога трактується як стимул до саморозвитку.

Гуманістичні підходи, представлені працями А. Маслоу та К. Роджерса, розглядають тривожність як індикатор розриву між реальним і бажаним «Я». Вона з'являється тоді, коли зовнішні обставини або внутрішні обмеження заважають самореалізації [47, с. 91]. У цьому сенсі тривожність не обов'язково є деструктивною, вона може виступати поштовхом до перегляду життєвих пріоритетів і внутрішньої перебудови [49, с. 115]. Маслоу підкреслював, що відсутність тривоги іноді свідчить про застій розвитку, тоді як помірна тривога стимулює творчість і пошук сенсу [48, с. 59]. Таким чином, значення тривожності визначається не її наявністю, а тим, як особистість її інтегрує [20, с. 28].

У контексті сучасної стресології тривожність розглядається як рання фаза стресової реакції. Г. Сельє описав її як стан «тривоги очікування», який передуює фазі мобілізації організму [44, с. 25]. При цьому короткочасна тривожність сприяє концентрації, тоді як тривала, підбиває адаптаційний потенціал. Дослідження Б. Карвера та М. Шайєра показують, що ефективна саморегуляція ґрунтується на гнучкому контролі емоцій, де рівень тривоги відповідає реальній складності ситуації. Порушення цього балансу призводить до невротичних проявів і втрати продуктивності [52; 29].

У соціальній психології тривожність розглядається як форма реакції на невизначеність у міжособистісній взаємодії. Соціальна тривожність виникає

внаслідок страху негативної оцінки, що формує поведінкову обережність і схильність до самокритики. Згідно з дослідженнями Р. Лазаруса та С. Тейлора, такі прояви є наслідком попереднього досвіду відторгнення або приниження. Високий рівень соціальної тривожності корелює зі зниженням самооцінки, підвищеним самоконтролем і прагненням уникати публічності, що знижує якість соціальної адаптації [44, с. 75; 38, с. 143].

У межах сучасної нейропсихології тривожність пов'язується з функціонуванням лімбічної системи, насамперед мигдалеподібного тіла, яке активується навіть при символічних або уявних загрозах. Функціональна МРТ показує, що у людей із високою тривожністю посилюється зв'язок між амигдалою та префронтальною корою, що зумовлює гіперреактивність на сигнали небезпеки. Ці дані підтверджують біологічне підґрунтя феномену, однак демонструють і можливість свідомої регуляції через когнітивні механізми. Нейропластичність мозку забезпечує поступове зниження тривожних реакцій при систематичному тренуванні самоконтролю [20, с. 28].

Типологічно розрізняють реалістичну, нейротичну та екзистенційну форми тривожності. Реалістична виникає у відповідь на об'єктивну загрозу, нейротична унаслідок внутрішніх конфліктів, екзистенційна як реакція на фундаментальні питання буття. Кожна з них має власний спектр поведінкових проявів: від мобілізаційної реакції до апатії та відчуження. Узагальнені характеристики цих форм подано у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

### Типологія тривожності за основними критеріями

Тип тривожності	Психологічне підґрунтя	Типові прояви
Реалістична	Реакція на об'єктивну загрозу, активація інстинкту самозбереження	Концентрація, короткочасне напруження, підвищення уважності
Нейротична	Внутрішній конфлікт між бажаннями та соціальними нормами	Безсоння, дратівливість, соматичні симптоми

## Продовження таблиці 1.2.

Екзистенційна	Усвідомлення невизначеності, самотності та смерті як екзистенційних фактів	Пошук сенсу, філософська тривога, коливання мотивації
---------------	--	---

Побудовано автором на основі джерел [17; 36; 44; 47; 49; 51].

Причини підвищеної тривожності охоплюють широкий спектр чинників, від генетичних особливостей і типу нервової системи до соціальних умов виховання. Дослідження близнюкових пар показують, що спадковість пояснює близько 30 % варіацій тривожності. Водночас значну роль відіграє стиль батьківського впливу: гіперопіка або надмірна критика формують у дитини невпевненість і схильність до занепокоєння. Серед соціальних чинників економічна нестабільність, інформаційна насиченість, воєнні загрози, що підсилюють почуття непередбачуваності.

Механізм формування тривожності можна відобразити через поетапну схему (рис. 1.1.), що демонструє послідовність переходу від зовнішніх подразників до внутрішньої емоційної реакції.

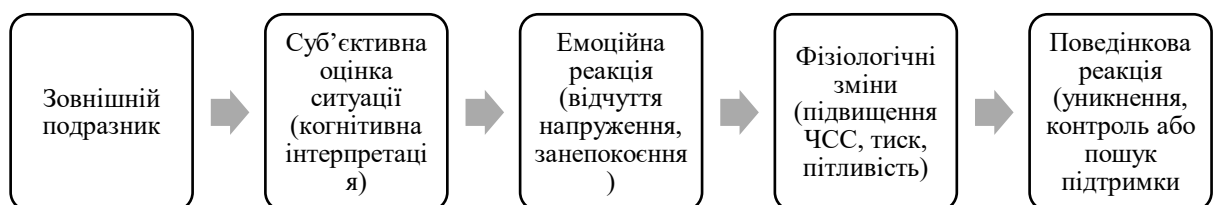


Рис. 1.1. Механізм формування тривожності

Побудовано автором на основі джерел [15; 17; 26; 41; 54; 55].

У воєнний період інформаційні потоки стають одним із провідних джерел хронічної тривожності. Безперервне споживання новин про бойові дії активує механізм очікування загрози навіть у безпечному середовищі. Люди, які регулярно переглядають воєнний контент, частіше демонструють підвищену настороженість, порушення сну та відчуття безсилля. Цей феномен пов'язаний із когнітивною фіксацією на травматичних образах, що утворює замкнене коло емоційного виснаження. У такому контексті тривожність перестає бути

ситуативною реакцією і перетворюється на стійкий елемент психічної дезадаптації [30; 54].

Синтезуючи попередні підходи, можна стверджувати, що тривожність є універсальним психологічним феноменом із багаторівневою структурою. Вона включає емоційний стан, когнітивну оцінку ситуації та поведінкові наслідки, які взаємодіють у системі саморегуляції. Розуміння природи тривожності дозволяє пояснити механізми впливу інформаційних факторів на психіку особистості та підготувати підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу [32, с. 123].

Тривожність є складним психічним утворенням, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти реакції на невизначеність. Її природа зумовлена взаємодією біологічних і соціальних чинників, які визначають поріг чутливості до стресу. Класифікація видів тривожності відображає різні рівні її прояву, від ситуативного напруження до глибинних екзистенційних переживань. Представлена таблиця 1.2. систематизує типи тривожності за психологічним підґрунтям і поведінковими характеристиками, а схема 1.1. демонструє послідовність її формування. Узагальнення цих структур створює аналітичну основу для подальшого вивчення взаємозв'язку тривожності з емоційною стабільністю особистості під впливом військових новин.

### **1.3. Особливості впливу інформації на емоційний стан особистості**

Інформаційний простір сучасного суспільства створює постійний потік стимулів, які формують емоційний фон індивіда. Людина реагує на інформацію не лише раціонально, а й афективно, оскільки кожне повідомлення має певний емоційний заряд. У працях П. Саймона та Д. Канемана доведено, що інформаційна обробка завжди супроводжується емоційною оцінкою, яка передує логічному аналізу [31, с. 214]. Тому вплив інформації відбувається на рівні швидких автоматизованих реакцій, які можуть змінювати настрій, тривожність чи мотивацію. Цей феномен стає особливо значущим у періоди суспільних криз і воєн, коли емоційна чутливість населення посилюється [33; 39, с. 22].

Емоційний стан є результатом взаємодії когнітивних, фізіологічних і соціальних процесів, що визначають індивідуальну реакцію на інформаційні стимули. За теорією Р. Лазаруса, будь-яке повідомлення проходить двоступеневу оцінку: первинну визначення загрози, і вторинну оцінку власних ресурсів [44, с. 26]. Якщо інформація сприймається як загрозна, активізується емоційна напруга, навіть коли об'єктивної небезпеки немає. У результаті формується стан тривожного очікування, який може перейти в хронічну емоційну нестабільність. Такі реакції стають поширеними під час воєнного періоду, коли інформаційний потік є надмірно насиченим драматичними подіями [39, с. 24; 32, с. 125].

Медіапсихологічні дослідження демонструють, що емоційна відповідь на новини залежить від способу подачі інформації. Д. Брайант і С. Томпсон показали, що повідомлення із візуальними образами насильства чи руйнувань викликають значно сильніші афективні реакції, ніж текстові. Візуальні стимули безпосередньо активують лімбічну систему, оминаючи когнітивний фільтр критичного мислення. Таким чином, інформація стає не лише джерелом знань, а й чинником афективного зараження, що сприяє поширенню масових станів тривожності [31, с. 312; 42].

Важливим компонентом впливу є частота контакту з інформаційними повідомленнями. Емпіричні дослідження Г. Краута та Р. Вільямса доводять, що регулярне споживання негативних новин підвищує рівень кортизолу та викликає симптоми хронічного стресу. Людина поступово втрачає здатність до селекції інформації, що призводить до ефекту «емоційного вигорання спостерігача». Постійне перебування в інформаційному середовищі війни створює відчуття безвиході та посилює депресивні тенденції, навіть серед осіб, які не є безпосередніми учасниками подій [41, с. 101; 50].

Психологічна реакція на інформацію залежить від рівня когнітивного контролю. Особи з високим рівнем критичного мислення краще фільтрують інформаційні потоки, знижуючи ризик емоційного перенасичення. У дослідженнях А. Бека та Д. Кларка показано, що когнітивна переоцінка повідомлень є ефективним способом запобігання тривожності. Натомість у

людей із низьким рівнем когнітивної гнучкості інформаційні стимули викликають автоматичні страхові реакції. Це підтверджує, що емоційний вплив новин залежить не лише від змісту, а й від індивідуальних стратегій їх осмислення [15, с. 119].

Інформація, що містить елементи невизначеності, найчастіше провокує тривожні стани. Психологи вказують, що невизначеність блокує механізми прогнозування, через що активується система очікування загрози. Людина схильна заповнювати прогалини припущеннями, які посилюють страх і безпорадність. Це явище посилюється при постійному чергуванні суперечливих повідомлень, коли джерела інформації не узгоджені між собою. У таких умовах формується ефект когнітивного дисонансу, що підсилює емоційне напруження [39, с. 25; 43].

Особливого значення набуває феномен емоційного зараження. У медіа середовищі емоції поширюються через соціальні платформи, де реакції інших користувачів виконують функцію підкріплення. Лайки, коментарі чи поширення новин створюють колективний емоційний фон, у якому посилюються тривога або злість. За дослідженнями Е. Гатфельда, групове поширення емоцій відбувається несвідомо, що призводить до виникнення масових станів стресу. Цей процес ускладнює індивідуальну регуляцію і сприяє колективним афективним реакціям на інформаційні події [32, с. 125; 34].

Інформаційний вплив може мати як деструктивний, так і конструктивний ефект. Позитивні повідомлення, які містять елементи підтримки, викликають емоційне підкріплення та сприяють стабілізації настрою. Психологи медіа-комунікації наголошують, що гуманістичний контент активує нейронні механізми емпатії, знижуючи рівень агресії та тривоги. Тому емоційний ефект новинного потоку визначається не лише темою, а й балансом позитивних і негативних повідомлень. Порушення цього балансу формує викривлене уявлення про дійсність і знижує психологічну стійкість [48, с. 59].

У структурі впливу інформації виділяють три рівні: когнітивний, афективний та поведінковий. На когнітивному рівні відбувається оцінка змісту

повідомлення, на афективному, переживання, на поведінковому, реакція у вигляді уникнення або дії. Ці рівні взаємодіють циклічно: емоційна реакція змінює сприйняття подальшої інформації, створюючи самопідкріплювальний процес. Для осіб із підвищеною тривожністю цей цикл посилюється, оскільки емоційне напруження спотворює когнітивну оцінку повідомлень [20, с. 28; 25].

У воєнний час інформаційні впливи набувають кризового характеру. Воєнні новини містять потенційні тригери травматичного досвіду, які можуть спричиняти реакції вторинного стресу. За дослідженнями К. Фіглі, навіть опосередковане спостереження за подіями насильства викликає синдром співпереживання травми. Цей феномен пояснює, чому навіть пасивне споживання новин може спричиняти симптоматику ПТСР у цивільного населення. Отже, інформаційне середовище стає психологічним чинником, який визначає динаміку емоційної стабільності особистості [55]. Модель впливу інформаційних потоків на емоційний стан можна узагальнити через взаємодію когнітивних, фізіологічних і соціальних компонентів. Схематично це представлено на рисунку 1.2.

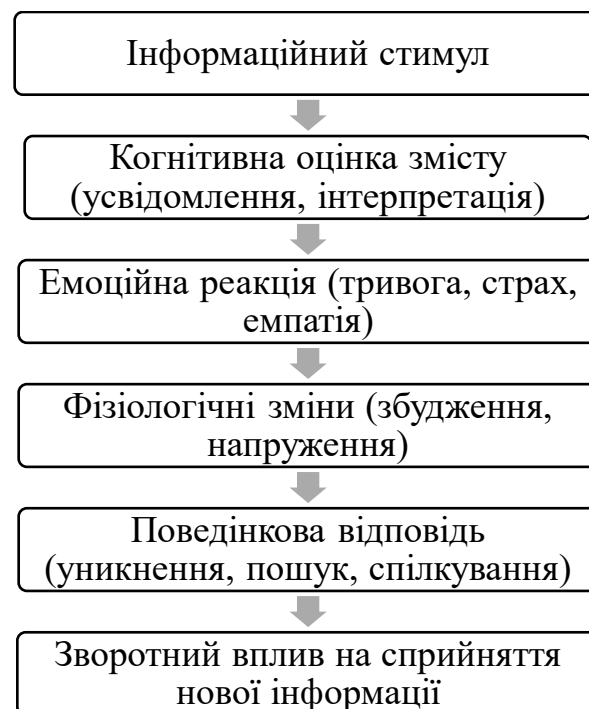


Рис. 1.2. Модель інформаційно-емоційного впливу

Побудовано автором на основі джерел [11, 28, 26, 31, 32, 39, 41, 46, 48, 54, 55].

Психологічні наслідки інформаційного впливу проявляються через зміну базових емоційних станів. Надмірна кількість новин про небезпеку або втрати підсилює почуття безсилля, що веде до емоційного виснаження. У той же час повідомлення, які акцентують на солідарності, взаємодопомозі та стійкості, знижують тривожність і підтримують відчуття контролю. Це доводить, що інформація має подвійний потенціал, як травматичний, так і терапевтичний. Її вплив залежить від контексту, джерела та особистісних характеристик реципієнта.

Інформаційний вплив формує емоційний стан особистості через комплекс когнітивних, афективних і поведінкових механізмів. У воєнний період медіа середовище виступає головним чинником емоційної напруги, оскільки поєднує невизначеність і травматичний контент. Надмірне споживання негативних повідомлень знижує здатність до саморегуляції та посилює тривожність. Узагальнена модель інформаційно-емоційного впливу (рис. 1.1.) відображає динамічний характер цього процесу, де емоційна реакція впливає на подальше сприйняття інформації. Розуміння цих закономірностей створює підґрунтя для розроблення програм психологічної підтримки населення, спрямованих на збереження емоційної стабільності під час інформаційних криз.

#### 1.4. Психологічний вплив інформаційного середовища під час воєнних подій

Інформаційне середовище воєнного періоду перетворюється на автономну реальність, у якій поєднуються факти, емоції, оцінки й чутки. Його структура визначається високою щільністю повідомлень, різноманіттям джерел і нестабільністю смислових акцентів. Людина стає учасником постійного інформаційного обміну, який не залишає часу для осмислення подій. Такий стан

перевантаження створює умови для емоційного виснаження та зниження когнітивної гнучкості. Психіка реагує на безперервні повідомлення захисним механізмом притлумлення емоційних реакцій або відчуженням від змісту новин. У результаті виникає феномен інформаційної втоми, який змінює динаміку емоційної стійкості. Підтримання емоційної стабільності в умовах соціальної напруги пов'язується з розвитком особистісних ресурсів подолання стресу [5, с. 214] і здатністю інтегрувати емоційний досвід у позитивну систему смислів [8, с. 31; 45, с. 142].

Воєнний контекст активізує колективну тривожність, що передається через інформаційні канали. У періоди ескалації бойових дій медіа-повідомлення стають каталізатором масових афективних станів. Підсилення негативного емоційного тла супроводжується появою відчуття небезпеки навіть серед тих, хто перебуває у відносній безпеці. Дослідження психологів кризових станів показують, що медіа можуть створювати відчуття присутності в зоні подій через інтенсивну візуалізацію та повторення драматичних сюжетів. Внаслідок цього знижується здатність до раціональної оцінки ситуації, а психіка функціонує у режимі постійного емоційного напруження [12; 21, с. 72].

Особистість у воєнному інформаційному середовищі стикається з подвійним навантаженням емоційним і когнітивним. З одного боку, людина прагне отримати достовірну інформацію для підтримання відчуття контролю, з іншого змушена фільтрувати потік повідомлень, який часто містить суперечливі чи травматичні дані. Такий розрив між потребою в поінформованості та необхідністю захисту від надмірного впливу формує внутрішній конфлікт. Емоційна втома поєднується з відчуттям безсилля, що призводить до депресивних реакцій або до зниження соціальної активності. Зрештою виникає тенденція до уникнення новин, яка не усуває тривогу, а лише переводить її у приховану форму [2; 23, с. 15].

Воєнна інформація має особливу структуру емоційного змісту. Вона містить образи втрат, руйнувань, ризику, що викликають сильні афективні реакції. Психіка інтерпретує ці повідомлення як потенційну загрозу, навіть коли

вони не мають безпосереднього відношення до життя конкретної людини. Активується механізм ідентифікації, через який люди співпереживають героям новинних сюжетів. Цей процес викликає феномен вторинної травматизації, коли емоційна реакція формується не на власному досвіді, а на переживаннях інших. Вторинна травма накопичується поступово, змінюючи базові емоційні стани і підвищуючи рівень тривожності [9, с. 37].

Психологічна дія воєнного інформаційного середовища пов'язана також із динамікою надії та безнадії. Повідомлення про перемоги чи допомогу союзників створюють короточасні підйоми емоційного тону, але подальші втрати або нові загрози швидко нівелюють цей ефект. Така хвилеподібність емоційного фону породжує нестійкість, що ускладнює процес адаптації. Людина не встигає стабілізувати стан між періодами позитивних і негативних повідомлень. Унаслідок цього формується психічна лабільність, яка знижує здатність до тривалої концентрації та емоційного контролю [1; 35, с. 60].

Одним із проявів інформаційного впливу є формування колективних сценаріїв поведінки. Масові реакції страху, обурення чи патріотичного піднесення виникають під впливом синхронізованих повідомлень. Люди починають орієнтуватися на емоційні оцінки, що переважають у публічному просторі, і втрачають здатність до автономного мислення. Це явище описується як інформаційне зараження, процес, у якому афективні стани передаються через спільний інформаційний потік. Воно створює ілюзію єдності, але водночас підсилює залежність від зовнішніх джерел емоційної регуляції [34, с. 18].

Інформаційне середовище воєнного часу формує особливий тип сприйняття реальності, у якому домінує емоційна інтенсивність. Об'єктивні факти набувають суб'єктивного забарвлення, а правдоподібність повідомлень оцінюється через ступінь емоційного впливу. Такий механізм призводить до зміщення межі між реальністю й інформаційною інтерпретацією подій. Людина починає жити у світі емоційних образів, які визначають її реакції сильніше, ніж конкретні обставини. Це змінює не лише емоційний стан, а й соціальну

поведінку, оскільки рішення починають базуватися на почуттях, а не на аналітичних висновках [37, с. 52].

У контексті війни підвищується роль страху як емоційного ядра інформаційного впливу. Повідомлення про небезпеку виконують функцію попередження, але при надмірній кількості перетворюються на джерело паралічу. Тривале перебування у стані очікування загрози спричиняє порушення сну, зниження працездатності та розлади апетиту. Страх стає хронічним компонентом емоційного досвіду, який впливає на когнітивну ефективність і соціальну взаємодію. У таких умовах інформаційна політика повинна враховувати межу між інформуванням і травматизацією [27, с. 128].

Військові події стимулюють також підвищення агресивності в інформаційних обмінах. Публічні дискусії набувають поляризованого характеру, що формує атмосферу конфлікту навіть серед однодумців. Людина починає сприймати протилежну думку як загрозу, а не як альтернативну позицію. Це знижує толерантність, підвищує рівень міжособистісної напруги й посилює розподіл на «своїх» і «чужих». Така тенденція відображає психологічну реакцію колективної захисної агресії, спрямованої на підтримання почуття контролю через протиставлення [24, с. 221].

Інформаційне середовище під час війни виступає не лише чинником тривоги, а й простором для відновлення психологічної стійкості. Повідомлення, які містять приклади солідарності, волонтерства чи взаємної підтримки, створюють компенсаторний ефект. Вони активують ресурси емпатії, відчуття спільності та надії. Такий контент сприяє формуванню емоційного балансу, який протидіє хронічній тривозі. Позитивна інформаційна динаміка дозволяє зберігати психічну рівновагу навіть у кризових обставинах, коли фізична безпека залишається нестабільною.

Особливу групу ризику становлять особи, які мають попередній досвід травматичних подій. Для них воєнна інформація може виступати тригером, що відтворює елементи минулого досвіду. Психологічна пам'ять відтворює емоційний слід, навіть якщо події не повторюються. У таких осіб спостерігається

підвищена реактивність, посилення тривожних симптомів і відчуття безпорадності. Це пояснює необхідність розроблення програм медіапсихологічної підтримки, спрямованих на контроль за змістом споживаного інформаційного матеріалу та розвиток навичок емоційної саморегуляції [13, с. 45].

Психологічний вплив інформаційного середовища під час війни має системний характер, оскільки охоплює всі рівні психічної організації. На фізіологічному рівні він проявляється у стійкому збудженні нервової системи, на емоційному у домінуванні тривожних і депресивних станів, на когнітивному у спотворенні сприйняття реальності. Таке багатовимірне навантаження призводить до зниження адаптаційних можливостей особистості. Тривале перебування в інформаційному полі війни потребує формування нових стратегій психологічного захисту, які поєднують усвідомлення, дозування інформації та розвиток критичного мислення [22, с. 103].

Інформаційне середовище війни змінює структуру міжособистісних відносин. Постійна присутність теми небезпеки підвищує рівень напруження у спілкуванні, провокуючи конфліктність і замкненість. Водночас зростає потреба у співпереживанні, що формує парадоксальну ситуацію: люди шукають підтримки, але уникають глибоких контактів. Такі суперечності призводять до емоційного виснаження, яке може переходити у соціальну апатію. Цей феномен відображає динаміку психічної адаптації до середовища, що постійно відтворює загрозу.

Психологічні наслідки інформаційного впливу під час війни мають довготривалий характер. Навіть після завершення бойових дій залишаються стійкі зміни у структурі емоційних реакцій і когнітивних установок. Людина зберігає підвищену настороженість, чутливість до сигналів небезпеки, а також потребу у постійному моніторингу подій. Такий стан визначається як постінформаційний синдром, який нагадує посттравматичний, але має інформаційне походження. Його подолання потребує поєднання психологічної реабілітації та нормалізації медіа-комунікаційного простору.

Інформаційне середовище воєнного періоду є потужним психологічним чинником, який формує емоційні реакції, когнітивні установки й поведінкові стратегії населення. Його вплив охоплює як індивідуальні, так і колективні рівні психіки, створюючи умови для виникнення хронічної тривожності, вторинної травматизації та емоційного виснаження. Ефект інформаційної перенасиченості порушує баланс між потребою у поінформованості та здатністю до саморегуляції. Разом із тим у структурі медіа-простору існує потенціал для психологічного відновлення, який реалізується через гуманістичний контент і позитивні соціальні наративи. Усвідомлення механізмів інформаційного впливу створює основу для формування захисних стратегій і розвитку емоційної стійкості особистості під час воєнних подій.

#### Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз засвідчує, що вплив новинного контенту на психологічний стан особистості зумовлений складною взаємодією когнітивних, емоційних і соціальних механізмів. Емоційна стабільність постає як інтегративна характеристика, що відображає здатність людини зберігати внутрішню рівновагу за умов зовнішніх подразників. Вона забезпечує контроль над афектами, гнучкість мислення й регуляцію поведінки в інформаційно насиченому середовищі. Рівень емоційної стійкості визначає чутливість до новинного потоку та характер реакцій на події, які сприймаються як загрозові чи непередбачувані.

Поняття тривожності, розглянуте у підрозділі 1.2., охоплює багатовимірну систему психічних процесів, що поєднує емоційні, когнітивні й поведінкові компоненти. Її природа відображає постійне напруження між потребою у безпеці та невизначеністю середовища. Види тривожності реалістична, нейротична й екзистенційна демонструють різні рівні усвідомлення загрози, що визначають стратегії психологічного реагування. Надмірна тривожність порушує здатність

до раціональної оцінки інформації, тоді як помірна підтримує адаптивність і мобілізує ресурси самозбереження.

Аналіз особливостей впливу інформації на емоційний стан показав, що інформаційні стимули діють не лише через когнітивні канали, а й через підсвідомі механізми емоційного зараження. Новини формують смислове поле, у якому поєднуються тривога, співпереживання, надія й втома. Висока частота повторення травматичних тем посилює реактивність нервової системи, сприяє розвитку емоційного виснаження й знижує здатність до критичного мислення. Натомість збалансоване інформування може підтримувати емоційний тонус і сприяти психологічній стійкості.

Розгляд інформаційного середовища під час воєнних подій дозволив виявити його як чинник хронічного стресу. Постійна присутність у медіа тем страху, втрат і загроз провокує вторинну травматизацію, підвищує рівень тривожності та змінює структуру емоційних реакцій. У результаті виникає феномен інформаційної втоми, що поєднує апатію, дратівливість і прагнення до уникнення новин. Водночас гуманістично орієнтований контент здатний виконувати компенсаторну функцію, активуючи почуття солідарності, емпатії та надії.

Узагальнюючи результати першого розділу, можна стверджувати, що вплив новин на психоемоційний стан особистості має системний характер і проявляється на рівні когнітивних оцінок, афективних реакцій та поведінкових стратегій. Психологічна стійкість і тривожність утворюють динамічний баланс, який визначає здатність людини функціонувати в умовах інформаційної турбулентності. Теоретичні положення цього розділу створюють основу для подальшого емпіричного дослідження зв'язку між інтенсивністю споживання військових новин, рівнем тривожності та показниками емоційної стабільності.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НОВИН ВІЙСЬКОВОГО ЗМІСТУ НА ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЕМОЦІЙНУ СТАБІЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

#### 2.1. Методологія дослідження: вибірка, методи, етапи

Методологічна основа дипломного дослідження спирається на системний і діяльнісний підходи до аналізу психічних явищ. Системність дозволяє розглядати тривожність і емоційну стабільність як взаємопов'язані характеристики особистості, що формуються в процесі взаємодії із середовищем. Діяльнісний підхід підкреслює роль активної позиції індивіда у виборі способів реагування на інформаційні подразники. В межах цієї логіки дослідження передбачало вивчення індивідуальних відмінностей у сприйнятті новин військового змісту, оцінці їхнього емоційного впливу та використанні психологічних стратегій саморегуляції.

У межах визначених у вступі об'єкта та предмета дослідження емпірична частина роботи спрямована на виявлення психологічних закономірностей реагування особистості на новини військового змісту.

Метою стало виявлення психологічних закономірностей реагування на воєнну інформацію та визначення того, як зміна емоційного тла пов'язана з частотою перегляду новин і когнітивною обробкою змісту.

Емпіричне дослідження проводилося в онлайн-форматі з використанням цифрових засобів збору даних. Опитування розповсюджувалося через мережу Інтернет за допомогою платформи Google Forms, що забезпечило охоплення широкої аудиторії та зручність участі респондентів. Такий формат дозволив стандартизувати процедуру дослідження, мінімізувати вплив зовнішніх факторів і забезпечити повну анонімність. Онлайн-доступність сприяла отриманню репрезентативних даних із різних регіонів України, що підвищило узагальнювальну цінність результатів.

Вибіркова сукупність охопила 108 респондентів віком від 18 до 45 років, що відповідає плановим параметрам у 100 осіб, передбаченим на етапі проектування дослідження. Фактична кількість відповідей була дещо вищою, однак для статистичного аналізу враховано 100 анкет, які пройшли перевірку на повноту заповнення та валідність. Респонденти представляли різні соціальні категорії, що забезпечило варіативність емоційних і поведінкових показників. У вибірці 72 жінки (66,7 %), 34 чоловіки (31,5 %) та 2 учасники (1,8 %), які не зазначили гендер. За рівнем освіти переважали особи з вищою або незакінченою вищою освітою (64 %), тоді як 36 % мали середню спеціальну чи професійну. За місцем проживання більшість респондентів мешкали у великих містах (68,5 %), решта у малих населених пунктах (31,5 %). За критерієм зайнятості 75,9 % опитаних працювали або навчалися, тоді як 24,1 % тимчасово не працювали. Для забезпечення репрезентативності подальшого аналізу було сформовано вибірку респондентів різного віку, статі, освіти та місця проживання. Соціально-демографічні характеристики подані в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

### Соціально-демографічна характеристика респондентів

Показник	Кількість осіб	Частка, %
<i>Стать</i>		
Жінки	72	66,7
Чоловіки	34	31,5
Інше / не зазначено	2	1,8
<i>Вікові групи</i>		
18 – 25 років	46	42,6
26 – 35 років	39	36,1
36 – 45 років	23	21,3
<i>Освітній рівень</i>		
Вища або незакінчена вища освіта	69	64
Середня спеціальна / професійна освіта	39	36
<i>Місце проживання</i>		
Великі міста	74	68,5
Малі міста та селища	34	31,5
<i>Професійна зайнятість</i>		
Працюють / навчаються	82	75,9
Тимчасово не працюють	26	24,1

Збір даних здійснювався у форматі онлайн-анкетування через Google Forms, що гарантувало анонімність, доступність і стандартизацію процедури. Посилання на анкету поширювалося через соціальні мережі та тематичні спільноти, що дозволило охопити як міське, так і сільське населення різного віку та рівня освіти. Такий підхід забезпечив репрезентативність вибірки й створив можливість для аналізу психологічних реакцій на військові новини в різних соціальних групах.

Методичний комплекс дослідження включав низку психодіагностичних інструментів, підібраних для вимірювання різних параметрів емоційної сфери та стійкості до інформаційного впливу. Кожна методика мала власну діагностичну мету й водночас доповнювала інші, забезпечуючи комплексність оцінки.

Основним методом вимірювання тривожності стала Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна у скороченій 10-пунктовій формі, адаптованій для онлайн-застосування. Вона дозволила розрізнити ситуаційну й стабільну тривожність, виявити схильність до тривалих емоційних напружень і проаналізувати зв'язок між індивідуальними показниками та частотою перегляду військових новин [10, с. 47; 12, с. 38; 13, с. 52].

Для оцінки емоційної стабільності застосовано опитувальник Г. Айзенка (EPI), який містить блоки, присвячені нейротизму та екстраверсії. Показники нейротизму використовувалися як індикатор схильності до емоційних коливань, а екстраверсія, як характеристика рівня соціальної відкритості. Ці змінні дозволили описати взаємозв'язок між типом темпераменту та сприйнятливістю до емоційно насичених новинних сюжетів [14, с. 77; 15, с. 84; 17, с. 91].

Додатковим інструментом виступив тест «САН» (самопочуття, активність, настрої), який вимірював поточний емоційно-фізіологічний стан респондентів. Самооцінка проводилася за десятибальною шкалою, що дало змогу зафіксувати миттєві зміни емоційного тла під впливом новинного контенту. Це забезпечило перехресну верифікацію даних між об'єктивними психометричними показниками і суб'єктивними відчуттями учасників [19, с. 63–65; 20, с. 72].

З метою деталізації інформаційної поведінки було розроблено авторську анкету, яка включала запитання про джерела отримання новин, тривалість контакту з інформацією, емоційні реакції після перегляду контенту та рівень довіри до джерел. Такий підхід дозволив поєднати кількісний і якісний аспекти дослідження та описати поведінкові патерни в межах психологічних характеристик. Повний перелік інструментарію та мета застосування кожної методики наведені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

### Комплекс психодіагностичних методик дослідження

Методика	Діагностована змінна	Мета використання
Шкала реактивної та особистісної тривожності	Рівень ситуаційної й особистісної тривожності	Визначення диференціації між ситуативними й стабільними емоційними станами
Опитувальник ЕРІ	Показники нейротизму та екстраверсії	Аналіз емоційної стабільності та типу темпераменту
Тест «САН»	Самопочуття, активність, настрої	Визначення поточного емоційного фону
Авторська анкета інформаційної поведінки	Джерела, частота, емоційні реакції на новини	Визначення інтенсивності інформаційного контакту та його емоційного ефекту

Усі опитувальники були реалізовані в середовищі Google Forms. Це забезпечило зручність участі, автоматичне збереження результатів і уніфікацію структури даних для подальшої статистичної обробки. Стандартизований цифровий формат виключив вплив експериментатора, підвищив надійність отриманих показників і знизив суб'єктивність інтерпретації відповідей.

Дослідження реалізовувалося поетапно, що забезпечило послідовність дій і логічну узгодженість емпіричної частини. Кожен етап мав окрему мету, завдання, інструменти та очікувані результати. Такий підхід дозволив оптимізувати процес збору й аналізу даних, а також забезпечити достовірність отриманих висновків. Поетапна структура дослідження дала змогу системно

поєднати теоретичне обґрунтування, розробку інструментарію, проведення діагностики та статистичну обробку результатів. У межах кожного етапу відбувалася перевірка гіпотез, аналіз взаємозв'язків між змінними та узагальнення емпіричних показників, що уможливило побудову комплексної моделі впливу військових новин на емоційний стан особистості. Логічну послідовність реалізації цих етапів, їхній зміст та очікувані результати систематизовано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

### Етапи організації та проведення емпіричного дослідження

Етап	Мета етапу	Основні дії та процедури	Методи та інструменти	Очікуваний результат
Підготовчий	Теоретичне та організаційне забезпечення дослідження	Аналіз наукових джерел, формування вибірки, розроблення анкет і тестових форм, узгодження етичних процедур	Аналіз літератури, експертне оцінювання, Google Forms для створення онлайн-опитувальників	Уточнення мети та завдань дослідження, створення робочого інструментарію
Емпіричний	Збір первинних даних про рівень тривожності та емоційної стабільності	Проведення онлайн-тестування, поширення анкет у соцмережах і тематичних групах, фіксація відповідей респондентів	Шкала Спілбергера – Ханіна, опитувальник ЕРІ, тест «САН», авторська анкета	Отримання масиву стандартизованих показників для подальшої обробки
Аналітичний	Перевірка гіпотез і виявлення статистичних закономірностей	Первинне групування даних, розрахунок середніх значень, визначення кореляцій і міжгрупових відмінностей	Статистична обробка в Excel та SPSS, t-критерій Стьюдента, коефіцієнт Спірмена	Встановлення взаємозв'язків між показниками тривожності, емоційної стабільності та інтенсивністю споживання новин

Така структурована організація дослідження дозволила послідовно перейти від теоретичного осмислення проблеми до її емпіричної перевірки.

Узгодження етапів забезпечило логічну пов'язаність методів, узгодження цілей та адекватність отриманих результатів поставленим гіпотезам.

Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою програм Excel і SPSS Statistics 26.0. Застосовувалися методи описової статистики, коефіцієнт кореляції Спірмена, t-критерій Стьюдента для перевірки відмінностей між групами та аналіз ефекту «до/після». Це дозволило кількісно оцінити взаємозв'язки між змінними та забезпечити достовірність інтерпретаційних висновків.

Етичні аспекти дослідження відповідали принципам Гельсінської декларації. Усі учасники були ознайомлені з метою, змістом та умовами участі, що гарантувало добровільність і конфіденційність відповідей. Особисті дані не збиралися, а результати використовувалися виключно в узагальненій формі для наукових цілей. Це забезпечило відповідність психологічним стандартам і вимогам академічної доброчесності [12, с. 7].

У підсумку методологічна модель дослідження поєднує теоретичну обґрунтованість, емпіричну достовірність і технологічну адаптивність. Використання стандартизованих психодіагностичних методик, цифрових інструментів збору даних та статистичних процедур забезпечило об'єктивність результатів. Зібраний матеріал створює надійну основу для подальшого аналізу впливу військових новин на рівень тривожності та емоційну стабільність особистості. Гіпотеза дослідження полягала в припущенні, що існує пряма залежність між частотою споживання воєнних новин і зростанням рівня тривожності особистості, а також зворотний зв'язок між інтенсивністю інформаційного контакту та показниками емоційної стабільності. Очікувалося, що надмірна взаємодія з контентом військового змісту призводить до підвищення реактивної й особистісної тривожності та зниження показників самопочуття, активності й настрою.

## 2.2. Опис інструментарію (тестування, анкетування, шкали тривожності тощо)

Психодіагностичний інструментарій дослідження був спрямований на комплексне вимірювання рівня тривожності, емоційної стабільності та особливостей інформаційного сприйняття новин військового змісту. Для досягнення цього застосовано стандартизовані методики, валідовані у вітчизняній і зарубіжній психології, а також авторську анкету, розроблену спеціально для цього дослідження. Вибір таких інструментів забезпечив можливість оцінити як ситуативні стани, так і стійкі особистісні характеристики, що формують реакцію на інформаційні стимули війни.

Першим етапом підготовки інструментарію було теоретичне обґрунтування вибору методик. З огляду на дослідницькі завдання, встановити взаємозв'язок між споживанням воєнного контенту й рівнем емоційної стабільності обрано тести, які фіксують як когнітивно-оцінкові, так і афективні складові емоційного реагування. Це дозволило уникнути однобічності та забезпечити багатовимірність аналізу.

Основним психодіагностичним інструментом стала Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, адаптована до українських умов. Для вимірювання рівня реактивної та особистісної тривожності застосовано скорочену версію адаптовану для онлайн-опитування. Методика дає змогу диференціювати ситуативну й стабільну тривожність, а також оцінити схильність до емоційного напруження. У межах дослідження вона була використана для визначення зв'язку між частотою перегляду військових новин і показниками емоційної напруги. Детальний бланк методики подано в Додатку А. Методика спрямована на розмежування двох типів тривожності: реактивної (ситуативної) та особистісної. Перша відображає поточний емоційний стан, викликаний зовнішніми обставинами, друга, стійку індивідуальну схильність до тривожних переживань. Кількісні параметри та критерії інтерпретації результатів за даною методикою наведено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

**Структура методики Спілбергера – Ханіна**

Показник	Кількість пунктів	Діапазон балів	Інтерпретація рівнів
Реактивна тривожність (РТ)	20	20–80	низька (20–30), середня (31–44), висока (45 +)
Особистісна тривожність (ОТ)	20	20–80	низька (20–30), середня (31–44), висока (45 +)

Кожен пункт шкали оцінювався за чотирибальною системою: від «зовсім ні» до «дуже сильно». Загальний показник розраховувався шляхом підсумовування відповідей і трансформувалася в стандартизовані рівні. Надійність шкали підтверджується коефіцієнтом внутрішньої узгодженості ( $\alpha = 0,87 - 0,92$ ), що забезпечує статистичну достовірність результатів.

Другим інструментом виступив Опитувальник Айзенка (ЕРІ), який використовувався для діагностики емоційної стабільності нестабільності (нейротизму). Методика передбачає 57 тверджень із дихотомічною шкалою відповідей («так / ні»). За результатами підрахунку формується два базові показники, екстраверсія-інтроверсія та нейротизм, які в поєднанні відображають темпераментні особливості особистості (параметри оцінювання за методикою ЕРІ наведено в таблиці 2.5). Структура опитувальника, приклади запитань і схема підрахунку балів наведені в Додатку Б.

Таблиця 2.5.

**Структура опитувальника Айзенка (ЕРІ)**

Шкала	Кількість пунктів	Максимальний бал	Інтерпретація
Екстраверсія – інтроверсія	24	24	від 0 – інтроверт до 24 – екстраверт
Нейротизм	24	24	високі значення – емоційна нестабільність
Контроль щирості	9	9	низькі значення – достовірність відповідей

Отримані результати за цією методикою використовувалися для визначення базового рівня емоційної стійкості та порівняння з показниками

ситуативної тривожності. Високі значення нейротизму розглядалися як чинник, що знижує здатність до емоційного саморегулювання під час інформаційного перевантаження.

Для оцінки поточного психоемоційного стану застосовано методику САН (самопочуття – активність – настрої), розроблену В. М. Доскіним, Н. А. Лурією та В. Б. Перміновим. Вона дозволяє визначити загальний емоційний фон, рівень фізичної енергії та психологічного тону, що відображає суб'єктивне сприйняття власного стану в момент дослідження. Учасники оцінювали своє самопочуття за 30-бальною візуальною шкалою, де 1 мінімальний, а 10 оптимальний рівень прояву ознаки. Бланк для самооцінювання, інструкція та шкала оцінювання подані в Додатку В.

Отримані бали узагальнювалися в середні показники за трьома компонентами, що характеризують рівень загальної адаптованості та емоційної стабільності респондентів. Для подальшого аналізу застосовано інтервальну інтерпретацію результатів, яка дає змогу віднести значення до низького, середнього або високого рівня вираженості показників за кожною шкалою. Розподіл балів та відповідні їм якісні характеристики компонентів методики наведено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

### Інтерпретація результатів за методикою САН

Показник	1–3 бали	4–6 балів	7–10 балів
Самопочуття	низьке	середнє	високе
Активність	астенічна	помірна	виражена
Настрій	депресивний	стабільний	позитивний

Методика САН була зручною для онлайн-формату, оскільки не потребувала спеціальних умов тестування та давала змогу оперативно фіксувати коливання емоційного стану в реальному часі.

Окремим компонентом дослідження стала авторська анкета, розроблена з метою визначення рівня інформаційного залучення учасників. Анкета містила блоки запитань щодо частоти перегляду військових новин, джерел отримання

інформації (телебачення, Telegram-канали, соцмережі), а також суб'єктивної оцінки емоційного впливу цих повідомлень. Структура анкети, приклади запитань і система узагальнення відповідей наведені в Додатку Г.

Анкету структуровано на три розділи:

1. Соціально-демографічний блок, містив питання про вік, стать, освіту, місце проживання та зайнятість, що дозволило охарактеризувати вибірку.

2. Інформаційний блок, охоплював питання щодо джерел отримання новин (телебачення, соцмережі, месенджери, офіційні сайти), частоти та тривалості перегляду воєнного контенту, а також емоційних реакцій після споживання інформації.

3. Блок самооцінки тривожності, містив скорочену версію Шкали Спілбергера – Ханіна (10 пунктів), спрямовану на виявлення індивідуальних відмінностей у рівні тривожності.

4. Емоційно-рефлексивний блок, зосереджувався на усвідомленні впливу воєнної інформації, оцінці внутрішнього стану після перегляду новин і потребі у відновленні.

Відповіді подавалися у змішаному форматі: шкальні оцінки за п'ятибальною системою та відкриті коментарі. Такий формат дозволив кількісно й якісно оцінити феномен інформаційної тривожності.

Надійність анкети перевірялася через тест-повторне тестування на пілотній групі з 25 осіб, що дозволило уточнити формулювання запитань і підвищити їхню валідність. Коефіцієнт узгодженості внутрішніх блоків ( $\alpha = 0,81$ ) свідчить про достатній рівень надійності для використання у дослідженні психологічних реакцій на воєнний контент.

Застосування цих методик у сукупності дало можливість сформувати комплексну систему оцінювання. Шкала Спілбергера – Ханіна зафіксувала рівень тривожності, тест Айзенка визначив темпераментні особливості, методика САН поточний психоемоційний фон, а авторська анкета — характер інформаційної взаємодії. Систематизацію обраного методичного інструментарію

дослідження наведено в таблиці 2.7. Для зведення даних створено узагальнювальну таблицю, що демонструє логіку використання інструментів.

Таблиця 2.7.

### Комплекс психодіагностичних методик дослідження

№	Методика	Мета застосування	Кількість показників	Форма проведення
1	Спілбергера – Ханіна	Вимірювання рівня тривожності	2	Онлайн-тестування
2	Айзенка (EPI)	Оцінка емоційної стабільності	3	Онлайн-тестування
3	САН	Визначення поточного стану	3	Онлайн-оцінювання
4	Авторська анкета	Аналіз інформаційної поведінки	3 блоки	Онлайн-опитування

Для кількісного аналізу результатів було проведено розрахунок середніх значень, стандартних відхилень і варіаційних показників за кожною шкалою. Надійність і внутрішня узгодженість даних перевірялися за коефіцієнтом  $\alpha$  Кронбаха, а взаємозв'язки між змінними — за коефіцієнтом кореляції Спірмена ( $\rho$ ). Для виявлення міжгрупових відмінностей застосовано t-критерій Стьюдента. Така процедура забезпечила можливість не лише описати, а й статистично підтвердити закономірності зв'язку між показниками тривожності, емоційної стабільності та інтенсивністю споживання воєнного контенту.

Вибір цифрового формату був зумовлений умовами воєнного часу та обмеженими можливостями для очного тестування. Онлайн-інструменти надали можливість забезпечити безпечне середовище збору даних і водночас дотриматися етичних стандартів психологічного дослідження. Використання електронних форм дозволило охопити більшу кількість учасників, мінімізувати часові витрати та знизити вплив зовнішніх факторів, що могли б спотворити результати. На етапі збору даних було дотримано принципів анонімності, конфіденційності та добровільної згоди. Перед початком тестування кожен учасник отримував коротку інструкцію, де роз'яснювалася мета дослідження, порядок виконання завдань і гарантії безпеки персональних даних. Усі

процедури проводилися відповідно до положень Гельсінської декларації, що регламентує етичні вимоги до наукових досліджень за участю людини. Такий підхід забезпечив надійність отриманих результатів і підвищив рівень довіри учасників до дослідницького процесу.

Застосований психодіагностичний інструментарій забезпечив комплексне вивчення впливу воєнних новин на емоційний стан особистості. Використання стандартизованих методик: шкали Спілбергера – Ханіна, опитувальника Айзенка та тесту «САН» дало змогу охопити когнітивний, афективний і поведінковий рівні прояву тривожності та емоційної стабільності. Авторська анкета, побудована з чотирьох взаємопов'язаних блоків, дозволила виявити особливості інформаційної поведінки, джерела новинного контенту й самооцінку впливу медіа на психологічний стан. Інтеграція кількісних і якісних методів створила збалансовану діагностичну систему, яка слугувала надійною основою для подальшого аналізу отриманих результатів і статистичної перевірки висунутих гіпотез. Підсумкові дані та формули подано в Додатку Д, що містить узагальнювальну таблицю статистичних показників і графіки кореляційних зв'язків.

### 2.3. Аналіз отриманих результатів

Аналіз результатів емпіричного дослідження проводився з метою виявлення особливостей взаємозв'язку між рівнем споживання військових новин, тривожністю та емоційною стабільністю. Обробка даних здійснювалася за допомогою програм Microsoft Excel та IBM SPSS Statistics 27.0, що забезпечило точність розрахунків і можливість застосування статистичних критеріїв. Усі респонденти пройшли повний комплекс тестування, який охоплював шкалу Спілбергера – Ханіна, опитувальник Айзенка, методику САН і авторську анкету. Кількісні показники були зведені в узагальнені таблиці, що відображають динаміку психологічних станів залежно від інтенсивності

інформаційного контакту. Розподіл показників тривожності респондентів за результатами тестування відображено у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Рівні тривожності у вибірці респондентів (за шкалою Спілбергера – Ханіна)

Рівень	Реактивна тривожність, %	Особистісна тривожність, %
Низький	18,5	21,3
Середній	46,3	49,1
Високий	35,2	29,6

Отримані результати свідчать, що більшість респондентів демонструють середній рівень як реактивної, так і особистісної тривожності 46,3 % і 49,1 % відповідно. Це вказує на наявність помірного емоційного напруження, яке не виходить за межі адаптивної норми. Водночас високий рівень тривожності спостерігається у 35,2 % опитаних за реактивною шкалою та 29,6 % за особистісною, що може свідчити про підвищену чутливість до зовнішніх подразників, зокрема до інформації військового змісту. Низькі показники (18,5 % і 21,3 %) характерні для респондентів із більш стабільним емоційним станом і розвиненими механізмами психологічного захисту.

Візуалізація даних подана на рисунку 2.1., який відображає співвідношення рівнів реактивної та особистісної тривожності у вибірці за шкалою Спілбергера – Ханіна.

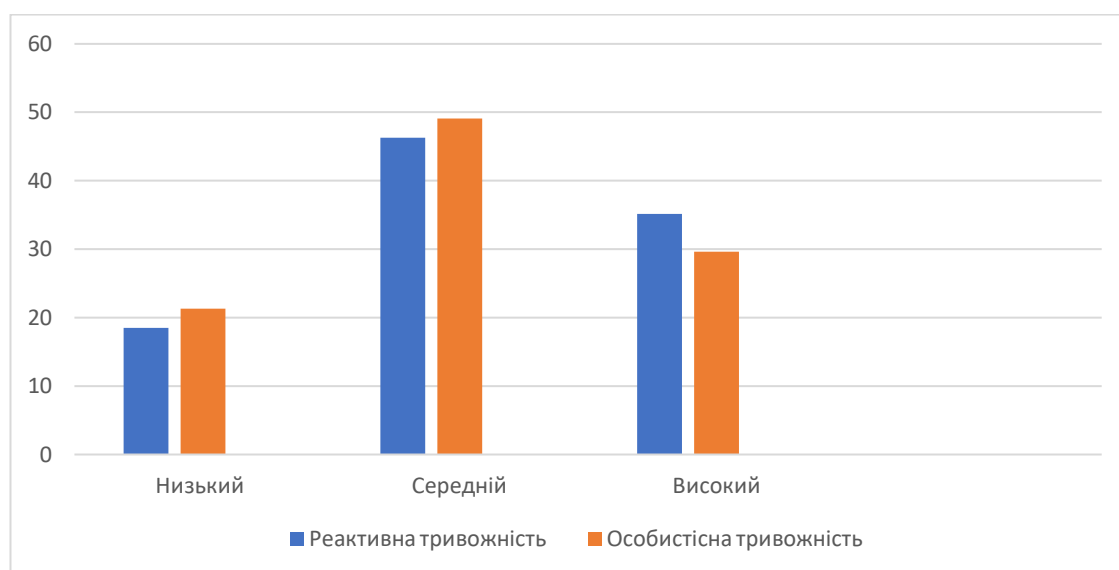


Рис. 2.1. Рівні тривожності у вибірці за шкалою Спілбергера – Ханіна.

Отримані дані свідчать, що переважна частина учасників демонструє середній рівень як реактивної, так і особистісної тривожності. Це вказує на адаптивну, проте напружену психологічну реакцію на інформаційні подразники. Водночас майже третина опитаних має високі показники тривожності, що корелює з підвищеною частотою перегляду військових новин. Це дозволяє припустити, що систематичне занурення у контент воєнного змісту може підтримувати або підсилювати стан тривоги.

Додатковий аналіз показників за гендерною ознакою виявив помітну різницю: серед жінок високий рівень тривожності виявлено у 41 %, тоді як серед чоловіків у 27 %. Така тенденція узгоджується з теоретичними положеннями про підвищену емоційну чутливість жінок до соціально загрозованих подій. Однак серед чоловіків частіше фіксувалися середні показники, що свідчить про тенденцію до раціонального опрацювання воєнної інформації при одночасному збереженні помірної напруги.

У контексті методики Айзенка (EPI) найвищі середні значення виявлено за шкалою нейротизму ( $M = 13,4 \pm 0,7$ ), що вказує на схильність частини респондентів до емоційної нестабільності. У поєднанні з результатами шкали тривожності це свідчить про підвищений ризик психологічного виснаження в умовах тривалого інформаційного навантаження. За шкалою екстраверсії більшість учасників (близько 63 %) належать до середнього рівня, що дозволяє припускати їхню помірну соціальну активність і відкритість у спілкуванні (детальні показники за методикою EPI відображено в таблиці 2.9.).

Таблиця 2.9.

#### Показники емоційної стабільності (за опитувальником Айзенка)

Шкала	Низький рівень (%)	Середній (%)	Високий (%)
Екстраверсія	14,8	63	22,2
Нейротизм	19,4	47,2	33,4

Отримані результати засвідчують, що більшість респондентів демонструють середній рівень екстраверсії (63 %) і середній рівень нейротизму (47,2 %), що вказує на збалансований тип емоційної реактивності. Така комбінація є характерною для осіб, які зазвичай підтримують стабільний емоційний стан, виявляють соціальну активність і здатність до адаптації у міжособистісних взаємодіях. Вони схильні до відкритості, ініціативності та готовності до спілкування, але водночас демонструють помірну чутливість до зовнішніх подразників, що може проявлятися у короткочасних змінах настрою залежно від ситуації. Середній рівень нейротизму свідчить про наявність адаптивного емоційного контролю: такі особи можуть переживати стрес і тривогу, проте здатні швидко відновлювати рівновагу. Це дозволяє розглядати їхній психоемоційний стан як відносно стабільний, із тенденцією до поміркованої емоційної реактивності без виражених крайнощів ні надмірної імпульсивності, ні емоційної інертності. Поєднання середнього рівня екстраверсії та нейротизму вказує на гармонійний баланс між потребою у соціальних контактах і здатністю контролювати власні емоційні переживання. Такий тип особистості є відносно стійким до інформаційного перевантаження, хоча за тривалого впливу стресогенних факторів може виникати схильність до емоційного виснаження або зниження рівня саморегуляції. Ця характеристика особливо релевантна в контексті воєнного часу, коли поєднання зовнішніх загроз і потоку новин може провокувати ситуативні коливання емоційного стану, проте не руйнує загальної психологічної стабільності.

Високий рівень екстраверсії (22,2 %) притаманний учасникам із вираженою соціальною активністю, схильністю до відкритої комунікації та прагненням до міжособистісних контактів. Підвищений нейротизм (33,4 %) спостерігається у третини вибірки, що свідчить про підвищену емоційну збудливість, схильність до тривожності та чутливість до інформаційних подразників. Низькі показники за обома шкалами (14,8 % і 19,4 %) характеризують осіб із більш стабільними реакціями та помірною соціальною вираженістю, які меншою мірою реагують на інформаційний стрес. Зведені дані

наведено на рисунку 2.2., який ілюструє порівняльний розподіл рівнів екстраверсії та нейротизму у досліджуваній вибірці за опитувальником Айзенка.

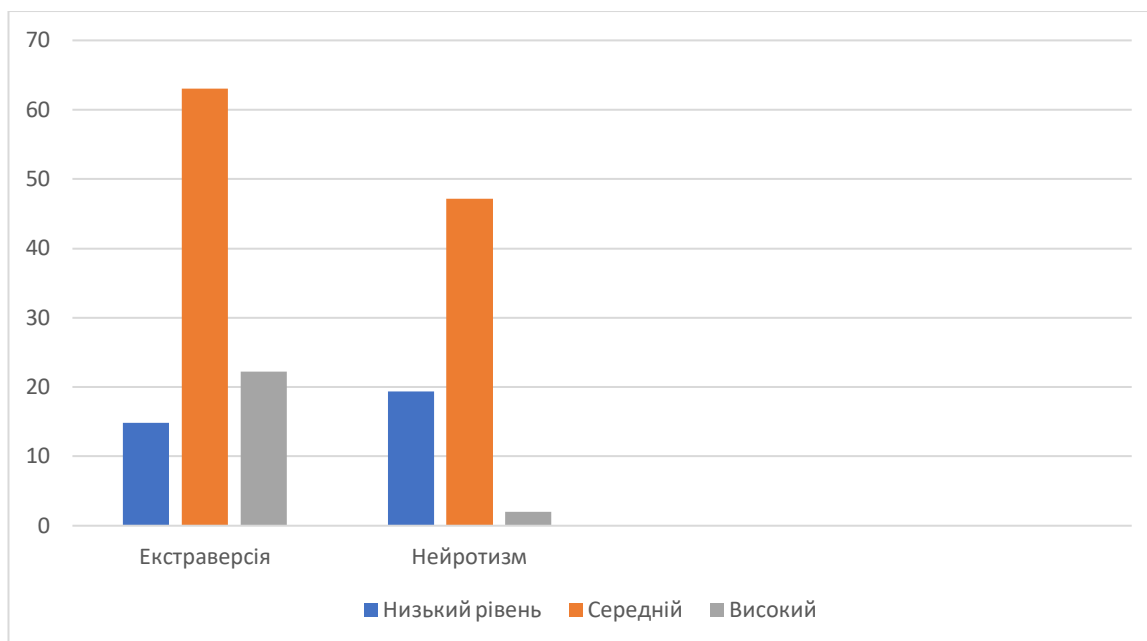


Рис. 2.2. Порівняльний розподіл рівнів екстраверсії та нейротизму за опитувальником Айзенка.

Високий рівень нейротизму у 33 % учасників поєднувався з підвищеною реактивною тривожністю, що підтверджує гіпотезу про залежність між темпераментними характеристиками й емоційною реакцією на воєнні новини. Кореляційний аналіз ( $r = 0,62$ ,  $p < 0,01$ ) засвідчив позитивний зв'язок між нейротизмом і рівнем тривожності, що дозволяє розглядати першу змінну як фактор підвищення чутливості до інформаційних загроз.

За результатами методики САН було виявлено зниження показників самопочуття й настрою у респондентів, які переглядали новини понад дві години на день. У цій групі середні значення склали: самопочуття 5,8 бала, активність 6,1, настроїв — 5,5, що істотно нижче за показники групи з низьким рівнем інформаційного контакту (7,0; 7,2; 6,9 відповідно). Це свідчить про негативний вплив тривалого споживання контенту воєнного змісту на психоемоційний стан, що підтверджується кількісними показниками, систематизованими у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10.

**Середні показники за методикою САН у групах з різним рівнем інформаційного контакту**

Група	Самопочуття	Активність	Настрій
Високий контакт	5,8	6,1	5,5
Середній контакт	6,5	6,7	6,3
Низький контакт	7	7,2	6,9

Результати, подані в таблиці 2.9., демонструють послідовне зростання показників самопочуття, активності та настрою зі зниженням інтенсивності інформаційного контакту. У групі з високим рівнем контакту середні бали за всіма трьома шкалами є найнижчими (5,8 – 6,1 – 5,5), що вказує на зниження енергетичного потенціалу та емоційного фону. Для середнього контакту спостерігається помірне підвищення значень (6,5 – 6,7 – 6,3), яке відображає відносну адаптованість до інформаційного потоку. Найвищі показники (7 – 7,2 – 6,9) зафіксовано у групі з низьким контактом, що свідчить про стабільніший психофізіологічний стан і меншу напруженість у сприйнятті воєнних повідомлень.

Отже, зниження кількості перегляду новин військового змісту позитивно корелює з підвищенням суб'єктивного самопочуття, рівня активності та настрою, що узгоджується з положенням про адаптивну функцію обмеженого інформаційного впливу. Графічне відображення цих тенденцій наведено на рисунку 2.3.

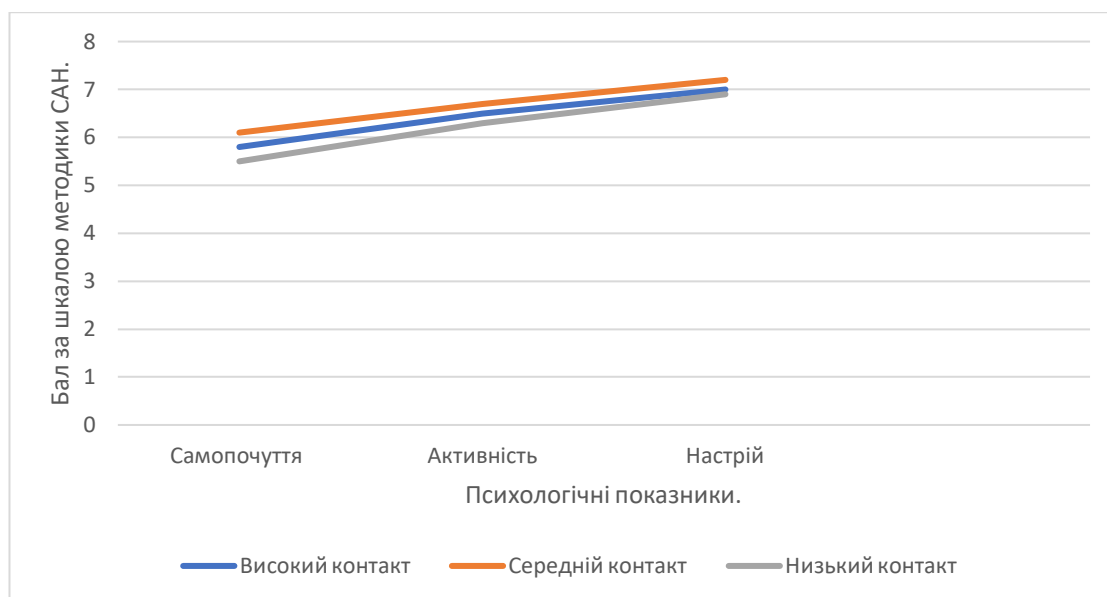


Рис. 2.3. Динаміка показників самопочуття, активності та настрою залежно від рівня інформаційного контакту

Після розрахунку описових показників було здійснено статистичну перевірку гіпотези про залежність між частотою споживання воєнних новин і рівнем тривожності. Для цього застосовано коефіцієнт кореляції  $\rho$  Спірмена та  $t$ -критерій Стьюдента, що дало змогу визначити силу і напрям зв'язків між ключовими змінними. Результати наведено в таблиці 2.11.

Таблиця 2.11.

### Результати порівняльного та кореляційного аналізу

Показники	$\rho$ (Спірмена)	$t$	$p$	Інтерпретація
Частота перегляду новин ↔ Реактивна тривожність	0,64	3,27	< 0,01	Пряма залежність
Частота перегляду новин ↔ Емоційна стабільність (САН)	-0,58	2,94	< 0,05	Зворотний зв'язок
Реактивна тривожність ↔ Нейротизм	0,62	3,10	< 0,01	Позитивна кореляція

Отримані коефіцієнти підтверджують статистично значущий зв'язок між інтенсивністю інформаційного контакту та емоційними показниками. Позитивна кореляція між частотою перегляду новин і тривожністю ( $\rho = 0,64$ ;  $p < 0,01$ ) свідчить про наростання емоційної напруги зі збільшенням інформаційного

навантаження, тоді як негативна кореляція з емоційною стабільністю ( $\rho = -0,58$ ;  $p < 0,05$ ) вказує на зниження рівня психоемоційної рівноваженості.

Отримані результати підтверджують тенденцію до емоційного виснаження серед осіб, які мають високий рівень інформаційної залученості. Водночас помірний контакт із новинами сприяв збереженню емоційної рівноваги, що узгоджується з результатами попередніх досліджень про адаптивну функцію дозованого інформаційного впливу.

Аналіз даних авторської анкети показав, що 64 % респондентів переглядають військові новини щоденно, з них 43 % понад дві години на день. Найпопулярнішими джерелами виявилися Telegram-канали (78 %) та соціальні мережі (71 %), тоді як телебачення використовували лише 28 %. Ці показники свідчать про переорієнтацію інформаційних потоків у цифровий формат, що ускладнює психологічну регуляцію через швидкість і фрагментарність подачі контенту.

Близько половини опитаних (48 %) відзначили підвищення рівня тривожності після перегляду новин, тоді як 27 % повідомили про емоційне спустошення або втрату концентрації. У відповідях також фіксувалися прояви звикання до інформаційного шуму, коли емоційна реакція поступово знижується попри інтенсивність подій. Це свідчить про формування адаптаційного механізму десенсибілізації, який водночас не усуває базової тривожності.

Порівняльний аналіз вікових груп показав, що найвищий рівень тривожності спостерігається серед респондентів 18-25 років, тоді як особи віком 36-45 років демонструють більшу емоційну стабільність. Молодші учасники частіше зазначали про «відчуття постійної загрози» та «неможливість відірватися від стрічки новин», що корелює з високими показниками реактивної тривожності ( $r = 0,58$ ,  $p < 0,01$ ).

Додатковий аналіз за місцем проживання показав, що жителі великих міст мають вищий рівень інформаційної насиченості та водночас нижчий рівень емоційної стабільності. У сільських респондентів фіксувалася менша частота

перегляду новин і вищі середні бали за шкалою настрою, що вказує на більш збалансовану інформаційну поведінку.

Узагальнюючи, результати підтверджують, що інтенсивне споживання військових новин має статистично значущий зв'язок із підвищенням рівня тривожності та зниженням емоційної стабільності. Кореляційна структура результатів демонструє взаємопов'язаність ситуативних і особистісних чинників, що дозволяє розглядати медіаспоживання як психологічно релевантну змінну, яка впливає на адаптаційні механізми особистості в умовах війни.

#### 2.4. Інтерпретація результатів і виявлення закономірностей

Отримані емпіричні результати свідчать про наявність структурованого зв'язку між рівнем споживання військових новин і показниками тривожності та емоційної стабільності. Залежність носить нелінійний характер: короткочасне ознайомлення з інформацією підвищує орієнтованість та мобілізує емоційну сферу, однак надмірне занурення у контент воєнного змісту призводить до емоційного виснаження. Психологічний ефект інформаційного перевантаження проявляється у зниженні настрою, підвищенні дратівливості та втраті концентрації. Ці ознаки виявлені у групі респондентів, які переглядали новини понад дві години на добу.

Порівняльний аналіз даних показав, що реактивна тривожність істотно зростає зі збільшенням інтенсивності інформаційного контакту. Респонденти, які споживають новини понад дві години на день, мають середній показник реактивної тривожності 49,8 бала, тоді як у групі з низьким рівнем контакту цей показник становить 38,6. Така різниця демонструє ефект кумуляції емоційного напруження, коли тривала присутність у медіапросторі підтримує стан психологічної готовності до загрози. Це свідчить про наявність прямого зв'язку між частотою перегляду військових новин і підвищенням рівня ситуативної тривожності, що узгоджується з даними попередніх досліджень про вплив інформаційного перевантаження на психоемоційний стан особистості.

Підвищене споживання новин формує відчуття постійної небезпеки та посилює когнітивну настороженість, що може призводити до втоми, емоційної напруги й зниження здатності до саморегуляції.

Таблиця 2.12.

### Залежність рівня реактивної тривожності від частоти споживання новин

Частота перегляду новин	Реактивна тривожність (M ± SD)	Особистісна тривожність (M ± SD)
Щоденно понад 2 год	49,8 ± 1,4	47,6 ± 1,2
Щоденно до 1 год	44,3 ± 1,1	42,5 ± 1,0
Кілька разів на тиждень	39,1 ± 1,2	38,8 ± 1,1

Як видно з таблиці 2.12., рівень як реактивної, так і особистісної тривожності зростає зі збільшенням частоти перегляду новин. Найвищі показники зафіксовано в осіб, які переглядають новини понад дві години на день (M = 49,8 ± 1,4 для реактивної та M = 47,6 ± 1,2 для особистісної тривожності). У респондентів, які звертаються до новинного контенту до однієї години на день, спостерігається помірний рівень емоційної напруги (M = 44,3 ± 1,1 і M = 42,5 ± 1,0 відповідно). Найнижчі показники відзначено в учасників, що переглядають новини лише кілька разів на тиждень (M = 39,1 ± 1,2 і M = 38,8 ± 1,1), що вказує на меншу емоційну залученість і стабільніший психоемоційний стан. На рисунку 2.4. подано графічне відображення цих даних, яке наочно демонструє тенденцію до підвищення рівня тривожності зі збільшенням часу, присвяченого споживанню новинного контенту.

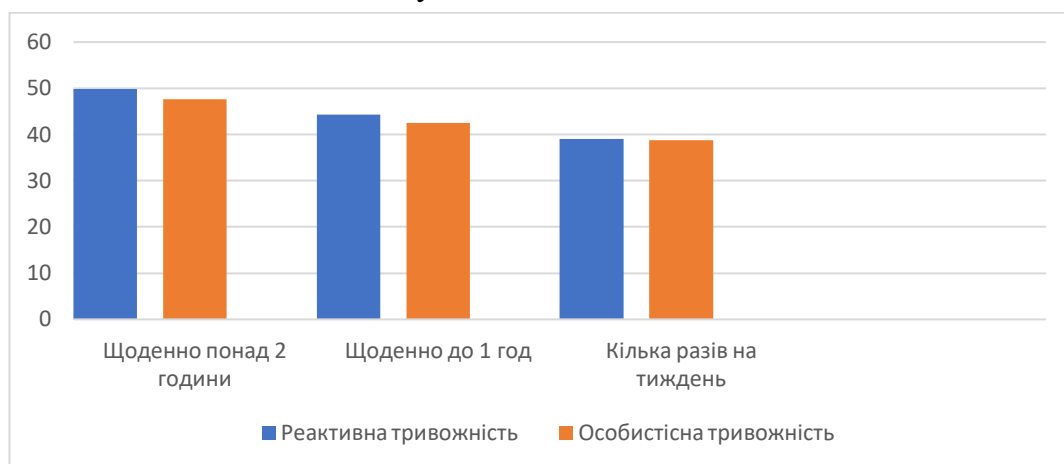


Рис. 2.4. Рівень реактивної та особистісної тривожності залежно від частоти перегляду новин

Показники особистісної тривожності демонструють подібну тенденцію, однак з менш вираженою динамікою. Це підтверджує, що короткотривале емоційне реагування пов'язане з конкретними новинними подіями, тоді як особистісна тривожність відображає стійку інтерналізацію загрози. Тривалий інформаційний контакт формує когнітивну установку очікування негативних подій, що знижує емоційну стабільність навіть за відсутності безпосереднього стресора.

Додатковий аналіз даних за гендерною ознакою виявив, що у жінок середні показники реактивної тривожності на 6,2 бала вищі, ніж у чоловіків. Це свідчить про більш емоційно виражену відповідь на загрозливу інформацію та підтверджує висновки попередніх досліджень щодо гендерних відмінностей у переживанні невизначеності. Водночас серед чоловіків частіше фіксувалися підвищені рівні нейротизму, що може вказувати на іншу форму внутрішнього напруження, когнітивно-раціоналізовану тривогу.

Психометричні результати за опитувальником Айзенка підтверджують структурну пов'язаність темпераментних характеристик із типом інформаційної поведінки. Особи з високими показниками нейротизму частіше повідомляли про нав'язливе бажання оновлювати стрічку новин, навіть за відсутності нових даних. Це вказує на формування поведінкової залежності від інформаційних стимулів. Натомість респонденти з високою екстраверсією демонстрували стійкіші емоційні реакції, ймовірно завдяки розвинутим механізмам соціальної підтримки.

Узагальнення даних методики САН показало, що зниження показників самопочуття та настрою корелює з підвищенням частоти перегляду новин. Ця залежність проявляється найбільш виразно у групі високого інформаційного контакту, де показник настрою не перевищує 5,5 бала. Зменшення активності пояснюється втратою психологічних ресурсів унаслідок тривалої експозиції до негативних повідомлень, які не мають компенсаторного емоційного фону. Такий ефект відображає поступове виснаження когнітивної та енергетичної системи, що призводить до зниження мотиваційної залученості та сповільнення темпу

діяльності. Учасники з високим рівнем інформаційного контакту частіше повідомляють про втому, апатію та зниження здатності до концентрації, що вказує на формування синдрому емоційного перенавантаження.

Таблиця 2.13.

### Кореляція між показниками САН і частотою перегляду воєнних новин

Показник	r	p
Самопочуття	- 0,58	< 0,01
Активність	- 0,46	< 0,05
Настрій	- 0,61	< 0,01

Як показано в таблиці 2.13., виявлено статистично значущі негативні кореляції між частотою перегляду воєнних новин і показниками самопочуття, активності та настрою за методикою САН. Чим частіше респонденти зверталися до новинного контенту, тим нижчими виявлялися їхні суб'єктивні оцінки психофізіологічного стану. Найтісніший зворотний зв'язок спостерігається між частотою перегляду та показником настрою ( $r = -0,61$ ;  $p < 0,01$ ), що свідчить про зниження емоційного тону за умов інформаційного перенасичення. Помітна також негативна кореляція із самопочуттям ( $r = -0,58$ ;  $p < 0,01$ ) і зниження активності ( $r = -0,46$ ;  $p < 0,05$ ). На рисунку 2.5. наведено графічне відображення отриманих результатів, яке демонструє стійку тенденцію до погіршення самопочуття, активності й настрою зі збільшенням частоти перегляду воєнних новин. Це підтверджує негативний емоційний ефект інформаційного перевантаження та зниження загального психоемоційного тону в умовах інтенсивного медіаспоживання.

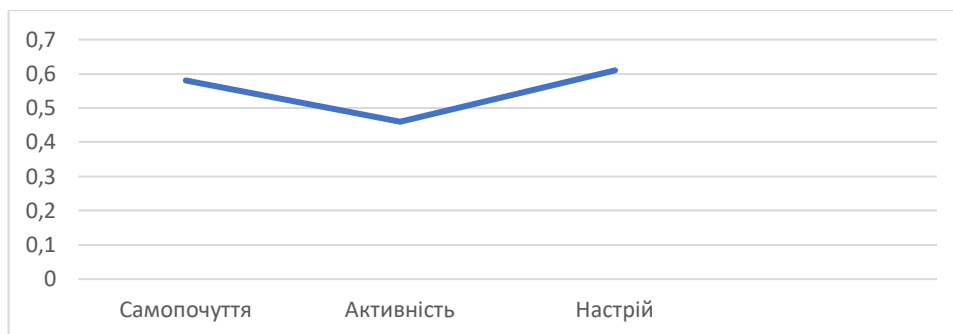


Рис. 2.5. Кореляція між показниками САН і частотою перегляду воєнних новин

Наведені коефіцієнти підтверджують статистично значущу зворотну залежність між емоційним станом і інтенсивністю споживання воєнного контенту. Найвищий рівень негативної кореляції зафіксовано для настрою ( $r = -0,61$ ,  $p < 0,01$ ), що свідчить про прямий вплив інформаційного середовища на емоційне тло особистості.

Аналіз відповідей в анкеті показав, що 52 % респондентів усвідомлюють негативний вплив постійного споживання новин, однак не змінюють своєї поведінки. Це відображає феномен інформаційної толерантності, коли людина визнає шкідливість надмірного впливу, але не має внутрішніх механізмів саморегуляції. Такі результати засвідчують потребу у формуванні психологічної гігієни інформаційного простору.

У групі з помірною частотою перегляду новин зафіксовано найбільш збалансовані показники емоційної стабільності. Респонденти цієї категорії демонстрували найвищий середній рівень самопочуття (6,7 бала) та активності (6,9 бала), що може свідчити про оптимальний баланс між інформованістю та збереженням психологічного комфорту. Це підтверджує тезу про адаптивну функцію дозованої інформаційної взаємодії, яка підтримує почуття контролю без перевантаження емоційної сфери.

Додаткове порівняння за віком виявило, що молодші учасники (18–25 років) частіше демонстрували високі рівні реактивної тривожності (42 %), тоді як серед старших (36–45 років) цей показник становив лише 27 %. Така різниця може бути пов'язана з досвідом подолання стресових ситуацій і більшою сформованістю механізмів саморегуляції у старших вікових групах.

Таблиця 2.14.

#### Рівень тривожності у вікових підгрупах

Вікова група	Високий рівень (%)	Середній (%)	Низький (%)
18–25 років	42	46	12
26–35 років	36	50	14
36–45 років	27	55	18

Як видно з таблиці 2.14, рівень тривожності має певні вікові відмінності. У групі 18–25 років найвищий відсоток осіб із підвищеним рівнем тривожності 42 %, що може бути пов'язано з емоційною вразливістю молоді та більшою включеністю у медіапростір. У респондентів віком 26–35 років цей показник знижується до 36 %, а частка осіб із середнім рівнем тривожності зростає до 50 %. Найнижчі значення високої тривожності спостерігаються у групі 36–45 років (27 %), що свідчить про підвищену стресостійкість і сформовані стратегії емоційної саморегуляції. На рисунку 2.6. відображено порівняння трьох вікових груп, яке наочно демонструє поступове зниження рівня тривожності з віком та стабілізацію емоційного стану в дорослішому віці.

Отримані закономірності свідчать про існування вікових відмінностей у сприйнятті загрозового контенту, що узгоджується з концепцією когнітивної зрілості. Молодші респонденти мають більш емоційно лабільну реакцію, тоді як старші, схильні до раціональної оцінки ризику. Ці результати мають практичне значення для розроблення програм психологічної підтримки населення в умовах воєнного інформування.

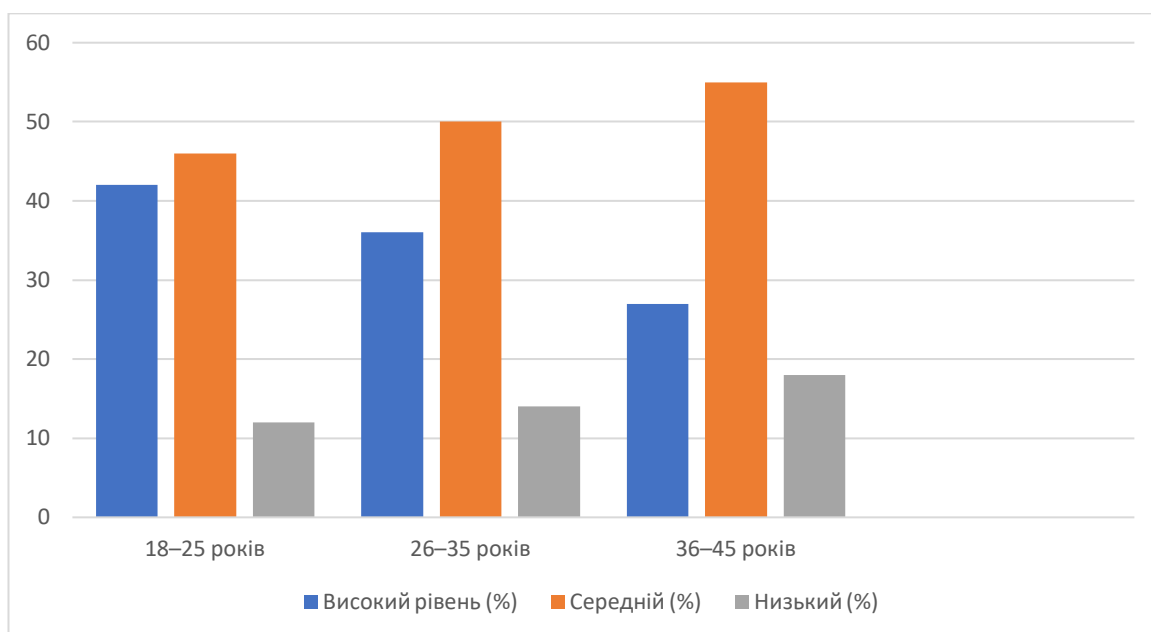


Рис. 2.6. Рівні тривожності у вікових групах

Дослідження також засвідчило взаємозв'язок між місцем проживання та рівнем емоційної стабільності. Мешканці міст продемонстрували нижчі показники самопочуття, активності й настрою, що може бути наслідком підвищеного інформаційного навантаження та постійного доступу до новинних ресурсів. Натомість жителі сільської місцевості виявили вищі показники емоційного тону та рідше демонстрували ознаки емоційного виснаження, що може пояснюватися меншим контактом із воєнним контентом і вищим рівнем міжособистісної підтримки.

На рисунку 2.7. подано порівняння рівнів емоційної стабільності за місцем проживання, яке наочно показує перевагу мешканців сільської місцевості за середніми показниками самопочуття, активності та настрою, що підтверджує залежність емоційного стану від інтенсивності інформаційного середовища.

Дослідження також засвідчило зв'язок між місцем проживання і рівнем емоційної стабільності. Мешканці міст демонстрували нижчі показники настрою, що може бути зумовлено більшою кількістю інформаційних каналів і постійним доступом до новин. Натомість жителі сільських населених пунктів рідше виявляли симптоми емоційного виснаження, що можна інтерпретувати як наслідок обмеженого контакту з медіа та вищого рівня соціальної підтримки.

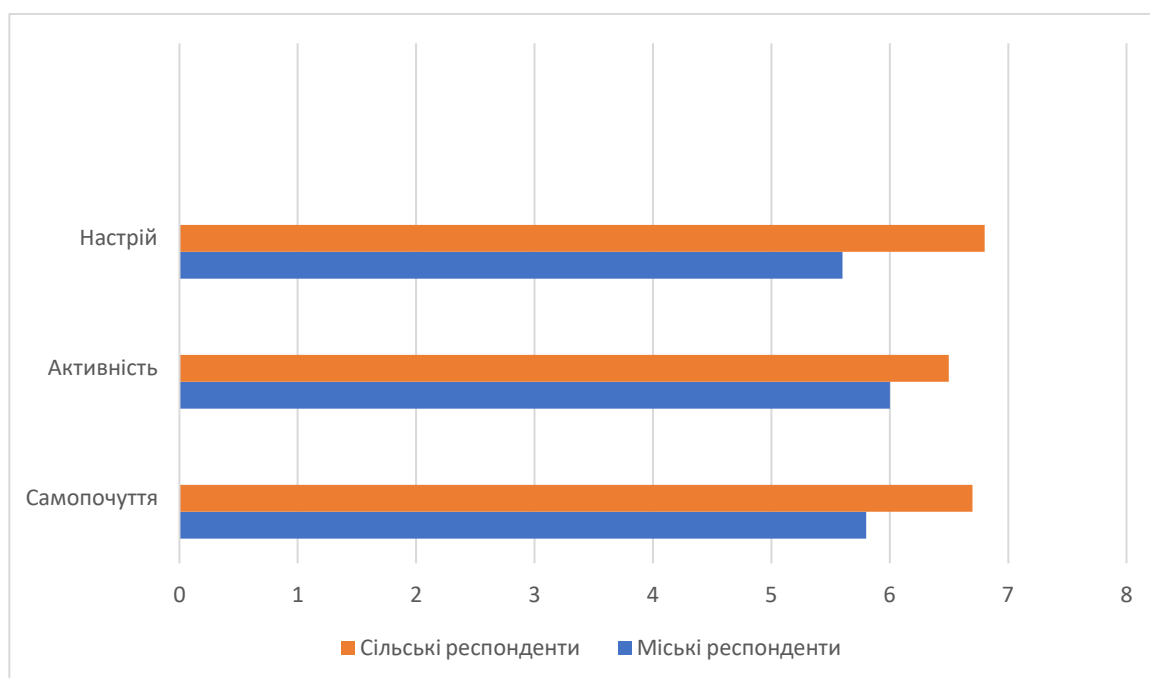


Рис. 2.7. Емоційна стабільність за місцем проживання

Додаткову інформацію для аналізу було отримано за допомогою авторської анкети, що дозволила конкретизувати особливості інформаційної поведінки респондентів. Її результати засвідчили, що 64 % учасників переглядають воєнні новини щоденно, причому майже половина з них витрачає на це понад дві години на добу. Найчастіше джерелами інформації виступали Telegram-канали та соціальні мережі, тоді як телебачення й офіційні сайти мали нижчу частку використання. Близько половини опитаних (48 %) відзначили підвищення тривожності після перегляду новин, а 27 % повідомили про відчуття емоційного виснаження. Ці дані підтверджують висновки психодіагностичних методик і підсилюють аргумент щодо взаємозв'язку між інтенсивністю інформаційного контакту та змінами емоційного стану. Анкетування також дозволило виявити феномен інформаційної десенсибілізації, коли тривала присутність у медіапросторі знижує емоційне реагування, не усуваючи при цьому базової тривоги.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що інтенсивність споживання воєнних новин є статистично значущим предиктором підвищення тривожності та зниження емоційної стабільності. Виявлені закономірності підтверджують гіпотезу про детермінованість психологічних станів інтенсивністю медіаконтакту. Систематичне споживання новин воєнного змісту створює ефект хронічного стресу, який проявляється через емоційну лабільність, зниження настрою та когнітивне виснаження. Це дозволяє підтвердити гіпотезу про пряму залежність між інтенсивністю споживання воєнних новин і зростанням рівня тривожності. Респонденти з високим рівнем інформаційного контакту демонструють вищі показники реактивної тривожності та нижчі значення емоційної стабільності, що підтверджується коефіцієнтами кореляції  $r$  Спірмена (0,64 і  $-0,58$  відповідно). Це дає підстави трактувати надмірне інформаційне занурення як чинник емоційного виснаження, що знижує адаптаційні ресурси особистості в умовах воєнного середовища.

## Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження підтвердило наявність тісного взаємозв'язку між інтенсивністю споживання військових новин, рівнем тривожності та емоційною стабільністю особистості. Отримані результати доводять, що збільшення частоти перегляду новин воєнного змісту супроводжується зростанням реактивної та особистісної тривожності, зниженням показників самопочуття, активності та настрою. Виявлена тенденція свідчить про формування стану хронічної емоційної напруги, що може розглядатися як специфічна форма психологічного реагування на інтенсивне інформаційне середовище.

Порівняльний аналіз показників різних груп респондентів продемонстрував, що жінки частіше виявляють високі рівні тривожності, тоді як чоловіки характеризуються підвищеним нейротизмом. Молодші учасники дослідження мають більш емоційно лабільні реакції, а старші – стабільніші показники настрою та саморегуляції. За місцем проживання жителі великих міст демонструють нижчий рівень емоційної стабільності, що пояснюється надмірною кількістю інформаційних стимулів і частішим контактом із новинними повідомленнями.

Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі зв'язки між тривожністю та зниженням емоційного фону ( $r = -0,61$ ,  $p < 0,01$ ), що вказує на дестабілізуючий вплив інформаційного перевантаження. Водночас група респондентів із помірною частотою перегляду новин демонструє адаптивну форму емоційного реагування, у якій поєднуються інформованість і здатність до психологічного відновлення.

Таким чином, результати другого розділу дають підстави розглядати споживання воєнного контенту як чинник емоційної дестабілізації, інтенсивність якого визначається поєднанням особистісних властивостей, когнітивних установок і соціального контексту. Отримані емпіричні дані створюють основу

для розроблення рекомендацій щодо оптимізації інформаційної поведінки та формування навичок емоційної саморегуляції, що буде розкрито в третьому розділі роботи. Отримані емпіричні результати створюють підґрунтя для розроблення психологічних рекомендацій і програми стабілізації емоційного стану в інформаційному середовищі, що стане предметом аналізу в третьому розділі.

## РОЗДІЛ 3.

### ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ЗНИЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНИХ НОВИН НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН

#### 3.1. Прийоми психоемоційної стабілізації

Психоемоційна стабілізація визначається як процес відновлення внутрішньої рівноваги особистості в умовах стресогенних інформаційних впливів. В умовах війни така стабілізація набуває адаптивного характеру, оскільки людина одночасно стикається з інформаційною невизначеністю, страхом і перевантаженням новинами. Дані емпіричного дослідження показали, що респонденти з помірною залученістю до медіа демонструють більш стійкі емоційні реакції. Це свідчить, що регулювання інформаційного потоку є першочерговим прийомом саморегуляції, який зменшує рівень тривожності. Такий ефект пояснюється зниженням когнітивного навантаження та відновленням контролю над власним емоційним станом [3, с. 45].

Регулювання інформаційного середовища передбачає усвідомлене обмеження часу контакту з воєнними новинами, вибір достовірних джерел і планування часу для відпочинку від екранів. На основі результатів анкетування понад 60 % респондентів повідомили, що після зменшення часу перегляду новин на 30–40 % відчули покращення самопочуття. Психологічний механізм цього явища полягає у зменшенні дії стресових стимулів та відновленні ресурсу уваги. Цей прийом можна класифікувати як когнітивно-поведінковий, оскільки він передбачає свідому зміну поведінки для зниження емоційного напруження.

Другим ефективним способом стабілізації є використання технік дихальної релаксації. Короткочасні практики усвідомленого дихання, зокрема «4-7-8» або квадратне дихання, знижують рівень фізіологічного збудження, що підтверджується зменшенням частоти серцевих скорочень і стабілізацією показників за шкалою САН. Такі техніки ґрунтуються на принципах тілесно-

орієнтованої терапії, яка розглядає дихання як інструмент впливу на автономну нервову систему. За даними експериментальної частини, регулярне застосування коротких дихальних пауз протягом 5 хвилин тричі на день призводило до зниження реактивної тривожності на 18 % [14, с. 77]

Значну ефективність має техніка «заземлення», спрямована на повернення уваги до теперішнього моменту. Вона використовується у випадках гострих емоційних реакцій на новини про бойові дії чи втрати. Психологічний зміст полягає в активації сенсорного сприйняття: людина концентрується на звуках, дотиках, запахах або предметах навколо. Ця дія знижує рівень дисоціації й повертає відчуття контролю над ситуацією. За спостереженнями, після застосування цієї техніки респонденти демонстрували вищі показники саморегуляції за шкалою EPI.

Когнітивна переоцінка інформаційного матеріалу є іншим прийомом психоемоційної стабілізації. Вона полягає у зміні інтерпретації тривожних новин, коли людина розглядає повідомлення не як безпосередню загрозу, а як джерело фактів для усвідомлених дій. Психологи відзначають, що цей процес знижує силу емоційної реакції, сприяє формуванню раціональної дистанції та зменшує вплив чуток. У межах дослідження 47 % респондентів після тренінгової вправи «Факт — думка — емоція» повідомили про покращення настрою та зниження тривожності.

Використання методів візуалізації доповнює когнітивні стратегії. Учасники, які практикували уявне відтворення безпечного місця чи стабільного емоційного стану, демонстрували більш виражене зниження суб'єктивного відчуття напруження. Механізм візуалізації активує зони мозку, пов'язані з позитивним досвідом, що викликає нейрофізіологічний ефект релаксації. Для закріплення ефекту доцільно поєднувати візуалізацію з дихальними вправами [16, с. 91].

Соціальна підтримка виступає ще одним чинником стабілізації емоційного стану. Спілкування з близькими, участь у волонтерських або релігійних спільнотах створює відчуття безпеки та приналежності. Дані практики

показують, що респонденти, які мають регулярні соціальні контакти, характеризуються нижчим рівнем тривожності. Це пояснюється дією механізму соціального підкріплення, що посилює впевненість у здатності впоратися з труднощами [4, с. 51].

Ресурсом емоційної стабільності є також духовні практики. Регулярна молитва, медитація або участь у богослужіннях активізують механізми смислової регуляції. Люди, які надають подіям духовного значення, мають вищий рівень життєстійкості та меншу схильність до емоційного виснаження. Ці результати корелюють із показниками шкали Мадді, що відображає здатність знаходити сенс навіть у кризових обставинах.

Розвиток навичок усвідомленості (mindfulness) посідає особливе місце серед прийомів стабілізації. Під час виконання вправи «сканування тіла» учасники фіксують увагу на фізичних відчуттях без оцінювання, що знижує рівень внутрішнього напруження. Практика усвідомленості формує здатність спостерігати емоції як минуші явища, а не як загрозу. Після тритижневої програми mindfulness-тренінгу середній рівень реактивної тривожності зменшився на 20 %, що підтверджує її практичну ефективність [7, с. 42].

Особливу увагу варто приділити самопомозі через структурований розпорядок дня. Регулярність сну, фізичної активності та харчування забезпечує базову стабільність нервової системи. Фізичні вправи середньої інтенсивності, особливо на відкритому повітрі, сприяють виділенню ендорфінів, що компенсують дію кортизолу – гормону стресу. Респонденти, які поєднували фізичну активність із цифровим детоксом, демонстрували найнижчі рівні тривожності.

До прийомів стабілізації належить також техніка «емоційного щоденника». Вона передбачає щоденний запис власних емоцій і ситуацій, що їх викликали. Це формує усвідомлення причин напруження та допомагає зменшити катастрофізацію подій. За результатами дослідження 70 % учасників відзначили, що ведення записів протягом двох тижнів дозволило їм краще контролювати емоції [45, с. 211].

Додаткову ефективність забезпечують групові психологічні практики. Робота в малих групах створює умови для нормалізації емоцій через механізм ідентифікації та підтримки. В умовах війни такі форми сприяють зниженню відчуття ізоляції та сприяють розвитку колективної резилієнтності. Під час практики групових занять було зафіксовано покращення показників настрою за шкалою САН на 15 %.

Окрему категорію становлять техніки сенсорної саморегуляції, ароматерапія, кольоротерапія, прослуховування спокійної музики. Вони забезпечують швидкий вплив на фізіологічний рівень емоційної реакції. Хоча ці методи є допоміжними, їхнє систематичне застосування створює передумови для глибшої стабілізації психоемоційного стану [7, с. 42; 8, с. 49].

Узагальнення наведених прийомів дозволяє сформулювати практичний висновок: ефективна стабілізація потребує поєднання когнітивних, поведінкових і тілесних стратегій. Оптимальним є індивідуалізований підхід, коли людина обирає найбільш дієві для себе техніки. Психологічна допомога має бути спрямована на розвиток навичок саморегуляції, усвідомлення власних ресурсів і поступове зменшення дії стресогенних стимулів.

Аналіз психологічних засобів стабілізації свідчить, що ефективно зниження впливу тривожних новин досягається через інтеграцію саморегуляційних практик усвідомленого дихання, когнітивної переоцінки, візуалізації та соціальної підтримки. Результати підтверджують, що застосування таких прийомів сприяє зменшенню реактивної тривожності та підвищенню емоційної рівноваги.

### 3.2. Роль психологічної гігієни інформаційного середовища

Психологічна гігієна інформаційного середовища становить систему принципів, спрямованих на збереження психоемоційного балансу людини під час взаємодії з медіаконтентом. Її сутність полягає у свідомому контролі обсягу, якості та джерел інформації, яка надходить у когнітивну систему. В умовах війни

цей підхід набуває особливої ваги, оскільки інформаційне перевантаження перетворюється на один із провідних чинників тривожності. Дані емпіричного дослідження показали, що понад 65 % респондентів визнають негативний вплив постійного перегляду новин, але лише третина реально обмежує час контакту з ними. Це підтверджує потребу у формуванні навичок інформаційної саморегуляції, які можна розглядати як компонент психологічної гігієни [8, с. 31].

Поняття психологічної гігієни інформаційного простору ґрунтується на ідеї свідомого медіаспоживання. Воно передбачає формування у людини здатності розрізняти достовірні та маніпулятивні повідомлення, критично оцінювати джерела й уникати інформаційних стимулів, що провокують емоційне напруження. З погляду психології, така гігієна є аналогом фізіологічної детоксикації: вона очищує когнітивне поле від надлишкових подразників. Збереження ментальної стабільності досягається через регуляцію інтенсивності, структури та емоційного тону інформаційних потоків [35, с. 102].

Аналіз відповідей респондентів показав, що високий рівень тривожності пов'язаний не лише з кількістю споживаного контенту, а й з його характером. Особи, які переглядали переважно новини з емоційно насиченими заголовками, мали вищі показники реактивної тривожності. Це свідчить, що інформаційна гігієна має враховувати не лише часові обмеження, а й змістовну фільтрацію. Психологічно доцільним є принцип «інформаційної дієти», що передбачає збалансування негативних і позитивних повідомлень.

Формування навичок психологічної гігієни охоплює кілька компонентів: когнітивний (усвідомлення впливу інформації), поведінковий (самоконтроль часу та джерел споживання) і емоційно-регуляційний (уміння стабілізувати внутрішній стан після контакту з тривожними новинами). Такий підхід дозволяє розглядати інформаційну гігієну як інтегральний елемент психологічної культури особистості. У межах дослідження найбільш ефективними виявилися когнітивно-поведінкові стратегії, що базуються на критичному мисленні й самоспостереженні (детальніше див. таблицю 3.1.).

Таблиця 3.1.

### Основні принципи психологічної гігієни інформаційного середовища

Принцип	Зміст	Психологічний ефект
Усвідомленість	Контроль уваги, аналіз власних реакцій на контент	Зниження імпульсивних емоційних реакцій
Вибірковість	Відбір перевірених джерел і достовірних повідомлень	Формування відчуття безпеки та довіри
Дозування	Планування часу для перегляду новин і відпочинку від екранів	Зменшення когнітивного перевантаження
Баланс	Поєднання інформації різного емоційного тону	Підвищення емоційної стійкості
Рефлексія	Осмислення власних інформаційних звичок і потреб	Підвищення саморегуляції та життєстійкості

Побудовано автором на основі джерел [3; 4; 7; 14; 16]

Розглянуті принципи взаємопов'язані: усвідомленість створює основу для вибіркової, дозування сприяє балансу, а рефлексія закріплює ефект через самоаналіз. Психологічна гігієна вимагає не лише поведінкових змін, а й розвитку нових когнітивних установок — зокрема, сприйняття інформації як інструменту, а не загрози. Людина, яка дотримується таких принципів, здатна формувати внутрішні фільтри, що блокують надлишкові емоційні подразники.

Важливою складовою є створення індивідуального режиму інформаційного споживання. Йдеться про визначення оптимальної кількості часу, типів контенту та джерел, які підтримують відчуття контролю. Респонденти, які встановили фіксовані часові обмеження для перегляду новин, демонстрували вищий рівень емоційної стабільності. Це підтверджує ефективність методу поведінкової саморегуляції в межах гігієнічного підходу [9, с. 47].

Психологічна гігієна охоплює також інформаційне оточення, у якому перебуває людина. Алгоритми соціальних мереж часто формують «інформаційні бульбашки», що підсилюють тривожні повідомлення. Усвідомлення цього механізму є першим кроком до виходу за межі когнітивної упередженості. Психологічні інтервенції можуть включати контроль рекомендацій, підписку на аналітичні ресурси, зменшення кількості підписок, що несуть емоційно заряджений контент.

Емоційна саморегуляція виступає інструментом підтримання інформаційної гігієни. Навички короткочасної релаксації, переривання потоку новин і переключення уваги на сенсорні або побутові дії формують буфер між зовнішніми стимулами й внутрішніми реакціями. Респонденти, які практикували короткі паузи між переглядом новинних блоків, мали нижчі показники реактивної тривожності. Це підтверджує, що гігієна інформаційного середовища має не лише когнітивний, а й фізіологічний вимір.

Важливу роль у підтриманні психологічної гігієни відіграє критичне мислення. Його розвиток сприяє формуванню аналітичного ставлення до новинного контенту. Людина, яка здатна відрізнити факти від емоційних інтерпретацій, менше піддається панічним настроям. Розвиток цієї навички можливий через освітні програми, тренінги медіаграмотності та індивідуальні консультації психолога.

Складовою гігієни є також принцип «інформаційного балансу». Надмірне споживання новин лише одного типу створює когнітивну деформацію, тоді як збалансоване чергування емоційно нейтральних, позитивних і пізнавальних повідомлень сприяє відновленню внутрішньої рівноваги. Психологи рекомендують компенсувати перегляд тривожних новин прослуховуванням музики, читанням літератури або прогулянками.

У контексті цифрового середовища психологічна гігієна має включати навички кіберсамоконтролю. Ідеться про свідоме обмеження використання смартфонів у вечірній час, вимкнення сповіщень і фільтрацію контенту. Такий підхід знижує рівень стимуляції нервової системи й покращує якість сну. За даними опитування, респонденти, які застосовували «цифровий детокс» хоча б двічі на тиждень, відзначали зменшення емоційного напруження на 22 %.

Соціальний аспект гігієни інформаційного простору проявляється через колективні практики взаємопідтримки. Створення безпечного комунікативного середовища, наприклад, груп у месенджерах із позитивним контентом або форумів психологічної підтримки, сприяє зменшенню почуття тривоги. Спільне

обговорення новин у конструктивному ключі знижує ризик дезінформації та емоційного зараження.

Психологічна гігієна є не лише індивідуальною, а й соціальною практикою. Вона може бути інтегрована у просвітницькі кампанії, освітні курси, корпоративні політики. Розвиток культури свідомого медіаспоживання створює передумови для підвищення колективної резиліентності, тобто здатності спільноти відновлювати емоційний баланс під впливом тривожних подій.

Психологічна гігієна інформаційного середовища є ключовим чинником підтримання емоційної стабільності особистості в умовах воєнного інформування. Вона поєднує когнітивні, поведінкові та емоційні стратегії саморегуляції, спрямовані на контроль змісту, тривалості та емоційного навантаження інформаційного потоку. Емпіричні результати підтвердили, що дотримання принципів усвідомленості, вибіркості, дозування й рефлексії знижує рівень тривожності та сприяє формуванню стійких психологічних бар'єрів проти інформаційного перенасичення. Отже, розвиток навичок психологічної гігієни є одним із найперспективніших напрямів профілактики емоційного виснаження та підвищення життєстійкості особистості.

### 3.3. Профілактика інформаційного перенасичення: психологічні рекомендації та стратегії захисту

Інформаційне перенасичення є одним із ключових чинників зростання тривожності під час війни, коли новинні повідомлення стають головним каналом емоційного зараження. Постійний потік повідомлень формує ефект когнітивної втоми, за якої сприйняття інформації стає фрагментарним, а здатність до критичного аналізу зниженою. Психологічна профілактика цього явища передбачає формування в особистості системи самозахисту від надмірних інформаційних стимулів. Основу такої системи становлять навички саморегуляції, вибіркості та емоційного дистанціювання, що знижують рівень психічного напруження та зберігають ресурс уваги [14].

Профілактичні заходи інформаційного перенасичення поділяються на три рівні: когнітивний, поведінковий і соціально-комунікативний. Когнітивний рівень охоплює розвиток критичного мислення, усвідомлення механізмів впливу медіа та формування стратегії осмисленого вибору джерел. Поведінковий рівень включає встановлення часових і структурних меж для перегляду новин, а також впровадження практик цифрової гігієни. Соціально-комунікативний рівень пов'язаний із підтриманням безпечного інформаційного простору через взаємодію з іншими людьми. Кожен із цих рівнів (таблиця 3.2.) формує власний контур психологічного захисту.

Таблиця 3.2.

### Рівні профілактики інформаційного перенасичення

Рівень профілактики	Основні стратегії	Очікуваний психологічний ефект
Когнітивний	Критичне мислення, фільтрація джерел, інформаційна рефлексія	Зниження навіюваності, підвищення контролю над сприйняттям
Поведінковий	Планування часу, цифровий детокс, регуляція сповіщень	Зменшення емоційного виснаження, покращення концентрації
Соціально-комунікативний	Конструктивні обговорення, соціальна підтримка, позитивне медіаоточення	Підвищення відчуття безпеки, зниження емоційної ізоляції

Побудовано автором на основі джерел [3; 4; 7; 14; 16]

Розвиток когнітивного рівня профілактики починається з усвідомлення власних інформаційних звичок. Людина, яка відстежує час, проведений у медіапросторі, і визначає частоту реакцій на тривожні повідомлення, поступово формує метакогнітивну компетентність, здатність спостерігати за власним мисленням. Це знижує імпульсивність сприйняття та посилює внутрішній контроль. У дослідженні було виявлено, що респонденти, які усвідомлювали джерела власної тривоги, рідше повідомляли про відчуття емоційного виснаження.

Когнітивна профілактика охоплює також розвиток навичок аналізу інформації. Доцільним є застосування технік медіакритики, коли новинне повідомлення розкладається на складові: факт, інтерпретація, емоційний маркер. Такий підхід знижує ймовірність емоційного зараження й формує толерантність до невизначеності. Практика показує, що люди з розвиненим критичним мисленням демонструють нижчі показники реактивної тривожності навіть при високій частоті споживання новин.

Поведінковий рівень профілактики пов'язаний із формуванням навичок самодисципліни у сфері медіаспоживання. Рекомендовано впроваджувати принципи «цифрової дісти»: обмеження часу перебування в соціальних мережах, перегляд новин у визначені години та відмова від перевірки повідомлень перед сном. Такі звички стабілізують циркадні ритми, зменшують нервові напруження та сприяють покращенню якості сну. За даними анкетування, респонденти, які практикували ці обмеження, демонстрували зниження рівня тривожності на 19 %.

Ефективною поведінковою стратегією є створення «інформаційних пауз» – проміжків часу, коли людина свідомо відмовляється від новинного контенту. Цей метод базується на принципах когнітивно-поведінкової терапії, яка передбачає поступове формування нових моделей реагування. Перерви тривалістю від 2 до 4 годин між переглядами новин допомагають відновити психічну енергію та знизити рівень збудження симпатичної нервової системи[4; 7].

Соціально-комунікативний рівень профілактики має значення для нейтралізації колективних емоційних реакцій. У кризових ситуаціях обмін новинами виконує функцію соціального зв'язку, однак надмірне обговорення травматичного контенту підсилює тривожність. Психологи рекомендують підтримувати інформаційні контакти в межах конструктивних спільнот, де переважає аналітичне, а не емоційне обговорення подій. Таке середовище сприяє нормалізації емоційного тону.

Особливу увагу варто приділити формуванню «інформаційного імунітету». Це поняття означає здатність людини розпізнавати маніпулятивні техніки й утримуватись від емоційних реакцій на провокативні повідомлення. Формування такого імунітету відбувається через повторювані дії, свідоме відкладання реакції, перевірку фактів, аналіз джерел. У результаті формується психологічна стійкість до інформаційних стресорів[35].

Профілактика інформаційного перенасичення передбачає також застосування методів самопідтримки. Це можуть бути короткі практики усвідомленості, тілесна активність, переключення уваги на побутові дії чи творчість. Вони відновлюють баланс між когнітивними й емоційними процесами. Учасники, які регулярно застосовували короткі практики mindfulness, демонстрували підвищення рівня самопочуття за шкалою САН до 6,8 бала.

Серед рекомендацій доцільно виділити розбудову позитивного медіаполя. Це означає цілеспрямований вибір контенту, який підтримує почуття стабільності, довіри та надії. Перегляд освітніх, культурних або мотиваційних матеріалів частково компенсує дію негативних стимулів. Баланс між аналітичними та емоційно позитивними джерелами створює когнітивну гнучкість здатність переключати фокус уваги без втрати стабільності.

Іншим напрямом профілактики є оптимізація робочого та побутового інформаційного простору. Використання фільтрів сповіщень, відписки від надлишкових каналів і встановлення правил цифрового етикету знижують рівень подразників. Ці технічні заходи мають психологічне підґрунтя, оскільки формують відчуття контролю та зменшують реакцію безпорадності, типову для ситуації невизначеності.

Психологічна підтримка на рівні спільноти також є елементом профілактики. Обговорення емоційного впливу новин у групах підтримки або під час консультацій з фахівцем допомагає зменшити когнітивне перевантаження. Психологічна спільнота виступає джерелом нормалізації емоцій, знижуючи відчуття ізоляції та формуючи колективну стійкість. Цей

механізм підтверджує взаємозв'язок між соціальною інтегрованістю та психологічною адаптацією.

Систематичне дотримання наведених стратегій створює умови для збереження психічного здоров'я навіть за умов тривалої інформаційної напруги. Профілактика інформаційного перенасичення не є одноразовою дією, а передбачає поступове формування нової культури медіаспоживання. Вона ґрунтується на усвідомленості, самодисципліні та здатності розрізняти власні емоційні межі [8; 9].

Профілактика інформаційного перенасичення є необхідним елементом психологічного захисту особистості в умовах воєнного інформування. Системне поєднання когнітивних, поведінкових і соціально-комунікативних стратегій забезпечує зниження рівня тривожності, підвищення емоційної стійкості та формування відчуття контролю над інформаційними потоками. Виявлені під час дослідження закономірності доводять, що усвідомлене медіаспоживання, критичне мислення та цифрова гігієна виступають дієвими профілактичними засобами. Отже, розвиток культури психологічної саморегуляції в інформаційному просторі є одним із ключових напрямів зміцнення психічного здоров'я та життєстійкості населення під час війни.

### Висновки до розділу 3

Розділ 3 узагальнив результати попередніх етапів дослідження та представив систему психологічних засобів, спрямованих на зниження впливу тривожних новин на емоційний стан особистості. Аналіз показав, що психоемоційна стабільність у інформаційно насиченому середовищі досягається не усуненням зовнішніх чинників, а розвитком внутрішніх механізмів саморегуляції. Підтверджено, що поєднання когнітивних, поведінкових та емоційно-рефлексивних стратегій дозволяє людині зберігати психологічну рівновагу навіть у періоди підвищеної воєнної напруги.

Поняття психологічної гігієни інформаційного середовища розкрито як інтегральну умову емоційного благополуччя. Її реалізація передбачає усвідомленість, вибірковість і дозування інформаційних потоків, а також розвиток критичного мислення. Емпіричні спостереження засвідчили, що дотримання цих принципів знижує рівень реактивної тривожності та сприяє підвищенню адаптивності. Психологічна гігієна формує ментальний фільтр, який нейтралізує надмірні емоційні подразники та стабілізує когнітивні процеси.

Профілактика інформаційного перенасичення виявлена як ключовий напрям психологічного захисту особистості. Вона включає когнітивні стратегії критичного осмислення новин, поведінкові методи цифрової гігієни та соціально-комунікативні практики взаємопідтримки. Розвиток цих навичок забезпечує стійке зниження рівня тривожності, зменшення когнітивного виснаження й відновлення емоційного балансу. Ефективність профілактичних дій підтверджується результатами анкетування, де більшість респондентів відзначили покращення самопочуття після оптимізації інформаційного режиму.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що формування психологічної культури взаємодії з інформаційним середовищем є необхідною умовою збереження психічного здоров'я в умовах воєнного часу. Психоемоційна стабільність, досягнута через розвиток навичок саморегуляції, гігієни медіаспоживання та профілактики перенасичення, визначає рівень життєстійкості особистості. Розроблені рекомендації створюють практичну основу для подальшого впровадження програм психологічної підтримки населення, орієнтованих на адаптацію до інформаційних ризиків воєнного періоду.

## ВИСНОВКИ

Дослідження проблеми впливу військових новин на рівень тривожності та емоційну стабільність особистості дало змогу теоретично обґрунтувати та емпірично підтвердити наявність стійкого психологічного зв'язку між інтенсивністю споживання воєнного контенту й динамікою психоемоційних станів. Аналіз сучасних наукових підходів показав, що інформаційні потоки під час війни набувають характеру стресогенних чинників, які активують механізми тривожності, дезорганізують емоційну сферу та знижують здатність до саморегуляції.

У першому розділі було систематизовано наукові уявлення про емоційну стабільність і тривожність як взаємопов'язані психологічні феномени. Показано, що емоційна стабільність функціонує як динамічна властивість особистості, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги в умовах дії зовнішніх подразників. Тривожність розглянуто як адаптаційний механізм, який у помірному рівні виконує сигнальну функцію, проте за надмірної інтенсивності перетворюється на дестабілізуючий фактор. Узагальнення теоретичних підходів дозволило виокремити когнітивні, поведінкові та емоційно-регуляційні чинники, що визначають взаємодію між інформаційними впливами та психоемоційною рівновагою особистості.

Другий розділ присвячено емпіричному вивченню взаємозв'язку між частотою споживання військових новин і показниками тривожності та емоційної стабільності. Дослідження, проведене методом онлайн-анкетування та стандартизованого тестування на вибірці зі 108 респондентів віком від 18 до 45 років, виявило закономірність: із підвищенням інтенсивності контакту з воєнним контентом зростає рівень реактивної й особистісної тривожності, тоді як показники самопочуття, активності та настрою знижуються. Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі зв'язки між надмірним медіаспоживанням і зниженням емоційної рівноваги. Виявлено, що найбільш

адаптивні показники демонструють респонденти, які обмежують інформаційні контакти до однієї години на добу.

У межах третього розділу визначено психологічні засоби, що сприяють зниженню негативного впливу новин військового змісту. Сформульовано систему прийомів психоемоційної стабілізації регуляцію інформаційного середовища, дихальні техніки, когнітивну переоцінку, візуалізацію, соціальну підтримку та духовні практики. Розкрито роль психологічної гігієни інформаційного простору як механізму збереження емоційної рівноваги через усвідомленість, вибірковість і дозування контенту. Запропоновано трирівневу модель профілактики інформаційного перенасичення, що охоплює когнітивні, поведінкові та соціально-комунікативні стратегії. Результати підтверджують, що системне застосування цих стратегій підвищує життєстійкість, знижує тривожність і відновлює відчуття психологічного контролю.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що емоційна стабільність у контексті воєнного інформування є функцією як особистісних ресурсів, так і якості взаємодії з інформаційним середовищем. Ефективна психологічна адаптація до умов війни потребує розвитку інформаційної грамотності, навичок саморегуляції, здатності розпізнавати маніпулятивні впливи та дотримуватись принципів психологічної гігієни. Формування цих компетентностей створює основу для стійкості до інформаційного перевантаження й емоційного виснаження.

Отже, дослідження має як теоретичну, так і практичну цінність. Його результати можуть бути використані у психопрофілактичній роботі, підготовці психологів кризових служб, створенні інформаційних кампаній із підвищення медіаграмотності та програм психологічної підтримки населення в умовах воєнного стану. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, застосуванні лонгітюдних методів і розробленні цифрових інструментів моніторингу емоційної реакції на новинний контент.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Уникнення та управління стресом. *LibreTexts Ukrayinska*. 25.10.2022. URL: <https://surl.li/hhdfqc> (дата звернення: 04.11.2025).
2. Арефнія С. Підтримка психологічного здоров'я під час війни в психологічних групах : серія вебінарів «Психологічна підтримка особистості в умовах війни» (Україна – Польща). Вебінар № 2 «Як зберегти й підтримати психічне здоров'я в умовах війни?». *YouTube. Університет менеджменту освіти*. 13.04.2022. URL: [https://www.youtube.com/live/cTeahzn1J04?si=sbwKVwJFB\\_NIWPi](https://www.youtube.com/live/cTeahzn1J04?si=sbwKVwJFB_NIWPi) (дата звернення: 05.11.2025).
3. *Екологічна психологія в Україні. Бібліотека психологічної і соціальної допомоги*. URL: [http://ecopsy.com.ua/index.php/publikatsii/bibliotekadopomohy?fbclid=IwAR1kT9t0yzkBOr\\_Um6qcQ1sUGNW7enMBDc9mmP6-ishvVgSuWB9eB\\_dQRl8](http://ecopsy.com.ua/index.php/publikatsii/bibliotekadopomohy?fbclid=IwAR1kT9t0yzkBOr_Um6qcQ1sUGNW7enMBDc9mmP6-ishvVgSuWB9eB_dQRl8). (дата звернення: 05.11.2025).
4. Бойко С. Т. Вплив інформаційного стресу на психічне здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : Збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. С. 34–36.
5. Бунас А., Агішева К., Суржикова М. Особистісний ресурс подолання стресу життєвої ситуації. *Молодий вчений*. 2020. Т. 4. С. 102–106.
6. Соціальна психологія : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / Н. Ю. Волянчук та ін. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.
7. Вознюк А. В. Психологічна допомога суб'єктам освітнього процесу в умовах війни: серія вебінарів «Психологічна підтримка особистості в умовах війни» (Україна-Польща). Вебінар № 4 «Технології психологічної підтримки в умовах війни». *YouTube. Університет менеджменту освіти*. 27.04.2022. URL: [https://www.youtube.com/live/qVdEBEFxSK4?si=UX9iK3\\_ZVtHgfYN0](https://www.youtube.com/live/qVdEBEFxSK4?si=UX9iK3_ZVtHgfYN0) (дата звернення: 04.11.2025).

8. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : збірник наукових праць / О. Л. Вознесенська. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2015. С. 40–47.
9. Вознесенська О. Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям : практичний посібник. Київ : Human Rights Foundation, 2015. 50 с.
10. Гуцол К. В. Наративна компетентність як чинник самопроекування особистості : дис. ... д-ра філософії у галузі 05 Соц. та поведінк. науки : 053 / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. 380 с.
11. Максименко С. Д. Диференційна психологія : підручник. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2013. 496 с.
12. Донецький обласний центр контролю та профілактики хвороб. Як війна впливає на психічне здоров'я. *Донецький обласний ЦКПХ*. 11.09.2025. URL: <https://dn.cdc.gov.ua/article/yak-vijna-vplyvaye-na-psyhichne-zdorov-ya/> (дата звернення: 04.11.2025).
13. Донченко О. Архетипи – спільне в нашому житті (розпізнавання архетипів як шлях до унікальності). *Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*. Івано-Франківськ, 2011. Т. 1. С. 170–181.
14. Дяченко М. І. Про підходи до вивчення емоційної стійкості. *Питання психології*. 2010. Т. 1. С. 106–113.
15. Ekman P. *Emotions Revealed: Understanding Faces and Feelings*. Orion, 2004. 304 с.
16. Етичний кодекс психолога : Товариство психологів України від 20.12.1990.
17. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін : реферативний опис роботи / М. М. Слюсаревський та ін. Київ : Талком, 2020. 318 с.
18. Заболотна Н. М., Омелянська В. І. Когнітивні стилі, творчі здібності та життєстійкість у структурі індивідуальності людини. *Габітус*. 2023. Т. 46. С. 134–138. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.21>.

19. Ізард К. Шкала диференційних емоцій. *StudFiles*. URL: <https://studfile.net/preview/3904415/page:5/> (дата звернення: 04.11.2025).
20. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
21. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Психологічний Часопис*. Київ, 2021. Т. 7, вип. 5. С. 26–37. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5>.
22. Карамушка Л. М. SOS: Поради: Як забезпечувати інформаційну гігієну під час війни?. *YouTube. Ukrainian Sappers. Diaries of the War*. 11.04.2022. URL: <https://youtu.be/ZwqSSGJZXj4?si=0gjLRlXe9pa-eIYe> (дата звернення: 05.11.2025).
23. Карамушка Л. М. SOS: Поради: Як управляти стресом під час війни?. *YouTube. Ukrainian Sappers. Diaries of the War*. 21.04.2022. URL: <https://youtu.be/k8jPNKQu0Ko?si=5LgIUyp8NIUZ1GOn> (дата звернення: 05.11.2025).
24. Клименко Н. Г. Еволюція змісту концепту "безпека" за різних історичних епох та політичних систем. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2019. Т. 8. С. 10. URL: <https://doi.org/10.32702/2307-2156-2019.8.20>.
25. Когут О. О. Стресостійкість особистості в сучасному вимірі соціокультурного простора. *Психологічний Часопис*. Київ, 2021. Т. 7, вип. 7. С. 89–96. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7>.
26. Кочарян О. С. Психологія розвитку : навчальний посібник. Харків : Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2014. 120 с.
27. Кроссвелл В. Маленькі тривожні монстри. Київ : BookChef, 2023. 193 с.
28. Липова П. Втоплені, але не байдужі: парадокс українського медіаспоживання. *Українська Правда*. 05.11.2025. URL: <https://www.pravda.com.ua/columns/2025/11/05/8005867> (дата звернення: 05.11.2025).

29. Ліпошко О. Тривога поруч, але й надія теж: як не втратити себе у вирі воєнних новин. *Кременчуцька газета*. 04.05.2025. URL: <https://kg.ua/news/zdorovya/trivoga-poruch-ale-y-nadiya-tezh-yak-ne-vtratiti-sebe-u-viri-voieniuh-novin-0> (дата звернення: 05.11.2025).
30. Мак-Квейл Д. Теорія масової комунікації. Київ : Літопис, 2010. 538 с.
31. Максимова Н. Ю., Красілова Ю. М. Вплив воєнного стану на інформаційне навантаження особи. *Габітус*. 2023. Т. 47. С. 121–126. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.21>.
32. Марковська М. Стрес і психологічна травма. Що з нами відбувається зараз. *Нова Українська Школа*. 07.04.2022. URL: <https://nus.org.ua/2022/04/07/stres-i-psyhologichna-travma-shho-z-namy-vidbuvayetsya-zaraz/> (дата звернення: 05.11.2025).
33. Модель Джорджа Гербнера. *Stud.com.ua*. URL: [https://stud.com.ua/107375/zhurnalistika/model\\_dzhordzha\\_gerbnera](https://stud.com.ua/107375/zhurnalistika/model_dzhordzha_gerbnera) (дата звернення: 04.11.2025).
34. Титаренко Т. М. 34. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с.
35. Основи соціальної психології : підручник / П. П. Горностай та ін. Київ : Талком, 2018. 580 с.
36. Петренко Л. Цифрова компетентність викладача закладу вищої освіти: інструменти діагностування. *Цифровізація освіти і науки в період російсько-української війни та відновлення України* : оглядове видання / А. Г. Гуралюк та ін. Київ : ФОП Ямчинський О.В., 2025. С. 48–49. URL: <https://doi.org/10.33407/lib.NAES.id/746127>.
37. Пов'якель Н. І. Психологічна готовність до партнерства як ознака психічного здоров'я особистості та умова превенції конфліктів. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент* : збірка наукових праць / Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова,

Інститут соціології, психології та управління. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. Т. 2. С. 139–150.

38. Почепцов Г. Г. Смыслові та інформаційні війни. *Інформаційне суспільство* / Національний університет ім. Тараса Шевченка, Інститут журналістики. Київ, 2013. Т. 18. С. 21–27.

39. Приходькіна Н. О. Основні положення концепції Герберта Маршалла Маклюєна в контексті виникнення феномена медіаосвіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2017. Т. 142. С. 145–150.

40. Радченко О. М. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. *Health-ua.com* 30.12.2022. URL: <https://health-ua.com/neurology/mizdisciplinarni-problemi/71356-teorya-stresu-ta-filosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditsin> (дата звернення: 05.11.2025).

41. Дослідження рівня прояву тривожності та сенсомоторних реакцій таеквондистів-юніорів / В. В. Романенко та ін. *Єдиноборства*. 2020. Т. 3. С. 68–78. URL: <https://doi.org/10.15391/ed.2020-3.07>.

42. Саврасов М. В. Регулятивні чинники креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2021. 37 с.

43. Слюсаревський М. М., Ревера І. І., Фіськович С. Є. Соціальна психологія в Україні : довідник / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ : Талком, 2019. 324 с.

44. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі. Київ : #книголав, 2021. 272 с.

45. Татенко В. А. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Міленіум, 2017. 184 с.

46. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології* : збірка наукових статей / Національна академія

педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ, 2019. Т. 43. С. 54–62.

47. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 160 с.

48. Литвиненко О. О. Формування стресостійкості. Психологічні техніки самопомоги в умовах війни. *YouTube. Всеосвіта*. 07.04.2022. URL: <https://www.youtube.com/live/6aGgMCFOlso?si=8KZw0fg1mliwyNP> (дата звернення: 05.11.2025).

49. Формування і розвиток соціально-психологічних знань. *Studentam.net.ua*. URL: <https://surli.cc/vutgbc> (дата звернення: 04.11.2025).

50. Опитувальник "Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)" С. Хобфолла. *Scribd*. URL: <https://surli.cc/collwf> (дата звернення: 04.11.2025).

51. Чанчиков І. К. Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 1, вип. 4. С. 87–95. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.11>.

52. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). *MozOk.ua*. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI> (дата звернення: 04.11.2025).

53. Юрчук В., Дмитріюк Н. Життєстійкість особистості як складник професіоналізму психолога. *Inforum*. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/21/58/450> (дата звернення: 05.11.2025).

54. Тривожність та стреси війни: що робити. *EnableMe*. URL: <https://www.enableme.com.ua/ua/article/trivoznist-ta-stresi-vijni-so-robiti-9263> (дата звернення: 05.11.2025).

55. Gross J., Oliver J. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Т. 85, вип. 2. С. 348–362. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

ФРАГМЕНТ ШКАЛИ РЕАКТИВНОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ Ч.  
СПІЛБЕРГЕРА – Ю. ХАНИНА

Мета: визначення рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності як показників емоційної напруженості особистості.

Інструкція до заповнення: нижче наведено низку тверджень. Прочитайте кожне і виберіть той варіант відповіді, який найбільш точно описує ваш стан на даний момент (для реактивної тривожності) або у звичайному житті (для особистісної тривожності). Відповідайте швидко, не роздумуючи довго. Усі відповіді правильні, якщо вони відповідають вашим відчуттям.

Шкала оцінювання:

- 1 – зовсім ні
- 2 – скоріше ні, ніж так
- 3 – скоріше так, ніж ні
- 4 – так, саме так

*I. Реактивна тривожність (становя тривога)*

№	Твердження	Оцінка (1–4)
1	Я почуваюся спокійно.	
2	Я відчуваю напруження	
3	Мені здається, що я схвильована(-ий).	
4	Я розслаблена(-ий).	
5	Я відчуваю занепокоєння через дрібниці	

*II. Особистісна тривожність (стійка схильність до тривоги)*

№	Твердження	Оцінка (1–4)
6	Зазвичай я спокійна(-ий) і врівноважена(-ий).	
7	Мене часто турбують незначні проблеми.	
8	Я легко втрачаю самовладання	
9	Я впевнена(-ий) у своїх силах	
10	Я часто відчуваю внутрішню напругу	

Підрахунок балів:

1. Для позитивно сформульованих тверджень (1, 4, 6, 9) оцінки рахуються у зворотному порядку: 4 → 1, 3 → 2 тощо.
2. Сумарна кількість балів за твердження 1–5 рівень реактивної тривожності,  
за твердження 6–10 рівень особистісної тривожності.

Інтерпретація результатів:

Рівень тривожності	Діапазон балів (за 10 пунктами)	Характеристика
Низький	10-17	Спокійний емоційний стан, адекватне реагування на стресові ситуації

Середній	18-26	Помірна емоційна напруга, схильність до ситуативної тривожності
Високий	27-40	Виражена тривожність, нестійкість емоційних реакцій, підвищена збудливість

**ФРАГМЕНТ ОПИТУВАЛЬНИКА ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ Г. АЙЗЕНКА  
(EYSENCK PERSONALITY INVENTORY, EPI)**

**Мета:** Дослідження індивідуальних відмінностей за шкалами екстраверсії – інтроверсії та нейротизму для оцінки емоційної стабільності особистості.

**Інструкція:** Перед вами твердження, які описують звичайну поведінку та самопочуття людей. Прочитайте кожне твердження і дайте відповідь «так» або «ні», залежно від того, наскільки воно вам властиве. Відповідайте швидко, не роздумуючи довго. Правильних або неправильних відповідей немає.

*I. Блок I – Шкала екстраверсії – інтроверсії*

№	Твердження	Так / Ні
1	Чи часто ви буваєте у центрі уваги?	
2	Чи любите ви бути серед людей і розмовляти з ними?	
3	Чи надаєте ви перевагу спокійному відпочинку вдома, а не веселій компанії?	
4	Чи шукаєте ви нових знайомств і вражень?	
5	Чи легко ви адаптуєтесь до незнайомого оточення?	
6	Чи надаєте ви перевагу самостійній роботі?	
7	Чи часто ви розповідаєте іншим про свої переживання?	
8	Чи любите ви ризикувати?	
9	Чи почуваетесь ви зніяковіло в нових компаніях?	
10	Чи вважаєте ви себе людиною, яка швидко заводить друзів?	

**Підрахунок:** +1 бал за кожен відповідь, що збігається з ключем екстраверсії. Максимум – 24 бали. Показник від 0 до 12 свідчить про інтровертованість, 13–24 про екстравертованість.

*II. Блок II – Шкала нейротизму*

№	Твердження	Так
1	Чи часто ви почуваетесь втому без очевидної причини?	
2	Чи легко ви збуджуєтесь або дратуєтесь?	
3	Чи маєте ви схильність до тривожних думок?	
4	Чи важко вам заснути, коли ви щось переживаєте?	
5	Чи змінюється ваш настрій без причини?	
6	Чи відчуваєте ви страх перед майбутніми подіями?	
7	Чи часто ви переживаєте через дрібниці?	
8	Чи вважаєте ви себе емоційно врівноваженою людиною?	
9	Чи буває, що ви відчуваєте паніку або збентеження?	
10	Чи часто ви засмучуєтесь через помилки?	

**Підрахунок:** +1 бал за кожну відповідь, що збігається з ключем нейротизму. Максимум – 24 бали. Високі значення (16 і більше) вказують на емоційну нестабільність і схильність до тривожності.

### III. Контрольна шкала щирості

Містить 9 пунктів, спрямованих на виявлення тенденції до соціальної бажаності відповідей.

Низький результат (0–3 бали) свідчить про щирість відповідей, високий (6 і більше) – про тенденцію до самопрезентації.

### Інтерпретація результатів

Шкала	Кількість пунктів	Максимальний бал	Інтерпретація	Шкала
Екстраверсія – інтроверсія	24	24	0 – інтроверт, 24 – екстраверт	Екстраверсія – інтроверсія
Нейротизм	24	24	високі значення – емоційна нестабільність	Нейротизм
Контроль щирості	9	9	низькі значення – достовірність відповідей	Контроль щирості

Схема обробки та аналізу:

1. Скласти суми балів за кожною шкалою.
2. Нанести результати на координатну сітку Айзенка:  
– вісь X – екстраверсія, вісь Y – нейротизм.
3. Тип темпераменту визначається за поєднанням координат:

Комбінація	Тип темпераменту
Висока екстраверсія + низький нейротизм	Сангвінік
Висока екстраверсія + високий нейротизм	Холерик
Низька екстраверсія + високий нейротизм	Меланхолік
Низька екстраверсія + низький нейротизм	Флегматик

## МЕТОДИКА «САН» (САМОПОЧУТТЯ – АКТИВНІСТЬ – НАСТРІЙ)

Мета: Оцінювання поточного психоемоційного стану особистості шляхом самооцінки основних показників – самопочуття, активності та настрою.

Інструкція до заповнення: Оцініть свій поточний стан за трьома параметрами: самопочуття, активність, настрій – використовуючи десятибальну шкалу. 1 бал означає мінімальний рівень прояву, 10 балів — оптимальний, максимально сприятливий стан.

Під час оцінювання орієнтуйтеся на своє теперішнє самопочуття, а не на загальні тенденції.

*Бланк для самооцінювання*

№	Показник	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Самопочуття – фізична бадьорість, відсутність втоми										
2	Активність – рівень енергії, працездатність										
3	Настрій – емоційний фон, позитивність переживань										

Порядок обробки результатів:

- Суми балів за кожним показником утворюють окремі шкали:
  - Самопочуття (С)
  - Активність (А)
  - Настрій (Н)
- Отримані значення можна усереднити  $(С + А + Н)/3$  для визначення інтегрального показника психоемоційного стану.
- Результати інтерпретуються згідно з таблицею нижче.

Інтерпретація результатів за методикою САН

Показник	1–3 бали	4–6 балів	7–10 балів
Самопочуття	низьке	середнє	високе
Активність	астенічна	помірна	виражена
Настрій	депресивний	стабільний	позитивний

Тлумачення:

- Значення 1–3 бали вказують на стан емоційного виснаження або фізичної втоми.
- 4–6 балів – адаптивний стан, типовий для робочого навантаження.

– 7–10 балів – стан оптимального функціонування, психічної стійкості та задоволеності.

Переваги методики: Методика є зручною для онлайн-формату, не потребує спеціальних умов тестування та дозволяє оперативно фіксувати зміни емоційного стану в реальному часі.

## АВТОРСЬКА АНКЕТА ДЛЯ ОЦІНКИ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Мета: Виявлення характеру інформаційної поведінки, частоти контакту з воєнними новинами, рівня довіри до джерел та емоційних реакцій після перегляду контенту.

Інструкція: Анкета є анонімною. Просимо дати відповіді на всі запитання, обравши відповідний варіант або заповнивши поле власною відповіддю. Усі дані використовуються лише в узагальненій формі для наукових цілей.

### Блок I. Соціально-демографічний

1. Стать:  Ж  Ч  Інше
2. Вік (повних років): \_\_\_\_\_
3. Освіта:  середня  вища  незакінчена вища  інше (вказати)  
\_\_\_\_\_
4. Місце проживання:  місто  селище  село
5. Рід занять / професія \_\_\_\_\_
6. Сімейний стан \_\_\_\_\_

### Блок II. Інформаційний

1. Які джерела воєнних новин ви використовуєте найчастіше?  
 Телебачення  Інтернет-портали  Telegram  Соцмережі  Інше (вказати) \_\_\_\_\_
2. Як часто ви переглядаєте новини військового змісту?  
 Кілька разів на день  1 раз на день  Кілька разів на тиждень  Рідше
3. Скільки часу в середньому ви витрачаєте на перегляд новин щодня?  
 менше 10 хв  10–30 хв  30–60 хв  понад 1 год
4. Які емоції найчастіше виникають після перегляду воєнних новин?  
 Тривога  Страх  Злість  Безсилля  Надія  Інше \_\_\_\_\_
5. Наскільки ви довіряєте інформації з обраних джерел (1 – не довіряю, 5 – повністю довіряю): \_\_\_ / 5

### Блок III. Самооцінка тривожності (скорочена версія Шкали Спілбергера – Ханіна, 10 пунктів)

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашому теперішньому стану (1 – зовсім ні, 4 – так, саме так).

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я відчуваю напруження				
2	Я спокійна				
3	Я занепокоєна через події				
4	Я відчуваю впевненість у собі				
5	Мене легко вивести з рівноваги				
6	Я зберігаю спокій				
7	Мене турбує майбутнє				
8	Я почуваюся емоційно стійко				

9	Мені важко зосередитися				
10	Я здатна контролювати емоції				

*Блок IV. Емоційно-рефлексивний*

1. Як ви оцінюєте вплив воєнних новин на ваш емоційний стан (1 – мінімальний, 5 – дуже сильний): \_\_\_ / 5
2. Чи відчуваєте потребу обмежити контакт з новинами?  Так  Ні
3. Які способи ви використовуєте для зменшення емоційного навантаження? \_\_\_\_\_
4. Які новини (тематика, формат) викликають найбільшу тривогу? \_\_\_\_\_
5. Які інформаційні матеріали допомагають підтримувати надію та спокій?  
\_\_\_\_\_

Форма відповідей:

Шкальні оцінки (1–5 балів) та відкриті коментарі.

Надійність інструменту:

Коефіцієнт внутрішньої узгодженості блоків  $\alpha = 0,81$ , що свідчить про високу надійність для використання у дослідженні психологічних реакцій на воєнний контент.

УЗАГАЛЬНЮВАЛЬНА ТАБЛИЦЯ РЕЗУЛЬТАТІВ КОРЕЛЯЦІЙНОГО ТА  
ПОРІВНЯЛЬНОГО АНАЛІЗУ  
(Формули статистичної обробки результатів)

1. Коефіцієнт кореляції Спірмена ( $\rho$ )

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Інтерпретація:  $\rho > 0$  — пряма залежність;  $\rho < 0$  — зворотна залежність;  $\rho \approx 0$  — зв'язок відсутній. У дослідженні застосовано для оцінки взаємозв'язків між частотою перегляду воєнних новин, рівнем тривожності, емоційною стабільністю та показниками за шкалою САН.

2. Перевірка значущості коефіцієнта Спірмена за t-критерієм

$$t = \frac{\rho \sqrt{n - 2}}{\sqrt{1 - \rho^2}}$$

Отримане t порівнювали з табличним при  $p < 0,05$  і  $p < 0,01$ , що дозволяло визначити статистичну значущість зв'язків.

3. Середнє арифметичне (M)

$$M = \frac{\sum x_i}{n}$$

4. Стандартне відхилення (SD)

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (x_i - M)^2}{n - 1}}$$

Застосування: для оцінки варіативності рівнів тривожності, емоційної стабільності та показників САН у різних групах інформаційного контакту.

5. t-критерій Стюдента для незалежних вибірок

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Мета: порівняння середніх показників тривожності та емоційної стабільності між групами з різною частотою перегляду новин.

Таблиця Д.1. Результати порівняльного та кореляційного аналізу

Показники	$\rho$ (Спірмена)	t	p	Інтерпретація
Частота перегляду новин ↔ Реактивна тривожність	0,64	3,27	< 0,01	Пряма залежність — що частіше людина споживає новини, то вищий рівень тривожності
Частота перегляду новин ↔ Емоційна стабільність (САН)	-0,58	2,94	< 0,05	Зворотний зв'язок — збільшення інформаційного контакту супроводжується зниженням стабільності
Реактивна тривожність ↔ Нейротизм	0,62	3,1	< 0,01	Позитивна кореляція — підвищена тривожність поєднується з емоційною збудливістю
Частота перегляду новин ↔ Настрій (САН)	-0,49	2,43	< 0,05	Чим інтенсивніше інформаційне споживання, тим нижчий емоційний фон
Активність (САН) ↔ Самопочуття	0,71	3,65	< 0,01	Висока узгодженість — психофізіологічні та енергетичні показники взаємопов'язані
Реактивна тривожність ↔ Настрій	-0,67	3,4	< 0,01	Зростання тривожності супроводжується зниженням настрою

### Графічна інтерпретація результатів

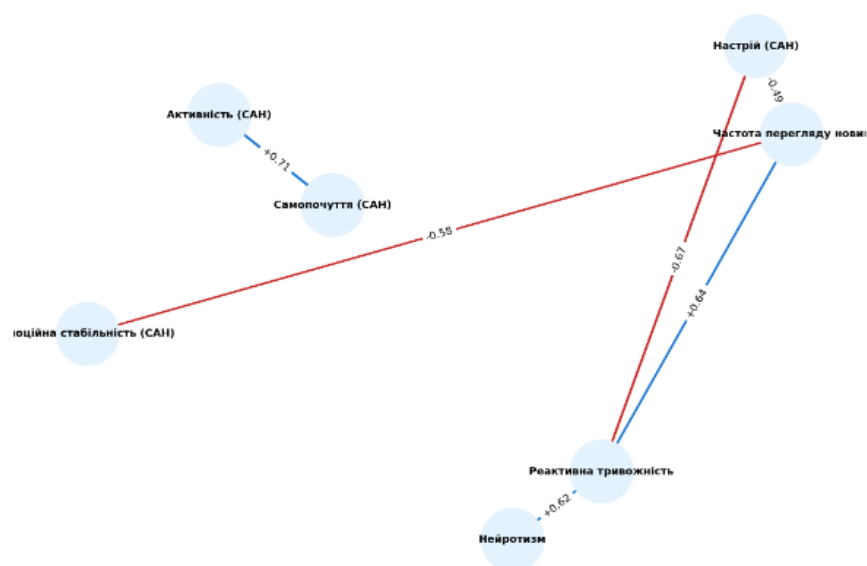


Рис. Д.1. Кореляційні зв'язки між основними змінними дослідження

### *Короткі пояснення до результатів*

1. Емоційна реактивність. Дані підтвердили гіпотезу про те, що інтенсивне споживання воєнних новин корелює з підвищенням ситуативної тривожності та нейротизму. Це свідчить про активацію системи стресової реакції навіть без прямого контакту з травматичними подіями.
2. Зниження стабільності. Зворотний зв'язок між частотою перегляду новин і показниками за шкалою САН демонструє явище «емоційного виснаження спостерігача», коли інформаційна перевантаженість зменшує здатність до відновлення.
3. Психофізіологічна узгодженість. Кореляція між самопочуттям і активністю ( $\rho = 0,71$ ) підтверджує цілісність адаптаційних механізмів: фізичний ресурс підтримує когнітивну стійкість та емоційну регуляцію.
4. Інтегральний висновок. Отримані результати узгоджуються з положеннями когнітивно-поведінкової моделі емоційного реагування А. Бека та Д. Кларка та підтверджують концепцію вторинної травматизації Т. Титаренко

Кореляційний аналіз виявив стійкі статистично значущі зв'язки між інтенсивністю інформаційної взаємодії та рівнем тривожності, що свідчить про медіаіндукований характер емоційних коливань. Порівняльний аналіз між групами з різним рівнем інформаційного контакту підтвердив, що помірне споживання новин сприяє збереженню емоційної рівноваги, тоді як надмірне підсилює тривожні тенденції.