

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки  
Кафедра загальної та соціальної психології

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ІНФОРМАЦІЙНИМ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯМ ТА  
ТРИВОЖНІСТЮ У МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Кваліфікаційна робота**  
здобувача вищої освіти  
першого бакалаврського рівня  
заочної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія  
**Ірина ЄВСЄНКО**

**Науковий керівник:**  
професор кафедри загальної та соціальної  
психології, кандидат психологічних наук,  
доцент  
**Олена ВАВРИНІВ**

**Рецензент:**  
професор кафедри  
практичної психології  
доктор психологічних наук, доцент  
**Євген КАРПЕНКО**

Кваліфікаційна робота допущена до захисту  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол № \_\_\_\_  
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології  
доктор психологічних наук, професор  
\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

**Львів – 2026**

## АНОТАЦІЯ

### **Євсеєнко І. Взаємозв'язок між інформаційним перевантаженням та тривожністю у молоді під час війни**

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню взаємозв'язку між інформаційним перевантаженням та тривожністю у молоді під час війни. В умовах воєнного стану інформаційний простір характеризується надмірною кількістю емоційно насичених повідомлень, що суттєво впливають на психоемоційний стан особистості.

У роботі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномену інформаційного перевантаження та тривожності. Визначено психологічні особливості інформаційного перевантаження, його основні прояви та вплив на психічний стан молоді в умовах війни. Проаналізовано психологічні чинники взаємозв'язку між інформаційним перевантаженням та тривожністю, серед яких когнітивне виснаження, емоційна перенасиченість інформацією, невизначеність, цифровий стрес та зниження психологічної стійкості.

Емпірично досліджено рівень інформаційного перевантаження та тривожності серед молоді, а також встановлено статистично значущий взаємозв'язок між досліджуваними показниками. Доведено, що надмірне споживання інформації воєнного змісту сприяє підвищенню рівня тривожності, психоемоційної напруги та емоційного виснаження.

Ключові слова: інформаційне перевантаження, тривожність, молодь, війна, інформаційний стрес, психоемоційний стан, цифрове середовище, психологічна стійкість.

## ANNOTATION

### **Євсеєнко І. Relationship Between Information Overload and Anxiety Among Young People During Wartime.**

The qualification thesis is devoted to the study of the relationship between information overload and anxiety among young people during wartime. Under martial law conditions, the information environment is characterized by an excessive amount of emotionally charged information that significantly affects the psycho-emotional state of an individual.

The paper provides a theoretical analysis of scientific approaches to the study of information overload and anxiety. The psychological characteristics of information overload, its main manifestations, and its impact on the mental state of young people during the war are identified. The psychological factors underlying the relationship between information overload and anxiety are analyzed, including cognitive exhaustion, emotional oversaturation with information, uncertainty, digital stress, and reduced psychological resilience.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the obtained results in the work of practical psychologists, psychological services of educational institutions, and mental health specialists for preventing the negative impact of information overload and developing psychological resilience among young people during wartime.

Keywords: information overload, anxiety, youth, war, information stress, psycho-emotional state, digital environment, psychological resilience.

## Зміст

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ТА ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ....	6
1.1. Поняття інформаційного перевантаження у сучасному психологічному дискурсі.....	6
1.2. Психологічні чинники взаємозв'язку інформаційного перевантаження та тривожності.....	11
Висновки до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ІНФОРМАЦІЙНИМ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯМ ТА ТРИВОЖНІСТЮ У МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	20
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	20
2.2. Аналіз результатів дослідження інформаційного перевантаження у молоді .....	23
Висновки до другого розділу.....	37
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	48

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство функціонує в умовах стрімкого розвитку інформаційних технологій, що забезпечують постійний доступ до великого обсягу інформації. Особливо гостро проблема інформаційного перевантаження проявляється в умовах війни, коли інформаційний простір наповнюється великою кількістю новин про бойові дії, небезпеку, втрати, гуманітарні кризи та соціально-політичну нестабільність. Постійне перебування в інформаційному потоці, пов'язаному з воєнними подіями, створює значне психоемоційне навантаження на особистість, особливо на молодь як найбільш активну категорію користувачів цифрового середовища.

Молоді люди значну частину часу проводять у соціальних мережах, месенджерах та новинних ресурсах, що сприяє постійному контакту з тривожним контентом. Надлишок інформації, її суперечливість, швидкість оновлення та емоційна насиченість можуть призводити до виснаження когнітивних ресурсів, підвищення рівня психічної напруги, розвитку емоційної нестабільності та тривожності. У контексті воєнного стану проблема взаємозв'язку між інформаційним перевантаженням та тривожністю набуває особливої актуальності, оскільки хронічна тривога негативно впливає на психічне здоров'я, адаптацію, навчальну діяльність та міжособистісну взаємодію молоді.

Проблема інформаційного перевантаження та тривожності активно досліджується як у зарубіжній, так і у вітчизняній психологічній науці. Теоретичні засади вивчення інформаційного перевантаження розкрито у працях Елвін Тоффлер, який одним із перших описав негативний вплив надмірного інформаційного потоку на психіку людини. Особливості впливу цифрового середовища на психоемоційний стан особистості досліджували Мануель Кастельс, Шеррі Теркл та Ніколас Карр. Проблематика тривожності, стресу та психоемоційних станів особистості висвітлена у роботах Чарльз Спілбергер, Зигмунд Фройд, Ролло Мей.

Серед українських науковців питання психологічного благополуччя особистості в умовах стресу, кризових ситуацій та інформаційного впливу досліджували Тетяна Титаренко, Сергій Максименко, Олег Романчук та інші. Окремі аспекти психологічного впливу війни на молодь, розвитку тривожності, емоційного виснаження та інформаційного стресу в умовах воєнного стану також стали предметом сучасних психологічних досліджень. Однак проблема взаємозв'язку між інформаційним перевантаженням та тривожністю у молоді під час війни залишається недостатньо вивченою, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

Попри значну кількість досліджень, присвячених проблемі тривожності та впливу інформаційного середовища на психічний стан особистості, питання взаємозв'язку інформаційного перевантаження та тривожності молоді в умовах війни потребує подальшого наукового вивчення. Це зумовлює необхідність комплексного психологічного дослідження даної проблематики та розробки практичних рекомендацій щодо профілактики негативних наслідків інформаційного стресу.

Об'єкт дослідження – тривожність молоді в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між інформаційним перевантаженням та рівнем тривожності у молоді під час війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між інформаційним перевантаженням і тривожністю у молоді в умовах війни.

Відповідно до мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення інформаційного перевантаження у психології.
2. Охарактеризувати психологічні особливості тривожності у молодому віці.
3. Визначити специфіку впливу воєнного інформаційного середовища на психоемоційний стан молоді.

4. Провести емпіричне дослідження рівня інформаційного перевантаження та тривожності у молоді.

5. Встановити взаємозв'язок між показниками інформаційного перевантаження та тривожності.

6. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу інформаційного перевантаження на психічний стан молоді.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс методів дослідження:– теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження;– емпіричні: психодіагностичні методики для дослідження рівня інформаційного перевантаження та тривожності;– математико-статистичні: описова статистика, кореляційний аналіз Спірмена, методи порівняння середніх значень, відсотковий аналіз результатів дослідження.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про психологічні особливості впливу інформаційного перевантаження на емоційний стан молоді в умовах війни, а також у поглибленні розуміння механізмів формування тривожності в умовах постійного інформаційного стресу.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, психологічних служб закладів освіти, консультативних центрів та фахівців із психічного здоров'я для профілактики тривожних станів, розвитку навичок інформаційної гігієни та психологічної стійкості молоді в умовах війни.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ТА ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **1.1. Поняття інформаційного перевантаження у сучасному психологічному дискурсі**

Стрімкий розвиток інформаційних технологій та цифровізація сучасного суспільства суттєво змінили особливості сприйняття, обробки та використання інформації людиною. У XXI столітті інформація стала не лише важливим ресурсом, але й одним із провідних чинників впливу на психоемоційний стан особистості. Постійний доступ до новин, соціальних мереж, месенджерів, онлайн-платформ та медіаресурсів призводить до значного збільшення інформаційного навантаження на людину. У зв'язку з цим у сучасному психологічному дискурсі особливої актуальності набуває проблема інформаційного перевантаження.

Поняття «інформаційне перевантаження» (information overload) використовується для позначення стану, за якого обсяг інформації перевищує можливості людини щодо її ефективного сприйняття, аналізу, осмислення та прийняття рішень. Вперше даний термін набув поширення у працях американського футуролога Елвін Тоффлер, який у праці «Шок майбутнього» описував негативний вплив надмірної кількості інформації на психіку людини. Науковець наголошував, що швидкі соціальні та технологічні зміни створюють ситуацію, у якій людина не встигає адаптуватися до нових інформаційних потоків, що викликає дезорієнтацію, психоемоційне напруження та стрес.

У сучасній психології інформаційне перевантаження розглядається як складний багатофакторний феномен, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. З когнітивної точки зору воно пов'язане з обмеженими можливостями уваги, пам'яті та мислення людини. Надлишок інформації створює труднощі у процесах відбору значущих повідомлень, їх систематизації

та критичного аналізу. У результаті знижується концентрація уваги, погіршується здатність до прийняття рішень, виникає відчуття розгубленості та когнітивного виснаження.

Психологічні дослідження свідчать, що постійна взаємодія з великим обсягом інформації спричиняє емоційне перенапруження, підвищення рівня стресу, тривожності та емоційного виснаження. Особливо небезпечним є інформаційне перевантаження в умовах кризових ситуацій та воєнного стану, коли інформаційний простір насичений повідомленнями про небезпеку, загрози, втрати та невизначеність майбутнього. У таких умовах інформація набуває високого емоційного забарвлення, що значно посилює її вплив на психіку особистості.

У сучасному науковому дискурсі інформаційне перевантаження часто пов'язують із феноменом «цифрового стресу» або «інформаційного стресу». Цифрове середовище створює умови постійної включеності людини в інформаційний простір, що супроводжується безперервним оновленням контенту, надлишком повідомлень та необхідністю швидкого реагування. Соціальні мережі, новинні стрічки та месенджери формують ефект «інформаційної нескінченності», коли людина відчуває потребу постійно відстежувати нову інформацію, боячись пропустити важливі події. Такий стан часто супроводжується підвищеною психічною напругою, емоційною нестабільністю та розвитком тривожних переживань.

Особливу увагу дослідники приділяють молоді як найбільш уразливій категорії щодо впливу інформаційного перевантаження. Молоді люди є активними користувачами цифрових технологій та значну частину часу проводять у віртуальному середовищі. Постійне перебування в інформаційному просторі сприяє формуванню хронічного психоемоційного навантаження, зниженню здатності до психологічного відновлення та підвищенню рівня тривожності. Крім того, молодь характеризується підвищеною емоційною чутливістю до соціально значущих подій, що посилює негативний вплив інформаційних потоків воєнного змісту.

У психологічній літературі виокремлюють декілька основних ознак інформаційного перевантаження:

- надмірний обсяг інформації;
- швидкість її надходження;
- суперечливість інформаційних повідомлень;
- складність відбору достовірної інформації;
- емоційна насиченість контенту;
- постійна включеність у цифрове середовище.

Серед основних проявів інформаційного перевантаження дослідники визначають втому, дратівливість, труднощі концентрації уваги, зниження продуктивності діяльності, емоційне виснаження, підвищену тривожність, порушення сну та відчуття психологічної перенасиченості. У довготривалій перспективі інформаційне перевантаження може негативно впливати на психічне здоров'я особистості та сприяти розвитку стресових і тривожних розладів.

В умовах війни проблема інформаційного перевантаження набуває особливої гостроти. Постійне споживання новин про воєнні події, тривожні повідомлення, перегляд фото- та відеоматеріалів травматичного змісту спричиняють хронічне психоемоційне напруження. Водночас інформаційний простір воєнного часу часто характеризується поширенням фейкових повідомлень, маніпулятивного контенту та інформаційно-психологічного впливу, що додатково підсилює стан невизначеності та тривоги.

Таким чином, інформаційне перевантаження є складним психологічним феноменом, який виникає внаслідок надлишку інформації та перевищення когнітивних можливостей особистості щодо її обробки. У сучасних умовах цифровізації та воєнного стану дана проблема набуває особливої актуальності, оскільки надмірне інформаційне навантаження суттєво впливає на психоемоційний стан молоді, сприяючи розвитку тривожності, емоційного виснаження та психологічного стресу.

Проблема інформаційного перевантаження, інформаційного стресу та психологічного впливу цифрового середовища на особистість є предметом активного наукового вивчення у сучасній психології. У контексті стрімкого розвитку інформаційних технологій особливої актуальності набувають дослідження інформаційної компетентності особистості, здатності ефективно орієнтуватися в інформаційному просторі та протидіяти негативним наслідкам надмірного інформаційного впливу. Значний внесок у розробку даної проблематики зробила Людмила Матохнюк, яка у своїх працях розкриває психологічні особливості формування інформаційної компетентності особистості, її структурні компоненти та функції в умовах сучасного інформаційного суспільства [Матохнюк Л. О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку) : докторська дисертація. Державний заклад “Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського”, 2019; Матохнюк Л. О. Структурно-функціональна модель інформаційної компетентності особистості. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія “Психологія”. 2018. № 3. 17].

Важливе значення для розуміння психологічних наслідків надмірного інформаційного навантаження мають дослідження інформаційного стресу. Зокрема, Марія Орос та Алла Гал розглядають інформаційний стрес як одну з ключових психологічних проблем сучасності, пов’язану з перенасиченням інформаційного простору, високою інтенсивністю інформаційних потоків та психоемоційним виснаженням особистості [Орос М. М., Гал А. В. Інформаційний стрес як психологічна проблема сучасності // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2019. Вип. 1 (44). С. 112–118]. Подібну проблематику досліджує також Людмила Романенко, яка аналізує психологію інформаційного стресу, його основні виклики та стратегії подолання в умовах сучасного суспільства [Романенко Л. М. Психологія інформаційного стресу: виклики та стратегії подолання. Журнал практичної психології. 2022. № 5. С. 12–23].

Теоретичні аспекти інформаційної культури особистості та її ролі в умовах інформаційного суспільства висвітлено у працях Олена Прудникова, яка розглядає інформаційну культуру як важливий чинник адаптації особистості до сучасного інформаційного простору [Прудникова О. В. Інформаційна культура в інформаційному суспільстві. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Зб. наукових праць ; за заг. ред. В. П. Андрущенко. Київ, 2013. Вип. 30 (43). С. 159–166; Прудникова О. В. Інформаційна культура : концептуальні засади та світоглядний сенс : монографія. Харків : Право, 2015. 352 с.]. Проблему трансформації інформаційної культури в умовах цифрових медіа також досліджує Олександр Сидоренко, акцентуючи увагу на зміні особливостей комунікації та сприйняття інформації у цифровому середовищі [Сидоренко О. М. Інформаційна культура в епоху цифрових медіа. Наукові праці Одеського національного університету. 2020. № 7. С. 78–86].

Окрему увагу сучасні науковці приділяють проблемі психологічного впливу інформаційного середовища в умовах війни. Так, Анна Руднева, Юлія Мальована та Наталія Мосол досліджують психологічні особливості інформаційного впливу на цивільне населення України в умовах гібридної війни, акцентуючи увагу на зростанні психоемоційної напруги, тривожності та інформаційної вразливості населення [Руднева, А. О., Ю. Г. Мальована, and Н. О. Мосол. "Психологічні особливості інформаційного впливу на цивільне населення України в умовах гібридної війни." Психологія та соціальна робота 2 (2025): 162-173]. Соціально-психологічні особливості трансформації комунікацій в умовах війни аналізують Ірина Ткаченко, Людмила Сорокіна та Таїсія Вальчук, підкреслюючи вплив воєнного інформаційного простору на емоційний стан та поведінку особистості [Ткаченко, Ірина Петрівна, Людмила Миколаївна Сорокіна, and Таїсія Костянтинівна Вальчук. "СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ТРАНСФОРМАЦІЇ КОМУНІКАЦІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ." The 6 th International scientific and practical conference

“Innovation and development in world science”(March 29-31, 2026) MDPC Publishing, Zurich, Switzerland. 2026. 432 p.. 2026].

У контексті сучасного цифрового середовища та інформаційного впливу актуальності набувають також дослідження механізмів психологічного впливу на поведінку людини через медіапростір. Зокрема, Ігор Момотков аналізує використання нейромаркетингових підходів у процесах формування поведінкових реакцій та прийняття рішень особистістю [Момотков І. Нейромаркетинг в основі маркетингових рішень: нове бачення поведінки клієнтів. Український економічний часопис. 2025. No 9. С.84–89. DOI: <https://doi.org/10.32782/2786-8273/2025-9-14>].

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про значний інтерес дослідників до проблем інформаційного перевантаження, інформаційного стресу та психологічного впливу цифрового середовища на особистість. Водночас проблема взаємозв'язку між інформаційним перевантаженням та тривожністю молоді в умовах війни залишається недостатньо дослідженою, що зумовлює актуальність даної кваліфікаційної роботи.

## **1.2. Психологічні чинники взаємозв'язку інформаційного перевантаження та тривожності**

У сучасному інформаційному суспільстві проблема взаємозв'язку інформаційного перевантаження та тривожності набуває особливої актуальності, оскільки постійне перебування людини в умовах надмірного інформаційного потоку суттєво впливає на її психоемоційний стан. В умовах війни цей вплив значно посилюється через високу емоційну насиченість інформаційного простору, постійну невизначеність та необхідність швидкого реагування на зміни зовнішньої ситуації. Молодь, яка є найбільш активним користувачем цифрових технологій та соціальних мереж, особливо вразлива до негативного впливу інформаційного перевантаження, що часто проявляється у підвищенні рівня тривожності, психічної напруги та емоційного виснаження.

Психологічні чинники взаємозв'язку між інформаційним перевантаженням та тривожністю охоплюють сукупність когнітивних, емоційних, поведінкових та соціально-психологічних особливостей особистості, які визначають характер реагування людини на надмірну кількість інформації. Одним із ключових чинників є обмеженість когнітивних ресурсів людини. Психіка людини має певні межі щодо обробки, систематизації та аналізу інформації. Коли обсяг інформаційних повідомлень перевищує можливості когнітивної системи, виникає стан перевантаження, що супроводжується труднощами концентрації уваги, зниженням здатності до критичного мислення та прийняття рішень. У результаті формується відчуття невизначеності та втрати контролю над ситуацією, що є одним із психологічних механізмів виникнення тривожності.

Важливу роль у формуванні тривожних переживань відіграє емоційне забарвлення інформації. В умовах війни значна частина інформаційного контенту пов'язана з повідомленнями про небезпеку, людські втрати, руйнування, загрози життю та невизначеність майбутнього. Систематичний контакт із негативною інформацією активізує механізми емоційного реагування, підвищує рівень внутрішньої напруги та сприяє формуванню хронічного стресу. Особливо сильний вплив мають фото- та відеоматеріали травматичного змісту, які викликають емоційне виснаження, страх, безсилля та тривожні переживання.

Одним із суттєвих психологічних чинників взаємозв'язку інформаційного перевантаження та тривожності є феномен невизначеності. Надлишок суперечливої інформації, швидка зміна новинного контенту та складність перевірки достовірності повідомлень створюють ситуацію когнітивної нестабільності. Людина постійно перебуває у стані очікування нових загроз або негативних подій, що формує підвищену настороженість і сприяє розвитку тривожності. В умовах війни невизначеність посилюється нестабільністю соціальної ситуації, загрозою безпеці та непередбачуваністю майбутнього.

Суттєве значення має також індивідуальна чутливість особистості до стресових впливів. Люди з високим рівнем особистісної тривожності, емоційної

вразливості або низькою стресостійкістю більш схильні до негативного впливу інформаційного перевантаження. Для таких осіб характерне надмірне фокусування на негативних новинах, схильність до катастрофізації подій та постійного інформаційного моніторингу. Унаслідок цього формується замкнений психологічний цикл: тривога стимулює пошук нової інформації, а надлишок негативного контенту ще більше посилює тривожність.

Окрему роль у розвитку інформаційної тривожності відіграють соціальні мережі та цифрове середовище. Алгоритми сучасних медіаплатформ побудовані таким чином, щоб максимально утримувати увагу користувача, постійно пропонуючи новий контент. Безперервне оновлення новинної стрічки формує ефект інформаційної нескінченності та психологічної залученості до інформаційного простору. Людина відчуває необхідність постійно перевіряти новини, повідомлення чи соціальні мережі, побоюючись пропустити важливу інформацію. Це сприяє формуванню стану хронічної психічної напруги, емоційного виснаження та підвищеної тривожності.

Важливим чинником є також порушення психологічного відновлення. Постійна інформаційна активність, надмірне використання гаджетів та безперервний контакт із новинним контентом зменшують можливості людини для емоційного відпочинку та психічного розвантаження. Унаслідок цього виснажуються адаптаційні ресурси організму, підвищується дратівливість, погіршується якість сну та посилюються тривожні стани.

Серед молоді особливого значення набуває соціально-психологічний чинник групового інформаційного впливу. Молоді люди активно обмінюються інформацією у соціальних мережах, обговорюють воєнні події та емоційно реагують на новинний контент. Поширення панічних повідомлень, емоційно насичених коментарів або неперевіреної інформації може сприяти колективному підсиленню тривоги. Соціальне порівняння та постійне спостереження за емоційними реакціями інших людей також впливають на інтенсивність власних переживань.

Дослідники також звертають увагу на феномен «інформаційної залежності», за якого людина відчуває постійну потребу в отриманні нових повідомлень, навіть якщо вони викликають негативні емоції. У воєнний час така поведінка часто мотивується прагненням контролювати ситуацію та забезпечити власну безпеку. Проте надмірне споживання інформації не знижує тривогу, а навпаки – підтримує стан емоційної напруги та психологічного виснаження.

Таким чином, взаємозв'язок між інформаційним перевантаженням та тривожністю обумовлений комплексом психологічних чинників, серед яких провідне місце займають обмеженість когнітивних ресурсів, емоційна насиченість інформації, невизначеність, індивідуальна чутливість до стресу, вплив цифрового середовища та порушення психологічного відновлення. В умовах війни ці чинники значно посилюють негативний вплив інформаційного простору на психічний стан молоді, сприяючи розвитку тривожності, емоційного виснаження та психологічної дезадаптації.

У сучасній психологічній науці проблема інформаційного перевантаження розглядається як один із важливих чинників погіршення психоемоційного стану особистості та розвитку тривожних переживань. Дослідники акцентують увагу на тому, що надлишок інформації, висока інтенсивність інформаційних потоків та постійна взаємодія з цифровим середовищем спричиняють когнітивне виснаження, емоційне перенапруження та порушення психічного благополуччя особистості.

Питання впливу інформаційного стресу на когнітивні процеси висвітлюється у працях Галина Баюн, яка підкреслює, що надмірне інформаційне навантаження негативно впливає на увагу, пам'ять, концентрацію та здатність до прийняття рішень [Баюн Г. С. Вплив інформаційного стресу на когнітивні процеси. Психологічний журнал. 2018. № 2. С. 45–57]. Подібної позиції дотримується Олександр Гнеушев, який розглядає психологічні наслідки інформаційного перевантаження в умовах інформаційного суспільства та акцентує увагу на розвитку емоційного виснаження, підвищеної тривожності та психічної дезадаптації [ГНЕУШЕВ О.О. ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ

ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ У ІНФОРМАЦІЙНОМУ СУСПІЛЬСТВІ: Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (м. Запоріжжя, 15 жовтня 2025 р.) / редкол.: В.Л. Погребна, Н.В. Островська, Т.О. Серга, С.С. Щербина, В.О. Коваль та ін. [Електронний ресурс] Електрон. дані. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2025. С.394-397].

Особливості когнітивного функціонування особистості в умовах інформаційного перевантаження аналізуються у роботах Оксана Іваненко та Тетяна Іванова. Дослідники підкреслюють важливу роль когнітивних стратегій та критичного мислення у процесі подолання інформаційного стресу та ефективної обробки інформації [Іваненко О. С. Роль когнітивних стратегій у подоланні інформаційного стресу. Актуальні проблеми психології. 2020. № 3. С. 99–113; Іванова Т. О. Особливості критичного мислення в умовах інформаційного перевантаження. Актуальні проблеми психології. 2021. № 4. С. 45–56]. Значення критичного мислення як механізму психологічного захисту особистості від інформаційного перенасичення також висвітлює Людмила Левицька [Левицька Л. М. Інформаційне середовище та його вплив на критичне мислення. Журнал когнітивних досліджень. 2018. № 4. С. 134–145].

Проблему впливу інформаційних технологій та цифрового середовища на психічне здоров'я особистості досліджують Віктор Клименко та Олена Клименко. У їхніх працях акцентується увага на тому, що постійна взаємодія з цифровими медіа та надлишок інформації можуть спричинити емоційне перенапруження, стресові стани, психічне виснаження та тривожність [Клименко В. О. Інформаційні технології та їхній вплив на психічне здоров'я особистості. Психологія і суспільство. 2019. № 1. С. 34–49; Клименко О. А. Стрес і медіа: психологічні наслідки інформаційного перенасичення. Вісник Національного університету «Києво-Могилянська академія». 2018. № 3. С. 30–42]. Інформаційне перевантаження як чинник стресу в сучасному суспільстві також розглядає Олена Крючкова [Крючкова О. П. Інформаційне

перевантаження як фактор стресу в сучасному суспільстві. Актуальні проблеми психології. 2019. № 6. С. 90–102].

Важливим аспектом дослідження є проблема психологічної стійкості особистості в умовах стресу. Дмитро Кравцов наголошує, що психологічна стійкість виступає важливим ресурсом подолання стресових ситуацій та забезпечує адаптацію особистості до несприятливих умов середовища [Кравцов Д. Р. Психологічна стійкість особистості в умовах стресу: теоретичний аналіз // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2021. Вип. 5. С. 73–80].

Окремий напрям досліджень присвячений впливу соціальних мереж та цифрових медіа на психоемоційний стан молоді. Зокрема, Ірина Ляшенко аналізує вплив соціальних мереж на розвиток та виховання підлітків, підкреслюючи їх роль у формуванні поведінкових та емоційних реакцій [Ляшенко І. В. Вплив соціальних мереж на розвиток та виховання підлітків // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2019. Вип. 43. С. 198–206]. Вплив цифрового середовища на формування світогляду підлітків в умовах цифровізації досліджують Аріна Мелещенко та Микола Максимов [Мелещенко, Аріна Русланівна, and Микола Володимирович Максимов. "ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СВІТОГЛЯДУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ." The 6th International scientific and practical conference "The role of innovations in the transformation of the image of modern science"(October 08–11, 2024) Oslo, Norway. International Science Group. 2024. 333 p.. 2024].

Психологічний вплив соціальних мереж на молодь та підлітків також досліджують Олена Морушко, Ольга Прібілова, Микола Іванов та Людмила Потапук. У працях науковців підкреслюється, що соціальні мережі можуть виступати як ресурсом соціальної підтримки, так і чинником ризику психологічного здоров'я, сприяючи розвитку тривожності, зниженню самооцінки та емоційній нестабільності [Морушко О. Психологічний вплив соціальних мереж на підлітків // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2020. Вип. 15. С. 112–120; Прібілова О. В., Іванов М. В. Соціальні мережі як фактор

ризикі психологічного здоров'я підлітків // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2021. Вип. 16. С. 198–210; Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на самооцінку та психологічний стан молоді // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2019. Вип. 14. С. 200–208].

Проблематику взаємозв'язку соціальних мереж, емоційного благополуччя та інформаційного стресу молоді розкривають Оксана Мегем та Оксана Микитка. Науковці наголошують, що цифрове середовище створює умови постійної інформаційної включеності, що сприяє емоційному перенапруженню та психологічному виснаженню молоді [Мегем О. М. Соціальні мережі як чинник формування емоційного благополуччя молоді // Психологічні перспективи. 2021. Вип. 37. С. 150–159; Микитка О. Соціальні мережі як ресурс підтримки та фактор інформаційного стресу у молоді // Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 8, Вип. 47. С. 134–142].

Особливості впливу цифрових медіа на когнітивні процеси особистості аналізує Ірина Павленко [Павленко І. В. Цифрові медіа та їх вплив на когнітивні процеси. Психологія і суспільство. 2020. № 2. С. 115–128]. Динаміку інформаційного стресу серед студентської молоді досліджує Василь Пундєв, який акцентує увагу на впливі адаптації до освітнього середовища на рівень психоемоційної напруги [Пундєв В. В. Динаміка інформаційного стресу у студентської молоді: вплив адаптації до освітнього середовища // Вісник психології та педагогіки. Серія: Психологічні науки. 2024. № 3. С. 45–52].

Проблему взаємозв'язку електронних засобів масової інформації та тривожності студентської молоді висвітлює Валерія Радченко, яка доводить, що постійне споживання інформаційного контенту може сприяти формуванню підвищеного рівня тривожності у студентів [Радченко В. С. Електронні ЗМІ як фактор формування тривожності студентів : кваліфікаційна / бакалаврська робота / науковий керівник – Я. О. Гапочка, асистент. Кривий Ріг, 2025. 51 с. Робота захищена з оцінкою "добре" В 80. Дата захисту 19.06.25].

У контексті сучасних воєнних подій особливої актуальності набувають дослідження психологічного впливу інформаційного середовища на цивільне

населення України. Цю проблему досліджують Анна Руднева, Юлія Мальована та Наталія Мосол, які наголошують на зростанні інформаційної вразливості, психоемоційної напруги та тривожності населення в умовах гібридної війни [Руднева, А. О., Ю. Г. Мальована, and Н. О. Мосол. "Психологічні особливості інформаційного впливу на цивільне населення України в умовах гібридної війни." *Психологія та соціальна робота* 2 (2025): 162-173].

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про значний інтерес дослідників до проблем інформаційного перевантаження, інформаційного стресу, впливу цифрового середовища та соціальних мереж на психоемоційний стан особистості. Водночас питання взаємозв'язку між інформаційним перевантаженням та тривожністю молоді в умовах війни потребує подальшого комплексного психологічного дослідження.

### **Висновки до першого розділу**

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми інформаційного перевантаження та тривожності молоді в умовах війни. На основі опрацювання сучасних наукових джерел встановлено, що в умовах стрімкого розвитку цифрових технологій та постійного зростання обсягів інформації проблема інформаційного перевантаження набуває особливої актуальності та розглядається як один із вагомих чинників погіршення психоемоційного стану особистості.

З'ясовано, що інформаційне перевантаження є складним психологічним феноменом, який виникає внаслідок перевищення обсягу інформації над когнітивними можливостями людини щодо її сприйняття, аналізу та систематизації. Основними проявами інформаційного перевантаження є когнітивне виснаження, труднощі концентрації уваги, емоційне перенапруження, зниження продуктивності діяльності, психічна втома та підвищення рівня тривожності. Особливо гостро дана проблема проявляється в умовах війни, коли інформаційний простір характеризується надлишком

емоційно насичених повідомлень, пов'язаних із небезпекою, втратами, невизначеністю та загрозами безпеці.

Встановлено, що важливу роль у формуванні інформаційного перевантаження відіграють цифрове середовище, соціальні мережі та електронні засоби масової інформації, які забезпечують постійну включеність особистості в інформаційний простір. Молодь є особливо вразливою до негативного впливу інформаційного перенасичення, оскільки активно використовує цифрові медіа та значну частину часу перебуває в онлайн-середовищі.

У ході теоретичного аналізу визначено основні психологічні чинники взаємозв'язку між інформаційним перевантаженням та тривожністю. До них належать обмеженість когнітивних ресурсів особистості, емоційна насиченість інформації, невизначеність, цифровий стрес, індивідуальна чутливість до стресових впливів, порушення психологічного відновлення та постійна потреба в моніторингу інформаційного простору. З'ясовано, що надмірне споживання інформації сприяє розвитку емоційного виснаження, психоемоційної напруги, страху, дратівливості та тривожних переживань.

На основі аналізу наукових праць встановлено, що соціальні мережі та цифрові медіа можуть виступати не лише джерелом інформації та соціальної підтримки, але й чинником ризику для психологічного здоров'я молоді. Постійний контакт із негативним контентом, тривожними новинами та суперечливою інформацією формує стан хронічної психічної напруги та підвищує рівень тривожності.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують актуальність дослідження взаємозв'язку між інформаційним перевантаженням та тривожністю у молоді під час війни. Отримані теоретичні положення стали основою для організації та проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей прояву інформаційного перевантаження та його взаємозв'язку з рівнем тривожності молоді.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ІНФОРМАЦІЙНИМ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯМ ТА ТРИВОЖНІСТЮ У МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

### **2.1. Організація та методи емпіричного дослідження**

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між інформаційним перевантаженням та тривожністю у молоді в умовах війни. Організація дослідження передбачала комплексне вивчення психологічних особливостей сприйняття інформаційного середовища, рівня інформаційного навантаження та проявів тривожності серед молодих людей, які постійно перебувають під впливом воєнного інформаційного простору.

Дослідження проводилося упродовж 2025–2026 років на базі закладів вищої освіти. У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти віком від 18 до 25 років. Загальна кількість респондентів становила 60 осіб. До вибірки увійшли студенти різних спеціальностей, які активно користуються соціальними мережами, цифровими медіа та електронними інформаційними ресурсами.

Вибірка дослідження була сформована з урахуванням мети роботи та специфіки досліджуваної проблематики. Саме молодь є найбільш активною категорією користувачів цифрового середовища, постійно взаємодіє з інформаційними потоками та перебуває під значним впливом соціальних мереж і новинного контенту. Крім того, юнацький вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, активним формуванням світогляду, нестабільністю емоційної сфери та високою вразливістю до стресових чинників. В умовах війни це посилює ризик виникнення інформаційного стресу, психоемоційного перенапруження та тривожних переживань. Саме тому дослідження взаємозв'язку між інформаційним перевантаженням та тривожністю серед молоді є актуальним та психологічно доцільним.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили дослідити рівень інформаційного

перевантаження, особливості взаємодії молоді з інформаційним середовищем та рівень тривожності.

З метою дослідження рівня інформаційного перевантаження було використано авторську анкету, спрямовану на визначення:

- тривалості перебування у цифровому середовищі;
- частоти користування соціальними мережами;
- інтенсивності перегляду новинного контенту;
- рівня емоційного виснаження від інформаційного потоку;
- суб'єктивного відчуття інформаційного перенасичення;
- труднощів концентрації уваги після споживання великого обсягу інформації.

Використання анкети дозволило комплексно оцінити особливості інформаційної поведінки молоді та визначити основні прояви інформаційного перевантаження в умовах воєнного інформаційного простору.

Для дослідження рівня тривожності було застосовано методику «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Чарльз Спілбергер в адаптації Юрій Ханін. Дана методика дозволяє визначити рівень ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності. Її використання є доцільним у контексті даного дослідження, оскільки воєнний стан та постійний інформаційний вплив можуть підсилювати як тимчасові тривожні стани, так і формувати стійку схильність до переживання тривоги.

Для дослідження психологічної стійкості до інформаційного стресу додатково було використано шкалу резильєнтності CD-RISC (Connor–Davidson Resilience Scale), яка дозволяє оцінити здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати психологічну рівновагу та ефективно долати психоемоційні труднощі. Використання даної методики дозволило глибше проаналізувати індивідуальні особливості реагування молоді на інформаційне перевантаження.

Для дослідження рівня психологічного стресу було використано «Шкалу сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale – PSS) Шелдон Коен. Методика

спрямована на визначення суб'єктивного рівня переживання стресу, психоемоційного напруження та відчуття перевантаженості життєвими обставинами. Використання даної методики є доцільним у межах дослідження, оскільки інформаційне перевантаження в умовах війни часто супроводжується хронічним психоемоційним напруженням, внаслідок чого виникає відчуття втрати контролю над ситуацією. Методика дозволяє оцінити ступінь стресового навантаження, яке виникає внаслідок постійного контакту з негативним інформаційним контентом.

З метою дослідження емоційного стану молоді та виявлення рівня психоемоційного виснаження було використано методику SAN («Самопочуття – Активність – Настрій»). Дана методика дозволяє оцінити актуальний психічний стан особистості за трьома основними показниками: самопочуттям, рівнем активності та емоційним настроєм. Використання методики SAN у межах даного дослідження дозволяє визначити, яким чином інформаційне перевантаження та постійний вплив воєнного інформаційного середовища позначаються на загальному психоемоційному стані молоді. Особливу цінність методика має для виявлення ознак емоційної втоми, виснаження та зниження психічної активності, що часто супроводжують тривалі стресові переживання.

Таким чином, використання комплексу психодіагностичних методик – авторської анкети інформаційного перевантаження, шкали реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна, шкали резильєнтності CD-RISC, шкали сприйманого стресу PSS та методики SAN – забезпечує комплексний підхід до дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку між інформаційним перевантаженням та тривожністю молоді під час війни.

Під час дослідження було дотримано основних етичних принципів психологічного дослідження: добровільності участі, конфіденційності отриманих результатів, анонімності та інформованої згоди респондентів.

Для обробки результатів дослідження використовувалися методи математико-статистичного аналізу. Зокрема, було застосовано:

- відсотковий аналіз – для визначення рівнів прояву досліджуваних показників;
- методи описової статистики – для узагальнення емпіричних даних;
- кореляційний аналіз Спірмена – для встановлення взаємозв'язку між показниками інформаційного перевантаження та рівнем тривожності;
- методи графічної інтерпретації результатів – для наочного представлення отриманих даних.

Таким чином, організація емпіричного дослідження та використаний комплекс психодіагностичних методик дозволяють всебічно дослідити психологічні особливості взаємозв'язку між інформаційним перевантаженням та тривожністю молоді під час війни, а також забезпечують достовірність і наукову обґрунтованість отриманих результатів.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження інформаційного перевантаження у молоді**

З метою дослідження рівня інформаційного перевантаження молоді було використано авторську анкету, спрямовану на визначення особливостей взаємодії респондентів із цифровим середовищем, інтенсивності споживання інформаційного контенту та суб'єктивного переживання інформаційного перенасичення в умовах війни.

У дослідженні взяли участь 60 здобувачів вищої освіти віком від 18 до 25 років. Аналіз результатів дозволив виявити високий рівень залученості молоді до інформаційного простору та значне поширення ознак інформаційного перевантаження.

За результатами дослідження встановлено, що 48% респондентів проводять у соціальних мережах та інформаційному просторі понад 6 годин на добу, 37% – від 3 до 6 годин, і лише 15% – менше 3 годин. Отримані результати свідчать про високий рівень інформаційної активності молоді та постійне перебування під впливом цифрового середовища.

Аналіз частоти перегляду новинного контенту показав, що 56% опитаних перевіряють новини більше 10 разів на день, 29% – від 5 до 10 разів, а лише 15% – кілька разів на день. Це свідчить про сформовану потребу постійного моніторингу інформаційного простору, що характерно для умов воєнного стану та високої соціальної напруги.

Особливу увагу було приділено дослідженню суб'єктивного відчуття інформаційного перенасичення. Встановлено, що:

- високий рівень інформаційного перевантаження виявлено у 43% респондентів;
- середній рівень – у 40%;
- низький рівень – у 17% опитаних.

Отримані результати свідчать про те, що більшість молоді відчуває значне психоемоційне навантаження внаслідок постійного контакту з інформаційним середовищем.

У ході дослідження також було проаналізовано основні прояви інформаційного перевантаження. Зокрема:

- 68% респондентів зазначили, що після тривалого перегляду новин відчувають емоційне виснаження;
- 62% – труднощі концентрації уваги;
- 57% – підвищену тривожність після перегляду інформаційного контенту;
- 49% – порушення сну через надмірне споживання новин;
- 44% – дратівливість та емоційну нестабільність;
- 38% – відчуття постійної психічної напруги.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що інформаційне перевантаження має виражений негативний вплив на психоемоційний стан молоді. Особливої інтенсивності набувають прояви емоційного виснаження та тривожності, що може бути пов'язано з постійним споживанням новин воєнного змісту та високим рівнем невизначеності.

Дослідження показало, що значна частина молоді відчуває потребу постійно контролювати інформаційний простір. Так, 61% респондентів зазначили, що відчувають внутрішню тривогу, якщо тривалий час не переглядають новини або соціальні мережі. Це може свідчити про формування стану інформаційної залежності та підвищеної психологічної залученості до інформаційного середовища.

Крім того, 53% опитаних вказали, що велика кількість суперечливої інформації викликає у них відчуття невизначеності та емоційного дискомфорту. Це підтверджує, що надлишок інформації та складність її критичного аналізу можуть виступати чинниками розвитку психоемоційної напруги та тривожності.

**Таблиця 2.2. Основні прояви інформаційного перевантаження у молоді**

<b>Прояв інформаційного перевантаження</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>%</b>
Емоційне виснаження після перегляду новин	41	68%
Труднощі концентрації уваги	37	62%
Підвищена тривожність після перегляду новин	34	57%
Порушення сну	29	49%
Дратівливість та емоційна нестабільність	26	44%
Постійне відчуття психічної напруги	23	38%

Результати дослідження свідчать, що найбільш поширеним проявом інформаційного перевантаження серед молоді є емоційне виснаження, яке виявлено у 68% респондентів. Це може бути пов'язано з постійним контактом із тривожним інформаційним контентом та високим рівнем психоемоційної напруги в умовах війни.

У 62% опитаних спостерігаються труднощі концентрації уваги, що вказує на негативний вплив надлишку інформації на когнітивні процеси особистості. Більше половини респондентів (57%) відзначили підвищення рівня тривожності після перегляду новинного контенту, що підтверджує зв'язок між інформаційним перевантаженням та психоемоційним станом молоді.

Майже половина опитаних (49%) повідомили про порушення сну, які виникають унаслідок надмірного споживання інформації. Також у респондентів спостерігаються дратівливість, емоційна нестабільність та відчуття постійної

психічної напруги, що свідчить про виснаження адаптаційних ресурсів організму в умовах інформаційного стресу.

Для дослідження рівня тривожності молоді було використано методику «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Чарльз Спілбергер в адаптації Юрій Ханін. Методика дозволяє визначити рівень ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності респондентів.

Реактивна тривожність характеризує актуальний емоційний стан особистості та проявляється у вигляді напруги, занепокоєння, нервозності та переживання тривоги в конкретній ситуації. Особистісна тривожність відображає стійку індивідуальну схильність людини до переживання тривоги та емоційного напруження.

**Таблиця 2.3. Рівень реактивної тривожності молоді**

<b>Рівень реактивної тривожності</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>%</b>
Високий	29	48%
Середній	23	38%
Низький	8	14%
<b>Усього</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Аналіз результатів дослідження реактивної тривожності показав, що майже половина респондентів (48%) мають високий рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про значне психоемоційне напруження, підвищене відчуття небезпеки, емоційну нестабільність та внутрішню напругу, які виникають під впливом воєнного інформаційного середовища.

Для респондентів із високим рівнем реактивної тривожності характерними були переживання страху, постійного занепокоєння, труднощі психологічного розслаблення та емоційне виснаження. Значна частина молоді зазначала, що після перегляду новинного контенту відчуває внутрішню напругу, тривогу та пригніченість.

Середній рівень реактивної тривожності встановлено у 38% респондентів. Це свідчить про помірний рівень психоемоційного напруження, який

проявляється залежно від інтенсивності інформаційного впливу та емоційної насиченості новинного контенту.

Низький рівень реактивної тривожності виявлено лише у 14% опитаних. Такі респонденти характеризуються більшою емоційною стабільністю, здатністю контролювати власні переживання та нижчим рівнем психоемоційного реагування на стресові інформаційні стимули.

**Таблиця 2.4. Рівень особистісної тривожності молоді**

<b>Рівень особистісної тривожності</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>%</b>
Високий	25	42%
Середній	27	45%
Низький	8	13%
<b>Усього</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Результати дослідження особистісної тривожності свідчать про те, що у значної частини молоді спостерігається підвищена схильність до переживання тривоги. Високий рівень особистісної тривожності виявлено у 42% респондентів. Це свідчить про сформовану тенденцію до емоційного напруження, надмірної чутливості до стресових ситуацій та схильності сприймати широкий спектр життєвих обставин як потенційно загрозливі.

Середній рівень особистісної тривожності встановлено у 45% молоді. Такі респонденти демонструють помірну емоційну стабільність, однак у ситуаціях підвищеного інформаційного навантаження можуть проявляти підвищене занепокоєння та психоемоційну нестабільність.

Низький рівень особистісної тривожності мають лише 13% опитаних. Для них характерні емоційна врівноваженість, стійкість до стресових впливів та здатність ефективно контролювати власний психоемоційний стан.

Отримані результати свідчать про високий рівень тривожності серед молоді в умовах війни. Значна кількість респондентів демонструє як високий рівень реактивної тривожності, пов'язаної з актуальними стресовими умовами,

так і підвищену особистісну схильність до переживання тривоги. Це може бути наслідком постійного перебування у напруженому інформаційному середовищі, надлишку негативного контенту та високого рівня невизначеності в умовах воєнного стану.

Для дослідження рівня психологічного стресу молоді було використано «Шкалу сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale – PSS) Шелдон Коен. Дана методика дозволяє визначити суб'єктивний рівень переживання стресу, психоемоційного напруження та відчуття перевантаженості життєвими обставинами.

Використання шкали PSS у межах даного дослідження є доцільним, оскільки постійний вплив інформаційного середовища в умовах війни може спричиняти хронічне емоційне напруження, втому, відчуття втрати контролю над ситуацією та психоемоційне виснаження.

<b>Рівень сприйманого стресу</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>%</b>
Високий	28	47%
Середній	24	40%
Низький	8	13%
<b>Усього</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Результати дослідження показали, що високий рівень сприйманого стресу характерний для 47% респондентів. Це свідчить про значне психоемоційне навантаження, постійне переживання внутрішньої напруги, тривоги та емоційного виснаження. Для таких респондентів характерними є відчуття перевтоми, труднощі психологічного відновлення, підвищена чутливість до негативної інформації та переживання безсилля в умовах невизначеності.

Значна частина опитаних зазначала, що постійний перегляд новинного контенту, інформація про воєнні події та надлишок тривожних повідомлень викликають у них відчуття емоційного перенапруження та психологічного виснаження.

Середній рівень сприйманого стресу було виявлено у 40% молоді. Дані респонденти періодично переживають стан психоемоційної напруги, однак

здатні частково контролювати власний емоційний стан та адаптуватися до впливу інформаційного середовища. Водночас у ситуаціях інтенсивного інформаційного навантаження у них можуть посилюватися прояви тривожності, дратівливості та емоційної нестабільності.

Низький рівень сприйманого стресу спостерігається лише у 13% респондентів. Для таких осіб характерна вища психологічна стійкість, здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та контролювати вплив інформаційного середовища на власний психоемоційний стан.

**Таблиця 2.6. Основні прояви психологічного стресу у молоді**

<b>Прояв психологічного стресу</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>%</b>
Відчуття психоемоційного виснаження	42	70%
Внутрішня напруга та неспокій	39	65%
Відчуття перевантаженості інформацією	36	60%
Підвищена дратівливість	31	52%
Відчуття втрати контролю над ситуацією	28	47%
Труднощі психологічного відновлення	26	43%

Аналіз результатів свідчить, що найбільш поширеним проявом психологічного стресу серед молоді є психоемоційне виснаження, яке виявлено у 70% респондентів. Це може бути пов'язано з постійним перебуванням у стані інформаційної напруги, надлишком тривожного контенту та емоційним перевантаженням.

У 65% молоді спостерігаються внутрішня напруга та неспокій, що свідчить про високий рівень психоемоційної мобілізації та тривожного реагування на зовнішні інформаційні стимули. Більше половини респондентів (60%) відчувають перевантаженість інформацією, що підтверджує значний вплив цифрового середовища на психологічний стан молоді.

Отримані результати свідчать про високий рівень психологічного стресу серед молоді в умовах війни та підтверджують негативний вплив

інформаційного перевантаження на психоемоційний стан особистості. Значне поширення емоційного виснаження, внутрішньої напруги та відчуття перевантаженості інформацією свідчить про необхідність психологічної профілактики інформаційного стресу та розвитку навичок емоційної саморегуляції молоді.

З метою дослідження психологічної стійкості молоді до стресових впливів та здатності адаптуватися до складних життєвих обставин було використано шкалу резильєнтності CD-RISC (Connor–Davidson Resilience Scale), розроблену Кетрін Коннор та Джонатан Девідсон. Дана методика дозволяє оцінити рівень психологічної стійкості особистості, її здатність долати стресові ситуації, зберігати емоційну рівновагу та адаптуватися до несприятливих умов середовища.

Використання методики CD-RISC у межах даного дослідження є важливим, оскільки психологічна стійкість виступає одним із ключових ресурсів подолання інформаційного перевантаження та тривожності в умовах війни.

**Таблиця 2.7. Рівень психологічної стійкості (резильєнтності) молоді**

Рівень резильєнтності	Кількість осіб	%
Високий	12	20%
Середній	31	52%
Низький	17	28%

Результати дослідження свідчать, що лише 20% респондентів мають високий рівень психологічної стійкості. Для таких осіб характерними є здатність ефективно адаптуватися до стресових умов, контролювати власні емоції, зберігати внутрішню рівновагу та конструктивно реагувати на труднощі. Респонденти з високим рівнем резильєнтності демонструють кращу здатність обмежувати негативний вплив інформаційного середовища та швидше відновлювати психоемоційний стан після стресових ситуацій.

У більшості молоді (52%) виявлено середній рівень резильєнтності. Такі респонденти загалом здатні адаптуватися до складних життєвих обставин, однак

у ситуаціях тривалого інформаційного навантаження можуть проявляти емоційне виснаження, тривожність та внутрішню напругу.

Низький рівень психологічної стійкості встановлено у 28% опитаних. Для цієї групи характерними є підвищена вразливість до стресових впливів, труднощі емоційної саморегуляції, схильність до переживання тривоги та психоемоційного виснаження. Такі респонденти значно гостріше реагують на негативний інформаційний контент та мають нижчі адаптаційні можливості в умовах воєнного інформаційного середовища.

**Таблиця 2.8. Основні прояви психологічної стійкості молоді**

<b>Прояв психологічної стійкості</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>%</b>
Здатність адаптуватися до стресових ситуацій	38	63%
Уміння контролювати емоції	34	57%
Збереження психологічної рівноваги	29	48%
Здатність швидко відновлюватися після стресу	27	45%
Впевненість у власних силах	25	42%
Оптимістичне ставлення до майбутнього	22	37%

Аналіз результатів показав, що найбільш вираженим проявом психологічної стійкості серед молоді є здатність адаптуватися до стресових ситуацій, яку продемонстрували 63% респондентів. Це свідчить про наявність у більшості молоді певних адаптаційних ресурсів для подолання складних життєвих умов.

Водночас лише 45% опитаних зазначили, що здатні швидко психологічно відновлюватися після стресових ситуацій, а оптимістичне ставлення до майбутнього виявлено лише у 37% молоді. Отримані результати свідчать про виснаження психологічних ресурсів особистості в умовах тривалого інформаційного та емоційного навантаження.

Таким чином, результати дослідження демонструють, що значна частина молоді має недостатній рівень психологічної стійкості до інформаційного стресу та воєнних психотравмувальних чинників. Низька або недостатньо сформована

резильєнтність може сприяти посиленню тривожності, емоційного виснаження та негативного впливу інформаційного перевантаження на психічне здоров'я молоді.

З метою дослідження актуального психоемоційного стану молоді було використано методику SAN («Самопочуття – Активність – Настрій»). Дана методика дозволяє оцінити функціональний психічний стан особистості за трьома основними показниками: самопочуттям, рівнем активності та емоційним настроєм.

Використання методики SAN у межах даного дослідження є доцільним, оскільки постійне інформаційне перевантаження та вплив воєнного інформаційного простору можуть негативно впливати на загальний психоемоційний стан молоді, спричиняючи емоційне виснаження, зниження психічної активності та погіршення емоційного фону.

**Таблиця 2.9. Результати дослідження самопочуття молоді**

<b>Рівень самопочуття</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>%</b>
Високий	11	18%
Середній	29	49%
Низький	20	33%

Результати дослідження свідчать, що лише 18% респондентів мають високий рівень самопочуття, що характеризується відчуттям внутрішнього комфорту, емоційної стабільності та достатнього психофізичного ресурсу.

У більшості молоді (49%) встановлено середній рівень самопочуття. Такі респонденти періодично відчують втому, психоемоційне напруження та зниження працездатності, однак загалом зберігають здатність до функціонування та адаптації.

Низький рівень самопочуття виявлено у 33% опитаних. Для них характерними є психоемоційне виснаження, втома, напруження, зниження енергетичного ресурсу та емоційна нестабільність. Отримані результати можуть

свідчити про негативний вплив інформаційного перевантаження та постійного перебування у стані психоемоційної напруги.

**Таблиця 2.10. Результати дослідження активності молоді**

<b>Рівень активності</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>%</b>
Високий	13	22%
Середній	30	50%
Низький	17	28%

Аналіз показників активності свідчить, що половина респондентів (50%) мають середній рівень психічної активності. Це може вказувати на помірну працездатність та збереження здатності до навчальної та соціальної діяльності, незважаючи на психоемоційне навантаження.

Високий рівень активності виявлено у 22% молоді. Такі респонденти демонструють достатній рівень енергійності, мобілізованості та здатності підтримувати продуктивну діяльність навіть в умовах стресу.

Низький рівень активності спостерігається у 28% опитаних. Для них характерними є млявість, швидка втомлюваність, зниження працездатності, апатичність та труднощі психічної мобілізації. Це може бути наслідком тривалого інформаційного та емоційного перенавантаження.

**Таблиця 2.11. Результати дослідження настрою молоді**

<b>Рівень настрою</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>%</b>
Високий	10	17%
Середній	32	53%
Низький	18	30%
<b>Усього</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Результати дослідження настрою показали, що лише 17% респондентів мають позитивний емоційний фон та стабільний настрій. Такі особи

характеризуються оптимістичністю, емоційною врівноваженістю та здатністю підтримувати позитивне ставлення до життєвих обставин.

У більшості молоді (53%) встановлено середній рівень настрою. Це свідчить про нестійкість емоційного стану та періодичні коливання емоційного фону залежно від зовнішніх обставин та інформаційного впливу.

Низький рівень настрою виявлено у 30% респондентів. Для таких осіб характерними є пригніченість, емоційна виснаженість, песимістичне сприйняття подій, тривожність та зниження емоційної стабільності.

Отримані результати свідчать про переважання середнього та низького рівнів психоемоційного стану серед молоді. Значна частина респондентів демонструє ознаки емоційного виснаження, зниження активності та нестабільності емоційного фону, що може бути пов'язано з тривалим перебуванням у стресогенному інформаційному середовищі в умовах війни.

Найбільш виражені негативні зміни спостерігаються у сфері самопочуття та настрою, що свідчить про високе психоемоційне навантаження та недостатнє психологічне відновлення молоді. Отримані результати підтверджують негативний вплив інформаційного перевантаження на психічний стан особистості та вказують на необхідність розвитку психологічної стійкості та навичок емоційної саморегуляції.

З метою встановлення взаємозв'язку між рівнем інформаційного перевантаження, тривожністю, психологічним стресом, резильєнтністю та психоемоційним станом молоді було проведено кореляційний аналіз за методом рангової кореляції Спірмена. Використання даного методу є доцільним у зв'язку з психологічним характером досліджуваних показників та можливістю визначення сили й напрямку взаємозв'язків між ними.

**Таблиця 2.13. Кореляційні зв'язки між показниками інформаційного перевантаження та психоемоційного стану молоді**

Показники	$r_s$	Рівень значущості
Інформаційне перевантаження – реактивна тривожність	0,71	$p \leq 0,01$
Інформаційне перевантаження – особистісна тривожність	0,64	$p \leq 0,01$

Інформаційне перевантаження – сприйманий стрес	0,76	$p \leq 0,01$
Інформаційне перевантаження – резильєнтність	-0,58	$p \leq 0,01$
Інформаційне перевантаження – самопочуття	-0,61	$p \leq 0,01$
Інформаційне перевантаження – активність	-0,49	$p \leq 0,05$
Інформаційне перевантаження – настрої	-0,67	$p \leq 0,01$
Реактивна тривожність – сприйманий стрес	0,73	$p \leq 0,01$
Особистісна тривожність – сприйманий стрес	0,69	$p \leq 0,01$
Резильєнтність – самопочуття	0,62	$p \leq 0,01$
Резильєнтність – настрої	0,57	$p \leq 0,01$
Резильєнтність – реактивна тривожність	-0,54	$p \leq 0,01$

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем інформаційного перевантаження та психоемоційними показниками молоді.

Встановлено сильний прямий кореляційний зв'язок між інформаційним перевантаженням та реактивною тривожністю ( $r_s=0,71$  при  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що збільшення рівня інформаційного навантаження супроводжується підвищенням ситуативної тривожності, внутрішньої напруги та емоційного неспокою. Молодь, яка постійно перебуває у стані інформаційного перенасичення, частіше демонструє підвищений рівень тривожних переживань.

Також виявлено статистично значущий прямий зв'язок між інформаційним перевантаженням та особистісною тривожністю ( $r_s=0,64$  при  $p \leq 0,01$ ). Отримані результати свідчать про те, що надмірне споживання інформації може сприяти формуванню стійкої схильності до переживання тривоги та психоемоційного напруження.

Найсильніший прямий кореляційний зв'язок встановлено між інформаційним перевантаженням та рівнем сприйманого стресу ( $r_s=0,76$  при  $p \leq 0,01$ ). Це підтверджує, що інформаційне перенасичення є вагомим чинником розвитку психологічного стресу в умовах війни та негативно впливає на психоемоційний стан молоді.

Виявлено обернений статистично значущий зв'язок між інформаційним перевантаженням та рівнем резильєнтності ( $r_s=-0,58$  при  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що молодь із вищим рівнем психологічної стійкості меншою мірою

піддається негативному впливу інформаційного середовища та краще адаптується до стресових умов.

Обернені кореляційні зв'язки також встановлено між інформаційним перевантаженням та показниками психоемоційного стану, зокрема самопочуттям ( $r_s = -0,61$  при  $p \leq 0,01$ ), активністю ( $r_s = -0,49$  при  $p \leq 0,05$ ) та настроєм ( $r_s = -0,67$  при  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що підвищення рівня інформаційного перевантаження супроводжується погіршенням емоційного стану, зниженням психічної активності та погіршенням загального самопочуття молоді.

Крім того, встановлено сильні прямі зв'язки між реактивною тривожністю та рівнем сприйманого стресу ( $r_s = 0,73$  при  $p \leq 0,01$ ), а також між особистісною тривожністю та сприйманим стресом ( $r_s = 0,69$  при  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про тісний взаємозв'язок між тривожними переживаннями та загальним психоемоційним напруженням молоді в умовах війни.

Позитивні кореляційні зв'язки між резильєнтністю та показниками самопочуття ( $r_s = 0,62$  при  $p \leq 0,01$ ) і настрою ( $r_s = 0,57$  при  $p \leq 0,01$ ) підтверджують важливу роль психологічної стійкості у збереженні емоційної рівноваги та психічного благополуччя молоді. Водночас обернений зв'язок між резильєнтністю та реактивною тривожністю ( $r_s = -0,54$  при  $p \leq 0,01$ ) свідчить про те, що високий рівень психологічної стійкості сприяє зниженню інтенсивності тривожних переживань.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між інформаційним перевантаженням та психоемоційним станом молоді. Надмірне інформаційне навантаження в умовах війни сприяє підвищенню рівня тривожності та психологічного стресу, а також негативно впливає на самопочуття, активність і настрій молоді. Водночас психологічна стійкість виступає важливим захисним ресурсом, який знижує негативний вплив інформаційного перевантаження на психічне здоров'я особистості.

## Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку між інформаційним перевантаженням та тривожністю у молоді під час війни. Дослідження здійснювалося за допомогою комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня інформаційного перевантаження, тривожності, психологічного стресу, резильєнтності та психоемоційного стану молоді.

За результатами дослідження інформаційного перевантаження встановлено, що значна частина молоді постійно перебуває під впливом інтенсивного інформаційного потоку. Виявлено, що більшість респондентів проводить значну кількість часу у цифровому середовищі та регулярно споживає новинний контент, пов'язаний із воєнними подіями. У 43% опитаних встановлено високий рівень інформаційного перевантаження, а у 40% – середній. Найбільш поширеними проявами інформаційного перевантаження стали емоційне виснаження, труднощі концентрації уваги, підвищена тривожність, порушення сну та постійне психоемоційне напруження.

Дослідження рівня тривожності за методикою Спілбергера–Ханіна показало, що майже половина молоді демонструє високий рівень реактивної тривожності, що свідчить про значний вплив актуальної стресової ситуації та воєнного інформаційного середовища на емоційний стан особистості. Водночас високий рівень особистісної тривожності виявлено у значній частині респондентів, що свідчить про схильність молоді до переживання внутрішньої напруги, неспокою та тривоги.

Результати дослідження психологічного стресу за шкалою PSS підтвердили високий рівень психоемоційного навантаження серед молоді. Майже половина респондентів продемонструвала високий рівень сприйманого стресу, що проявляється у внутрішній напрузі, емоційному виснаженні, відчутті перевантаженості та труднощах психологічного відновлення.

У процесі дослідження резильєнтності встановлено, що лише незначна частина молоді має високий рівень психологічної стійкості. Більшість

респондентів характеризуються середнім або низьким рівнем резильєнтності, що свідчить про недостатню сформованість психологічних ресурсів для ефективного подолання стресових впливів та негативного інформаційного навантаження.

Результати методики SAN показали переважання середнього та низького рівнів самопочуття, активності та настрою серед молоді. Значна частина респондентів демонструє ознаки психоемоційного виснаження, зниження активності, нестабільності емоційного стану та погіршення загального психічного самопочуття.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Виявлено сильні прямі зв'язки між інформаційним перевантаженням та реактивною тривожністю, особистісною тривожністю і рівнем сприйманого стресу. Це свідчить про те, що збільшення інформаційного навантаження супроводжується підвищенням рівня тривожності та психоемоційної напруги молоді.

Водночас встановлено обернені кореляційні зв'язки між інформаційним перевантаженням та показниками резильєнтності, самопочуття, активності й настрою. Отримані результати підтверджують, що надмірне споживання інформації негативно впливає на психоемоційний стан молоді та знижує рівень психологічної стійкості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили наявність тісного взаємозв'язку між інформаційним перевантаженням та тривожністю молоді під час війни. Надлишок інформації, постійне перебування у цифровому середовищі та вплив негативного новинного контенту сприяють розвитку психологічного стресу, емоційного виснаження та погіршенню психоемоційного стану молоді. Отримані результати підтверджують необхідність розробки практичних заходів психологічної профілактики інформаційного стресу та розвитку психологічної стійкості молоді в умовах війни.



## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження взаємозв'язку між інформаційним перевантаженням та тривожністю у молоді під час війни. Результати проведеного дослідження дали змогу сформулювати такі загальні висновки.

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що інформаційне перевантаження є складним психологічним феноменом, який виникає внаслідок надлишку інформації та перевищення когнітивних можливостей особистості щодо її сприйняття, аналізу та обробки. В умовах війни проблема інформаційного перевантаження набуває особливої актуальності через постійний вплив емоційно насиченого новинного контенту, високий рівень невизначеності та інформаційної напруги.

2. З'ясовано, що молодь є однією з найбільш вразливих категорій щодо негативного впливу інформаційного середовища, оскільки активно користується соціальними мережами, цифровими медіа та постійно перебуває в інформаційному просторі. Надмірне споживання інформації воєнного змісту може спричиняти психоемоційне виснаження, труднощі концентрації уваги, порушення емоційної рівноваги та підвищення рівня тривожності.

3. У процесі теоретичного аналізу визначено основні психологічні чинники взаємозв'язку між інформаційним перевантаженням та тривожністю, серед яких: когнітивне виснаження, емоційна перенасиченість інформацією, цифровий стрес, невизначеність, постійна інформаційна включеність, індивідуальна чутливість до стресу та недостатній рівень психологічної стійкості.

4. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що значна частина молоді демонструє високий або середній рівень інформаційного перевантаження. Основними проявами інформаційного перенасичення стали емоційне виснаження, труднощі концентрації уваги, порушення сну, дратівливість, внутрішня напруга та постійна потреба у перегляді новинного контенту.

5. Дослідження рівня тривожності показало, що у значної частини респондентів спостерігається високий рівень реактивної та особистісної тривожності. Це свідчить про підвищений рівень психоемоційної напруги молоді в умовах воєнного інформаційного середовища та схильність до переживання тривоги, страху й емоційної нестабільності.

6. Встановлено, що значна частина молоді має високий рівень сприйманого стресу та недостатній рівень психологічної стійкості. У респондентів спостерігаються ознаки психоемоційного виснаження, труднощі психологічного відновлення та зниження адаптаційних можливостей в умовах постійного інформаційного навантаження.

7. Результати методики SAN засвідчили переважання середнього та низького рівнів самопочуття, активності та настрою серед молоді. Це свідчить про негативний вплив інформаційного перевантаження на загальний психоемоційний стан особистості та зниження психологічного ресурсу молоді в умовах війни.

8. Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого взаємозв'язку між інформаційним перевантаженням та психоемоційними показниками молоді. Встановлено прямі зв'язки між інформаційним перевантаженням, тривожністю та рівнем психологічного стресу, а також обернені зв'язки між інформаційним перевантаженням і показниками резильєнтності, самопочуття, активності та настрою.

9. Отримані результати підтвердили, що інформаційне перевантаження виступає вагомим чинником розвитку тривожності, психологічного стресу та емоційного виснаження молоді під час війни. Водночас психологічна стійкість є важливим захисним ресурсом, який знижує негативний вплив інформаційного середовища на психічний стан особистості.

10. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, психологічних служб закладів освіти та фахівців у сфері психічного здоров'я для розробки програм психологічної профілактики інформаційного стресу, розвитку

емоційної саморегуляції, психологічної стійкості та інформаційної гігієни молоді в умовах війни.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні психологічних механізмів адаптації молоді до умов інформаційного перенасичення, дослідженні впливу різних типів цифрового контенту на психічне здоров'я особистості, а також у розробці та апробації психокорекційних програм профілактики інформаційного стресу та тривожності молоді.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баюн Г. С. Вплив інформаційного стресу на когнітивні процеси. Психологічний журнал. 2018. № 2. С. 45–57.
2. ГНЄУШЕВ О.О. ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ У ІНФОРМАЦІЙНОМУ СУСПІЛЬСТВІ: Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (м. Запоріжжя, 15 жовтня 2025 р.) / редкол.: В.Л. Погребна, Н.В. Островська, Т.О. Серга, С.С. Щербина, В.О. Коваль та ін. [Електронний ресурс] Електрон. дані. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2025. С.394-397
3. Гуменюк О. Інформаційний стрес: особливості визначення та вплив медіаконтенту // Психологічний часопис. 2024. № 1(5). С. 88–95.
4. Іваненко О. С. Роль когнітивних стратегій у подоланні інформаційного стресу. Актуальні проблеми психології. 2020. № 3. С. 99–113.
5. Іванова Т. О. Особливості критичного мислення в умовах інформаційного перевантаження. Актуальні проблеми психології. 2021. № 4. С. 45–56.
6. Клименко В. О. Інформаційні технології та їхній вплив на психічне здоров'я особистості. Психологія і суспільство. 2019. № 1. С. 34–49.
7. Клименко О. А. Стрес і медіа: психологічні наслідки інформаційного перенасичення. Вісник Національного університету «Києво-Могилянська академія». 2018. № 3. С. 30–42.
8. Кочубейник О. М. Психологічна безпека особистості в умовах соціальних трансформацій та воєнних загроз // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2023. Вип. 52 (55). С. 13–21.
9. Кравцов Д. Р. Психологічна стійкість особистості в умовах стресу: теоретичний аналіз // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2021. Вип. 5. С. 73–80.

- 10.Крючкова О. П. Інформаційне перевантаження як фактор стресу в 96 сучасному суспільстві. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 6. С. 90–102.
- 11.Левицька Л. М. Інформаційне середовище та його вплив на критичне мислення. *Журнал когнітивних досліджень*. 2018. № 4. С. 134–145
- 12.Ляшенко І. В. Вплив соціальних мереж на розвиток та виховання підлітків // *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43. С. 198–206.
- 13.Максимова, Н. Ю., and А. М. Грись. "ІНФОРМАЦІЙНЕ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ЯК ЧИННИК ПОРУШЕНЬ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я." *Рекомендовано до друку на засіданні Вченої ради Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України (протокол № 6 від 29 травня 2025 р.)* (2025): 70.
- 14.Матохнюк Л. О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку) : докторська дисертація. Державний заклад "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського", 2019. 1
- 15.Матохнюк Л. О. Структурно-функціональна модель інформаційної компетентності особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія "Психологія"*. 2018. № 3. 17.
- 16.Мегем О. М. Соціальні мережі як чинник формування емоційного благополуччя молоді // *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 150–159.
- 17.Мелешенко, Аріна Русланівна, and Микола Володимирович Максимов. "ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СВІТОГЛЯДУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ." *The 6th International scientific and practical conference "The role of innovations in the transformation of the image of modern science" (October 08–11, 2024) Oslo, Norway. International Science Group*. 2024. 333 p.. 2024.

- 18.Микитка О. Соціальні мережі як ресурс підтримки та фактор інформаційного стресу у молоді // Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 8, Вип. 47. С. 134–142.
- 19.Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Товт В. В. Психологічні аспекти інформаційного стресу. Київ : Ліра-К, 2024. 280 с.
- 20.Морушко О. Психологічний вплив соціальних мереж на підлітків // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2020. Вип. 15. С. 112–120.
- 21.Момотков І. Нейромаркетинг в основі маркетингових рішень: нове бачення поведінки клієнтів. Український економічний часопис. 2025. No 9. С.84–89. DOI: <https://doi.org/10.32782/2786-8273/2025-9-14>.
- 22.Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості : навчальнометодичний посібник. Львів : НАСВ, 2016. 181 с.
- 23.Орос М. М., Гал А. В. Інформаційний стрес як психологічна проблема сучасності // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2019. Вип. 1 (44). С. 112–118.
- 24.Павленко І. В. Цифрові медіа та їх вплив на когнітивні процеси. Психологія і суспільство. 2020. № 2. С. 115–128.
- 25.Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на самооцінку та психологічний стан молоді // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2019. Вип. 14. С. 200–208
- 26.Прібілова О. В., Іванов М. В. Соціальні мережі як фактор ризику психологічного здоров'я підлітків // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2021. Вип. 16. С. 198–210.
- 27.Прудникова О. В. Інформаційна культура в інформаційному суспільстві. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Зб. наукових праць ; за заг. ред. В. П. Андрущенко. Київ, 2013. Вип. 30 (43). С. 159–166.

28. Пундєв В. В. Динаміка інформаційного стресу у студентської молоді: вплив адаптації до освітнього середовища // Вісник психології та педагогіки. Серія: Психологічні науки. 2024. № 3. С. 45–52.
29. Радченко В. С. Електронні ЗМІ як фактор формування тривожності студентів : кваліфікаційна / бакалаврська робота / науковий керівник – Я. О. Гапочка, асистент. Кривий Ріг, 2025. 51 с. Робота захищена з оцінкою "добре" В 80. Дата захисту 19.06.25
30. Романенко Л. М. Психологія інформаційного стресу: виклики та стратегії подолання. Журнал практичної психології. 2022. № 5. С. 12–23
31. Руднєва, А. О., Ю. Г. Мальована, and Н. О. Мосол. "Психологічні особливості інформаційного впливу на цивільне населення України в умовах гібридної війни." *Психологія та соціальна робота* 2 (2025): 162-173.
32. рудникова О. В. Інформаційна культура : концептуальні засади та світоглядний сенс : монографія. Харків : Право, 2015. 352 с.
33. Сидоренко О. М. Інформаційна культура в епоху цифрових медіа. Наукові праці Одеського національного університету. 2020. № 7. С. 78– 86.
34. Сліпченко Н. П. Психічне здоров'я підлітків в умовах воєнного часу: фактори ризику та шляхи підтримки // Молодий вчений. 2023. № 5 (117). С. 25–29.
35. Ткаченко, Ірина Петрівна, Людмила Миколаївна Сорокіна, and Таїсія Костянтинівна Вальчук. "СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ТРАНСФОРМАЦІЇ КОМУНІКАЦІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ." *The 6 th International scientific and practical conference "Innovation and development in world science" (March 29-31, 2026) MDPC Publishing, Zurich, Switzerland. 2026. 432 p.. 2026.*
36. Шлапак, Наталія Вікторівна. "ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕДІЙНОГО ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ." *The 6 th International scientific and practical conference "International experience in*

*scientific research” (January 23-25, 2026) BoScience Publisher, Chicago, USA.  
2026. 504 p.. 2026.*

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

Анкета дослідження інформаційного перевантаження молоді в умовах війни

Шановний(а) учаснику(це)!

Дана анкета проводиться з метою дослідження особливостей інформаційного перевантаження та його впливу на психоемоційний стан молоді в умовах війни. Опитування є анонімним, а отримані результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукового дослідження.

Будь ласка, уважно прочитайте кожне запитання та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому стану та поведінці.

1. Скільки часу на добу Ви проводите у соціальних мережах та інформаційному просторі (новини, Telegram-канали, TikTok, Instagram, YouTube тощо)?

- Менше 1 години
- 1–3 години
- 3–6 годин
- Понад 6 годин

2. Як часто Ви переглядаєте новини або інформаційні повідомлення?

- 1–2 рази на день
- 3–5 разів на день
- 5–10 разів на день
- Більше 10 разів на день

3. Які джерела інформації Ви використовуєте найчастіше?

- Telegram
- Instagram
- TikTok
- YouTube

- Телебачення
- Інтернет-новини
- Інше \_\_\_\_\_

4. Чи відчуваєте Ви емоційне виснаження після тривалого перегляду новин?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Постійно

5. Чи виникають у Вас труднощі з концентрацією уваги після тривалого користування соціальними мережами або перегляду новин?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Постійно

6. Чи відчуваєте Ви підвищену тривожність після перегляду інформаційного контенту про війну?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Постійно

7. Чи впливає велика кількість інформації на Ваш емоційний стан?

- Не впливає
- Впливає незначно
- Помірно впливає
- Сильно впливає
- Дуже сильно впливає

8. Чи виникають у Вас порушення сну після перегляду новин або користування соціальними мережами?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Постійно

9. Чи відчуваєте Ви потребу постійно перевіряти новини?

- Ні
- Скоріше ні
- Важко відповісти
- Скоріше так
- Так

10. Чи виникає у Вас тривога або дискомфорт, якщо Ви тривалий час не переглядаєте новини чи соціальні мережі?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Постійно

11. Чи відчуваєте Ви інформаційне перенасичення через надмірну кількість новин?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Постійно

12. Як Ви оцінюєте свій загальний психоемоційний стан в умовах постійного інформаційного потоку?

- Стабільний

- Переважно стабільний
- Нестабільний
- Напружений
- Дуже напружений

13. Чи намагаєтеся Ви обмежувати споживання інформаційного контенту?

- Так
- Частково
- Ні

14. На Вашу думку, чи впливає інформаційне перевантаження на рівень Вашої тривожності?

- Не впливає
- Скоріше не впливає
- Частково впливає
- Значно впливає
- Дуже сильно впливає

15. Що найбільше викликає у Вас емоційне напруження в інформаційному просторі?