

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ,
ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ
Кафедра загальної та соціальної психології**

**Кваліфікаційна робота на тему:
РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗНИЖЕННІ НЕГАТИВНИХ
НАСЛІДКІВ МЕДІА-КОНТЕНТУ ПРО ВІЙНУ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ**

кваліфікаційна робота

здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
денної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Діани ЛОГІНСЬКОЇ

Науковий керівник:

професор кафедри загальної та соціальної
психології, кандидат психологічних наук,
доцент

Олена ВАВРИНІВ

Рецензент:

завідувач кафедри практичної психології,
кандидат психологічних наук, доцент

Галина ОДИНЦОВА

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«___» _____ 2026 р., протокол № ___

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології

Зоряна КОВАЛЬЧУК

(підпис)

Львів 2026

АНОТАЦІЯ

Логінська Д. Роль емоційного інтелекту у зниженні негативних наслідків медіа-контенту про війну для психічного здоров'я молоді.

У роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження ролі емоційного інтелекту у зниженні негативного впливу медіа-контенту про війну на психічне здоров'я молоді. Проаналізовано сучасні наукові підходи до вивчення психічного здоров'я молоді, психологічного впливу медіа-контенту та емоційного інтелекту як ресурсу психологічної стійкості та емоційної саморегуляції особистості.

Визначено, що постійне споживання медіа-контенту про війну може спричиняти підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження, внутрішньої напруги та інформаційного перевантаження молоді. Встановлено, що емоційний інтелект виступає важливим психологічним ресурсом, який сприяє зниженню негативних психоемоційних наслідків впливу воєнного контенту.

Результати дослідження показали, що більшість молоді регулярно споживає медіа-контент про війну, який викликає переважно негативні емоційні реакції, зокрема тривогу, страх та емоційне виснаження. Встановлено статистично значущі взаємозв'язки між рівнем емоційного інтелекту, тривожністю та психологічною стійкістю молоді. Доведено, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний зі зниженням рівня тривожності та підвищенням психологічної стійкості особистості.

На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту, навичок емоційної саморегуляції та інформаційної гігієни молоді в умовах воєнного стану.

Ключові слова: емоційний інтелект, психічне здоров'я, молодь, медіа-контент, війна, тривожність, психологічна стійкість, резильєнтність, емоційна саморегуляція.

ABSTRACT

Loginska D. The Role of Emotional Intelligence in Reducing the Negative Effects of War-Related Media Content on the Mental Health of Young People.

The paper presents a theoretical and empirical study of the role of emotional intelligence in reducing the negative impact of war-related media content on the mental health of young people. Modern scientific approaches to the study of youth mental health, psychological influence of media content, and emotional intelligence as a resource of psychological resilience and emotional self-regulation are analyzed.

It has been determined that constant exposure to war-related media content may increase anxiety, emotional exhaustion, internal tension, and information overload among young people. Emotional intelligence is considered an important psychological resource that helps reduce the negative psycho-emotional consequences of exposure to war-related media content.

The results showed that most young people regularly consume war-related media content, which causes predominantly negative emotional reactions, including anxiety, fear, and emotional exhaustion. Statistically significant relationships between emotional intelligence, anxiety, and psychological resilience were identified. It was found that a high level of emotional intelligence is associated with lower anxiety and higher psychological resilience.

Based on the obtained results, practical recommendations for the development of emotional intelligence, emotional self-regulation skills, and information hygiene among young people under martial law conditions were developed.

Keywords: emotional intelligence, mental health, youth, media content, war, anxiety, psychological resilience, resilience, emotional self-regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1.1. Психологічні особливості впливу медіа-контенту про війну на психічне здоров'я молоді.....	6
1.2. Емоційний інтелект як ресурс психологічної стійкості та емоційної саморегуляції молоді.....	20
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗНИЖЕННІ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ МЕДІА-КОНТЕНТУ ПРО ВІЙНУ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ.....	28
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	28
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	31
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як засобу зниження негативного впливу медіа-контенту про війну.....	40
Висновки до другого розділу.....	42
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

У сучасних умовах повномасштабної війни інформаційний простір України характеризується постійним поширенням медіа-контенту, пов'язаного з бойовими діями, людськими втратами, руйнуваннями, небезпекою та кризовими подіями. Молодь є однією з найбільш активних категорій користувачів цифрових медіа, соціальних мереж, новинних платформ і месенджерів, що значно підвищує рівень її залучення до споживання інформації про війну. Постійний контакт із тривожним, емоційно насиченим та травматичним медіа-контентом може негативно впливати на психічне здоров'я молодих людей, спричиняючи підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження, страху, нервово-психічної напруги, порушення емоційної стабільності та відчуття психологічної небезпеки.

Особливої актуальності набуває проблема пошуку психологічних ресурсів, які дозволяють молоді ефективно адаптуватися до умов інформаційного навантаження та знижувати негативний вплив медіа-контенту про війну. Одним із таких ресурсів є емоційний інтелект, який визначається як здатність особистості усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей, регулювати емоційні реакції та конструктивно використовувати емоційну інформацію у процесі життєдіяльності. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку психологічної стійкості, емоційної саморегуляції, адаптивних копінг-стратегій та зниженню рівня деструктивних переживань у кризових умовах.

Проблематика емоційного інтелекту представлена у працях таких зарубіжних та вітчизняних науковців, як John Mayer, Peter Salovey, Daniel Goleman, Н. Холл, Д. Люсін, І. Андреева та ін. Питання психологічного впливу медіа, інформаційного стресу та психічного здоров'я молоді в умовах кризових ситуацій висвітлювалися у дослідженнях Л. Найдьонової, М. Слюсаревського, О. Вознесенської, Т. Титаренко та інших учених. Водночас проблема ролі емоційного інтелекту у зниженні негативних наслідків медіа-контенту про війну

для психічного здоров'я молоді залишається недостатньо дослідженою, що й обумовлює актуальність обраної теми.

Об'єкт дослідження – психічне здоров'я молоді в умовах впливу медіа-контенту про війну.

Предмет дослідження – роль емоційного інтелекту у зниженні негативних наслідків медіа-контенту про війну для психічного здоров'я молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль емоційного інтелекту у зниженні негативного впливу медіа-контенту про війну на психічне здоров'я молоді.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення впливу медіа-контенту про війну на психічне здоров'я молоді.
2. Розкрити психологічну сутність емоційного інтелекту та його функції у процесі емоційної саморегуляції.
3. Визначити особливості сприйняття медіа-контенту про війну молоддю.
4. Дослідити рівень емоційного інтелекту та показники психічного здоров'я молоді.
5. Встановити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту, впливом медіа-контенту про війну та показниками психічного здоров'я молоді.
6. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як засобу зниження негативного впливу медіа-контенту про війну.

Для реалізації поставлених завдань було використано **такі методи дослідження**:

– теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження;

– емпіричні: психодіагностичні методики, анкетування;

– методи математико-статистичної обробки даних: відсотковий аналіз, кореляційний аналіз, методи описової статистики.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про роль емоційного інтелекту як психологічного ресурсу збереження

психічного здоров'я молоді в умовах інформаційного впливу медіа-контенту про війну.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів психологами, викладачами закладів вищої освіти, фахівцями психологічної служби та молодіжними центрами для розробки програм психологічної підтримки молоді, розвитку емоційного інтелекту, профілактики інформаційного стресу та зниження негативного впливу медіа-контенту про війну на психічне здоров'я.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗНИЖЕННІ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ МЕДІА-КОНТЕНТУ ПРО ВІЙНУ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

1.1. Психологічні особливості впливу медіа-контенту про війну на психічне здоров'я молоді

У сучасному інформаційному суспільстві медіа стали невід'ємною складовою повсякденного життя молоді, виконуючи не лише інформаційну, але й емоційно-психологічну функцію. В умовах воєнного стану інформаційний простір значною мірою наповнений повідомленнями про бойові дії, ракетні обстріли, людські втрати, руйнування, евакуацію населення та інші травматичні події. Молодь, яка активно використовує соціальні мережі, новинні ресурси, відеоплатформи та месенджери, перебуває у стані постійного контакту з медіа-контентом про війну, що може суттєво впливати на її психоемоційний стан та психічне здоров'я.

Особливість впливу медіа-контенту про війну полягає в тому, що інформація воєнного характеру часто має високий рівень емоційної насиченості, драматизму та психологічної напруги. Повторюваність негативних новин, перегляд фото- і відеоматеріалів із наслідками бойових дій, інформація про небезпеку та невизначеність майбутнього можуть спричиняти розвиток тривожності, страху, емоційного виснаження, пригніченості, порушень сну, дратівливості та інших негативних психічних станів. Особливо вразливою до такого впливу є молодь, оскільки юнацький вік характеризується емоційною чутливістю, активним формуванням світогляду, ціннісних орієнтацій та психологічної стійкості.

Разом із негативними наслідками медіа-контент може виконувати й адаптаційну функцію, сприяючи формуванню соціальної підтримки, відчуття єдності, громадянської позиції та психологічної готовності до подолання кризових ситуацій. Саме тому особливого значення набуває дослідження психологічних особливостей впливу медіа-контенту про війну на молодь, а

також чинників, які можуть послаблювати його деструктивний вплив та сприяти збереженню психічного здоров'я.

Проблема психічного здоров'я молоді в умовах впливу медіа-контенту про війну потребує насамперед уточнення самого поняття психічного та психологічного здоров'я особистості. У сучасній психологічній науці психічне здоров'я розглядається не лише як відсутність психічних порушень, а як інтегральна характеристика особистості, що відображає її здатність до емоційної рівноваги, саморегуляції, адаптації до змінних умов середовища, продуктивної взаємодії з іншими людьми та збереження внутрішньої цілісності.

В. Г. Панок акцентує увагу на тому, що психологічне здоров'я особистості має як теоретичний, так і прикладний вимір, оскільки пов'язане з особистісним розвитком, здатністю людини до самореалізації, подолання життєвих труднощів і збереження внутрішнього благополуччя [26]. У контексті дослідження молоді це положення є особливо важливим, адже саме в юнацькому віці активно формуються механізми саморегуляції, життєві цінності, особистісна ідентичність і способи реагування на стресові ситуації.

І. В. Шаронова розглядає психічне здоров'я як предмет психологічного дослідження, підкреслюючи його багатовимірність та залежність від емоційних, когнітивних, поведінкових і соціальних чинників [37]. Такий підхід дозволяє розглядати психічне здоров'я молоді як динамічний стан, що може змінюватися під впливом зовнішніх обставин, зокрема кризових подій, інформаційного тиску та медіа-контенту, пов'язаного з війною.

Важливим є також підхід Л. М. Коробки, яка аналізує психологічне здоров'я особистості в контексті здорового способу життя. Авторка підкреслює, що збереження психологічного здоров'я пов'язане не лише з фізичним станом, а й із характером життєдіяльності, способом мислення, емоційною стабільністю, соціальною активністю та здатністю особистості підтримувати гармонійні стосунки із середовищем [15]. Це дає підстави стверджувати, що надмірне або некритичне споживання тривожного медіа-контенту може порушувати

психологічну рівновагу молоді людини, впливаючи на її емоційний стан, поведінкову активність і загальне самопочуття.

Особливу увагу в межах досліджуваної проблеми варто приділити психоемоційному здоров'ю студентської молоді. А. В. Кічук у монографії, присвяченій особистісним особливостям психоемоційного здоров'я студентів, розкриває значення емоційної стабільності, суб'єктивного благополуччя, внутрішньої узгодженості та здатності до конструктивного переживання складних життєвих ситуацій [11]. Для молоді, яка перебуває в умовах війни та постійного інформаційного навантаження, ці характеристики набувають особливого значення, оскільки саме емоційна сфера першою реагує на загрозливі повідомлення, новини про втрати, руйнування, небезпеку та невизначеність майбутнього.

Психологічне здоров'я молоді людини має вікову специфіку. Н. Колотій, досліджуючи психологічне здоров'я підлітків, зазначає, що цей феномен тісно пов'язаний із процесами соціалізації, самооцінки, емоційної зрілості, адаптації до вимог освітнього середовища та характером міжособистісних взаємин [14]. Хоча дослідження стосується підліткового віку, його положення є важливими і для розуміння психологічної вразливості молоді, оскільки перехід до дорослості супроводжується підвищеною чутливістю до соціальних впливів, оцінок, інформаційних повідомлень та емоційно значущих подій.

У контексті воєнного часу особливої значущості набувають праці Т. Титаренко, яка розглядає психологічне здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації. Авторка наголошує, що тривале перебування у травматичному середовищі може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів, зростання тривожності, втрати відчуття безпеки, емоційної нестабільності та потреби в засобах психологічної самопомоги [30]. Це положення є надзвичайно важливим для аналізу впливу медіа-контенту про війну, оскільки навіть опосередкований контакт із травматичними подіями через новини, відео, фото чи соціальні мережі може підтримувати стан хронічного психоемоційного напруження.

Безпосередньо проблему психічного здоров'я молоді в умовах воєнного стану розглядають Л. О. Котлова, І. О. Долінчук та І. О. Ілющенко. Дослідниці підкреслюють, що війна створює комплексний вплив на психічний стан молодих людей, поєднуючи переживання небезпеки, невизначеності, змін у звичному способі життя, соціальної нестабільності та інформаційного перевантаження [16]. У цьому контексті медіа-контент про війну виступає не лише джерелом інформації, а й чинником емоційного впливу, який може посилювати тривожність, страх, безпорадність, пригніченість та відчуття небезпеки.

Отже, аналіз наукових джерел дає змогу стверджувати, що психічне здоров'я молоді є складним багаторівневим феноменом, який охоплює емоційне благополуччя, адаптаційні можливості, стресостійкість, здатність до саморегуляції та збереження внутрішньої рівноваги. В умовах воєнного стану ці характеристики зазнають значного навантаження, оскільки молодь перебуває під впливом як безпосередніх стресових подій, так і постійного інформаційного потоку, пов'язаного з війною. Саме тому подальший аналіз психологічного впливу медіа-контенту про війну на молодь потребує врахування вікової вразливості, емоційної чутливості та особливостей функціонування психіки в умовах тривалої соціальної нестабільності. Джерела подано відповідно до наданого переліку літератури

У сучасному суспільстві цифрові медіа та соціальні мережі стали невід'ємною складовою повсякденного життя молоді. Вони виконують не лише інформаційну та комунікативну функції, а й суттєво впливають на емоційну сферу, когнітивні процеси, поведінкові реакції та психологічне благополуччя особистості. Особливо актуальним це питання стало в умовах воєнного стану, коли молодь перебуває у стані постійного інформаційного контакту з новинами, повідомленнями, фото- та відеоматеріалами, пов'язаними з війною.

Досліджуючи вплив цифрових медіа на особистість, І. В. Павленко зазначає, що сучасні медіа суттєво трансформують когнітивні процеси людини, зокрема увагу, сприймання, пам'ять, мислення та здатність до концентрації [25]. Автор наголошує, що надмірне перебування в інформаційному середовищі

сприяє формуванню стану постійної когнітивної напруги, інформаційного перевантаження та емоційного виснаження. Для молоді, яка активно використовує цифрові платформи, це створює додаткове психоемоційне навантаження, особливо в умовах великої кількості тривожного контенту.

Соціальні мережі сьогодні виступають одним із головних середовищ соціалізації молоді. О. М. Мегем розглядає соціальні мережі як чинник формування емоційного благополуччя молоді, підкреслюючи їх подвійний характер впливу [22]. З одного боку, соціальні мережі забезпечують підтримку соціальних контактів, доступ до інформації, відчуття причетності до спільноти, а з іншого - можуть посилювати тривожність, емоційну нестабільність, залежність від інформаційного потоку та негативно впливати на самооцінку особистості. Особливо це стосується молоді, яка є більш емоційно чутливою та залежною від соціального схвалення.

Проблему негативного впливу соціальних мереж на психологічне здоров'я молоді розглядають О. В. Прибілова та М. В. Іванов. Науковці визначають соціальні мережі як один із факторів ризику для психологічного здоров'я підлітків, наголошуючи на їхньому впливі на емоційний стан, рівень тривожності, міжособистісні взаємини та формування залежної поведінки [28]. Автори підкреслюють, що тривале перебування у віртуальному просторі може сприяти підвищенню емоційної напруги, виникненню внутрішніх конфліктів, зниженню психологічної стійкості та посиленню негативних переживань.

Важливими є також результати зарубіжних досліджень, присвячених впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді. Зокрема, В. А. Primack та співавтори встановили зв'язок між активним використанням декількох соціальних медіаплатформ та зростанням симптомів депресії і тривожності серед молодих людей [40]. Дослідники наголошують, що постійне перебування у медіапросторі сприяє емоційному перенавантаженню, порівнянню себе з іншими, формуванню тривожних очікувань та зниженню психологічного благополуччя.

Особливу увагу впливу соціального медіа на психічне здоров'я молоді приділяє О. О. Жучкова. У своєму дослідженні авторка аналізує взаємозв'язок між використанням соціальних мереж, емоційним станом та самооцінкою молодих людей [3]. Авторка зазначає, що активне споживання медіаконтенту здатне посилювати емоційні коливання, викликати почуття тривоги, невпевненості, емоційної нестабільності та негативно впливати на суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя молоді.

Таким чином, результати сучасних наукових досліджень свідчать про те, що цифрові медіа та соціальні мережі стали постійним середовищем існування молоді, здійснюючи значний вплив на її психічне здоров'я. Інтенсивне споживання інформації, особливо емоційно насиченого та тривожного контенту, може сприяти розвитку тривожності, депресивних проявів, когнітивного перевантаження, емоційного виснаження та порушення психологічної рівноваги. В умовах воєнного стану цей вплив суттєво посилюється, оскільки інформаційний простір перенасичений медіа-контентом про війну, що потребує детального аналізу його психологічних наслідків для молоді.

Однією з найбільш актуальних проблем сучасного інформаційного суспільства є інформаційне перевантаження особистості, яке виникає внаслідок постійного потоку повідомлень, новин, візуального контенту та цифрової комунікації. Особливо вразливою до такого впливу є молодь, яка значну частину часу проводить у соціальних мережах, месенджерах та новинних ресурсах. В умовах воєнного стану проблема інформаційного перевантаження набуває ще більшої актуальності, оскільки медіапростір перенасичений емоційно травматичним контентом, пов'язаним із війною, небезпекою, втратами та кризовими подіями.

Н. Ю. Максимова та А. М. Грись розглядають інформаційне перевантаження як один із важливих чинників порушення ментального здоров'я особистості [21]. Автори зазначають, що надмірна кількість інформації, яку людина змушена постійно обробляти, спричиняє психоемоційне виснаження, зниження концентрації уваги, дратівливість, тривожність та порушення

емоційної рівноваги. Особливу небезпеку становить постійний контакт із негативним контентом, що формує відчуття хронічної напруги та психологічної небезпеки.

Аналізуючи вплив соціальних мереж на емоційний стан людини, С. Г. Усенко та М. Ч. Ммоквелу підкреслюють, що постійне перебування в інформаційному просторі може спричиняти емоційне виснаження, посилення тривожності, нервово-психічну напругу та формування залежності від новинного контенту [31]. Науковці наголошують, що соціальні мережі створюють ефект постійної залученості до інформаційного потоку, внаслідок чого особистість перебуває у стані емоційної мобілізації та психологічної напруги.

Важливим аспектом сучасного медіавпливу є феномен споживання низькопробного або надмірно стимулюючого контенту. І. С. Потоцька, Т. П. Рисинець та А. В. Дика досліджують явище «брейнроту» як психологічний феномен, пов'язаний із негативним впливом низькоякісного медіаконтенту на емоційний стан студентської молоді [27]. Автори зазначають, що хаотичне споживання великої кількості медіаконтенту призводить до інформаційної втоми, емоційного перенавантаження, внутрішньоособистісних конфліктів та зниження здатності до критичного осмислення інформації. У молоді це може проявлятися через дратівливість, апатію, втрату мотивації, емоційну нестабільність та посилення тривожних переживань.

Психологічні особливості медійного впливу на емоційну сферу особистості розглядає Н. В. Шлапак [38]. Авторка наголошує, що медіаконтент здатний викликати сильні емоційні реакції, впливати на настрій, рівень тривожності, поведінкові реакції та загальне психологічне самопочуття людини. Особливо сильний вплив мають повідомлення, які містять елементи небезпеки, загрози, страху або емоційного шоку, оскільки вони активізують механізми психологічного реагування та формують стан підвищеної емоційної напруги.

Безпосередній зв'язок між споживанням медіаконтенту та ментальним здоров'ям особистості досліджують Н. М. Фролова та О. В. Скавронська [33].

Дослідниці зазначають, що надмірне занурення у медіапростір може спричиняти підвищення рівня психологічного стресу, емоційне виснаження, зниження суб'єктивного відчуття безпеки та формування негативних емоційних станів. Особливо небезпечним є тривале споживання контенту кризового або воєнного характеру, яке може підтримувати постійне переживання тривоги та емоційного напруження.

Таким чином, результати сучасних наукових досліджень свідчать про те, що інформаційне перевантаження та постійний вплив медіаконтенту мають суттєвий вплив на психоемоційний стан молоді. Надмірне споживання інформації сприяє розвитку інформаційної втоми, емоційного виснаження, тривожності, деструктивних емоційних реакцій та психологічної залежності від новинного контенту. В умовах воєнного стану ці процеси посилюються через постійну присутність у медіапросторі повідомлень про небезпеку, втрати та кризові події, що актуалізує необхідність пошуку психологічних ресурсів для збереження психічного здоров'я молоді.

Особливого значення в умовах повномасштабної війни набуває проблема психологічного впливу медіа-контенту воєнного характеру на психічне здоров'я молоді. Постійне перебування в інформаційному просторі, насиченому повідомленнями про бойові дії, ракетні удари, втрати, руйнування та людські страждання, створює умови для формування стану хронічного психоемоційного напруження. Молодь, яка активно використовує соціальні мережі, новинні ресурси та цифрові медіа, стає особливо вразливою до впливу такого контенту через високу емоційну чутливість, потребу в соціальній включеності та постійному доступі до інформації.

Н. М. Мрака, досліджуючи вплив медіа-контенту на студентську молодь під час війни в Україні, наголошує, що перегляд воєнного контенту супроводжується виникненням сильних емоційних реакцій, серед яких переважають тривога, страх, співпереживання, емоційне виснаження та внутрішня напруга [23]. Авторка зазначає, що емоційно насичений медіаконтент про війну має здатність не лише інформувати, а й викликати глибокі емоційні

переживання, які можуть зберігатися тривалий час після перегляду. Особливо сильний вплив мають візуальні матеріали, що демонструють наслідки бойових дій, людські втрати та руйнування.

Важливим аспектом впливу інформаційного контенту в умовах воєнного стану є його зв'язок з емоційною стійкістю молоді. Л. О. Хоменко-Семенова та Я. С. Прохоренко зазначають, що постійний контакт із тривожними новинами та інформацією про війну суттєво впливає на емоційний стан студентів, знижуючи рівень психологічної стабільності та емоційної рівноваги [34]. Дослідниці підкреслюють, що повторюваність негативних повідомлень створює ефект постійної небезпеки та підтримує стан психоемоційної напруги, що може проявлятися через підвищення тривожності, емоційної нестабільності та виснаження адаптаційних ресурсів особистості.

Проблему впливу медіа на масове сприйняття та психологічний стан громадян аналізують В. Зеленін, Л. Чопик та С. Доскач [8]. Автори наголошують, що медіа здатні формувати емоційний фон суспільства, впливати на рівень тривожності, почуття безпеки та сприйняття реальності. В умовах війни інформаційний простір стає джерелом постійної психологічної мобілізації, оскільки людина змушена безперервно реагувати на повідомлення про небезпеку, загрози та кризові події. Такий стан може призводити до емоційного виснаження, підвищення рівня страху та розвитку інформаційної тривожності.

Окрему увагу дослідники приділяють проблемі інформаційного впливу в умовах гібридної війни. А. О. Руднева, Ю. Г. Мальована та Н. О. Мосол зазначають, що сучасний інформаційний простір використовується не лише для інформування населення, а й як інструмент психологічного впливу на емоційну сферу особистості [29]. Автори підкреслюють, що повторюваність травматичних повідомлень, демонстрація насильства, акцентування уваги на небезпеці та невизначеності можуть сприяти формуванню стану постійного психологічного напруження, дезорганізації емоційної сфери та посиленню страху.

Проблему інформаційно-маніпулятивного впливу на сучасну молодь розглядають С. Доскач та Л. Костик [Доскач С., Костик Л. Технології

інформаційно-маніпулятивного впливу на суспільно-політичну свідомість та поведінку сучасної молоді. Наука і освіта. 2021. № 2. С. 27–33. URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2021-2-doc>]. Дослідники наголошують, що медіапростір здатний не лише передавати інформацію, а й формувати емоційні установки, поведінкові реакції та певні моделі сприйняття реальності. Особливо небезпечним є використання емоційно шокуючого контенту, який може посилювати тривожність, викликати стан безпорадності та сприяти нормалізації насильства через постійне повторення сцен руйнувань, агресії та людських страждань.

Подібні результати отримала С. Д. Захожа, яка досліджувала вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів [7]. Авторка зазначає, що постійний моніторинг новинного контенту про війну та емоційна залученість до інформаційного простору можуть негативно впливати на психологічне благополуччя молоді, спричиняючи емоційне виснаження, порушення сну, тривожність, дратівливість та зниження суб'єктивного відчуття безпеки.

Отже, результати сучасних наукових досліджень свідчать про те, що медіа-контент про війну має потужний психологічний вплив на молодь. Його особливостями є висока емоційна інтенсивність, повторюваність травматичних повідомлень, ефект постійної небезпеки, акцентування уваги на загрозах та емоційно шокуючих подіях. Тривале перебування у такому інформаційному середовищі може сприяти формуванню страху, інформаційної тривожності, емоційного виснаження, зниженню психологічної стійкості та навіть поступовій нормалізації насильства. Це актуалізує необхідність пошуку психологічних ресурсів, здатних послаблювати негативний вплив медіаконтенту про війну та сприяти збереженню психічного здоров'я молоді.

Таким чином, аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про те, що молодь є однією з найбільш вразливих категорій населення щодо негативного впливу медіа-контенту про війну. Постійне перебування в інформаційному просторі, насиченому повідомленнями про небезпеку, бойові дії, людські втрати та руйнування, сприяє підвищенню рівня тривожності, емоційного виснаження,

психологічної напруги та зниженню відчуття внутрішньої безпеки. Особливу небезпеку становлять повторюваність травматичного контенту, інформаційне перевантаження та висока емоційна насиченість медіаповідомлень, що можуть негативно впливати на емоційну сферу, поведінкові реакції та загальний стан психічного здоров'я молоді [23; 33; 34].

У зв'язку з цим особливого значення набуває проблема пошуку внутрішніх психологічних ресурсів, які дозволяють молоді ефективно адаптуватися до умов постійного інформаційного навантаження та знижувати негативні наслідки впливу медіа-контенту про війну. Одним із таких ресурсів є емоційний інтелект, який забезпечує здатність особистості усвідомлювати власні емоції, контролювати емоційні реакції, конструктивно переживати стресові ситуації та підтримувати психологічну рівновагу. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку емоційної саморегуляції, психологічної стійкості, адаптивних копінг-стратегій та зниженню рівня деструктивних переживань в умовах інформаційного стресу. Саме тому дослідження емоційного інтелекту як чинника збереження психічного здоров'я молоді в умовах впливу медіа-контенту про війну є важливим напрямом сучасної психологічної науки.

Отже, теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що медіа-контент про війну є потужним психологічним чинником впливу на психічне здоров'я молоді. Постійне перебування у насиченому інформаційному просторі, який містить повідомлення про бойові дії, небезпеку, втрати та руйнування, може спричиняти розвиток тривожності, емоційного виснаження, інформаційного перевантаження, страху, внутрішньої напруги та інших негативних психоемоційних станів. Особливо вразливою до такого впливу є молодь, що пов'язано з віковими особливостями емоційної сфери, високою активністю у цифровому середовищі та недостатньою сформованістю механізмів психологічної саморегуляції.

Установлено, що соціальні мережі та цифрові медіа не лише виконують інформаційну функцію, а й формують емоційний фон особистості, впливають на когнітивні процеси, поведінкові реакції та загальний рівень психологічного

благополуччя. В умовах війни цей вплив значно посилюється через повторюваність травматичних повідомлень, високу емоційну насиченість контенту та ефект постійної загрози. Поряд із цим медіа можуть виконувати і підтримувальну функцію, забезпечуючи соціальну згуртованість, доступ до важливої інформації та відчуття причетності до спільноти.

Проведений аналіз також показав, що важливим психологічним ресурсом, здатним знижувати негативні наслідки медіа-впливу, є емоційний інтелект. Саме він забезпечує здатність особистості усвідомлювати власні емоції, контролювати емоційні реакції, ефективно справлятися зі стресом та підтримувати психологічну рівновагу в умовах постійного інформаційного навантаження. Це обумовлює необхідність подальшого дослідження ролі емоційного інтелекту у збереженні психічного здоров'я молоді в умовах впливу медіа-контенту про війну.

1.2. Емоційний інтелект як ресурс психологічної стійкості та емоційної саморегуляції молоді

У сучасних умовах нестабільності, соціальної напруги та постійного інформаційного навантаження особливого значення набувають внутрішні психологічні ресурси особистості, які забезпечують здатність ефективно адаптуватися до кризових ситуацій, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати психічне здоров'я. Одним із таких ресурсів є емоційний інтелект, який відіграє важливу роль у процесах психологічної стійкості та емоційної саморегуляції молоді.

Юнацький вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, активним формуванням особистісної ідентичності, системи цінностей та способів реагування на стресові події. Водночас молодь часто стикається з високим рівнем емоційного напруження, викликаного як особистісними труднощами, так і впливом зовнішніх кризових факторів, зокрема інформаційного тиску та медіа-контенту про війну. За таких умов здатність усвідомлювати власні емоції, контролювати емоційні реакції, конструктивно

переживати негативні стани та підтримувати внутрішню рівновагу стає важливою умовою психологічного благополуччя.

Емоційний інтелект сприяє розвитку адаптивних способів реагування на стрес, підвищує рівень самоконтролю, допомагає особистості краще розуміти власні переживання та емоційні стани інших людей. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту, як правило, демонструють більшу психологічну стійкість, здатність до емоційної саморегуляції, ефективніше використовують копінг-стратегії та менш схильні до деструктивних емоційних реакцій у кризових ситуаціях.

У контексті впливу медіа-контенту про війну емоційний інтелект може виступати своєрідним психологічним буфером, який дозволяє знижувати рівень тривожності, емоційного виснаження та інформаційного стресу. Саме тому дослідження емоційного інтелекту як ресурсу психологічної стійкості та емоційної саморегуляції молоді є важливим напрямом сучасної психологічної науки та практики.

У сучасних умовах воєнного стану, соціальної нестабільності та постійного інформаційного навантаження особливого значення набувають внутрішні психологічні ресурси особистості, які забезпечують здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати психічне здоров'я. Одним із таких ресурсів є емоційний інтелект, який у сучасній психологічній науці розглядається як важливий чинник психологічної стійкості, резильєнтності, успішної саморегуляції та психологічного благополуччя особистості.

Проблема психологічної стійкості особистості в умовах війни є надзвичайно актуальною для сучасного українського суспільства. О. М. Кокун визначає психологічну стійкість як здатність особистості підтримувати ефективне функціонування, емоційну рівновагу та адаптаційні можливості в умовах тривалого стресу, небезпеки та невизначеності [12]. Автор наголошує, що важливими складовими психологічної стійкості є емоційна врівноваженість, здатність контролювати власні переживання, конструктивно реагувати на

кризові події та зберігати внутрішню стабільність навіть у ситуаціях високої психоемоційної напруги.

У контексті дослідження психологічної стійкості особливого значення набуває поняття резильєнтності. О. Лящ, О. Хуртенко та С. Марчук розглядають емоційний інтелект як важливий засіб розвитку резильєнтності особистості [20]. Дослідники зазначають, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє здатності людини адаптуватися до складних життєвих обставин, ефективно долати стресові ситуації та зберігати психологічне благополуччя. Особистість із розвиненим емоційним інтелектом краще усвідомлює власні емоції, здатна контролювати негативні переживання та використовувати конструктивні способи реагування у кризових ситуаціях.

Подібної позиції дотримуються О. Креденцер та Д. Сергієнко, які досліджували резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни [17]. Автори підкреслюють, що психологічна стійкість і резильєнтність тісно пов'язані зі здатністю до емоційної саморегуляції, контролю емоційних реакцій та підтримання внутрішньої рівноваги в умовах тривалого стресу. Це свідчить про важливу роль емоційного інтелекту як внутрішнього психологічного ресурсу збереження психічного здоров'я.

Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту ґрунтовно представлені у працях Е. Л. Носенко та Н. В. Ковриги, які розглядають емоційний інтелект як інтегральну характеристику особистості, що забезпечує розуміння власних емоцій, емоцій інших людей та ефективне управління емоційною сферою [24]. Автори наголошують, що емоційний інтелект виконує адаптаційну функцію, сприяє конструктивній взаємодії з оточенням, забезпечує емоційну стабільність та підвищує ефективність подолання стресових ситуацій.

Сучасні підходи до вивчення емоційного інтелекту аналізують Н. А. Кулик та Л. Л. Гільова [19]. Дослідниці підкреслюють, що емоційний інтелект розглядається як важливий компонент психологічного благополуччя особистості, який впливає на рівень стресостійкості, ефективність

міжособистісної взаємодії, здатність до саморегуляції та успішність адаптації до складних життєвих умов.

В. В. Зарицька у своїх наукових працях акцентує увагу на значенні емоційного інтелекту у професійній підготовці та розвитку особистості [6]. Авторка зазначає, що емоційний інтелект є важливою умовою ефективної соціальної взаємодії, розвитку комунікативних здібностей, психологічної стійкості та емоційної рівноваженості. Особливу увагу дослідниця приділяє саморегуляції емоцій як структурному компоненту емоційного інтелекту [4]. На її думку, здатність контролювати власні емоційні реакції забезпечує конструктивне переживання стресових ситуацій та знижує ризик розвитку деструктивних психоемоційних станів.

Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту аналізує також В. В. Зарицька [5]. Авторка підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту сприяє формуванню здатності особистості до емоційної саморегуляції, емпатії, конструктивного спілкування та ефективного подолання психологічних труднощів.

Проблему впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості досліджує А. Г. Четверик-Бурчак [35]. Авторка доводить, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективному функціонуванню особистості, підвищує рівень психологічної адаптації та забезпечує конструктивне подолання життєвих труднощів. У своїх подальших дослідженнях А. Г. Четверик-Бурчак зазначає, що рівень сформованості емоційного інтелекту є предиктором успішності життєдіяльності людини [36].

Особливості прояву емоційного інтелекту в юнацькому віці аналізує Л. О. Колісник [Колісник Л. О. Особливості прояву емоційного інтелекту у старшому юнацькому віці. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. Чернігів, 2014. Т. 1. Вип. 121. С. 169–174]. Авторка наголошує, що саме юнацький вік є сенситивним періодом для розвитку емоційного інтелекту, оскільки в цей час активно формуються навички емоційного усвідомлення, самоконтролю, емпатії та соціальної взаємодії.

Психологічний зв'язок емоційного інтелекту із життєздійсненням особистості розкриває Є. В. Карпенко [9]. Авторка підкреслює, що емоційний інтелект забезпечує ефективне функціонування особистості, гармонізацію внутрішнього світу та конструктивне переживання життєвих труднощів. У своїх працях дослідниця також аналізує сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту, наголошуючи на його ролі у підтриманні психологічного благополуччя та адаптаційних можливостей людини [Карпенко Є. В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. Наук. журнал «Психологія і особистість» Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України та Полтав. нац. пед. ун-ту імені В. Г. Короленка. Київ ; Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2019. Вип. 1 (15). С. 60–72].

Важливість емоційного та соціального інтелекту для психологічного благополуччя особистості підкреслюють Г. Філоненко та Л. Яворська [32]. Автори зазначають, що здатність особистості розуміти емоційні стани інших людей, підтримувати конструктивні міжособистісні взаємини та ефективно регулювати власні емоції позитивно впливає на рівень психологічного благополуччя та стресостійкості.

Практичні аспекти організації психологічних досліджень емоційного інтелекту та психоемоційних станів особистості висвітлені у праці О. Вавринів [1], у якій розкрито особливості використання психодіагностичних методик, аналізу психоемоційних станів та дослідження психологічних чинників адаптації особистості до стресових умов.

Отже, аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що емоційний інтелект є важливим внутрішнім ресурсом психологічної стійкості, резильєнтності та емоційної саморегуляції молоді. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій, зниженню негативних емоційних переживань, підтриманню психологічної рівноваги та збереженню психічного здоров'я в умовах воєнного стану й постійного інформаційного навантаження.

Отже, проведений теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що емоційний інтелект є важливим внутрішнім психологічним ресурсом особистості, який забезпечує ефективну емоційну саморегуляцію, психологічну стійкість та здатність адаптуватися до складних життєвих обставин. У сучасних умовах воєнного стану, підвищеного інформаційного навантаження та постійного впливу стресогенних чинників значення емоційного інтелекту суттєво зростає, оскільки саме він сприяє збереженню психічного здоров'я та емоційної рівноваги молоді.

Установлено, що емоційний інтелект охоплює здатність особистості усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей, контролювати емоційні реакції та конструктивно використовувати емоційну інформацію у процесі життєдіяльності. Розвинений емоційний інтелект позитивно впливає на рівень психологічного благополуччя, стресостійкості, резильєнтності та адаптаційних можливостей особистості.

Проаналізовані дослідження свідчать, що емоційний інтелект тісно пов'язаний із психологічною стійкістю та резильєнтністю особистості. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращу здатність до подолання стресових ситуацій, ефективніше контролюють негативні переживання, менш схильні до емоційного виснаження та здатні підтримувати внутрішню рівновагу в умовах невизначеності та психоемоційної напруги.

Особливого значення емоційний інтелект набуває у юнацькому віці, який характеризується підвищеною емоційною чутливістю, активним формуванням особистісної ідентичності та механізмів емоційної саморегуляції. Саме тому розвиток емоційного інтелекту молоді виступає важливою умовою профілактики негативних психоемоційних станів, зниження рівня тривожності та підтримання психологічного благополуччя в умовах впливу медіа-контенту про війну.

Таким чином, емоційний інтелект можна розглядати як важливий психологічний ресурс, який сприяє адаптації молоді до кризових умов, підвищує рівень психологічної стійкості та забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах тривалого інформаційного та емоційного навантаження.

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що в умовах воєнного стану медіа-контент про війну став одним із вагомих чинників впливу на психічне здоров'я молоді. Постійне перебування у цифровому інформаційному просторі, насиченому повідомленнями про бойові дії, небезпеку, людські втрати та руйнування, сприяє підвищенню рівня тривожності, емоційного виснаження, інформаційного перевантаження та психологічної напруги. Молодь є особливо вразливою до такого впливу через високу активність у соціальних мережах, емоційну чутливість та недостатню сформованість механізмів емоційної саморегуляції.

З'ясовано, що цифрові медіа та соціальні мережі мають подвійний характер впливу на особистість. З одного боку, вони забезпечують доступ до інформації, підтримку соціальних контактів та відчуття причетності до суспільних подій, а з іншого — можуть виступати джерелом інформаційної тривожності, емоційного виснаження, страху та психологічної нестабільності. Особливо негативний вплив має повторюваність травматичного контенту, висока емоційна насиченість медіаповідомлень та ефект постійної небезпеки, які здатні підтримувати стан хронічного психоемоційного напруження.

Теоретичний аналіз також дозволив визначити, що важливим внутрішнім ресурсом збереження психічного здоров'я молоді є емоційний інтелект. Встановлено, що емоційний інтелект охоплює здатність особистості усвідомлювати власні емоції, контролювати емоційні реакції, розуміти емоційні стани інших людей та конструктивно реагувати на стресові ситуації. Розвинений емоційний інтелект позитивно впливає на психологічну стійкість, резильєнтність, емоційну саморегуляцію та адаптаційні можливості особистості.

З'ясовано, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращу здатність до подолання кризових ситуацій, менш схильні до емоційного виснаження та ефективніше підтримують внутрішню психологічну рівновагу в умовах тривалого стресу. У контексті впливу медіа-контенту про війну

емоційний інтелект може виступати важливим психологічним буфером, який знижує негативний вплив інформаційного стресу та сприяє збереженню психічного здоров'я молоді.

Отже, проведений теоретичний аналіз підтвердив актуальність дослідження ролі емоційного інтелекту у зниженні негативних наслідків медіа-контенту про війну для психічного здоров'я молоді та обґрунтував необхідність проведення емпіричного дослідження зазначеної проблеми.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗНИЖЕННІ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ МЕДІА-КОНТЕНТУ ПРО ВІЙНУ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження ролі емоційного інтелекту у зниженні негативних наслідків медіа-контенту про війну для психічного здоров'я молоді є важливим етапом наукового аналізу зазначеної проблеми. Необхідність проведення такого дослідження обумовлена зростанням інформаційного навантаження на молодь в умовах воєнного стану, постійним контактом із тривожним медіа-контентом та потребою визначення психологічних ресурсів, здатних знижувати негативний вплив інформаційного стресу.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що медіа-контент про війну може негативно впливати на емоційний стан молоді, спричиняючи підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження, внутрішньої напруги та зниження психологічного благополуччя. Водночас емоційний інтелект розглядається сучасними дослідниками як важливий чинник психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та адаптації особистості до кризових умов. Саме тому виникає необхідність емпірично дослідити особливості взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту, впливом медіа-контенту про війну та показниками психічного здоров'я молоді.

У межах емпіричного дослідження було визначено основні етапи його організації, підібрано комплекс психодіагностичних методик та сформовано вибірку досліджуваних. Особливу увагу приділено добору методів, які дозволяють комплексно дослідити рівень емоційного інтелекту, особливості психоемоційного стану молоді, рівень тривожності, емоційної стійкості та специфіку сприйняття медіа-контенту про війну.

Отримані результати емпіричного дослідження дозволять виявити психологічні особливості впливу медіа-контенту про війну на молодь, визначити роль емоційного інтелекту у зниженні негативних психоемоційних наслідків

інформаційного впливу та обґрунтувати практичні рекомендації щодо підтримання психічного здоров'я молоді в умовах воєнного стану.

Для реалізації мети та завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня емоційного інтелекту, психологічної стійкості, тривожності та особливостей сприйняття молоддю медіа-контенту про війну. Добір методик здійснювався з урахуванням тематики дослідження, вікових особливостей респондентів, а також необхідності комплексного аналізу психологічних чинників, пов'язаних із впливом воєнного медіаконтенту на психічне здоров'я молоді.

З метою дослідження рівня емоційного інтелекту було використано методику діагностики емоційного інтелекту Н. Холла. Дана методика дозволяє визначити загальний рівень емоційного інтелекту та дослідити його структурні компоненти, серед яких: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Методика є однією з найбільш поширених у психологічних дослідженнях емоційної сфери особистості та широко використовується у вивченні психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та адаптаційних можливостей молоді. Її застосування у межах даного дослідження обумовлене необхідністю визначення ролі емоційного інтелекту як внутрішнього психологічного ресурсу, здатного знижувати негативний вплив медіа-контенту про війну на психічне здоров'я молоді.

Для оцінки рівня тривожності було використано шкалу генералізованої тривожності GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7). Методика спрямована на виявлення симптомів тривожності, нервово-психічної напруги, постійного занепокоєння, труднощів із контролем тривожних переживань та психоемоційного дискомфорту. Використання даної шкали у дослідженні є доцільним у зв'язку з тим, що саме тривожність виступає одним із найбільш поширених негативних наслідків постійного споживання медіа-контенту про війну. Методика дозволяє оцінити ступінь вираженості тривожних проявів у

молоді та проаналізувати їх взаємозв'язок із рівнем емоційного інтелекту та особливостями сприйняття воєнного контенту.

Для дослідження психологічної стійкості та адаптаційних можливостей особистості було використано шкалу резильєнтності CD-RISC-10 (Connor-Davidson Resilience Scale). Дана методика дозволяє визначити рівень психологічної стійкості, здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та підтримувати внутрішню рівновагу в умовах психоемоційного навантаження. Її застосування у межах дослідження є обґрунтованим, оскільки резильєнтність виступає важливим чинником збереження психічного здоров'я молоді в умовах воєнного стану та постійного інформаційного впливу. Методика дозволяє дослідити, наскільки рівень психологічної стійкості пов'язаний із розвитком емоційного інтелекту та здатністю молоді протистояти негативному впливу медіа-контенту про війну.

З метою дослідження особливостей сприйняття молоддю медіа-контенту про війну було розроблено авторську анкету «Особливості сприйняття медіа-контенту про війну молоддю». Анкета спрямована на вивчення частоти перегляду новин про війну, основних джерел отримання інформації, емоційних реакцій на воєнний контент, рівня інформаційного перевантаження, впливу новин на психоемоційний стан, сон, концентрацію уваги та загальне самопочуття молоді. Також анкета дозволяє дослідити особливості емоційного реагування респондентів та способи психологічної саморегуляції після перегляду тривожного контенту. Необхідність розроблення авторської анкети обумовлена відсутністю стандартизованих психодіагностичних методик, які б комплексно досліджували вплив саме медіа-контенту про війну на психічне здоров'я молоді в сучасних українських реаліях.

Таким чином, використаний комплекс психодіагностичних методик дозволяє всебічно дослідити психологічні особливості впливу медіа-контенту про війну на молодь, визначити рівень емоційного інтелекту, тривожності та психологічної стійкості респондентів, а також встановити взаємозв'язок між зазначеними показниками.

У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти віком від 18 до 23 років у кількості 60 осіб. Вибір саме студентської молоді як респондентів обумовлений тим, що дана вікова категорія є однією з найбільш активних у використанні цифрових медіа, соціальних мереж, месенджерів та новинних платформ, а отже – постійно перебуває під впливом інформаційного контенту, пов'язаного з війною.

Юнацький вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, активним формуванням особистісної ідентичності, системи цінностей, механізмів емоційної саморегуляції та психологічної стійкості. У цей період молоді люди особливо гостро реагують на кризові та стресові події, що робить їх більш вразливими до негативного впливу медіа-контенту про війну. Постійний контакт із тривожними повідомленнями, фото- та відеоматеріалами воєнного характеру може спричиняти підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження, внутрішньої напруги та інших негативних психоемоційних станів.

Крім того, саме студентська молодь характеризується високим рівнем інформаційної активності та регулярним використанням соціальних мереж як основного джерела отримання новин. Це дозволяє розглядати її як репрезентативну групу для дослідження психологічного впливу медіа-контенту про війну та ролі емоційного інтелекту у зниженні негативних наслідків такого впливу.

Вибірка формувалася за принципом добровільної участі респондентів із дотриманням етичних принципів психологічного дослідження, зокрема конфіденційності, анонімності та інформованої згоди учасників. Такий підхід забезпечив можливість отримання більш достовірних результатів щодо особливостей емоційного реагування молоді на медіа-контент про війну та рівня розвитку емоційного інтелекту як ресурсу психологічної стійкості.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

На першому етапі емпіричного дослідження було проаналізовано результати авторської анкети «Особливості сприйняття медіа-контенту про

війну молоддю», яка дозволила визначити інтенсивність споживання воєнного контенту, емоційні реакції респондентів на новини про війну, а також особливості впливу інформаційного навантаження на психоемоційний стан молоді.

Аналіз результатів показав, що більшість респондентів регулярно переглядають новини про війну. Зокрема, 41,7 % опитаних зазначили, що переглядають новини кілька разів на день, ще 26,7 % — кілька разів на годину, що свідчить про високий рівень залученості молоді до інформаційного простору. Лише 8,3 % респондентів зазначили, що переглядають новини кілька разів на тиждень або рідше. Отримані результати дозволяють стверджувати, що медіа-контент про війну є постійним елементом повсякденного життя сучасної молоді.

Основними джерелами отримання інформації про війну для більшості респондентів виявилися Telegram-канали (78,3 %), Instagram (63,3 %) та TikTok (46,7 %). Значна частина молоді також використовує інтернет-новини (51,7 %) та YouTube (38,3 %). Це свідчить про домінування цифрових медіа та соціальних мереж у структурі інформаційного споживання молоді. Водночас постійне перебування у цифровому інформаційному просторі може посилювати емоційне перенавантаження через безперервний доступ до тривожного контенту.

Дослідження показало, що медіа-контент про війну викликає у респондентів переважно негативні емоційні реакції. Найбільш поширеними емоціями після перегляду новин про війну виявилися тривога (81,7 %), страх (63,3 %), емоційне виснаження (58,3 %), смуток (55,0 %) та внутрішня напруга (48,3 %). Водночас частина молоді зазначила, що новини про війну викликають також співпереживання (51,7 %) та почуття єдності з суспільством (36,7 %). Отримані результати свідчать про високу емоційну насиченість воєнного медіа-контенту та його значний вплив на психоемоційний стан молоді.

Встановлено, що 68,3 % респондентів відчувають емоційне виснаження після тривалого перегляду новин про війну, а 73,3 % зазначили, що після перегляду тривожного контенту у них підвищується рівень тривожності та внутрішньої напруги. Крім того, 46,7 % опитаних вказали на погіршення сну

після перегляду новин, а 40,0 % — на труднощі з концентрацією уваги. Такі результати свідчать про негативний вплив інформаційного навантаження на психоемоційний стан молоді та підтверджують актуальність проблеми інформаційної тривожності в умовах війни.

Разом із тим було встановлено, що частина респондентів використовує різні способи емоційної саморегуляції після перегляду тривожного контенту. Найбільш поширеними серед них виявилися спілкування з близькими (61,7 %), перегляд розважального контенту (48,3 %), музика (45,0 %) та обмеження часу перегляду новин (36,7 %). Це свідчить про наявність у молоді певних адаптивних стратегій подолання інформаційного стресу.

Таким чином, результати авторської анкети дозволили встановити, що молодь активно споживає медіа-контент про війну, який має суттєвий вплив на її психоемоційний стан. Основними негативними наслідками такого впливу є підвищення тривожності, емоційне виснаження, внутрішня напруга, погіршення сну та труднощі з концентрацією уваги. Отримані результати підтверджують необхідність подальшого дослідження ролі емоційного інтелекту та психологічної стійкості як чинників, що можуть знижувати негативний вплив воєнного медіа-контенту на психічне здоров'я молоді.

З метою дослідження рівня емоційного інтелекту молоді було використано методику Н. Холла, яка дозволяє визначити як загальний рівень емоційного інтелекту, так і окремі його компоненти: емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших людей.

За результатами дослідження встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту виявлено у 21,7 % респондентів, що становить 13 осіб із загальної вибірки. Ці досліджувані характеризуються достатньо розвиненою здатністю усвідомлювати власні емоційні стани, контролювати емоційні реакції, розуміти переживання інших людей та використовувати емоційну інформацію для конструктивного реагування у складних ситуаціях.

Середній рівень емоційного інтелекту виявлено у 55,0 % респондентів, тобто у 33 осіб. Це свідчить про те, що більшість опитаних мають загалом сформовані навички емоційного усвідомлення та саморегуляції, однак у ситуаціях сильного стресу, інформаційного перевантаження або перегляду тривожного медіа-контенту про війну можуть відчувати труднощі з контролем власних емоційних реакцій.

Низький рівень емоційного інтелекту зафіксовано у 23,3 % респондентів, що становить 14 осіб. Для цієї групи характерними можуть бути труднощі в усвідомленні власних емоцій, недостатньо сформована здатність до емоційної саморегуляції, імпульсивність емоційних реакцій, підвищена вразливість до стресових ситуацій та складність у розпізнаванні емоційних станів інших людей.

Таблиця 2.1. Рівні емоційного інтелекту молоді за методикою Н. Холла

Рівень емоційного інтелекту	Кількість осіб	%
Високий	13	21,7
Середній	33	55,0
Низький	14	23,3
Разом	60	100,0

Отримані результати свідчать про те, що у більшості респондентів емоційний інтелект перебуває на середньому рівні розвитку. Це означає, що молодь загалом здатна розуміти та регулювати власні емоції, однак в умовах воєнного стану, постійного інформаційного навантаження та перегляду емоційно насиченого медіа-контенту ці навички можуть бути недостатньо стійкими.

Важливо зазначити, що майже чверть опитаних має низький рівень емоційного інтелекту, що може підвищувати ризик негативного впливу медіа-контенту про війну на психічне здоров'я. Такі респонденти можуть гостріше реагувати на тривожні новини, частіше переживати страх, напругу, емоційне виснаження та мати труднощі з відновленням психологічної рівноваги після перегляду воєнного контенту.

Таким чином, результати за методикою Н. Холла підтверджують важливість емоційного інтелекту як психологічного ресурсу, що може сприяти зниженню негативних наслідків медіа-контенту про війну для психічного здоров'я молоді.

З метою дослідження рівня тривожності молоді в умовах впливу медіа-контенту про війну було використано шкалу генералізованої тривожності GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7). Методика дозволяє визначити вираженість тривожних проявів, рівень внутрішньої напруги, постійного занепокоєння та психоемоційного дискомфорту.

За результатами проведеного дослідження встановлено, що високий рівень тривожності виявлено у 31,7 % респондентів, що становить 19 осіб із загальної вибірки. Для цієї групи характерними є постійне переживання тривоги, емоційна напруга, труднощі з розслабленням, відчуття неспокою та схильність до надмірного хвилювання. В умовах воєнного стану та постійного споживання медіа-контенту про війну такі особи можуть гостріше реагувати на інформаційний стрес і бути більш вразливими до негативного впливу тривожного контенту.

Середній рівень тривожності зафіксовано у 48,3 % респондентів, тобто у 29 осіб. Це свідчить про наявність помірного рівня емоційної напруги та занепокоєння, що є досить типовим для молоді в умовах постійного інформаційного навантаження та воєнного стану. Такі респонденти загалом здатні підтримувати психологічну рівновагу, однак тривалий вплив тривожного медіа-контенту може призводити до посилення емоційного виснаження та внутрішньої напруги.

Низький рівень тривожності виявлено у 20,0 % опитаних, що становить 12 осіб. Для цієї групи характерний відносно стабільний психоемоційний стан, здатність ефективніше контролювати тривожні переживання та підтримувати внутрішню рівновагу навіть в умовах значного інформаційного навантаження.

Таблиця 2.2. Рівні тривожності молоді за шкалою GAD-7

Рівень тривожності	Кількість осіб	%
Високий	19	31,7
Середній	29	48,3
Низький	12	20,0
Разом	60	100,0

Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість респондентів демонструє середній та високий рівень тривожності. Це може бути пов'язано як із загальними умовами воєнного стану, так і з постійним перебуванням молоді у насиченому інформаційному просторі, де домінує контент про війну, небезпеку та кризові події.

Особливу увагу привертає досить високий відсоток респондентів із високим рівнем тривожності, що вказує на значне психоемоційне навантаження молоді. Такі результати підтверджують, що медіа-контент про війну може виступати важливим чинником формування інформаційної тривожності, емоційного напруження та психологічного виснаження.

Таким чином, результати дослідження за шкалою GAD-7 дозволяють стверджувати, що проблема тривожності молоді в умовах впливу медіа-контенту про війну є актуальною та потребує пошуку психологічних ресурсів, здатних знижувати негативний вплив інформаційного стресу на психічне здоров'я особистості.

З метою дослідження рівня психологічної стійкості та адаптаційних можливостей молоді було використано шкалу резильєнтності CD-RISC-10 (Connor-Davidson Resilience Scale). Дана методика дозволяє оцінити здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі, підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати в умовах психоемоційного навантаження.

За результатами дослідження встановлено, що високий рівень резильєнтності виявлено у 25,0 % респондентів, що становить 15 осіб із загальної вибірки. Для цієї групи характерними є здатність зберігати психологічну стійкість у кризових ситуаціях, ефективно долати труднощі, контролювати

власні емоційні реакції та підтримувати внутрішню рівновагу навіть за умов тривалого стресу та інформаційного навантаження.

Середній рівень резильєнтності виявлено у 53,3 % респондентів, тобто у 32 осіб. Це свідчить про наявність у більшості молоді загалом сформованих адаптаційних ресурсів та здатності до психологічного відновлення після стресових подій. Водночас у ситуаціях надмірного інформаційного навантаження або тривалого контакту з тривожним медіа-контентом про війну такі респонденти можуть демонструвати емоційне виснаження, підвищення тривожності та зниження психологічної стійкості.

Низький рівень резильєнтності зафіксовано у 21,7 % респондентів, що становить 13 осіб. Для цієї групи характерною є підвищена вразливість до стресових ситуацій, труднощі в адаптації до кризових умов, схильність до емоційного виснаження та зниження здатності ефективно долати психоемоційні труднощі. Такі респонденти можуть бути більш чутливими до негативного впливу медіа-контенту про війну та частіше переживати стан внутрішньої напруги, тривожності та психологічного дискомфорту.

Таблиця 2.3. Рівні резильєнтності молоді за шкалою CD-RISC-10

Рівень резильєнтності	Кількість осіб	%
Високий	15	25,0
Середній	32	53,3
Низький	13	21,7
Разом	60	100,0

Отримані результати свідчать про те, що більшість респондентів характеризується середнім рівнем психологічної стійкості, що дозволяє їм загалом адаптуватися до умов воєнного стану та інформаційного навантаження. Водночас значна частина молоді демонструє низький рівень резильєнтності, що може ускладнювати процес психологічної адаптації та підвищувати ризик негативного впливу медіа-контенту про війну на психічне здоров'я.

Встановлено, що респонденти з вищим рівнем психологічної стійкості характеризуються кращою здатністю контролювати емоційні реакції, легше переносять інформаційне навантаження та менш схильні до емоційного виснаження після перегляду новин про війну. Це дозволяє розглядати резильєнтність як важливий психологічний ресурс збереження психічного здоров'я молоді в умовах тривалого стресу та постійного впливу воєнного медіа-контенту.

Таким чином, результати дослідження за шкалою CD-RISC-10 підтверджують важливу роль психологічної стійкості у процесі адаптації молоді до умов воєнного стану та інформаційного перевантаження, а також свідчать про необхідність розвитку психологічних ресурсів, здатних знижувати негативний вплив медіа-контенту про війну на психоемоційний стан особистості.

З метою встановлення взаємозв'язків між рівнем емоційного інтелекту, тривожністю, психологічною стійкістю та особливостями сприйняття медіа-контенту про війну було проведено кореляційний аналіз результатів дослідження. Для визначення статистично значущих взаємозв'язків між показниками використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

У результаті проведеного аналізу встановлено низку статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Зокрема, виявлено обернений кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнем тривожності ($\rho = -0,61$ при $p \leq 0,01$). Отриманий результат свідчить про те, що зі зростанням рівня емоційного інтелекту у молоді знижується рівень тривожності та психоемоційної напруги. Респонденти, які краще усвідомлюють власні емоції та здатні контролювати емоційні реакції, менш схильні до переживання страху, внутрішнього дискомфорту та емоційного виснаження після перегляду медіа-контенту про війну.

Також встановлено прямий кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та резильєнтністю ($\rho = 0,67$ при $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що розвиток емоційного інтелекту позитивно впливає на психологічну стійкість

молоді, здатність адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати внутрішню рівновагу в умовах інформаційного навантаження.

Виявлено обернений зв'язок між рівнем резильєнтності та тривожністю ($\rho = -0,58$ при $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать, що респонденти з вищим рівнем психологічної стійкості менш схильні до розвитку тривожних станів та емоційного виснаження внаслідок впливу медіа-контенту про війну.

Крім того, встановлено прямий кореляційний зв'язок між частотою перегляду новин про війну та рівнем тривожності ($\rho = 0,54$ при $p \leq 0,01$). Це дозволяє стверджувати, що постійне перебування у насиченому інформаційному просторі та регулярний перегляд тривожного контенту можуть сприяти посиленню психоемоційної напруги, внутрішнього неспокою та відчуття психологічної небезпеки у молоді.

Водночас виявлено обернений зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та емоційним виснаженням після перегляду новин про війну ($\rho = -0,49$ при $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що молодь із вищим рівнем емоційного інтелекту краще контролює власні емоційні реакції, ефективніше використовує механізми емоційної саморегуляції та меншою мірою піддається негативному впливу інформаційного стресу.

Таблиця 2.4. Кореляційні зв'язки між показниками дослідження

Показники	ρ Спірмена	Рівень значущості
Емоційний інтелект ↔ тривожність	-0,61	$p \leq 0,01$
Емоційний інтелект ↔ резильєнтність	0,67	$p \leq 0,01$
Резильєнтність ↔ тривожність	-0,58	$p \leq 0,01$
Частота перегляду новин ↔ тривожність	0,54	$p \leq 0,01$
Емоційний інтелект ↔ емоційне виснаження	-0,49	$p \leq 0,01$

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як засобу зниження негативного впливу медіа-контенту про війну

Результати теоретичного та емпіричного дослідження дозволили встановити, що емоційний інтелект виступає важливим психологічним ресурсом, який сприяє зниженню негативного впливу медіа-контенту про війну на психічне здоров'я молоді. Високий рівень емоційного інтелекту забезпечує кращу емоційну саморегуляцію, знижує рівень тривожності, сприяє розвитку психологічної стійкості та допомагає молоді ефективніше адаптуватися до умов постійного інформаційного навантаження.

У зв'язку з цим важливого значення набуває розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту молоді, формування навичок емоційної саморегуляції та профілактику негативних психоемоційних наслідків впливу медіа-контенту про війну.

1. Розвиток навичок усвідомлення власних емоцій

Одним із важливих компонентів емоційного інтелекту є здатність особистості усвідомлювати власні емоційні стани та розуміти причини їх виникнення. Молоді людям доцільно рекомендувати:

- вести щоденник емоцій;
- аналізувати власні емоційні реакції після перегляду новин;
- визначати емоції, які виникають під впливом медіа-контенту;
- розвивати навички рефлексії та самоаналізу.

Усвідомлення власних переживань сприяє зниженню рівня внутрішньої напруги та підвищує здатність особистості контролювати емоційні реакції.

2. Формування навичок емоційної саморегуляції

Для зниження негативного впливу медіа-контенту про війну важливо розвивати здатність до контролю емоційних реакцій та відновлення психологічної рівноваги. З цією метою доцільно використовувати:

- дихальні вправи;

- техніки м'язової релаксації;
- практики усвідомленості (mindfulness);
- методи переключення уваги;
- техніки стабілізації емоційного стану.

Особливу ефективність мають короткі практики емоційного відновлення після перегляду тривожного контенту, які дозволяють знизити рівень психоемоційного напруження та попередити розвиток емоційного виснаження.

3. Формування інформаційної гігієни

Важливою умовою збереження психічного здоров'я молоді є дотримання принципів інформаційної гігієни. Молоді людям рекомендується:

- обмежувати тривалість перегляду новин;
- уникати постійного моніторингу інформаційного простору;
- не переглядати тривожний контент перед сном;
- використовувати лише перевірені джерела інформації;
- робити інформаційні паузи та «цифровий детокс».

Дотримання таких рекомендацій сприяє зниженню рівня інформаційного перевантаження та профілактиці інформаційної тривожності.

4. Розвиток психологічної стійкості та резильєнтності

Для підвищення здатності молоді протистояти негативному впливу медіа-контенту про війну доцільно розвивати психологічну стійкість та адаптаційні ресурси особистості. З цією метою рекомендується:

- залучення до фізичної активності;
- підтримання режиму сну та відпочинку;
- розвиток позитивного мислення;
- формування навичок конструктивного подолання стресу;
- участь у волонтерській та соціальній діяльності.

Розвиток резильєнтності дозволяє молоді краще адаптуватися до умов невизначеності та знижує ризик розвитку деструктивних психоемоційних станів.

5. Підтримка міжособистісної взаємодії та соціальної підтримки

Соціальна підтримка виступає важливим чинником збереження психічного здоров'я молоді в умовах війни. Молоді людям доцільно:

- підтримувати емоційний контакт із близькими;
- обговорювати власні переживання;
- уникати соціальної ізоляції;
- брати участь у групових формах психологічної підтримки;
- розвивати навички емпатії та конструктивної комунікації.

Наявність підтримувального соціального середовища сприяє зниженню рівня тривожності та емоційного виснаження.

6. Психологічна просвіта щодо впливу медіа-контенту

Одним із важливих напрямів профілактики негативного впливу медіа-контенту є підвищення рівня психологічної обізнаності молоді щодо механізмів інформаційного впливу. Доцільним є:

- проведення тренінгів із розвитку емоційного інтелекту;
- психологічні лекції щодо інформаційного стресу;
- навчання навичкам емоційної саморегуляції;
- формування критичного мислення щодо медіаконтенту;
- розвиток навичок безпечного споживання інформації.

Психологічна просвіта сприяє формуванню усвідомленого ставлення до інформаційного простору та знижує ризик негативного впливу воєнного контенту на психічне здоров'я молоді.

Отже, розвиток емоційного інтелекту виступає важливим напрямом психологічної профілактики негативного впливу медіа-контенту про війну на молодь. Формування навичок емоційної саморегуляції, психологічної стійкості, інформаційної гігієни та конструктивного подолання стресу сприяє збереженню психічного здоров'я молоді в умовах воєнного стану та постійного інформаційного навантаження.

Висновки до другого розділу

У межах другого розділу було проведено емпіричне дослідження ролі емоційного інтелекту у зниженні негативних наслідків медіа-контенту про війну для психічного здоров'я молоді. Для реалізації поставленої мети використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження рівня емоційного інтелекту, тривожності, психологічної стійкості та особливостей сприйняття молоддю медіа-контенту про війну.

Результати авторської анкети дозволили встановити, що більшість респондентів регулярно переглядають новини про війну та активно використовують соціальні мережі й цифрові медіа як основні джерела отримання інформації. Встановлено, що медіа-контент про війну викликає у молоді переважно негативні емоційні реакції, серед яких домінують тривога, страх, емоційне виснаження, внутрішня напруга та пригніченість. Значна частина респондентів зазначила, що тривалий перегляд новин негативно впливає на сон, концентрацію уваги, емоційний стан та загальне психологічне самопочуття.

У результаті дослідження рівня емоційного інтелекту за методикою Н.Холла встановлено, що більшість респондентів мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Водночас значна частина молоді продемонструвала низький рівень здатності до емоційної саморегуляції та контролю власних емоційних реакцій, що може підвищувати їхню вразливість до негативного впливу медіа-контенту про війну.

Дослідження рівня тривожності за шкалою GAD-7 показало, що переважна більшість респондентів характеризується середнім та високим рівнем тривожності. Отримані результати свідчать про значне психоемоційне навантаження молоді в умовах воєнного стану та постійного інформаційного впливу. Встановлено, що тривожність є одним із найбільш виражених негативних наслідків постійного споживання медіа-контенту про війну.

Результати дослідження за шкалою резильєнтності CD-RISC-10 дозволили встановити, що більшість респондентів мають середній рівень психологічної стійкості. Разом із тим виявлено групу молоді з низьким рівнем резильєнтності,

яка характеризується підвищеною вразливістю до стресових ситуацій, труднощами емоційної адаптації та схильністю до емоційного виснаження.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний зі зниженням рівня тривожності, емоційного виснаження та підвищенням психологічної стійкості молоді. Також виявлено, що частота перегляду новин про війну позитивно корелює з рівнем тривожності та психоемоційної напруги. Отримані результати підтверджують важливу роль емоційного інтелекту як психологічного ресурсу, що сприяє зниженню негативного впливу медіа-контенту про війну на психічне здоров'я молоді.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як засобу профілактики негативних психоемоційних наслідків інформаційного впливу. Основними напрямками рекомендацій визначено розвиток навичок емоційного усвідомлення та саморегуляції, формування інформаційної гігієни, підвищення психологічної стійкості, розвиток адаптивних копінг-стратегій, підтримку міжособистісної взаємодії та психологічну просвіту молоді щодо безпечного споживання медіа-контенту.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про те, що емоційний інтелект виступає важливим чинником психологічної стійкості та емоційної саморегуляції молоді, сприяючи зниженню негативного впливу медіа-контенту про війну на психічне здоров'я особистості.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження ролі емоційного інтелекту у зниженні негативних наслідків медіа-контенту про війну для психічного здоров'я молоді.

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що в умовах воєнного стану медіа-контент про війну став одним із важливих чинників впливу на психічне здоров'я молоді. Постійне перебування у цифровому інформаційному просторі, насиченому повідомленнями про бойові дії, небезпеку, людські втрати та руйнування, сприяє розвитку тривожності, емоційного виснаження, внутрішньої напруги, інформаційного перевантаження та інших негативних психоемоційних станів. Визначено, що молодь є особливо вразливою до такого впливу через високу інформаційну активність, емоційну чутливість та недостатню сформованість механізмів емоційної саморегуляції.

З'ясовано, що цифрові медіа та соціальні мережі мають подвійний характер впливу на особистість. З одного боку, вони забезпечують доступ до інформації, підтримку соціальних контактів та відчуття причетності до суспільних подій, а з іншого — можуть виступати джерелом інформаційної тривожності, психологічного виснаження та емоційної нестабільності. Особливо негативний вплив має повторюваність травматичного контенту та постійне перебування особистості у стані інформаційної напруги.

Теоретичний аналіз дозволив встановити, що емоційний інтелект є важливим внутрішнім ресурсом особистості, який забезпечує здатність усвідомлювати власні емоції, контролювати емоційні реакції, розуміти переживання інших людей та конструктивно реагувати на стресові ситуації. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку психологічної стійкості, резильєнтності, адаптивних копінг-стратегій та підтриманню психологічного благополуччя особистості.

У межах емпіричного дослідження встановлено, що більшість респондентів регулярно споживають медіа-контент про війну та активно

використовують соціальні мережі як основне джерело отримання інформації. Найбільш поширеними емоційними реакціями на воєнний контент виявилися тривога, страх, емоційне виснаження та внутрішня напруга. Значна частина молоді зазначила, що перегляд новин негативно впливає на сон, концентрацію уваги та загальний психоемоційний стан.

За результатами дослідження емоційного інтелекту встановлено, що більшість респондентів мають середній рівень його розвитку. Водночас частина молоді продемонструвала низький рівень емоційної саморегуляції, що може підвищувати їхню вразливість до негативного впливу інформаційного стресу.

Дослідження рівня тривожності показало, що переважна більшість респондентів характеризується середнім та високим рівнем тривожності, що свідчить про значне психоемоційне навантаження молоді в умовах воєнного стану. Водночас результати дослідження резильєнтності дозволили встановити, що молодь із вищим рівнем психологічної стійкості краще адаптується до інформаційного навантаження та менш схильна до емоційного виснаження.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем емоційного інтелекту, тривожністю, психологічною стійкістю та особливостями сприйняття медіа-контенту про війну. Встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний зі зниженням рівня тривожності та емоційного виснаження, а також із підвищенням психологічної стійкості молоді. Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про те, що емоційний інтелект виступає важливим чинником зниження негативного впливу медіа-контенту про війну на психічне здоров'я молоді.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту молоді, формування навичок емоційної саморегуляції, психологічної стійкості, інформаційної гігієни та конструктивного подолання інформаційного стресу. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у діяльності практичних психологів,

психологічних служб закладів освіти, молодіжних центрів та під час розроблення програм психологічної підтримки молоді в умовах воєнного стану.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особливостей впливу різних видів медіа-контенту на психічне здоров'я молоді, дослідженні гендерних та вікових відмінностей емоційного реагування на воєнний контент, а також у розробленні та апробації тренінгових програм розвитку емоційного інтелекту як засобу профілактики інформаційного стресу та психологічної дезадаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вавринів О. Організація та проведення психологічних і соціально-психологічних досліджень: практичний посібник. ЛьвДУВС, 2023. 116с.
2. Доскач С., Костик Л. Технології інформаційно-маніпулятивного впливу на суспільно-політичну свідомість та поведінку сучасної молоді. Наука і освіта. 2021. № 2. С. 27–33. URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2021-2-doc>.
3. Жучкова О.О. Вплив соціального медіа на психічне здоров'я молоді: аспекти самооцінки та емоційного стану : кваліфікаційна робота / Херсонський державний університет. Херсон, 2024. 48 с. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/items/45b99155-03cd-4450-a486-4e61c4bfa292>
4. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту / В. В. Зарицька // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Психологія». – 2010. – № 6. – С. 33–37.
5. Зарицька В.В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія», № 2, 2021. С. 19–22.
6. Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія / В.В. Зарицька – Запоріжжя: КПУ, 2010. – 304 с.
7. Захожа С.Д. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи, 25-26 жовтня 2024 р. : Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції / За ред. І.В. Данилюка, Т.М. Траверсе. – Київ: Видавництво Ліра-К, 2024. С.114-117.
8. Зеленін В., Чопик Л., Доскач С. Вплив медіа на масове сприйняття та психологічний стан громадян. Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія. 2024. Т. 12, № 2. С. 213–219. URL: <https://>

humstudios.com.ua/uk/journals/tom-12-2-2024/vplivmedia-na-masove-sprynyattya-ta-psikhologichny-stangromadyan.

9. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 497 с.

10. Карпенко Є. В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. Наук. журнал «Психологія і особистість» Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України та Полтав. нац. пед. ун-ту імені В. Г. Короленка. Київ ; Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2019. Вип. 1 (15). С. 60–72.

11. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів: монографія. Ізмаїл, 2020. 406 с.

12. Кокун О. М. Психологічна стійкість особистості в умовах війни. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2023. Т. 5, № 1. С. 1–15.

13. Колісник Л. О. Особливості прояву емоційного інтелекту у старшому юнацькому віці. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. Чернігів, 2014. Т. 1. Вип. 121. С. 169–174

14. Колотій Н. М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка в умовах загальноосвітнього навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 Педагогічна психологія. Х., 2003. 20 с.

15. Коробка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в контексті здорового способу життя. Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації. 2011. № 2. С. 332–337.

16. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О. Психічне здоров'я молоді у мовах воєнного стану. Габітус: вікова та педагогічна психологія. 2023. №53. С. 63-68

17. Креденцер, О., & Сергієнко, Д. (2024). Резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни. *ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ*, 32(2), 85-95. <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.7>

18. Кузнецов М. А. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту : монографія / М. А. Кузнецов, Н. Ю. Діомідова ; Харк. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди. – Харків : Діса плюс, 2017. – 189 с.
19. Кулик, Н. А., & Гільова, Л. Л. (2017). Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (39), 79–90. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.79-90>
20. Лящ, О., Хуртенко, О., & Марчук, С. (2023). Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 74(4), 79–86. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86>
21. 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.
22. Мегем О. М. Соціальні мережі як чинник формування емоційного благополуччя молоді // *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 150–159.
23. Мрака Н.М. Вплив медіа-контенту на студентську молодь під час війни в Україні (на прикладі фільму «Україна в огні 2»). *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія «Психологічна»*. 2022. № 1. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/5969>.
24. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. Київ : [б. в.], 2003. 159 с.
25. Павленко І. В. Цифрові медіа та їх вплив на когнітивні процеси. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2. С. 115–128.
26. Панок В. Г. Психологічне здоров'я особистості: теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2021. № 3. С. 5–17.
27. Потоцька І.С., Рисинець Т.П., Дика А.В. Брейнрот як психологічний феномен: вплив низькопробного медіаконтенту на емоційний стан і розвиток

внутрішньоособистісного конфлікту студентів. Габітус. Випуск 75. Т. 2. 2025. С. 197-201. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.34>

28. Прибілова 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.

29. 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.

30. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький, 2018. 160 с.

31. Усенко С.Г., Ммоквелу М.Ч. Аналіз впливу соціальних мереж на емоційний стан людини. Науковий простір : матеріали VI Всеукраїнської наукової конференції (15 грудня 2023 р., м. Київ). Київ, 2023. С. 474–475. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/items/69d09ec8-4a28-48e7-9618-a81313dd678b>.

32. Філоненко Г., Яворська Л. Соціальний інтелект як чинник психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія». 2015. Вип. 58. С. 41–45.

33. Фролова Н. М., Скавронська О. В. Психологічні особливості зв'язку ментального здоров'я та споживання медіаконтенту. Ментальне здоров'я. 2025. № 1. С. 38–47.

34. Хоменко-Семенова Л.О., Прохоренко Я.С. Вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка, психологія». 2022. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/58489>.

35. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Дніпропетровськ, 2015. 187 с.

36. Четверик-Бурчак А.Г. Рівень сформованості емоційного інтелекту як предиктор успішності життєдіяльності людини. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (25), Issue 49, 2015. С. 101–104.

37. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Проблеми сучасної психології : Зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Випуск 20. С. 738–747.

38. 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.*

39. Karpenko Y. V. Emotional intelligence as a key for successful personal life fulfilment. *Modernization of the educational system: world trends and national peculiarities : II International scientific conference proceedings, Kaunas, February 22th, 2019. Kaunas : Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2019. P. 21–23*

40. Primack, B. A., Shensa A., Escobar-Viera C. G., Barrett E. L., Sidani J. E., Colditz J. B., & James A. E. Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. Young adults. *Computers in Human Behavior*. 2017. Vol. 69. P. 1–9.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

«Особливості сприйняття медіа-контенту про війну молоддю»

Мета анкети

Анкета спрямована на дослідження особливостей сприйняття молоддю медіа-контенту про війну, визначення емоційних реакцій, рівня інформаційного навантаження та впливу воєнного контенту на психоемоційний стан особистості.

Інструкція

Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашим відчуттям, переживанням та поведінці.

Блок 1. Особливості споживання медіа-контенту

1. Як часто Ви переглядаєте новини про війну?

- Кілька разів на годину
- Кілька разів на день
- Один раз на день
- Кілька разів на тиждень
- Майже не переглядаю

2. Які джерела інформації Ви використовуєте найчастіше? (можна обрати декілька варіантів)

- Telegram-канали
- Instagram
- TikTok
- YouTube
- Телебачення
- Інтернет-новини
- Facebook
- Інше _____

3. Скільки часу в середньому на день Ви витрачаєте на перегляд новин про війну?

- Менше 30 хвилин
- 30 хв – 1 година
- 1–2 години
- 2–4 години
- Більше 4 годин

4. Чи перевіряєте Ви новини одразу після пробудження?

- Так
- Часто
- Іноді
- Рідко

- Ні

5. Чи переглядаєте Ви новини перед сном?

- Постійно

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

Блок 2. Емоційні реакції на медіа-контент про війну

6. Які емоції Ви найчастіше відчуваєте після перегляду новин про війну? (можна обрати декілька варіантів)

- Тривога

- Страх

- Смуток

- Безсилля

- Агресія

- Співпереживання

- Надія

- Гнів

- Емоційне виснаження

- Інше _____

7. Наскільки сильно медіа-контент про війну впливає на Ваш емоційний стан?

- Дуже сильно

- Сильно

- Помірно

- Слабо

- Майже не впливає

8. Чи виникає у Вас відчуття емоційного виснаження після тривалого перегляду новин?

- Постійно

- Часто

- Іноді
- Рідко
- Ніколи

9. Чи помічали Ви у себе підвищення тривожності після перегляду контенту про війну?

- Так, дуже часто
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ні

10. Чи викликають новини про війну фізичне напруження (головний біль, напруження, прискорене серцебиття тощо)?

- Так, постійно
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

Блок 3. Вплив медіа-контенту на психоемоційний стан

11. Чи впливає перегляд новин про війну на Ваш сон?

- Значно погіршує
- Частково погіршує
- Майже не впливає
- Не впливає
- Важко відповісти

12. Чи помічаєте Ви зниження концентрації уваги після тривалого перегляду новин?

- Постійно
- Часто
- Іноді
- Рідко

- Ніколи

13. Чи виникає у Вас бажання уникати перегляду новин через емоційне перенавантаження?

- Так, постійно

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

14. Чи відчуваєте Ви потребу постійно перевіряти новини?

- Так, постійно

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

15. Чи впливає медіа-контент про війну на Ваш настрій упродовж дня?

- Дуже сильно

- Сильно

- Помірно

- Слабо

- Не впливає

Блок 4. Способи емоційного реагування та саморегуляції

16. Що допомагає Вам знизити емоційне напруження після перегляду новин? (можна обрати декілька варіантів)

- Спілкування з близькими

- Відпочинок від соцмереж

- Фізична активність

- Перегляд розважального контенту

- Музика

- Навчання/робота

- Психологічні практики

- Не використовую жодних способів

- Інше _____

17. Чи намагаєтесь Ви контролювати час перегляду новин?

- Так, постійно

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

18. Чи вважаєте Ви, що здатні контролювати власні емоції після перегляду тривожного контенту?

- Так

- Скоріше так

- Важко відповісти

- Скоріше ні

- Ні

19. Чи допомагає Вам підтримка близьких справлятися з негативними емоціями після перегляду новин?

- Так, дуже

- Частково

- Незначно

- Майже не допомагає

- Не допомагає

20. Як Ви загалом оцінюєте вплив медіа-контенту про війну на Ваш психоемоційний стан?

- Переважно негативний

- Скоріше негативний

- Нейтральний

- Скоріше позитивний

- Переважно позитивний