

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА НА РІВЕНЬ  
СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ  
ВОЄННОГО СТАНУ**

Кваліфікаційна робота (проєкт)  
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: здобувачка 232-М групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійної (наукової)  
програми Психологія  
Замах Тетяна Олексіївна  
Керівник: к.психол.н., доцентка  
Тавровецька Наталія Іванівна  
Рецензент: доцентка кафедри  
психології Чорноморського  
Національного університету імені  
Петра Могили  
Ірина Кучманич

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИНИКНЕННЯ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ</b> .....	<b>7</b>
1.1. Феномен тривожності у науково-психологічній літературі .....	7
1.2. Соціально-психологічні чинники формування та розвитку тривожності. ....	11
1.3. Роль інформаційного середовища в умовах воєнного стану .....	17
Висновки до першого розділу. ....	21
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ</b> .....	<b>23</b>
2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик .....	23
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження. ....	26
2.3. Практичні рекомендації щодо зниження ситуативної тривожності в умовах військового стану. ....	35
Висновки до другого розділу. ....	40
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>41</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>43</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>48</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Війни спричиняють зростання негативного впливу на особистість – у людей загострюються почуття страху, невизначеності, невпевненості, розгубленості та деколи й розчарування. Теперішня ситуація, зокрема й інформаційний вплив, дедалі більше втручається в особистісний простір людини, що негативно позначається на її здоров'ї загалом, включаючи й психологічне здоров'я, що свідчить і про вплив інформаційного середовища на рівень ситуативної тривожності особистості в умовах воєнного стану.

Дослідження впливу інформаційного середовища на рівень ситуативної тривожності особистості в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальним через кілька важливих аспектів. Сучасний інформаційний простір, особливо під час війни, є дуже насиченим і часто створює емоційне перенавантаження на людей. Безперервний потік новин про бойові дії, загрози та втрати спричиняє зростання тривожності, оскільки люди постійно знаходяться в стані невизначеності та страху за своє майбутнє.

Війна супроводжується не лише фізичними небезпеками, а й глибоким психологічним впливом, де ситуативна тривожність стає звичайним явищем. Важливо враховувати, що інформація, яку споживає людина, може або посилювати ці емоції, або, навпаки, допомагати адаптуватися до обставин. У той же час, активізація інформаційних атак і поширення дезінформації лише підсилюють почуття страху та паніки.

У сучасному світі інформаційне середовище відіграє вирішальну роль у формуванні світогляду, поведінкових патернів та емоційного стану людини, що особливо помітно в періоди криз, коли потік інформації збільшується, а її емоційне навантаження значно підвищується. Умови воєнного стану, які завжди супроводжуються нестабільністю, невизначеністю та небезпекою, створюють особливий контекст, в якому інформаційне середовище стає не тільки засобом комунікації, але й потужним джерелом стресу та тривожності.

Однією з ключових реакцій особистості на інформаційне перенасичення в умовах воєнного стану є підвищення рівня ситуативної тривожності. Даний тип тривожності виникає у відповідь на конкретні події чи обставини і часто є короткочасним, але його інтенсивність може варіюватися залежно від характеру та змісту отримуваної інформації. Негативні новини або дезінформація можуть викликати у людей відчуття безпорадності, що лише підсилює їхню тривогу. У той же час, достовірна інформація та підтримка можуть допомогти контролювати емоційний стан і знижувати рівень тривожності.

Дослідженням дотичних до нашої тематики займалися такі вчені, як . Н.В. Абдюкова, І. В. Астремська, Н. Бастун, І. О. Блохіна, І. Боднар, І. Валюшко, М. В. Возник, О. В. Волошок, С. М. Дмитрієва, О. В. Завгородня, Є. М. Коць, А. О. Ласкова-Ярмоленко, О. Литвиненко, Т. Н. Петраківська, Л. А. Плетньова, Д. В. Смотрич та ін.

З огляду на зазначені аспекти, дослідження є важливим не лише для розуміння механізмів, через які інформація впливає на психологічний стан, але й для розробки ефективних методів підтримки та допомоги. Вчасне виявлення та усунення негативного впливу інформаційного середовища може допомогти знизити рівень тривожності та сприяти стабільності психічного здоров'я в умовах кризи.

Проблема впливу інформаційного середовища на рівень ситуативної тривожності особистості в умовах воєнного стану потребує детальнішого наукового аналізу, висвітлення та узагальнення. Актуальність вирішення цієї проблеми, а також її соціальна значущість визначили вибір теми дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконувалась в межах науково-дослідної теми кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

**Мета дослідження:** теоретично та емпірично дослідити вплив інформаційного середовища на рівень ситуативної тривожності особистості в умовах воєнного стану.

У відповідності до мети нами було сформовано наступні **завдання дослідження:**

1. Визначити науково-психологічні підходи до визначення феномену тривожності.
2. Вказати соціально-психологічні чинники формування та розвитку тривожності.
3. Зазначити роль інформаційного середовища в умовах воєнного стану.
4. Емпірично дослідити вплив інформаційного середовища на рівень ситуативної тривожності особистості в умовах воєнного стану.
5. Розробити практичні рекомендації щодо зниження ситуативної тривожності в умовах військового стану.

**Об'єкт дослідження:** ситуативна тривожність особистості.

**Предмет дослідження:** вплив інформаційного середовища на рівень ситуативної тривожності особистості в умовах воєнного стану.

Відповідно до мети і завдань дослідження обрано й використано комплекс **методів та методик:** *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження вплив інформаційного середовища на рівень загальної та ситуативної тривожності особистості в умовах воєнного стану; *емпіричні:* «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)», «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), методика САН («Самопочуття», «Активність», «Настрій»), «Тест-опитувальник навіюваності» (О.П. Саннікова, Ю.П.Фоль); *методи математичної обробки* – коефіцієнт кореляції Пірсона.

**Наукова новизна одержаних результатів** міститься у розширенні наукових знань про вплив інформаційного середовища на рівень ситуативної тривожності особистості в умовах воєнного стану; досліджено специфіку

взаємодії особистості з інформаційними джерелами під час воєнних дій, зокрема вивчено роль різних типів інформаційних потоків (офіційні медіа, соціальні мережі, неофіційні повідомлення) у формуванні ситуативної тривожності.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в збагаченні психології відомостями про рівень ситуативної тривожності особистості під впливом інформаційного середовища в умовах воєнного стану, що розглядається в контексті дестабілізації внутрішнього стану особистості. Результати дослідження можуть бути використані при організації всіх напрямів діяльності психологів, в розробці та втіленні програм з розвитку просвіти та стабілізації внутрішнього стану особистості.

**Апробація та публікація результатів дослідження.** Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 №6).

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 43 джерела та додатків.

**Публікації автора** - «Стратегії виховання в сім'ї і їх вплив на відношення дитини до брехні» висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету, листопад 2024 р.).

# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИНИКНЕННЯ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

## 1.1. Феномен тривожності у науково-психологічній літературі

Феномен тривожності в науково-психологічній літературі є однією з найважливіших тем досліджень, оскільки тривожність виступає як базовий емоційний стан, що впливає на функціонування особистості. Тривожність зазвичай визначається як емоційна реакція на загрозу або очікування небезпеки, яка супроводжується почуттям напруженості, занепокоєння та страху. Вона відрізняється від страху тим, що є більш дифузною та менш конкретною, оскільки часто не пов'язана з конкретним об'єктом загрози.

У психологічному довіднику зазначається, що тривожність – це психічний стан, що характеризується емоційною напругою, настороженістю, занепокоєнням, внутрішнім дискомфортом та підвищеною чутливістю до ускладнень. Він супроводжується загостреним почуттям провини та заниженою самооцінкою в ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття невизначеної загрози, яка порушує важливу рівновагу особистості [30].

А. Ю. Новаківська і О. О. Стахова зазначають: «Тривожність – це схильність людини до переживання, стану тривоги, яка пов'язана з очікуванням соціальних наслідків її успіху або невдачі» [24].

У своїй роботі І. І. Стрілецька вказує, що З. Фрейд, засновник психоаналізу, виділив три основні типи тривоги: реалістичну, невротичну та моральну, кожна з яких має свої особливості та причини виникнення [34]:

1. *Реалістична тривога* – це природна реакція на реальні загрози ззовні. Вона виникає, коли особистість відчуває небезпеку в реальному світі. Наприклад, страх перед фізичною загрозою, як-то аварія чи напад, є проявом реалістичної тривоги. Її функція адаптивна, оскільки вона допомагає людині

уникати небезпечних ситуацій або підготуватися до них. Вона є корисною для виживання, оскільки активує захисні механізми, такі як втеча або самозахист.

2. *Невротична тривога* пов'язана з внутрішніми конфліктами та несвідомими процесами. Фрейд вважав, що вона виникає через конфлікт між «Я» (Его) та «Воно» (Ід), коли неконтрольовані, інстинктивні бажання та імпульси намагаються прорватися до свідомості, а людина боїться, що не зможе контролювати їх. Такий тип тривоги часто не має реальних підстав у зовнішньому світі, але все одно спричиняє значний дискомфорт. Наприклад, людина може відчувати сильну тривогу без видимої причини через внутрішній конфлікт між її бажаннями та нормами поведінки, яких вона намагається дотримуватися.

3. *Моральна тривога* виникає через конфлікт між «Я» (Его) і «Над-Я» (Супер-его), яке є внутрішнім представником моральних принципів і соціальних норм. Вона пов'язана з почуттям провини або сорому, коли людина боїться, що порушує свої моральні принципи або не відповідає вимогам суспільства чи власним високим стандартам. Моральна тривога може проявлятися у вигляді постійного самозвинувачення, сумнівів у власній моральності або надмірної самокритики.

На думку М. Є. Паламарчук, термін «тривожність» позначає індивідуальну рису особистості, що проявляється схильністю до надмірного занепокоєння та хвилювання в ситуаціях, які людина сприймає як такі, що можуть призвести до негативних наслідків, невдач або неприємностей. Такий емоційний стан, який відображає внутрішню реакцію на можливу небезпеку чи загрозу. Тривожність є природною та нормальною відповіддю на небезпеку, оскільки вона допомагає підготуватися до викликів або стресових ситуацій [25].

Однак, як зазначають психологи, у таких ситуаціях може виникати інший емоційний стан – страх. Страх є внутрішньою реакцією на реальну або передбачувану загрозу, що викликає сильне почуття небезпеки або очікування лиха. Тобто страх виникає як безпосередня реакція на конкретну загрозу, тоді



як тривожність може бути менш чітко пов'язаною з реальними загрозами і більше спрямована на передбачення майбутніх можливих небезпек [40].

На основі проведеного дослідження І. О. Блохіна вказує, що прийнято виділяти кілька видів тривожності: особистісну, ситуативну, відкриту та приховану. Науковиця зазначає, що особистісна тривожність є фундаментальною рисою особистості, яка формується ще в ранньому дитинстві. Вона проявляється як постійна готовність індивіда до занепокоєння або переживання страху стосовно подій, які суб'єктивно сприймаються як значущі. Іншими словами, людина з високою особистісною тривожністю схильна до частого та інтенсивного хвилювання через різні життєві обставини [4].

*Ситуативна тривожність* є реакцією на конкретні ситуації та виступає показником інтенсивності переживань, що виникають у відповідь на певні події – це тимчасовий стан, який виникає, коли людина стикається з викликом або проблемою, і триває стільки, скільки триває ситуація [4].

Щодо відкритої форми тривожності, вказується, що її переживання є усвідомленим, проявляючись у поведінці та діях людини у вигляді явного стану тривоги. До відкритих форм тривожності відносять гостру, нерегульовану тривожність, а також регульовану, компенсовану і навіть культивовану тривожність, яка може бути соціально підтримуваною або схваленою [4].

Прихована тривожність, навпаки, характеризується зовнішньою відстороненістю, надмірним спокоєм і навіть нечутливістю до реальних загроз або неприємностей. Вона може виражатися у формі заперечення проблем і небезпек. До прихованих проявів тривожності відносять агресивність, надмірну залежність, апатію, схильність до брехні, лінь, надмірну мрійливість та інші поведінкові особливості, які маскують справжній емоційний стан людини [4].

На думку С. М. Дмитрієвої і О. Л. Мачушник: «Тривожність – індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю

до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння людиною себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми» [13].

У своєму дослідженні В. П. Коц і С. Н. Коц зазначають, що тривожність являє собою складний емоційний стан, що характеризується вираженим негативним афектом, м'язовим напруженням і відчуттям загрози або невдачі, яка може виникнути в майбутньому. Даний стан супроводжується фізіологічними реакціями, такими як напруження м'язів, прискорене серцебиття, підвищене потовиділення і порушення сну, що свідчить про активацію стресових механізмів в організмі [16].

У більшості людей тривожність проявляється у двох основних формах: ситуативній та особистісній. *Ситуативна тривожність* виникає у відповідь на конкретні події чи ситуації, що викликають стрес, наприклад, перед важливим екзаменом, виступом на публіці або під час кризових моментів. Дана форма тривожності є тимчасовою і зникає після усунення або адаптації до стресорів [43].

З іншого боку, особистісна тривожність є більш стійкою рисою характеру. Вона закріплюється в особистості з часом, часто формуючи у людини схильність до частих переживань тривоги в різних життєвих ситуаціях. Люди з високим рівнем особистісної тривожності можуть частіше відчувати сильні негативні емоції, незалежно від зовнішніх умов [43].

Обидві вказані форми тривожності визначають ключові ознаки цього емоційного стану: сильні негативні емоції, які можуть проявлятися у вигляді страху, тривоги та занепокоєння, а також елемент страху, що формує передчуття небезпеки. Такий страх може бути спричинений не лише реальними загрозами, але й уявними, оскільки тривожні думки часто пов'язані з потенційними негативними наслідками або невдачами. Таким чином,

тривожність стає не лише емоційною реакцією, але й психологічним станом, що потребує уваги та розуміння для адекватного управління і подолання.

У роботі Т. Н. Петраківської вказується, що тривожність переважно сприймається як емоційний стан особистості, що має негативний вплив на психіку людини. Багато дослідників аналізують тривожність у тісному зв'язку зі страхом, оскільки страх можна вважати конкретним проявом тривоги. Проте вчені розділяються в думках: деякі вважають тривогу первинною реакцією, тоді як інші вказують на страх як на фактор, що спричиняє стан тривожності [27].

Тривожність може мати як позитивний, так і негативний вплив на людину. Позитивні аспекти тривожності включають активізацію захисних механізмів психіки, що допомагає індивіду адаптуватися до стресових ситуацій, а також здатність прогнозувати наслідки своїх дій, що може бути корисним, оскільки дозволяє людині уникати небезпечних ситуацій і краще планувати свою поведінку в умовах невизначеності [17].

Отже, феномен тривожності у науково-психологічній літературі є багатовимірним і досліджується з різних теоретичних перспектив, що дозволяє розглядати тривожність як адаптивний механізм, так і патологічний стан, що потребує корекції в певних випадках.

## **1.2. Соціально-психологічні чинники формування та розвитку тривожності**

Формування та розвиток тривожності – це складний процес, в якому поєднуються різноманітні фактори, що впливають на психічне здоров'я індивіда. Тривожність, як емоційний стан, не виникає на порожньому місці, а формується під впливом біологічних, психологічних, соціальних і екологічних аспектів. Зрозуміння цих факторів є ключовим для адекватної оцінки причин тривожності та її проявів у різних ситуаціях.

Т. С. Медуха зазначає, що тривожність може виникати з багатьох причин, які тісно пов'язані з особливостями функціонування нервової та

ендокринної систем, а також індивідуальним темпераментом особистості. По-перше, важливо відзначити, що нервова система відіграє ключову роль у формуванні емоційного стану людини. Наприклад, ослаблення гальмівних процесів в центральній нервовій системі може призводити до підвищеної чутливості до стресу та емоційного напруження. У такому випадку організм стає менш здатним до нормалізації емоційних реакцій, що, в свою чергу, може посилити тривожність [23].

Ендокринна система також значно впливає на рівень тривожності. Гормони, які виробляються в організмі, такі як кортизол, можуть суттєво змінювати емоційний фон і викликати почуття тривоги. Підвищений рівень стресових гормонів може свідчити про те, що організм знаходиться в стані постійної готовності до реагування на загрози, що веде до хронічної тривожності [3].

Крім того, тривожність може бути спровокована повторюваним впливом конкретних ситуацій. Якщо людина постійно стикається з стресовими обставинами – такими як складні стосунки, фінансові труднощі чи професійні проблеми – це може призвести до розвитку тривожності. Такі ситуації часто накопичуються, створюючи «ефект снігової кулі», коли одна проблема викликає інші, що підсилює загальний стан тривоги [1].

Серед пускових механізмів, які можуть сприяти розвитку тривожності, варто виділити внутрішньоособистісні конфлікти – це може бути ситуація, коли людина відчуває суперечливі прагнення, наприклад, бажання досягти успіху в навчанні і страх невдачі. У таких випадках недостатня самооцінка може загострювати тривожність, адже особа сумнівається у своїх силах і можливостях. Крім того, надмірна відповідальність за результат своєї діяльності може підвищувати рівень стресу та тривожності [18].

Не менш важливою є неадаптивна поведінка в соціальному середовищі. Якщо людина стикається з соціальними конфліктами, неблагополуччям або ізоляцією, це може значно вплинути на її психічне здоров'я. Соціальні проблеми, такі як труднощі в міжособистісних стосунках або нестабільність у

професійному середовищі, часто ведуть до формування відчуття безвиході і, як наслідок, до підвищення тривожності [41].

Отже, тривожність є результатом складної взаємодії фізіологічних, психологічних і соціальних чинників. Розуміння причин тривожності допомагає в розробці ефективних методів лікування та підтримки людей, які страждають від цього стану.

На думку В. О. Волошок, стійка тривожність є складним і багатограним явищем, яке може мати різні джерела, що впливають на психічний стан людини. В основному виділяються два типи джерел стійкої тривожності: зовнішні і внутрішні [10]:

#### 1. Довготривала зовнішня стресова ситуація.

Перший тип джерел стійкої тривожності пов'язаний із довготривалими зовнішніми стресовими ситуаціями, які можуть бути спричинені різними обставинами – це може бути тривалий стрес на роботі, проблеми у стосунках, соціальна ізоляція, фінансові труднощі або навіть травматичні події, такі як природні катастрофи або насильство. Як зазначають психологи, такі ситуації часто викликають хронічний стан тривоги у людей, оскільки вони зазнають постійного емоційного напруження та переживань.

#### 2. Внутрішні психологічні та психофізіологічні причини.

Другий тип джерел стійкої тривожності стосується внутрішніх причин, які можуть бути психологічними і/або психофізіологічними. Психологічні фактори включають індивідуальні риси характеру, такі як низька самооцінка, схильність до негативного мислення, перфекціонізм або наявність психічних розладів, таких як депресія чи посттравматичний стресовий розлад. Люди з такими рисами можуть мати більшу вразливість до тривоги, оскільки їхнє сприйняття реальності може бути спотворене негативними емоціями або переживаннями.

Психофізіологічні причини також мають значний вплив на розвиток стійкої тривожності. Вони можуть включати генетичну схильність до тривожних розладів, дисфункцію нейромедіаторів, таких як серотонін і

дофамін, а також фізіологічні реакції організму на стрес. Наприклад, надмірна активація симпатичної нервової системи може призводити до хронічного стану тривоги, оскільки організм постійно перебуває в стані «боротьби або втечі».

Таким чином, стійка тривожність є результатом складної взаємодії зовнішніх і внутрішніх джерел. Зовнішні стресові ситуації можуть посилювати внутрішні психологічні та психофізіологічні причини, створюючи замкнене коло, яке важко порушити.

Формування та розвиток тривожності залежать від багатьох факторів, які можна розділити на кілька основних категорій: біологічні, психологічні, соціальні та екологічні.

Біологічні фактори, такі як генетична схильність і фізіологічні особливості, можуть визначати рівень чутливості особистості до тривожних ситуацій. Дослідження показують, що в деяких людей тривожність може мати спадковий характер. А також, зміни в нейрохімічних процесах мозку, зокрема дисбаланс нейромедіаторів, можуть викликати або посилювати симптоми тривожності, роблячи людину більш вразливою до стресу [21].

На психологічному рівні особистісні риси, такі як схильність до негативного мислення або перфекціонізм, можуть впливати на те, як індивід реагує на стресові ситуації. Нездатність адекватно справлятися з труднощами, а також переживання травматичних або стресових подій можуть також сприяти розвитку тривожності. Люди, які мають ефективні механізми копіngu, здатні зменшувати рівень тривожності та краще адаптуватися до викликів [26].

Соціальні фактори, включаючи підтримку з боку оточення, взаємини з іншими людьми та культурні впливи, також грають важливу роль у формуванні тривожності. Відсутність соціальної підтримки або конфлікти в стосунках можуть значно підвищити рівень стресу та тривожності. Крім того, соціально-економічний статус та умови життя можуть створювати або посилювати ситуації, що викликають тривогу [37].

Екологічні фактори, такі як умови життя, ризики, пов'язані з природними або соціальними катастрофами, також можуть впливати на розвиток тривожності. Переживання насильства, конфліктів або природних катастроф можуть залишити глибокий слід у психіці людини, що призводить до посттравматичних розладів, тривожності та інших психічних проблем [39].

Т. Л. Ткачук зазначає, що сучасні ЗМІ характеризуються великою кількістю інформації, що надходить у будь-який момент часу, що може призводити до інформаційного перевантаження, коли людина стикається з надмірним обсягом новин, що стосуються різних загроз, таких як тероризм, екологічні катастрофи, економічні кризи та інші негативні події. Постійна експозиція до таких новин може викликати відчуття безвиході і підвищувати рівень тривожності [36].

І. В. Астремська разом зі своїми колегами зауважує, що з підвищенням рівня тривожності, прояви, що її характеризують, проходять через певні закономірні зміни, утворюючи так званий тривожний ряд. Психологи визначили цей феномен як послідовність емоційних станів, які поступово змінюються один одним у міру зростання тривожності. У ході досліджень було виділено основні категорії явищ тривожного ряду, які класифікуються на шість рівнів [2]:

1. Перший рівень характеризується відчуттям внутрішньої напруженості, що має найнижчий ступінь тривоги і найбільшу адаптаційну цінність. Таке відчуття виявляється в переживаннях напруженості, настороженості і дискомфорту. Воно сигналізує про загрозу, підказуючи про можливість настання більш виражених тривожних явищ.

2. На другому рівні спостерігаються гіперстезичні реакції, які можуть або замінювати, або доповнювати відчуття внутрішньої напруженості. Нейтральні раніше стимули починають сприйматися як значущі і отримують негативне емоційне забарвлення, що призводить до виникнення у студентів недиференційованого реагування, що проявляється у вигляді дратівливості.

3. Третій рівень – це безпосередньо тривога, яка проявляється у переживанні невизначеної загрози і почутті неясної небезпеки.

4. Четвертий рівень – це страх, що виникає внаслідок посилення тривоги і конкретизує невизначену небезпеку. Об'єкти, які асоціюються зі страхом, не завжди відображають реальну причину тривоги, а можуть бути уявними загрозами.

5. На п'ятому рівні виникає відчуття неминучості катастрофи, яке проявляється внаслідок тривалої наростаючої тривоги. Дане переживання пов'язане з усвідомленням неможливості уникнути небезпеки, що викликає жах. Таке відчуття може бути спровоковане сильною, але невизначеною тривоگوю.

6. Шостий рівень тривожного ряду – це тривожно-боязливе збудження, яке проявляється у потребі у фізичній розрядці і панічному пошуку допомоги. У цьому стані дезорганізація поведінки та діяльності, викликана тривоگوю, досягає свого піку.

Таким чином, тривожний ряд являє собою складну систему взаємопов'язаних емоційних станів, які можуть взаємодіяти та змінюватися, підкреслюючи динамічний характер тривожності як психічного явища.

Отже, вплив засобів масової інформації на тривожність є багатограним і може бути як негативним, так і позитивним. Важливо, щоб люди навчилися критично оцінювати інформацію, яку вони отримують з різних джерел, і шукали баланс між обізнаністю про події у світі та власним емоційним благополуччям. Зміни у споживанні інформації, свідомий підхід до медіа і усвідомлене обмеження часу, витраченого на новини, можуть допомогти зменшити рівень тривожності і покращити загальний стан психічного здоров'я.

### **1.3. Роль інформаційного середовища в умовах воєнного стану**

Роль інформаційного середовища в умовах воєнного стану є надзвичайно важливою, оскільки воно впливає на сприйняття подій,



формування громадської думки та психологічний стан населення. У такі складні часи, як війна, інформація стає одним із ключових факторів, що можуть як підтримувати моральний дух суспільства, так і викликати паніку, тривогу та дезорієнтацію.

Засоби масової інформації (ЗМІ) відіграють важливу роль у сучасному житті, впливаючи на різні аспекти повсякденності, зокрема на споживання товарів і послуг, доступ до інформації, а також на соціальні зв'язки. Завдяки медіа, користувачі можуть легко купувати або продавати товари, отримувати актуальні новини, розміщувати свій контент і взаємодіяти з інформаційними потоками. Проте, вплив ЗМІ на психоемоційний стан, зокрема на рівень тривожності, є складним і багатогранним явищем, яке може мати як позитивні, так і негативні наслідки [19].

Одним із найбільш очевидних негативних впливів ЗМІ є зростання рівня тривожності серед молоді. ЗМІ, зокрема новини, соціальні мережі, телевізійні шоу та фільми, часто демонструють образи світу, які можуть викликати занепокоєння. Негативні новини, зображення насильства, природних катастроф, економічних труднощів і соціальних конфліктів можуть створювати атмосферу страху та невизначеності, що особливо стосується вразливих осіб, які можуть сприймати цю інформацію як відображення реальності, що призводить до збільшення тривожності [19].

ЗМІ також формують певні соціальні стандарти і уявлення про ідеальне життя, що може впливати на самооцінку особистості. Ідеалізовані образи щастя, успіху, краси та соціального статусу, які поширюються через рекламу, шоу та фільми, можуть викликати у молоді відчуття недосконалості.

У сучасному інформаційному середовищі люди часто стикаються з великим обсягом інформації, що може викликати інформаційний стрес. Постійний потік новин, повідомлень у соціальних мережах та різноманітного контенту може перевантажувати молодий розум. Таке перевантаження може призвести до тривожності, оскільки люди можуть відчувати, що не можуть

обробити або адекватно реагувати на всі інформаційні стимули, з якими вони стикаються [6].

Проте не все вплив ЗМІ є негативним. Засоби масової інформації можуть також виступати як важливий інструмент для освіти та самоаналізу. Наприклад, особи можуть отримувати інформацію про соціальні проблеми, вивчати етику, мораль і критичне мислення, що може допомогти їм зрозуміти світ навколо та розвивати емпатію. Відповідно, це може стати підґрунтям для розвитку навичок, які дозволяють їм краще справлятися зі стресом і тривожністю.

Ще одним аспектом впливу ЗМІ є рекламний тиск, який супроводжує більшість масових комунікацій. Рекламні кампанії можуть формувати певні стандарти краси і успіху, які в свою чергу можуть викликати у підлітків тривогу стосовно їх зовнішності та соціального статусу. Постійне порівняння себе з рекламними образами може призвести до зниження самооцінки та підвищення тривожності [6].

Отже, вплив ЗМІ на тривожність є складним і багатограним явищем, яке має як негативні, так і позитивні аспекти. Хоча ЗМІ можуть збільшувати рівень тривожності через негативну інформацію, соціальні стандарти та перевантаження інформацією, вони також можуть служити важливими інструментами для освіти і розвитку критичного мислення.

М. В. Возник і Ю. О. Улянченко зауважують, що в умовах воєнного стану засоби масової інформації відіграють критично важливу роль у протидії агресії Російської Федерації. Однією з основних функцій медіа є інформування громадськості про актуальні події, що відбуваються на фронті, що включає у себе не лише передачу новин про бойові дії та рух військ, але й інформацію про потенційні загрози, дії уряду та заходи безпеки, які повинні вживати громадяни. Така інформація є надзвичайно важливою для населення, оскільки вона допомагає людям зрозуміти, що відбувається навколо, і які кроки вони можуть зробити для свого захисту та захисту своїх близьких [9].

Засоби масової інформації використовують різноманітні канали для поширення інформації, зокрема соціальні мережі та онлайн-платформи, що дозволяє швидко досягати великої аудиторії, забезпечуючи оперативність у передачі новин і вказівок. Використання таких платформ, як Facebook, Twitter, Instagram та YouTube, дає змогу обійти традиційні інформаційні бар'єри і безпосередньо взаємодіяти з людьми, створюючи ефективну комунікацію між владою та населенням [28].

Крім того, засоби масової інформації допомагають у боротьбі з дезінформацією та російською пропагандою. Поширення об'єктивної інформації, фактів і перевірених новин є необхідним для формування усвідомлення громадськості. Завдяки цьому люди можуть розпізнавати спроби маніпуляцій і дезорієнтації, що важливо для збереження морального духу і єдності суспільства [28].

О. В. Завгородня зазначає, що інформаційно-психологічна війна полягає в систематичному використанні пропаганди та психологічних операцій, які проводяться в рамках військової інформаційної підтримки. Метою цих заходів є вплив на думки, емоції, установки і поведінку різних цільових аудиторій, що може стосуватися як населення власної країни, так і громадян країни-супротивника, включаючи внутрішні опозиційні групи. Таким чином, інформаційно-психологічна війна намагається маніпулювати суспільною свідомістю, формуючи бажані настрої та реакції у відповідь на конкретні події або кампанії [14].

У роботі Д. В. Смотрич вказується, що сьогодні спостерігається, як інформаційний вплив стає потужним інструментом, що націлений на свідомість суспільства. Такий вплив охоплює не лише окремих людей, але й групи, а також цілі держави, що підкреслює його широкомасштабний характер. Основним каналом для здійснення психологічного впливу є засоби масової інформації, які здатні швидко та ефективно поширювати певні ідеї, настрої та емоції [32].

Засоби масової інформації використовують легкість сприйняття інформації, часто за рахунок її поверховості, що означає, що користувачі, не розбираючись у суті, можуть швидко приймати інформацію на віру, не критично оцінюючи її достовірність. У сучасному світі масові інформаційні атаки, бот-мережі та фейкові новини стали звичними інструментами для дезорієнтації громадськості. Вони не лише формують хибні уявлення про реальність, а й викликають у населення почуття страху, тривоги та паніки [38].

Такі спеціально створені інформаційні ресурси, що часто мають вигляд новинних сайтів або соціальних медіа, привчають людей бездумно сприймати і вірити в подану інформацію, що призводить до формування певних установок і поведінки, де критичне мислення і здатність аналізувати інформацію поступово зникають. У результаті, суспільство стає вразливим до маніпуляцій і може легко піддаватися впливу різноманітних інформаційних кампаній, які переслідують свої цілі [38].

Таким чином, інформаційний вплив, що здійснюється через масові комунікації, є складним і багатогранним процесом. Він формує громадську свідомість і впливає на соціальну динаміку, стаючи важливим елементом у сучасному інформаційному середовищі. У цих умовах критична оцінка отримуваної інформації стає життєво важливою навичкою, необхідною для збереження об'єктивності та стабільності у суспільстві.

### **Висновки до першого розділу.**

Ситуативна тривожність є важливим аспектом психічного стану особистості, яка може виникати внаслідок різних зовнішніх факторів. В умовах воєнного стану інформаційне середовище грає ключову роль у формуванні цього стану, оскільки потік новин, соціальних повідомлень та інших медіа-матеріалів значно впливає на емоційний фон громадськості. У цьому контексті важливо вивчити, як саме інформація може сприяти виникненню тривожності, особливо серед підлітків та молоді.

Ситуативна тривожність визначається як реакція особистості на конкретну ситуацію, що викликає відчуття страху або занепокоєння. Вона може виникати у відповідь на різні фактори, включаючи зміни в соціальному середовищі, зовнішні загрози та стресові ситуації. Ця форма тривожності є динамічною та може змінюватися залежно від обставин, що оточують особистість.

В умовах воєнного стану інформаційне середовище стає не лише джерелом інформації, але й потужним інструментом впливу на свідомість людей. Основні чинники впливу на ситуативну тривожність через інформаційне середовище включають постійний потік новин, де у часи війни новини про бойові дії, жертви, руйнування та інші негативні події створюють атмосферу тривоги. Часте споживання негативної інформації може призводити до почуття безвиході та страху, формуючи ситуативну тривожність. Соціальні мережі та фейки також грають значну роль у формуванні тривожності. Сучасні технології дозволяють швидко поширювати інформацію, але також ведуть до поширення дезінформації. Фейкові новини та маніпулятивні матеріали можуть дезорієнтувати людей, викликаючи тривогу та паніку. Реклама та пропаганда в умовах війни також можуть використовуватися для формування певних наративів, що впливають на колективну свідомість. Рекламні повідомлення можуть створювати ідеалізовані образи життя або підкреслювати загрози, що в свою чергу може посилювати відчуття тривожності у суспільстві.

На рівні індивідуальної психології виникнення ситуативної тривожності можна пояснити через кілька механізмів. Когнітивні спотворення, викликані інформацією, що надходить з медіа, можуть призводити до спотвореного сприйняття реальності. Постійна концентрація на негативних новинах може створювати відчуття, що небезпека завжди близько. Соціальна ідентифікація також відіграє важливу роль: люди можуть ідентифікувати себе з жертвами або героями новин, що підвищує їхній емоційний відгук на ситуацію. Важливим чинником є невизначеність, яка зазвичай супроводжує воєнний

стан. Вона сприяє розвитку тривожності, оскільки підлітки та молодь, які шукають стабільність і безпеку, можуть реагувати на цю невизначеність зростанням тривожності.

Таким чином, ситуативна тривожність особистості, особливо в умовах воєнного стану, є результатом складної взаємодії між зовнішніми стресовими факторами та індивідуальними психологічними механізмами. Інформаційне середовище, зокрема медіа, соціальні мережі та рекламні кампанії, суттєво впливають на формування цього стану. Розуміння цих процесів може допомогти у розробці ефективних стратегій для зниження тривожності та підтримки психологічного здоров'я молоді в умовах нестабільності.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

#### **2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик**

Провівши теоретичний аналіз літературних джерел щодо впливу інформаційного середовища на рівень ситуативної тривожності особистості в умовах воєнного стану ми дійшли висновку, що даний феномен потребує глибшого вивчення через його новизну та високу актуальність.

У дослідженні взяли участь 55 осіб, віком від 17 до 60 років. Опитування проводилося методом онлайн-анкетування за допомогою Google Forms, які були розміщені в соціальних мережах та чатах спілкування українців. Рецензентам в інструкції роз'яснена ціль та мета збору даних, вони проінформовані, що відповіді є анонімними і використовуватимуться виключно в наукових цілях. У таблиці 2.1. нами описані ключові особливості вибірки.

*Таблиця 1.1.*

### Опис вибірки дослідження

Параметри		К-ть	Відсотке значення
Стать	жінки	50	90,9%
	чоловіки	5	9,1%
Вік	17-20	2	3,6%
	20-40	12	21,8%
	40-60	34	61,8%
	60 і більше	7	12,7%
Освіта	середня освіта	7	12,7%
	неповна вища освіта	4	7,3%
	професійно-технічна освіта	12	21,8%
	вища освіта	31	56,4%
	післядипломна освіта	1	1,8%

Емпіричне дослідження передбачає вирішення наступних завдань:

1. Вибір психодіагностичного інструментарію для визначення рівня ситуативної тривожності особистості.
2. Аналіз, обробка та інтерпретація результатів констатувального етапу експерименту, включаючи анкетування та психодіагностичні методики.

3. Виявлення наявності та характеру впливу інформаційного середовища на ситуативну тривожність особистості за допомогою методів математичної обробки даних.

Згідно з поставленими завданнями, було обрано наступний психодіагностичний інструментарій:

1. Тест «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Спілбергера-Ханіна який є одним з найбільш поширених психодіагностичних інструментів для вимірювання рівня реактивної тривожності. Він оцінює реакцію на поточну ситуацію, тобто, наскільки сильно людина відчуває тривогу «тут і зараз». Дана шкала дозволяє виявити тимчасову тривогу, яка виникає в результаті певних стресових факторів або подій.

Шкала ситуативної тривожності включає 20 тверджень для визначення тривожності як стійкої риси особистості (тривожність як диспозиція). Спілбергер описує ці дві форми тривожності так – стан тривожності характеризується суб'єктивними відчуттями загрози та напруги, що супроводжуються активацією або збудженням автономної нервової системи [15].

Тривожність як риса особистості означає наявність мотиву або набутої поведінкової схильності, яка змушує індивіда сприймати широкий спектр об'єктивно безпечних ситуацій як загрозові, що призводить до реакцій тривоги, інтенсивність яких не відповідає реальній загрозі.

2. Для швидкого діагностування психологічного стану опитуваних ми обрали тест «САН (самопочуття, активність, настрій)» (В.А. Доскін та ін.). Вперше він був опублікований у 1973 році. Даний тест використовується для дослідження та оцінки функціонального стану людини та змін в ньому протягом певного часу. Тест містить 30 пар слів, які є протилежними за значенням і відображають різні сторони самопочуття, активності та настрою. Респонденту пропонується оцінити свій поточний стан, визначивши ступінь вираженості кожної ознаки за допомогою семибальної шкали [15].



3. «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (Додаток А). Дана методика призначена для первинного скринінгу перерахованих симптомів у осіб, що пережили різного виду психічні травми.

Шкала сприйнятого стресу (PSS, Perceived Stress Scale), розроблена американськими вченими Шелдоном Коеном та його колегами, призначена для оцінки того, наскільки людина сприймає життєві ситуації як стресові – це один із найпоширеніших інструментів для психологічної оцінки сприйняття стресу та його можливих наслідків. Українська версія PSS адаптована та апробована в умовах війни в 2022 році О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецькою [7].

4. «Тест-опитувальник навіюваності» (О.П. Саннікова, Ю.П.Фоль) (Додаток Г). Тест-опитувальник призначений для оцінки рівня навіюваності або сугестивності у респондентів. Дана методика складається з чотирьох шкал, які дозволяють виявити різні аспекти залежності [31].

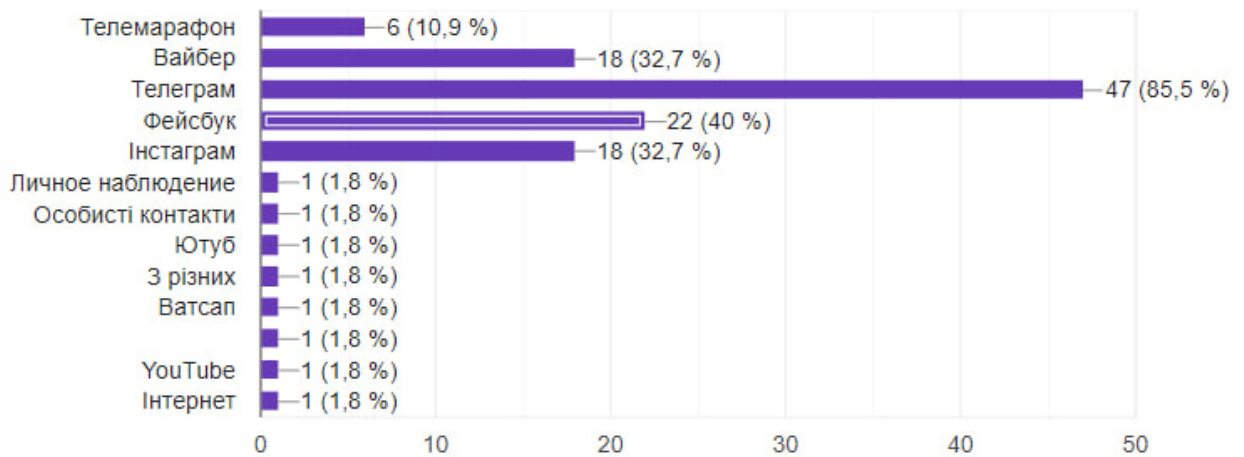
Перша шкала (ЕЧ) вимірює емоційний компонент, зокрема емоційну чуйність особистості. Друга шкала (З) фокусується на захисно-регулятивному аспекті, що відображає рівень залежності. Третя шкала (НВН) оцінює когнітивний компонент, який характеризується некритичною відкритістю до нової інформації. Нарешті, четверта шкала (ЗПН) досліджує поведінковий аспект, що виявляється в готовності індивіда підкорюватися зовнішньому впливу[31].

Загалом, даний тест-опитувальник є ефективним інструментом для вивчення навіюваності, оскільки охоплює різноманітні її складові та дає змогу комплексно оцінити рівень впливу на особистість.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження**

З метою виявлення рівня довіри до певних інформаційних джерел, їх впливу на тривожність особистості та вміння розпізнавати фейкову інформацію, нами була створена авторська анкета (Додаток Д).

Перше питання відображає, якому інформаційному джерелу респонденти надають перевагу. Результати відображені на рисунку 2.1.



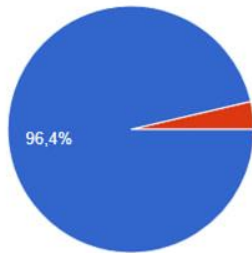
**Рис. 2.1. Результати щодо джерел отримання інформації**

Згідно з отриманими даними, основним джерелом інформації для респондентів є Телеграм, який використовують 85,5% опитаних. На другому місці знаходиться Фейсбук із 40%. Вайбер та Інстаграм мають однакову популярність, кожне джерело отримало 32,7%. Телемарафон також згадується як джерело інформації, але його використовують значно менше людей – лише 10,9%. Інші джерела, такі як особисті контакти, Ютуб, Ватсап, Інтернет та інші, майже не згадуються, кожне з них набрало лише по 1,8%. Таким чином, Телеграм, Фейсбук, Вайбер та Інстаграм є основними каналами отримання інформації, з яких Телеграм явно домінує.

Додатково було дослідження особливості сприйняття та аналізування респондентами неправдивої інформації у ЗМІ (див. рис. 2.2).

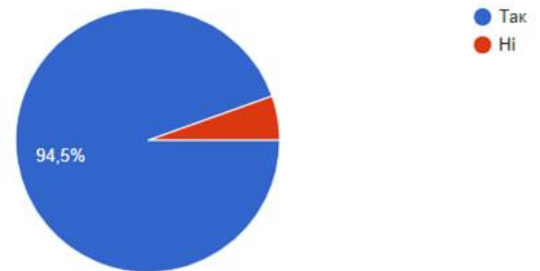
Чи помічали Ви в різних джерелах фейкову (неправдиву), маніпулятивну інформацію?

55 ответов



Чи помічали Ви відчуття смутку, напруженості чи стривоженості після перегляду медіаджерел?

55 ответов



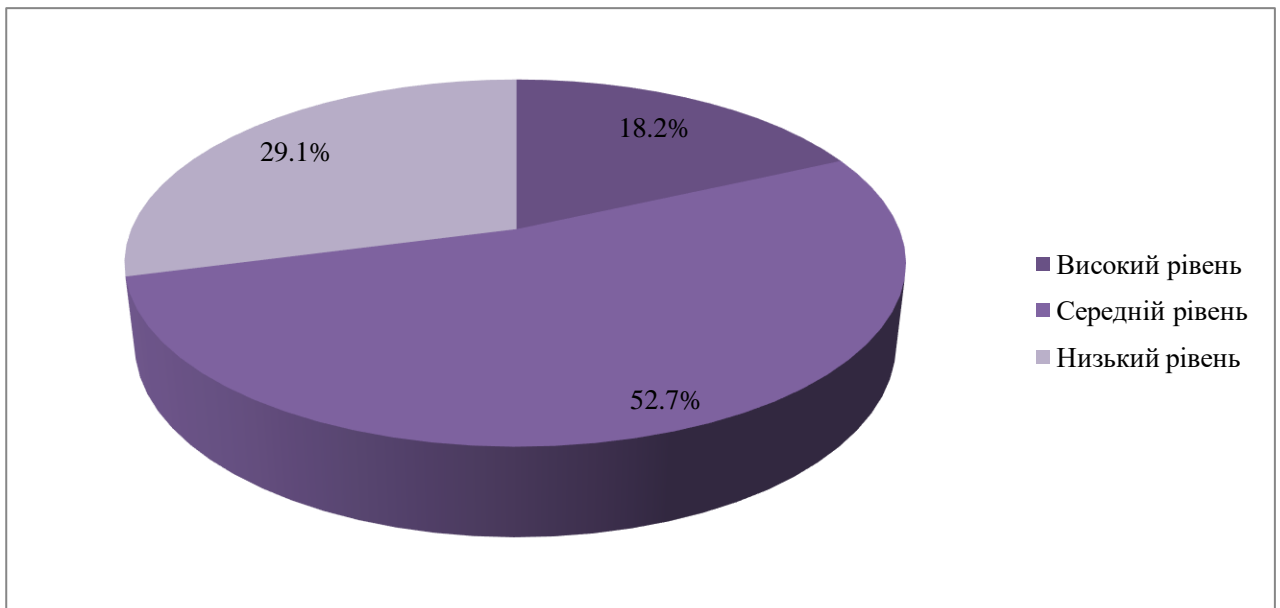
## Рис. 2.2. Результати опитування щодо сприйняття неправдивої інформації у ЗМІ

Згідно з результатами опитування, більшість респондентів (96,4%) стикалися з фейковою або маніпулятивною інформацією у різних джерелах, що свідчить про велику поширеність дезінформації в медіа. Водночас 67,3% опитаних знають, як розпізнавати та перевіряти неправдиві відомості, але майже третина (32,7%) не володіють такими знаннями, що вказує на необхідність підвищення рівня медіаграмотності серед населення. Окрім того, 94,5% респондентів відзначили, що після перегляду медіаджерел відчували негативні емоції, такі як смуток, напруженість або тривожність, що може бути наслідком постійного споживання стресових новин.

Щодо методів захисту від дезінформації, найбільш популярним серед опитаних є критичне мислення, яке використовують 47,3% учасників опитування. Також поширеним є уникнення перегляду інформаційних джерел (18,2%) та обговорення інформації з іншими (12,7%). Менша частка респондентів використовує знання про розпізнавання дезінформації або аналіз інформації та джерел.

Таким чином, опитування демонструє високий рівень обізнаності щодо проблеми дезінформації, але водночас вказує на необхідність проведення додаткових освітніх заходів для розвитку навичок розпізнавання неправдивої інформації.

Наступним кроком було проведення та інтерпретація результатів за тестом «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Спілбергера-Ханіна. Отримані показники представлені у вигляді рисунку 2.3.



**Рис. 2.3. Показники ситуативної тривожності**

Аналіз показників ситуативної тривожності показує, що рівні тривожності розподіляються наступним чином: 18,2% респондентів відчувають високий рівень тривожності, 52,7% – середній, а 29,1% – низький.

Найбільша частка респондентів (понад половини) відзначає середній рівень тривожності, що свідчить про те, що значна частина людей переживає помірний стрес у повсякденному житті, ймовірно, в умовах підвищеної напруги, пов'язаної з воєнним станом або іншими життєвими обставинами, що може бути наслідком постійного інформаційного навантаження, дезінформації або загального відчуття нестабільності в суспільстві.

Близько третини респондентів мають низький рівень тривожності, що вказує на їх здатність справлятися з навантаженням і зберігати спокій у стресових ситуаціях, що може бути пов'язано з високою стресостійкістю, наявністю підтримки з боку близьких або активним використанням методів управління стресом. Низький рівень тривожності також свідчить про вміння цих людей критично оцінювати інформацію та не піддаватися паніці через негативні новини.

Наявність 18,2% респондентів з високим рівнем тривожності вказує на те, що певна частина населення піддається значному емоційному навантаженню, яке може бути пов'язане із зовнішніми чинниками, такими як військові дії, економічні проблеми або особистісні кризи. Такі люди можуть відчувати страх, занепокоєння та інші негативні емоції, що потребують додаткової підтримки, наприклад, психоосвітніх програм або доступу до психологічної допомоги.

Співвідношення показників свідчить про те, що середній рівень тривожності вказує на загальну соціальну напругу, адже більше половини людей переживають певну тривогу, тоді як лише 18,2% демонструють високий рівень тривожності, що є позитивним показником, оскільки свідчить про те, що не всі піддані критичному стресу. Середній рівень тривожності може впливати на загальне самопочуття, продуктивність та соціальні взаємодії, а люди з низьким рівнем тривожності можуть слугувати прикладом для інших, демонструючи ефективні стратегії справляння зі стресом.

Далі було проведено тест «САН (самопочуття, активність, настрій)» (В.А. Доскін та ін.), отримані показники представлені у вигляді таблиці 2.4.

*Таблиця 2.4.*

#### **Показники за тестом «САН»**

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самопочуття	29,1%	56,4%	14,5%
Активність	16,4%	47,2%	16,4%
Настрій	20%	63,6%	16,4%

Аналіз результатів тесту «САН» показує, що більшість респондентів мають середній рівень самопочуття (56,4%), що свідчить про нормальний фізичний стан без суттєвих скарг, проте 29,1% відчувають низький рівень самопочуття, що може вказувати на проблеми зі здоров'ям або фізичне виснаження. Лише 14,5% респондентів почуваються на високому рівні, демонструючи енергійність та добрий фізичний стан.

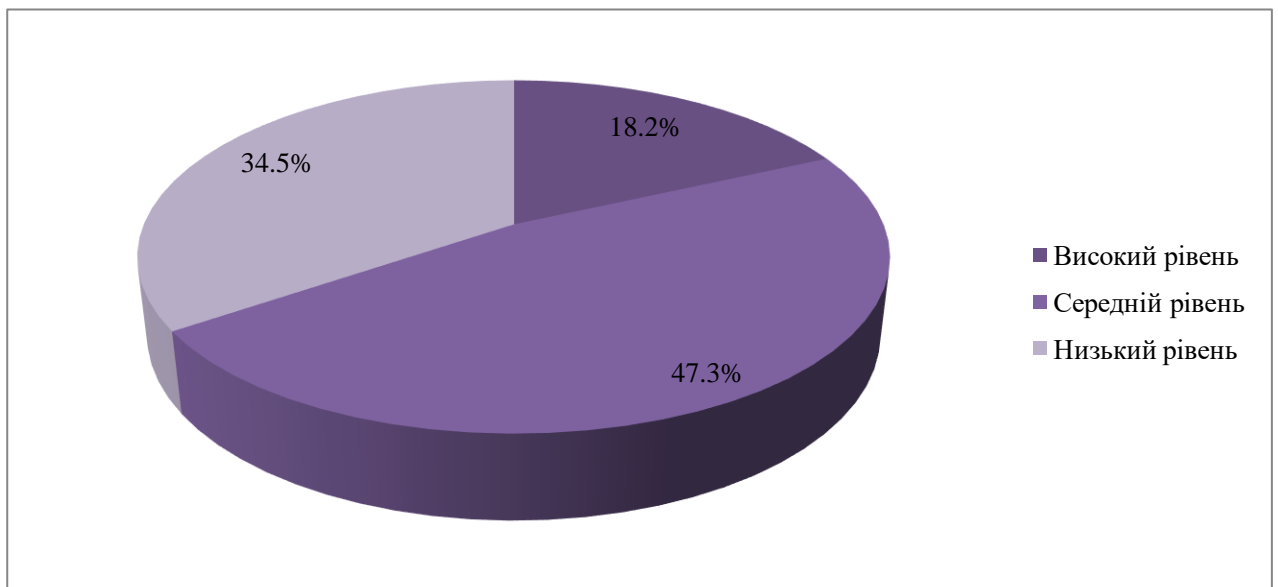
Щодо активності, 47,2 % опитаних мають середній рівень, що говорить про звичайну активність у повсякденному житті. Водночас, як 16,4 % мають

високий рівень активності, демонструючи сильну мотивацію та енергійність, так і 16,4% – низький рівень, що може свідчити про втому або відсутність мотивації.

Аналіз настрою показує, що 63,6% респондентів мають середній рівень, що вказує на стабільний емоційний стан без значних коливань. Проте 20% мають низький рівень настрою, що може свідчити про негативні емоції або відчуття незадоволення. Водночас, 16,4% респондентів перебувають на високому рівні настрою, що відображає їхній позитивний емоційний стан та оптимізм.

Таким чином, загальний стан респондентів за показниками тесту «САН» є здебільшого середнім, проте певна частина людей має низький рівень самопочуття та настрою, що може свідчити про потребу в додатковій увазі до їхнього фізичного та емоційного стану.

Показники проведення «Шкали сприйнятого стресу (PSS-10)» представлені у вигляді рисунку 2.5.



**Рис. 2.5. Показники сприйнятого стресу**

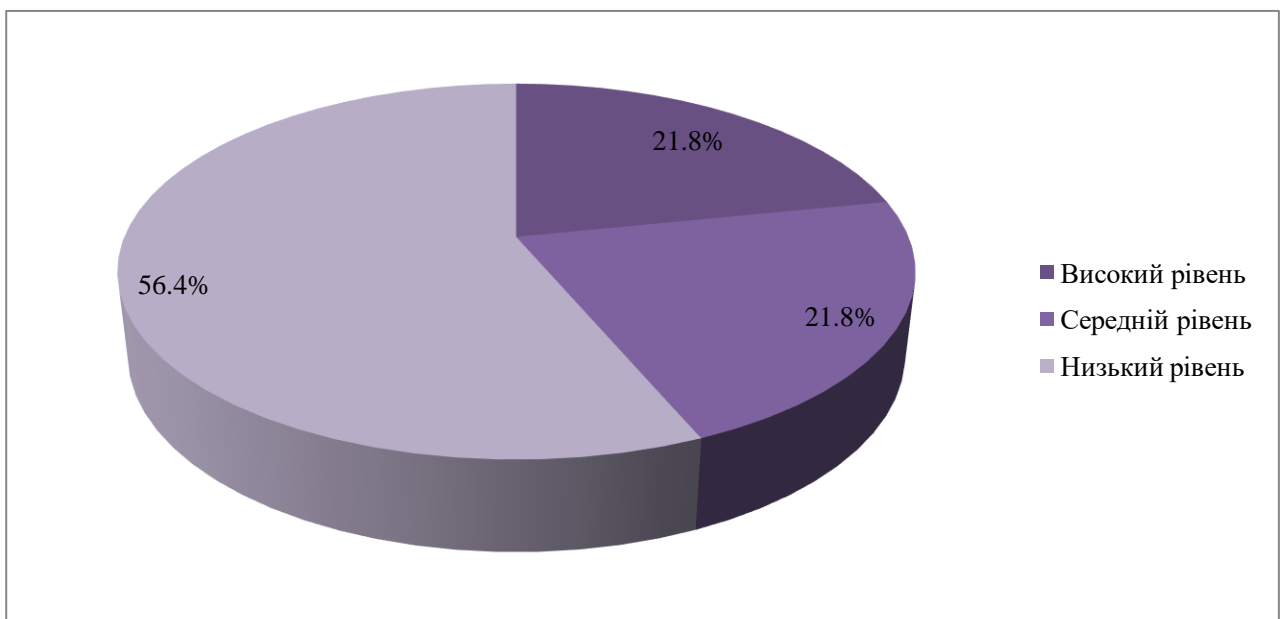
Аналіз показників сприйнятого стресу вказує на те, що більшість респондентів мають середній рівень стресу – 47,3%, що свідчить про те, що майже половина людей відчуває помірний стрес, який може бути результатом щоденних викликів і навантажень, але не є надмірно обтяжливим для їхнього емоційного стану.

Низький рівень стресу відчуває 34,5% респондентів, що досить позитивний показник, оскільки вказує на те, що більше третини людей можуть ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями або мають низький рівень стресових факторів у своєму житті.

Однак 18,2% респондентів мають високий рівень стресу, що вказує на те, що майже п'ята частина опитаних перебуває у стані сильного емоційного навантаження, що може впливати на їхнє здоров'я та загальний добробут, потребуючи уваги та, можливо, допомоги для зниження рівня стресу.

Таким чином, більшість людей мають середній або низький рівень сприйнятого стресу, проте значна частина респондентів відчуває високий рівень стресу, що може потребувати додаткової підтримки.

Наступним кроком було проведення «Тест-опитувальника навіюваності» (О.П. Саннікова, Ю.П.Фоль). Показники представлені у вигляді рисунку 2.6.



**Рис. 2.6. Показники навіюваності**

Аналіз показників навіюваності показує, що 56,4 % респондентів мають низький рівень навіюваності, що свідчить про їхню стійкість до зовнішніх впливів і здатність самостійно формувати думки та приймати рішення. Дана група людей менш схильна піддаватися впливу оточення, маніпуляціям чи навіюванням.

Водночас 21,8 % респондентів мають середній рівень навіюваності, що означає, що вони можуть частково піддаватися впливу зовнішніх чинників, але зберігають здатність критично оцінювати інформацію і приймати власні рішення.

Ще 21,8 % людей мають високий рівень навіюваності, що свідчить про їхню схильність до зовнішнього впливу. Така група респондентів може бути більш вразливою до маніпуляцій та сильніше залежати від думок оточення або впливу авторитетів.

Отже, більшість людей демонструють низьку навіюваність, однак близько 43,6 % респондентів (з високим та середнім рівнем навіюваності) можуть бути більш піддатливими до зовнішніх впливів, що варто враховувати при роботі з ними або комунікації.

Виокремлення значущих кореляційних зв'язків відбувалося за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона (див. табл. 2.7).

*Таблиця 2.7.*

#### Показники кореляційного аналізу

	Навіюваність	Сприятий стрес	Тривожність
Навіюваність			
Сприятий стрес	0,231*		
Самопочуття		-0,271**	-0,225*
Активність		-0,233*	
Настрій	-0,268**		
Тривожність	0,229*	0,274*	

*Примітка:* \* -  $p > 0,1$ ; \*\* -  $p > 0,05$ .

Кореляційний аналіз показав, що між рівнем навіюваності та сприйнятим стресом існує позитивний зв'язок (0,231), що свідчить про те, що люди, які легше піддаються зовнішньому впливу, частіше відчувають стрес. Водночас, навіюваність має негативну кореляцію з настроєм (-0,268), тобто люди, які більш навіювані, зазвичай мають гірший настрій. Також навіюваність позитивно пов'язана з тривожністю (0,229), що означає, що чим



більше людина піддатлива зовнішнім впливам, тим вищий рівень її тривожності.

Сприйнятий стрес виявив негативну кореляцію з самопочуттям (-0,271) і активністю (-0,233), що вказує на те, що чим більше стресу людина переживає, тим гірше вона почувається фізично і тим менш активною стає. Натомість, між сприйнятим стресом і тривожністю виявлено позитивний зв'язок (0,274), що вказує на те, що підвищений рівень стресу сприяє зростанню тривожності.

Тривожність також має негативний зв'язок із самопочуттям (-0,225), що означає, що люди з вищим рівнем тривожності зазвичай відчують погіршення фізичного стану.

Таким чином, кореляційний аналіз показує, що навіюваність і стрес тісно пов'язані зі зростанням тривожності, погіршенням самопочуття та зниженням активності, що підкреслює важливість емоційного стану для загального фізичного благополуччя людини.

Додатково визначено, що у людей, які відчують негативні емоції після споживання інформації, спостерігається підвищена схильність до навіюваності і тривожності, що свідчить про те, що часте споживання дезінформації може призводити до більшого емоційного навантаження, що, в свою чергу, впливає на загальний психоемоційний стан. Висока навіюваність посилює сприйняття стресу, а тривожність негативно впливає на самопочуття. Отже, важливо підвищувати рівень медіаграмотності серед населення, щоб зменшити вплив дезінформації на психічне здоров'я.

Вплив інформаційного середовища на рівень ситуативної тривожності особистості в умовах воєнного стану є значним, адже у сучасному світі інформаційне середовище відіграє ключову роль у формуванні психоемоційного стану особистості, особливо в умовах воєнного стану. Військові конфлікти супроводжуються інформаційними маніпуляціями, дезінформацією та емоційно зарядженими повідомленнями, які можуть суттєво впливати на рівень ситуативної тривожності у людей. Такий вплив

може бути як негативним, так і позитивним, залежно від характеру інформації, її достовірності та способу сприйняття.

Споживання негативної або тривожної інформації може викликати підвищений рівень стресу, що веде до збільшення ситуативної тривожності. Люди, які часто стикаються з фейковими новинами або панічними повідомленнями, можуть відчувати відчуття безвиході, що підсилює їх тривожність.

У стані невизначеності, характерному для воєнних дій, люди стають більш вразливими до навіювання, що може проявлятися в прийнятті інформації без критичного осмислення, збільшуючи їх тривожність і страхи. Проте інформаційне середовище може також виконувати позитивну функцію, надаючи людям необхідну інформацію про безпеку, ресурси та підтримку, що допомагає зменшити відчуття тривоги, забезпечуючи контроль над ситуацією.

У важких умовах важливою є підтримка спільноти; соціальні мережі та платформи можуть стати місцем для обміну досвідом, емоційної підтримки та інформації про ресурси, що зменшує відчуття ізоляції та тривожності. Освіта у сфері медіаграмотності може суттєво зменшити рівень тривожності, оскільки люди, які вміють критично оцінювати інформацію, менш піддані негативному впливу дезінформації.

Особистісні фактори, такі як рівень стресостійкості, механізми копіngu та соціальна підтримка, також впливають на реакцію людей на інформаційне навантаження. Таким чином, інформаційне середовище має значний вплив на рівень ситуативної тривожності особистості в умовах воєнного стану.

Негативна інформація і дезінформація можуть підвищувати рівень тривожності та стресу, тоді як достовірна інформація і підтримка можуть допомогти зменшити ці відчуття. Освіта в сфері медіаграмотності та розвиток критичного мислення є важливими інструментами для зменшення впливу негативних інформаційних факторів на психоемоційний стан людей.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо зниження ситуативної тривожності в умовах військового стану**

У контексті впливу інформаційного середовища на рівень ситуативної тривожності в умовах воєнного стану важливо розробити практичні рекомендації, які можуть допомогти знизити тривожність та покращити психоемоційний стан особистості.

Підвищення рівня медіаграмотності є ключовим елементом у боротьбі з дезінформацією та зниженні рівня ситуативної тривожності в умовах воєнного стану. Сучасне інформаційне середовище переповнене як правдивими, так і фальшивими новинами, маніпулятивними повідомленнями та емоційно зарядженими матеріалами. Тому важливо, щоб люди розвивали критичне мислення та вміння працювати з інформацією.

Медіаграмотність охоплює різноманітні навички та знання, які дозволяють людям ефективно отримувати, аналізувати і створювати інформацію в різних медіаформатах. Основні компоненти медіаграмотності включають уміння ідентифікувати джерела інформації: розуміння того, які джерела є надійними (офіційні новинні агентства, академічні публікації, урядові сайти) і які – ненадійними (анонімні блоги, соцмережі без вказівки на авторство); аналіз контенту, що передбачає вміння критично оцінювати зміст новин, зокрема розуміння контексту, в якому подано інформацію, та можливих упереджень авторів; розпізнавання маніпуляцій, що вимагає здатності виявляти тактики маніпуляції, які використовуються в медіа, такі як емоційний заряд, перебільшення фактів або спрощення складних тем [5].

Рекомендується проходити спеціалізовані курси або тренінги з медіаграмотності, які можуть включати основи медіаграмотності – навчальні модулі, що ознайомлюють учасників з основними поняттями, принципами та інструментами медіаграмотності; практичні заняття, де учасники можуть працювати з реальними прикладами новин, аналізувати їх та обговорювати результати в групах; вебінари та онлайн-курси, що дозволяють отримувати знання дистанційно та у зручний час [5].

Критичне мислення є важливим інструментом у зменшенні впливу дезінформації. Визначають кілька навичок, які слід розвивати: ставлення запитань, що навчить ставити собі запитання про джерело інформації, мету повідомлення та можливі наслідки, такі як «Хто автор?», «Які докази наводяться?», «Чи є інші точки зору на цю тему?»; порівняння джерел – аналіз одного й того ж повідомлення з різних джерел, щоб зрозуміти, як інформація може змінюватися залежно від контексту або перспективи автора [8].

Люди повинні усвідомлювати, як інформація може впливати на їхні емоції. Інформаційні повідомлення, які викликають страх, тривогу або паніку, часто мають маніпулятивні цілі. Тому важливо навчитися ставити під сумнів емоційно заряджені повідомлення, визначати, чи намагається інформація викликати сильні емоції, і чи є в ній факти, які можна перевірити. Крім того, важливо регулювати власні реакції, розуміючи, що реакція на тривожну інформацію може бути автоматичною, але її можна контролювати, якщо навчитися критично ставитися до отриманих даних [11].

Підвищення медіаграмотності та критичного мислення дозволяє людям приймати обґрунтовані рішення, оскільки люди, які можуть оцінювати інформацію, здатні робити більш обґрунтовані висновки та рішення, що може зменшити рівень тривожності, що також допомагає зберігати психоемоційний баланс, оскільки розуміння інформаційного контексту та вміння відрізнити правду від маніпуляцій допомагає знизити вплив негативних новин на емоційний стан. Крім того, підвищення медіаграмотності сприяє підвищенню рівня обізнаності, оскільки люди стають більш обізнаними про навколишній світ, що дозволяє їм адаптуватися до швидко змінюючих умов [20].

В умовах воєнного стану обмеження споживання негативної інформації стає важливим кроком для підтримки психоемоційного благополуччя. Коли потік інформації може бути надмірним і тривожним, важливо усвідомлено підходити до того, скільки часу ви витрачаєте на перегляд новин. Рекомендується встановити конкретний час для отримання інформації, наприклад, один раз на день, що дозволить зменшити тривалість перебування

у негативному інформаційному полі та запобігти спонтанному «зависанню» у новинах. Наприклад, можна виділити 30 хвилин в обідній час або ввечері для перегляду новин. Такий підхід допоможе зосередитися на отриманні важливої інформації без емоційного перевантаження [22].

Наступним важливим аспектом є фокусування на отриманні новин лише з перевірених і надійних джерел. У часи інформаційної плутанини та дезінформації важливо мати можливість ідентифікувати надійні джерела. Рекомендується підписуватися на офіційні новинні агентства, які мають репутацію за точність і об'єктивність, уникаючи сенсаційних заголовків і ненадійних джерел, які можуть поширювати фейкові новини або маніпулятивні матеріали. Перш ніж вірити інформації, що надходить, корисно ставити під сумнів її достовірність, звертаючи увагу на факти, надані в матеріалі, а також на автора чи редакцію, яка його опублікувала [22].

Важливо також навчитися розпізнавати емоційно заряджені новини, які можуть викликати почуття тривоги, страху чи паніки. Часто саме такі повідомлення поширюються найшвидше та привертають увагу. Задавайте собі питання, чи є ця інформація обґрунтованою, які емоції вона викликає. Якщо новина спричиняє занепокоєння, можливо, краще відкласти її перегляд. Крім того, корисно звернути увагу на альтернативні способи отримання інформації, які можуть бути менш емоційно зарядженими. Наприклад, замість споживання новин, які викликають тривогу, можна звернутися до аналітичних статей, досліджень або подкастів, що детально розглядають ситуацію без емоційних маніпуляцій [29].

Спілкування з фахівцями також може допомогти. Беріть участь у вебінарах або конференціях, де експерти пояснюють ситуацію з різних перспектив, надаючи збалансовану інформацію. Обмеження споживання негативної інформації передбачає розвиток усвідомленого підходу до сприйняття новин. Після перегляду новин корисно виділити час для роздумів про те, як новини вплинули на ваше емоційне самопочуття. Запитайте себе, чи відчуваєтеся ви тривожно, і які думки вас відволікають. Практикуйте техніки

релаксації, такі як дихальні вправи, медитація чи йога, щоб зменшити тривожність, викликану новинами [33].

Таким чином, обмеження споживання негативної інформації є важливим кроком у підтримці психоемоційного здоров'я в умовах воєнного стану. Встановлення меж щодо часу перегляду новин, вибір надійних джерел, розрізнення емоційно насичених новин та усвідомлене споживання інформації можуть суттєво зменшити рівень тривожності. Такі стратегії допоможуть зберегти психоемоційний баланс і краще адаптуватися до складних умов, що змінюються.

Сприйняття інформації є ключовим аспектом психоемоційного здоров'я, особливо в умовах стресу та невизначеності, що супроводжують воєнний стан. Важливо навчитися правильно сприймати інформацію, оскільки це може суттєво вплинути на рівень тривожності та загального самопочуття. У цьому контексті варто звернути увагу на кілька важливих аспектів.

По-перше, слід зосередитися на фактах, а не на емоціях, які можуть викликати певні новини. Часто новинні повідомлення містять емоційно заряджені елементи, які можуть призводити до паніки або страху. Замість того щоб піддаватися емоційному впливу, корисно навчитися критично оцінювати отримувану інформацію, розглядаючи її з раціональної точки зору, що включає в себе запитання про достовірність джерела, обґрунтованість наведених даних і наявність підтверджуючих фактів [35].

Користування списками фактів і порад щодо безпеки може надати відчуття контролю та зменшити тривожність. Створення особистих «фактів» або довідників, що містять важливі, перевірені дані та рекомендації щодо безпеки, може допомогти зорієнтуватися у складних умовах. Наприклад, складання списку найбільш надійних джерел новин, а також основних дій у разі надзвичайної ситуації, може допомогти зменшити відчуття безвиході. Коли у людини є чіткий план дій і вона знає, що робити у разі небезпеки, це сприяє відчуттю контролю над ситуацією [42].

Також важливо активно шукати інформацію про безпеку і здоров'я, що допоможе сформувати правильне уявлення про події. Знання про безпечні поведінкові моделі, інформування про те, як захистити себе і своїх близьких, може зменшити тривожність. Водночас важливо уникати зайвої інформації, що може підвищити рівень стресу, тому варто відбирати лише ту інформацію, яка є корисною та актуальною [42].

Сприйняття інформації також включає в себе навчання розпізнаванню маніпулятивних технік, що можуть використовуватися в новинних повідомленнях. Деякі ЗМІ можуть використовувати страх для привернення уваги до певних новин. Розуміння цих технік дозволяє краще захищати себе від негативного впливу емоційно заряджених повідомлень.

Важливим є також обговорення отриманої інформації з близькими, друзями чи колегами. Спільне обговорення фактів допомагає підходити до інформації з різних точок зору та зменшує відчуття ізоляції, яке може посилювати тривожність [12].

Отже, правильне сприйняття інформації є важливим інструментом у зменшенні тривожності в умовах воєнного стану. Зосередження на фактах, використання списків рекомендацій, активний пошук корисної інформації та обговорення її з іншими допомагають зберегти спокій і впевненість у своїх діях. Такий підхід сприяє формуванню здорового інформаційного середовища, яке буде підтримувати психоемоційний баланс у складні часи.

Загалом, реалізація зазначених рекомендацій може допомогти людям знизити рівень ситуативної тривожності, покращити їх психоемоційний стан та підтримати загальне благополуччя в умовах воєнного стану.

## **Висновки до розділу 2.**

Висновки щодо емпіричного дослідження впливу інформаційного середовища на емоційний стан особистості в умовах воєнного стану свідчать про численні важливі аспекти. По-перше, результати дослідження підтверджують, що інформаційне середовище має суттєвий вплив на

психоемоційний стан особистості, особливо в контексті військових конфліктів, коли підвищена ймовірність отримання дезінформації та маніпуляцій. Багато респондентів зазначили, що споживання негативної або тривожної інформації призводить до зростання рівня тривожності та стресу, погіршуючи загальний емоційний фон.

По-друге, аналіз показав, що рівень навіюваності у людей, які постійно споживають тривожну інформацію, виявляється вищим, що свідчить про те, що такі особи частіше піддаються емоційним маніпуляціям та легше реагують на зовнішні подразники, що може погіршувати їхній психоемоційний стан.

Таким чином, дослідження підтверджує необхідність розвитку медіаграмотності та критичного мислення серед населення, що дозволить зменшити негативний вплив дезінформації та покращити емоційний стан людей у періоди криз. Рекомендується також впровадження освітніх програм, які б навчали навичкам розпізнавання ненадійних джерел та управління емоційним станом під впливом зовнішньої інформації. Таким чином, ефективне управління інформаційним середовищем може стати важливим чинником у підтримці психоемоційного благополуччя в умовах воєнного стану.

## **ВИСНОВКИ**

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дало змогу сформулювати наступні висновки:

1. У результаті аналізу різних наукових підходів до вивчення тривожності було встановлено, що цей феномен може розглядатися з біологічної, когнітивної та соціально-психологічної перспективи. Біологічний підхід акцентує увагу на нейробіологічних механізмах, які сприяють розвитку тривожних розладів, тоді як когнітивна модель підкреслює роль сприйняття та інтерпретації стресових ситуацій у формуванні тривожності. Соціально-



психологічний підхід фокусується на впливі зовнішніх факторів, таких як соціальна підтримка, стресові події та культурні контексти, що також відіграють важливу роль у розвитку тривожності.

2. Дослідження вказують на те, що тривожність може бути зумовлена багатьма соціально-психологічними чинниками, такими як сімейне виховання, міжособистісні стосунки, соціальні норми та культурні особливості. Фактори, такі як травматичний досвід, недостатня соціальна підтримка та висока конкуренція в суспільстві, також сприяють підвищенню рівня тривожності. Важливим є те, що індивіди з низьким рівнем соціальної інтеграції та підтримки частіше демонструють високі рівні тривожності.

3. Інформаційне середовище в умовах воєнного стану має критичне значення для формування емоційного стану особистості. Споживання негативної або тривожної інформації може значно підвищувати рівень стресу і тривожності. Водночас надійна та конструктивна інформація, яка забезпечує безпеку та підтримку, може допомогти знизити відчуття тривоги і дати відчуття контролю над ситуацією. Отже, важливість медіаграмотності у контексті інформаційного середовища не можна переоцінити.

4. Результати емпіричного дослідження підтверджують наявність значного впливу інформаційного середовища на рівень ситуативної тривожності. Учасники, які піддавалися дезінформації та тривожним повідомленням, демонстрували підвищений рівень тривожності та стресу, що свідчить про необхідність критичного сприйняття інформації та здатності розпізнавати маніпуляції.

5. На основі проведеного дослідження були розроблені рекомендації для зниження рівня ситуативної тривожності. Серед них – обмеження споживання негативної інформації, розвиток медіаграмотності, навчання навичкам критичного мислення та правильного сприйняття інформації, а також створення соціальних підтримуючих мереж. Важливим є встановлення чітких меж для споживання новин, зосередження на фактах, а не емоціях, і активний

пошук позитивної інформації. Такі рекомендації можуть допомогти зберегти психоемоційний баланс в умовах підвищеного стресу та невизначеності.

Отже, дане дослідження підкреслює важливість комплексного підходу до розуміння тривожності та її формування в умовах війни, а також необхідність активних заходів для підтримки психічного здоров'я населення.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н.В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05. К. Нац. ун-т ім. Т. Шевченка. К., 2000. 21 с.
2. Астремська І. В., Ярошевська В. Л. Тривожність студентської молоді в умовах викликів війни. *The 9 th International scientific and practical conference «Innovative development of science, technology and education»* (June 6-8, 2024) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2024. С. 356-366.
3. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. *Початкова освіта*. 2001. №11. С. 2.

4. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. №4. 2021. С. 82-86.
5. Боднар І. Інформаційна безпека як основа національної безпеки. *Механізм регулювання економіки*. 2014. № 1. С. 68-75.
6. Валюшко І. Психологія воєнного впливу. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 428 с.
7. Вельдбрехт О. О., Н. І. Тавровецька. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. №2.25. 2022. С. 16-27.
8. Вовченко О. А. Методологія та теоретичні основи забезпечення психічного здоров'я населення у воєнний та повоєнний час. *Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час: Матеріали методологічного семінару НАПН України*. Київ: Педагогічна думка, 2023. С. 14-17.
9. Возник М. В., Ю. О. Улянченко. Роль засобів масової інформації в умовах воєнного стану щодо протидії Російській Федерації. *Київський часопис права*. №2. 2023. С. 15-20.
10. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. №10. 2010. С. 120-129.
11. Горбань Ю., Олійник О. Медіаграмотність як чинник захисту інформаційного простору від ворожої дезінформації в час війни. *Український інформаційний простір*. №1 (13). 2024. С. 194-205.
12. Гурлева Т. С., Н. Ю. Журавльова. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. *Вчені записки ТНУ. Серія: Психологія*. №33.72. 2022. С. 76-82.

13. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. *Вісник*. № 3 (37). 2018. К.: Видавництво КІБіТ, 2018. С. 13-18.
14. Завгородня О. В. Споживання змі та психологічне благополуччя людини в умовах загрозової невизначеності. *Національна наука і освіта в умовах війни РФ проти України та сучасних цивілізаційних викликів : матеріали V Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн-конференції*. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2024. С. 524-534.
15. Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
16. Коц В. П., С. Н. Коц. Особливості комунікативної компетентності та стресостійкість. *Педагогіка здоров'я : збірник наукових праць VIII Всеукраїнської науковопрактичної конференції*. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. С. 188-190.
17. Коць Є. М. Особистісні чинники соціальної тривожності студентів. *Психологічні перспективи*. №30. 2017. С. 74-86.
18. Краєва О. А., Никитюк Т. М. Психологічні механізми особистісної тривожності в підлітковому віці. *Науковий журнал «Український психолого-педагогічний науковий збірник»*. №12. 2017. С. 52-55.
19. Лапшина Н. О., С. В. Шульган. Вплив інформаційної напруги на психоемоційний стан особистості. *Трансформація освіти в контексті процесів глобалізації : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції*. Міжнародний гуманітарний дослідницький центр. Research Europe, 2024. С. 136-140.
20. Ласкова-Ярмоленко А. О. Проблеми медіаграмотності в умовах війни в Україні. *Національна наука і освіта в умовах війни РФ проти України*

та сучасних цивілізаційних викликів: матеріали V Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн-конференції. 2024. С. 725-728.

21. Левковська Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. №1 (101). 2022. С. 57-60.

22. Литвиненко О. Медіаграмотність громадян у контексті гібридних воєн: приклад України. *Молодий вчений*. №3 (55). 2018. С. 259-263.

23. Медуха Т. С. Тривожність як чинник виникнення депресії. *Тези 76-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету*. Т. 2. 2024. С. 191-192.

24. Новаківська А. Ю., О. О. Стахова. Психологічні детермінанти тривожності в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2015. С. 110-114.

25. Паламарчук М. Є., Сердюк Л. С. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. *Наукові здобутки студентів Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти*. № 2 (4). 2015. 13 с.

26. Пелех Г. Я., О. В. Волошок. Детермінанти та особливості тривожності жінок періоду дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. №1. 2024. С. 91-97.

27. Петраківська Т. Н. Індивідно-особистісні характеристики переживання тривожності у підлітків. *Комплексний підхід до модернізації міждисциплінарних наукових досліджень. Матеріали науково-практичної конференції*. Одеса: Видавництво «Молодий вчений», 2023. С. 60-62.

28. Петухова І., М. Заушнікова, І. Каськов. Психологічне благопролуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. №3 (73). 2023. С.124-129.

29. Плетньова Л. А. Медіаграмотність – важливий чинник інформаційно-комунікаційної компетентності в умовах війни. *Педагогічна наука і освіта у сучасному вимірі: проблеми та перспективи розвитку: Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції*, Одеса, 2024. С. 165-170.

30. Психологія особистості: Словник довідник / За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.
31. Саннікова О. П., Фоль Ю. П. *Результати апробації оригінальності теста-опитувальника навіюваності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова: Збірник наукових праць. Серія 12. Психологічні науки. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. № 26 (50). С. 283- 288.*
32. Смотрич Д. В. Інформаційна безпека в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського університету. Ужгород, 2023. Т. 2. Вип. 77. С. 121-127. URL <http://visnyk-pravo.uzhnu.edu.ua/article/view/284104/278250>*
33. Стаднік О. Проблема медіаграмотності при споживанні інформації в умовах війни: соціологічний аспект. *Епістемологічні дослідження в філософії, соціальних і політичних науках, №5(1). 2022. С. 73-79. <https://doi.org/10.15421/342210>*
34. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. № 1 (46). 2015. С. 266-272.*
35. Стрільчук О. В. Медіаосвіта як шлях подолання кризи в умовах інформаційної війни. *V Міжнародна науково-практична конференція «Психологія переживання кризових подій». Ніжин. 2014. С. 47-55.*
36. Ткачук Т. Л. Особливості впливу змі на розвиток тривожності у студентської молоді. *The 13 th International scientific and practical conference «Modern science: innovations and prospects». SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2022. С. 147-154.*
37. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології. Серія «Екологічна психологія». 2018. Т. 7. Вип. 38. С. 73-79.*
38. Шевчук Л., Л. Федоришина, І. Шевчук. Збереження психічного здоров'я населення в умовах воєн і військових конфліктів: соціально-економічні аспекти. *Академічні візії. №8-9. 2022. С. 8-69.*

39. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки.* №1. 2014. С. 173-180.
40. Adler A. *Understanding Human Nature: The psychology of personality.* New Delhi: General Press, 2020. 316 p.
41. Callea A. Are more intelligent people happier. Emotional intelligence as mediator between need for relatedness, happiness and flourishing. 2019. С. 35-37.
42. Martin L. J. Disinformation: An instrumentality in the propaganda arsenal. *Political Communication.* 1982. № 2/1. P. 47-64.
43. Taylor J. A. Apersonality scale of manifest anxiety. *The Journal of Abnormal and Social Psychology.* 1953. № 48 (2). P. 285-290.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб: 0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?01234
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?01234
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?01234

4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?01234

5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?01234

6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?01234

7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?01234

8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?01234

9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?01234

10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?01234

Додаток Б

Авторська анкета

1. Вкажіть Ваш вік.

17-20

20-40

40-60

60 і більше

2. Вкажіть Вашу стать.

Чоловік

Жінка

3. Рівень освіти

Середня освіта

Неповна вища освіта

Професійно-технічна освіта

Вища освіта



Післядипломна освіта

Студент(ка)

4. З яких джерел ви зазвичай отримуєте інформацію?

Телемарафон

Вайбер

Телеграм

Фейсбук

Інстаграм

Другое...

5. Чи помічали Ви в різних джерелах фейкову (неправдиву), маніпулятивну інформацію?

Так

Ні

6. Чи знаєте як розпізнавати, перевіряти фейки (правдивість інформації)?

Так

Ні

7. Чи помічали Ви відчуття смутку, напруженості чи стривоженості після перегляду медіаджерел?

Так

Ні

8. Які з наступних методів захисту від впливу неправдивої, маніпулятивної інформації (дезінформації) Ви використовуєте?

Критичне мислення

Уникнення перегляду інформаційних джерел

Обговорення інформації, яка цікавить, з іншими

Знання про розпізнавання дезінформації

Споживання інформації тільки з офіційних джерел

Вся інформація в усіх джерелах правдива