

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
магістерський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**«ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

Виконала: здобувачка 2 курсу, групи 3

рівень вищої освіти: другий (магістерський)

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність: 053 «Психологія»

Черенкова Людмила Юріївна

Керівник: к.психол.н., доц. А.О. Тат'янчиков

Рецензент: к.політ.н., доц. Ю.І. Шмаленко

АНОТАЦІЯ

Черенкова Л.Ю. Вплив інформаційного простору на психічне здоров'я особистості в умовах воєнного стану. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2024.

У роботі наведено результати емпіричного дослідження впливу інформаційного простору на психічне здоров'я особистості в умовах воєнного стану. Показано, що інформаційний простір значно впливає на такі показники психічного здоров'я як загальне суб'єктивне самопочуття, активність, настрій, стани тривоги та депресії.

Здійснено теоретико-методологічний аналіз останніх досліджень та публікацій з проблеми дослідження, який показав, що потік інформації із негативним емоційним забарвленням здатний спричиняти емоційне виснаження, тривожність, депресивні стани або агресію, особливо серед людей із підвищеною чутливістю чи психічними розладами.

Отримані дані показали, що інформація щодо новин та аналітики знижують самопочуття, активність та настрій, посилюють тривожність та провокують виникнення депресії. Розважальний контент знижує активність, покращує настрій, знижує тривожність. Взаємодія з інтернет-простором з метою навчальної, професійної діяльності або самоосвіти сприяє підвищенню активності, попереджає розвиток депресії. Приділення часу хобі та вподобанням покращує самопочуття, підвищую настрій, знижує ризик розвитку депресії.

На основі отриманих результатів сформовано перелік практичних рекомендацій, дотримання яких допоможе знизити негативний вплив інформаційного простору в умовах воєнного стану, а також підвищити вплив корисної інформації, яка позитивно впливає на психічне здоров'я.

Ключові слова: інформаційний простір, психічне здоров'я, воєнний стан, психоемоційний стан, показники психічного здоров'я, тривожність, депресія.

ANNOTATION

Cherenkova L. The influence of the information space on the mental health of the individual in the conditions of martial law. Qualification work - master's research project for obtaining the master's degree, field of knowledge: 05 "Social and behavioral sciences", specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2024.

The paper presents the results of an empirical study of the impact of the information space on the mental health of an individual under martial law. It is shown that the information space significantly affects such indicators of mental health as general subjective well-being, activity, mood, states of anxiety and depression.

A theoretical and methodological analysis of recent studies and publications on the research problem was carried out, which showed that the flow of information with a negative emotional coloring can cause emotional exhaustion, anxiety, depressive states or aggression, especially among people with increased sensitivity or mental disorders.

The data obtained showed that information about news and analytics reduces well-being, activity and mood, increases anxiety and provokes the occurrence of depression. Entertainment content reduces activity, improves mood, reduces anxiety. Interaction with the Internet space for the purpose of educational, professional activities or self-education contributes to increasing activity, prevents the development of depression. Spending time on hobbies and interests improves well-being, improves mood, and reduces the risk of developing depression.

Based on the results obtained, a list of practical recommendations has been formed, the observance of which will help reduce the negative impact of the information space in martial law conditions, as well as increase the impact of useful information that has a positive effect on mental health.

Key words: information space, mental health, martial law, psycho-emotional state, mental health indicators, anxiety, depression.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	14
1.1. Обґрунтування процедури дослідження.....	14
1.2. Характеристика психодіагностичного інструментарію дослідження.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	21
2.1. Результати дослідження особливостей взаємодії з інформаційним простором.....	21
2.2. Результати дослідження впливу інформаційного простору на психічне здоров'я особистості.....	27
2.3. Практичні рекомендації щодо зниження негативного впливу інформаційного простору на психічне здоров'я людини під час воєнного стану.....	39
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність теми. Стрімке поширення інформаційних технологій, таких як соціальні мережі, месенджери, відеохостинги, які здані швидко наповнювати інформаційний простір, може суттєво впливати на психічний стан людини. В умовах воєнного стану негативний вплив інформації стрімко посилюється. Регулярний доступ до величезної кількості інформації: новин, коментарів, прогнозів, різноманітного медіаконтенту здатний підвищувати рівень тривожності, провокувати панічні або депресивні стани, провокувати виникнення відчуття невизначеності та безвихідності. Постійне сприйняття жахливих подій, зображень бойових дій та страждань може призвести навіть до посттравматичного стресового розладу.

Крім того, в умовах воєнного конфлікту в інформаційному просторі часто активно поширюються фейкова інформація, метою якої є дезорганізація населення, залякування, маніпуляція. Дана інформація здатна викликати паніку, страх, надмірне відчуття небезпеки, посіяти смуту та зневіру. Все це неминуче негативно відбивається на психічному здоров'ї громадян. Вочевидь у сучасних реаліях важливо навчитися протистояти інформаційним атакам, контролювати тривогу та занепокоєння, не допустити руйнівного впливу негативної інформації на психічне здоров'я як власне, так і оточуючих. Отже, одним з основних завдань під час воєнного конфлікту є збереження психічного здоров'я, як найціннішого ресурсу, недопущення або мінімізація психічних розладів як серед військових, так і серед цивільного населення. Необхідною умовою цього є ґрунтовне вивчення особливостей впливу інформаційних повідомлень на психіку людини.

Водночас на сьогодні відмічається недостатність наукових досліджень, присвячених питанню підвищення стійкості до негативних інформаційних впливів, відсутність ефективних та обґрунтованих практичних рекомендацій. Актуальність проблеми та її недостатня розробленість у теоретичному та практичному плані й зумовили вибір теми дослідження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема впливу інформаційного простору на психічне здоров'я особистості привертає значну увагу дослідників із різних галузей. Різні аспекти цієї проблеми вивчали О. Немеш, В. Кириченко, М. Махній, А. Тат'янчиков, Т. Ковальова, І. Жданова, Л. Бондаренко, Л. Матохнюк, О. Ветлицька, О. Медведєва, Ю. Шульжик, О. Кондра, В. Осліковський, Л. Вольнова, А. Камінська, О. Ляска, Н. Мельник, Н. Басараба та ін.

Основні дослідження та теоретичні підходи до зазначеної проблеми можна поділити на кілька ключових напрямків:

- ~ вплив надмірної інформації (інформаційне перевантаження);
- ~ вплив дезінформації та формування викривленого світогляду;
- ~ вплив соціальних мереж;
- ~ кібербулінг.

Однією з центральних проблем є феномен інформаційного перевантаження. Сучасні дослідження показують, що надлишок інформації, який особистість отримує через соціальні медіа, новини та інші джерела, може призводити до підвищеної тривожності, стресу, розладам сну, появі проявів депресії, втрати стійкості та концентрації уваги. Відомо, що когнітивні ресурси людини обмежені, тому обробка великої кількості даних спричиняє емоційне та розумове виснаження. Інформаційне перевантаження – це стан, коли людина отримує більше інформації, ніж здатна засвоїти або обробити. Результати останніх досліджень показують, що за час війни в Україні інформаційне навантаження на громадян значно зросло. Здебільшого люди поглинають інформацію про війну, новини з фронту, коментарі експертів, прогнози щодо можливих варіантів вирішення конфлікту [19; 24].

За даними дослідження І. Жданової, Л. Бондаренко, А. Велічко воєнні новини чинять психологічний вплив, насамперед, на психічні стани людей, їх настрій, розумові, когнітивні функції, самопочуття. Автори відмічають на значне поширення з початку війни таких явищ як переоцінка цінностей, відсутність перспективи, цілей та планів на майбутнє. На початку війни

домінуючим був стан розгубленості та тривоги. Зменшення часу перегляду воєнних новин позитивно відбилося на їх психічних станах та на самопочутті [13].

Постійна інформаційна напруга здатна викликати порушення психологічного благополуччя, безсоння, підвищений артеріальний тиск, пригнічений стан, депресивні та тривожні розлади. Такий синдром має назву інформаційного стресу, основними ознаками якого є: головний біль, невмотивована агресія, втрата зосередженості, упадок загальних сил, постійна потреба слідкувати за інформаційними подіями, страх перед майбутнім, невпевненість у собі, роздратування [35].

Вплив фейкових новин та дезінформації на психічне здоров'я є ще одним важливим аспектом. Сучасні дослідження доводять, що постійний контакт з недостовірною інформацією може формувати викривлені уявлення про реальність, посилювати страхи та тривогу, особливо в періоди криз, таких як пандемії чи війни. Постійна умисна дезінформація є елементом інформаційної війни. Сама ж інформаційна війна є потужним стресогенним фактором, внаслідок дії якого людина може переживати такі психічні стани, як напруга, роздратування, гнів, розгубленість, безнадія. Тривала дія даного стресору може призводити до фізіологічного та психічного виснаження. Чисельні дослідження показують, що підвищений рівень споживання негативних новин з елементами умисної дезінформації значно погіршують психоемоційний стан [4; 25; 27].

Важливим напрямком є вивчення впливу соціальних мереж на самооцінку та психічне здоров'я. Багато досліджень показують, що спостереження за ідеалізованими образами та життям інших людей у соціальних мережах призводить до зниження самооцінки, почуття неповноцінності, появи негативних емоційних зокрема депресивних станів, особливо серед підлітків та молоді. Постійне порівняння себе з іншими формує почуття незадоволеності власним життям [3; 5; 11; 14; 31].

В. Бакіров критикує сучасний стан соціальних мереж, де переважають безграмотні та поверхові судження з різних важливих тем. Автор наголошує на тому, що багато людей без відповідної освіти чи досвіду вважають за потрібне висловлювати свої думки публічно, і це створює простір, переповнений агресією, поверховими оцінками та позбавленими змісту фантазіями. Такі самозвані "експерти" часто виходять на популярні платформи та впливають на громадську думку, в той час як справжнім фахівцям важко конкурувати через шум і безпардонність цих масових голосів [1].

В умовах воєнного стану соціальні мережі часто стають знаряддям інформаційної війни через їх здатність швидко поширювати інформацію та формувати суспільну думку. Вони дозволяють оперативно транслювати новини, зокрема неправдиві або маніпулятивні, що використовується для дезінформації, психологічного впливу на населення та деморалізації ворога. За допомогою лідерів думок, публічних осіб, написання великої кількості штучних коментарів до інформаційних публікацій можна достатньо сильно впливати на суспільну думку, оперативно формувати та змінювати її. У таких умовах соціальні мережі можуть суттєво впливати на емоційний та психічний стан населення, що також може використовуватися ворогом. Крім того, соціальні мережі дають можливість як державам, так і приватним особам залучати міжнародну підтримку, мобілізувати громадян і координувати дії під час конфлікту [9; 33].

Одним із негативних феноменів в інформаційному просторі є кібербулінг – переслідування або приниження в онлайн-просторі. Це явище досліджується через призму його впливу на психічне здоров'я, адже жертви кібербулінгу часто страждають від тривожних розладів, депресій та навіть суїцидальних думок. Дослідження підтверджують, що кібербулінг є серйозною загрозою, особливо для осіб підліткового та юнацького віку [29; 40; 47].

Останнім часом зростає інтерес до практик цифрового детоксу — свідомого обмеження часу, проведеного в інформаційному просторі, з метою збереження психічного здоров'я. Дослідження показують, що тимчасова

відмова від соціальних мереж або зменшення часу, проведеного в інтернеті, позитивно впливає на емоційний стан, сприяє підвищенню концентрації уваги та зниженню рівня тривожності [15; 28].

Чимало публікацій присвячено питанням інформаційної гігієни та медіаіmunітету в умовах воєнного конфлікту. Формування критичного мислення, вміння відрізняти надійні джерела від фейкових та розуміння методів інформаційної війни є ключовими складовими захисту від інформаційних атак. Інформаційна гігієна є однією із складових психогігієни і має на меті не тільки протидію маніпулюванню суспільною думкою та дезінформації, але й збереження психічного здоров'я. Інформаційна гігієна включає усвідомлене споживання новин, обмеження контакту з негативними медіаповідомленнями та перевірку джерел інформації, а також застосування прийомів критичного мислення, співставлення фактів, аналіз багатьох джерел. Психогігієна розробляє комплекс заходів, спрямованих на зменшення впливу надлишкової та шкідливої інформації на психіку особистості.

Водночас інформаційний вакуум та дефіцит актуальної повної інформації може призвести до не менш руйнівних наслідків для психічного здоров'я ніж її збиток або недостовірність. Невизначеність та брак достовірних даних підсилюють тривогу, страх і відчуття втрати контролю над ситуацією. Людина, яка не має доступу до важливої інформації, особливо в кризові моменти, схильна до катастрофічного мислення та пошуку відповідей у неперевічених джерелах, що може призвести до дезорієнтації та паніки. У таких умовах зростає ризик розвитку стресових розладів, оскільки нестача фактів змушує мозок заповнювати прогалини домислами, що підсилює емоційне напруження. Слід зазначити, що проблема впливу інформаційного дефіциту на психічне здоров'я особистості, в тому числі в кризових умовах (наприклад, умовах воєнного стану) залишається поза увагою сучасних досліджень.

Досить сильним чинником інформаційної травматизації є блокування інформації, заборона та замовчування важливих тем. Замовчування (приховування) правди саме по собі є травматичним.

Суспільний страх, поширення тривоги, соціальна депресія можуть бути наслідком дефіциту інформації. Проте найбільш підступною є заборона важливої (принципової, ключової) інформації, що додатково викликає страх за порушення накладеної заборони [8].

П. Горностай розглядає вплив інформаційного простору на свідомість та емоційну сферу людини через поняття інформаційної травми. Інформаційна травма, на думку автора, певною мірою супроводжує всі інші види та форми колективних травм і є їхнім обов'язковим компонентом. Інформаційна травма часто виникає під впливом вторинного травматичного стресу, що проявляється в разі сильного емоційного переживання людиною травми, яка трапляється з іншими людьми

Специфічним та малодослідженим чинником інформаційної травматизації є довготривале сприймання несправедливої дійсності, коли в інформаційному просторі робиться вигляд активних дій, яких насправді немає. Суспільство не відчуває змін, а спостерігає або відсутність позитивної динаміки, або ж негативну динаміку щодо певної проблеми або явища. Складовими інформаційної травматизації є страх, агресія, фрустрація, депресія [8].

Психіка людини має суб'єктивну природу, тому вона легко піддається різним інформаційним впливам. Під час сприйняття реальних подій або їх інтерпретації мозок не завжди розрізняє джерело інформації. Це призводить до того, що штучно створені інформаційні продукти, навіть сфабриковані сучасними технологіями, сприймаються як реальні. Людина також схильна викривлювати інформацію через свої стереотипи, установки, упередження та особливості світогляду. Важливу роль відіграють ситуаційні фактори, такі як емоційний стан і контекст, коли об'єкт сприймається лише частково, що призводить до викривлення його образу в свідомості [8].

Таким чином, аналіз досліджень та публікацій показав, що інформаційний простір має багатовимірний вплив на психічне здоров'я особистості, причому цей вплив може бути як негативним, так і позитивним,

залежно від контексту та способу взаємодії з ним. Дослідники пропонують різні теоретичні підходи для розуміння цього феномену, від теорій когнітивного навантаження до концепції соціального порівняння та цифрового благополуччя. Однак важливою залишається потреба в розробці стратегій для мінімізації негативних наслідків і розвитку навичок критичного мислення серед користувачів інформаційного простору. Невирішеним також залишається питання впливу дефіциту інформації на емоційну сферу та психічне здоров'я особистості.

Метою роботи стало виявлення характеру впливу інформаційного простору на психічне здоров'я людини в умовах воєнного стану, а також пошук ефективних шляхів контролю та профілактики негативного інформаційного впливу на психіку.

Відповідно до мети були визначені наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми негативних інформаційних впливів на психіку людини, в тому числі під час воєнних конфліктів;
2. Розробити програму емпіричного дослідження, яка включає психодіагностичні методи дослідження складових психічного здоров'я особистості, а також методи визначення особливостей взаємодії особистості з інформаційним простором;
3. Емпірично дослідити особливості впливу інформаційного простору на психічне здоров'я особистості;
4. На основі результатів емпіричного дослідження розробити практичні рекомендації щодо зниження негативного впливу інформаційного простору на психічне здоров'я людини під час воєнного стану.

Об'єктом дослідження є психічне здоров'я особистості.

Предметом дослідження є вплив інформаційного простору на психічне здоров'я особистості в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. У роботі використовувався комплекс методів, який включав: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел з теми дослідження, індуктивні та дедуктивні умовиводи); емпіричні (анкетування, тестування); методи математико-статистичної обробки емпіричних даних (описова статистика, кореляційний аналіз за методом лінійної кореляції Пірсона).

Метод тестування передбачав використання стандартизованих психодіагностичних методик: САН – для визначення загального психоемоційного стану, суб'єктивного самопочуття, активності, настрою; HADS – для визначення наявності та рівня тривоги та депресії.

Елементи наукової новизни. У роботі вперше показано взаємозв'язок між активністю використання основних компонентів інформаційного інтернет-простору (новини, аналітика, розважальний контент, навчання, професійна діяльність, самоосвіта, хобі та вподобання) та показниками психічного здоров'я (суб'єктивне емоційне самопочуття, активність, настрій, рівень тривоги, рівень депресії), сформовано та узагальнено рекомендації щодо оптимізації впливу інформаційного простору на психічне здоров'я. Розширено уявлення про вплив інтернету та медіа на особистість. Дістало подальшого розвитку питання збереження та зміцнення психічного здоров'я в умовах воєнного стану.

Практична значущість отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані при розробці психопрофілактичних заходів, у психологічному консультуванні, роботі психологічних служб закладів освіти та інших організацій, в особистій психогігієні.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел, який містить 48 найменувань, висновків, додатків. Основний зміст роботи викладено на 41 сторінці, проілюстровано 6 таблицями. Повний обсяг роботи складає 53 сторінки.

Публікації автора за темою дослідження.

Черенкова Л.Ю. Вплив інформаційного простору на психічне здоров'я особистості в умовах воєнного стану. *Наука сьогодення: від досліджень до*

стратегічних рішень: матеріали VII Міжнародної студентської наукової конференції, м. Кривий Ріг, 1 листопада, 2024 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОСГруп», 2024. С. 517-518. URL: <https://doi.org/10.62732/liga-inter-01.11.2024>

РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Обґрунтування процедури дослідження

Результатом аналізу останніх досліджень та публікацій проблеми впливу інформаційного простору на психічне здоров'я особистості в умовах воєнного стану стало розуміння того, що інформаційне середовище може виступати як потужним інструментом підтримки й мобілізації населення, так і джерелом додаткового стресу та тривожності. Постійний потік новин, зокрема тих, що містять негативний емоційний контент, здатний викликати емоційне виснаження, підвищену тривожність, сприяти розвитку депресивних станів або ж викликати агресію. Особливо чутливі до таких впливів особи з підвищеною емоційною чутливістю або які вже мають психічні чи емоційні розлади, в тому числі внаслідок психотравмуючого стресового розладу.

Крім того, дослідження підтверджують, що в умовах воєнного конфлікту спостерігається зростання так званої «втоми від новин», коли люди починають уникати інформації через відчуття безсилля чи перевантаження. Це явище може впливати на здатність населення критично оцінювати інформацію та знижувати рівень довіри до медіа в цілому, що створює ризик для інформаційної безпеки та психологічного добробуту суспільства.

З іншого боку дефіцит достовірної інформації щодо ситуації навколо може також суттєво підвищувати тривогу, почуття страху, невизначеності та втрати контролю над власним життям. Відсутність чіткої й надійної інформації може провокувати пошук альтернативних джерел, часто неперевіраних або навіть фейкових, що лише підсилює дезінформацію і може призводити до панічних настроїв. Це особливо небезпечно в умовах воєнного стану, коли громадяни потребують точних даних про реальні загрози та рекомендацій для забезпечення власної безпеки.

Такі обставини сприяють розвитку психологічної нестабільності, підвищенню рівня стресу і навіть психосоматичних розладів. Люди можуть відчувати себе ізольованими та беззахисними, що послаблює колективний моральний дух і стійкість суспільства. Саме тому, вкрай важливо забезпечувати доступ до достовірної та збалансованої інформації, яка б не лише інформувала, а й підтримувала населення, допомагаючи зберігати спокій та психічну рівновагу.

Вочевидь, вплив інформаційного простору на психіку людини неоднаковий на різних стадіях воєнного конфлікту, що зумовлено як зміною динаміки самої ситуації, так і адаптацією людини до стресових факторів. На початкових етапах конфлікту, коли рівень непередбачуваності та невизначеності особливо високий, інформаційний простір зазвичай насичений інтенсивними повідомленнями про початок бойових дій, нові загрози та наслідки. Це може викликати почуття шоку, панічні атаки та стресові розлади, особливо серед тих, хто безпосередньо не готувався до таких змін. У цей період потреба у достовірній, регулярній інформації стає критично важливою для зниження невизначеності та полегшення адаптації.

На наступних стадіях, коли бойові дії стають постійною реальністю, люди поступово розвивають стратегії подолання та адаптаційні механізми. Проте в цей період інформаційне перенасичення може стати особливо виснажливим: постійне споживання новин про загибель людей, руйнування інфраструктури та воєнні злочини спричиняє емоційне вигорання, яке в психології описують як втому від співчуття. Це явище супроводжується притупленням емоцій, апатією та зниженням соціальної емпатії. Крім того, через посилення оборонних механізмів психіки, у деяких людей може з'являтися прагнення відсторонення від новин, що послаблює їх здатність критично оцінювати інформацію та підвищує вразливість до дезінформації.

Таким чином, складність та багатогранність досліджуваної проблеми, неоднозначність впливу інформаційного простору на психічне здоров'я особистості в умовах воєнного стану, необхідність пошуку нових ефективних

шляхів контролю за споживанням інформації та вироблення правил інформаційної гігієни зумовили необхідність проведення емпіричного дослідження, спрямованого на уточнення характеру впливу інформаційних потоків на психіку людини на поточному етапі воєнного конфлікту.

Дослідження передбачало чотири взаємопов'язані етапи, на кожному з яких ставились конкретні завдання, поступова реалізація яких повинна була призвести до досягнення загальної мети дослідження.

На першому, організаційному, етапі дослідження було визначено теоретико-методологічну базу, виділено показники досліджуваних явищ, сформовано комплекс емпіричних методів, сформовано вибірку дослідження, підготовлено діагностичний інструментарій.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали: теорія когнітивного навантаження (Дж. Свеллер), теорія соціального порівняння (Л. Фестінгер), теорія стресу та копінг-стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман, У. Кэннон, Г. Сельє), теорія соціального навчання (А. Бандура), теорія культивування (Дж. Гербнер), теорія медіа-залежності (С. Болл-Рокіч, М. Дефлер), біопсихосоціальна теорія (Дж. Енгель), когнітивна модель психічного здоров'я (А. Бек).

При визначенні показників досліджуваних явищ, ми виходили із наступних теоретичних засад:

1. Розуміння психічного здоров'я як стану благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у своє співтовариство [7].

2. Розуміння основних критеріїв психічного здоров'я, виділених ВООЗ [36].

3. Розуміння інформаційного простору як сукупності баз і банків даних, технологій їх ведення та використання, інформаційно-телекомунікаційних систем і мереж, що функціонують на основі єдиних принципів і за загальними правилами, що забезпечує інформаційну взаємодію організацій і громадян, а також задоволення їх інформаційних потреб [41].

В якості показників психічного здоров'я ми обрали загальний психоемоційний стан, який виражається у показниках самопочуття, активності та настрою, рівень тривожності, наявність або відсутність депресивних проявів.

впливу інформаційного простору було обрано час, який випробовувані проводять на різноманітних інформаційних ресурсах, тематичних телеграм-каналах, інформаційних інтернет-сайтах, відеохостингах.

Вибірку дослідження склали 35 осіб віком 20 – 45 років (22 жінки та 13 чоловіків). Переважна більшість представників вибірки мають вищу освіту та займаються розумовою працею. Серед представників вибірки є здобувачі вищої освіти (7 осіб), працівники медичної сфери (10 осіб), практичні психологи (3 особи), домогосподарки (5 осіб), працівники сфери освіти (5 осіб), приватні підприємці (5 осіб). Всі представники вибірки на момент дослідження знаходились в Україні, тобто не були вимушено переміщеними до інших країн особами.

На другому, дослідницькому, етапі безпосередньо здійснювалась основна частина емпіричного дослідження. Конкретними завданнями даного етапу стали:

- ~ проведення діагностики за попередньо відібраними психодіагностичними методиками;
- ~ проведення анкетування за спеціально розробленою анкетною;
- ~ кількісна обробка результатів психодіагностичних методик за процедурою, визначеною в їх описі;
- ~ кількісна обробка результатів анкетування;
- ~ формування масиву емпіричних даних для подальшої інтерпретації та статистичної обробки.

Учасники дослідження були ознайомлені з метою та процедурою дослідження, добровільно надали згоду на збирання та обробку анкетних та психодіагностичних даних. З метою більшого зацікавлення учасників дослідження, кожному з них були надані результати психодіагностики та первинна інтерпретація.

Анкетування та психодіагностичне обстеження здійснювалось у дистанційному форматі за допомогою сервісу Google Forms. Для анкети та кожної методики на підготовчому етапі дослідження була сформована відповідна електронна форма. Результати оброблялись за допомогою сервісу Google Sheets та програми Microsoft Excel. Психодіагностичний процес відповідав всім етичним вимогам.

На третьому, інтерпретаційному, етапі була проведена якісна обробка отриманих даних та їх інтерпретація з точки зору існуючих теоретичних концепцій, результатів інших досліджень та власного досвіду. На цьому ж етапі була здійснена статистична обробка первинних емпіричних даних з використанням таких методів математичної статистики як описова статистика (емпіричний розподіл частот, середнє арифметичне, стандартне відхилення), кореляційний аналіз за методом лінійної кореляції Пірсона – для виявлення взаємозв'язку між показниками взаємодії випробовуваних з інформаційним простором та показниками їхнього психічного здоров'я).

На четвертому, практичному, етапі дослідження було проаналізовано існуючі практичні рекомендації щодо зниження негативного впливу інформаційного простору на психічне здоров'я людини, на основі результатів емпіричного дослідження розроблено та сформульовано власні практичні рекомендації, які поєднано з структурованими та узагальненими рекомендаціями інших авторів та практичних фахівців. У комплекс рекомендацій також включені рекомендації щодо активізації позитивного впливу інформаційного простору на емоційну сферу особистості та її психічне здоров'я в цілому. На практичних рекомендацій визначено практичну значущість дослідження.

Поєднання даних чотирьох етапів дозволило виконати поставлені у дослідження завдання та реалізувати його мету.

1.2. Характеристика психодіагностичного інструментарію дослідження

Для проведення емпіричного етапу дослідження було сформовано комплекс методів, до якого увійшли анкетування та тестування за стандартизованими психодіагностичними методиками. При підборі психодіагностичних методик ми враховували показники їх надійності та валідності, а також адаптованість для української вибірки, їх відповідність віковій групі випробовуваних. Важливим для нас було також забезпечити можливість не тільки кількісної та якісної обробки результатів та їх однозначної інтерпретації, але й їхню подальшу статистичну обробку.

Анкетування проводилось з метою з'ясування особливостей впливу інформаційного простору. Випробовуваним пропонувалась анкета запитання якої стосувалися базових анкетних даних (вік, стать, професія та рід занять), а також даних щодо інформаційних джерел, з якими вони взаємодіють частіше за все. Респонденти мали за допомогою 5-бальної шкали оцінити інтенсивність споживання таких видів інформації як: новини з інформаційних телеграм каналів, новини з інформаційних інтернет-сайтів, теленовини, перегляд соціальних мереж, перегляд відеороликів, присвячених ситуації в країні, перегляд розважального контенту (фільмів, серіалів), перегляд інформації, яка стосується власних хобі та вподобань, перегляд інформації, яка стосується професійної діяльності. Форма анкети розшифровка балів відповідей наведені у Додатку А.

Діагностика загального психоемоційного стану випробовуваних здійснювалась за допомогою методики «САН» (самопочуття, активність, настрій) [12, с. 85-87]. Методика складається 30 пар протилежних за значенням слів, які характеризують поточний стан особистості. З них з них 10 пар слів описують самопочуття, 10 – активність та 10 – настрої. Рядки згруповані попарно: 1, 2 – самопочуття (С); 3, 4 – активність (А), 5, 6 – настрої (Н), і т.д. Випробовуваному пропонується критично оцінити свій стан у даний момент

шляхом ранжування від 0 до 3 балів у позитивному сенсі або від 0 до 3 балів у негативному. Чим більш вираженою є певна ознака, тим вищий бал їй приписується.

Обчислення показників самопочуття, активності і настрою здійснюється шляхом приписування виділеним рангам балів 1 до 7 (1 за саму негативну відповідь, 7 – за саму позитивну). Підрахована за кожним показником окрема сума балів ділиться на 10. Показники самопочуття нижче 5,4 балів, активності – нижче 5,0 балів, настрою – нижче 5,1 балів оцінюються як низькі (нижче за норму).

Для діагностики тривоги та депресії використовувалась Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) [34, с. 55-58]. Методика складається з 14 тверджень (7 на тривогу, 7 на депресію). Перевагами методики є простота застосування і обробки (відповіді на запитання не вимагають тривалого часу і не викликають труднощів у випробовуваних). Випробовуваному потрібно визначити наскільки кожне твердження характеризує його стан в даний момент часу (протягом останніх тижнів) та обрати один з чотирьох варіантів його вираження (наприклад, постійно, часто, час від часу, зрідка), який оцінюється шкалою від 0 до 3 балів. Результати підраховуються як сума балів окремо за шкалою тривоги (A) та депресії (D). При інтерпретації виділяються 3 групи значень: 0-7 балів – норма; 8-10 балів – субклінічно виражена тривога/депресія (невиражена, легка); 11 балів і вище – клінічно виражена тривога/депресія (помірний рівень 11-15 балів, важкий рівень – 16-21 бал). Опис методики, перелік запитань, порядок обробки та інтерпретації результатів наведено в джерелі.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Результати дослідження особливостей взаємодії з інформаційним простором

Для визначення впливу інформаційного простору на психічне здоров'я особистості необхідним є дослідження особливостей та реального рівня його показників. У різні періоди воєнного конфлікту ці показники можуть проявлятися по-різному – від емоційного підйому, пов'язаного з мобілізацією внутрішніх ресурсів, при успіхах воєнної компанії та появі надії на швидке його завершення та перемогу, до емоційного спаду, пов'язаного з виснаженням, втому, нерозумінням реальних строків завершення конфлікту. Очевидно, що значну роль при цьому відіграє інформаційний простір, через який людина здебільшого отримує інформацію щодо поточної ситуації. Порушення психічного здоров'я під впливом інформаційного простору може супроводжуватися емоційними пригніченням, зниженням загального самопочуття та активності, виникненням апатії до всього, порушенням настрою, появою тривожних та депресивних станів, зростанням агресії.

Для дослідження особливостей впливу інформаційного простору на психічне здоров'я випробовуваних, першочерговим завданням стояло визначити особливості їх взаємодії з складовими даного простору. Для цього ми використовували метод анкетування за спеціально розробленими анкетами (див. Додаток А).

Як вже зазначалось, поняття інформаційного простору є доволі розмитим та охоплює широкий клас інформаційних джерел, з якими регулярно взаємодіє сучасна людина. Очевидно, що сьогодні переважна кількість молодих людей та значна кількість людей середнього та похилого віку в якості основного джерела

інформації використовує інтернет, однак інформаційний простір наповнюється також за рахунок телебачення, радіомовлення, друкованої продукції. Тому для зменшення похибки нашого дослідження ми вирішили включити в анкету запитання щодо оцінки інтенсивності використання даних інформаційних джерел також (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Дані щодо популярності джерел інформації та інтенсивності їх використання

Інтенсивність взаємодії	Інтернет	Телебачення	Радіо	Газети, журнали
5 – щодня, більше 5 годин;	17%	0%	0%	0%
4 – щодня, від 3 до 5 годин;	63%	0%	0%	0%
3 – щодня, від 30 хвилин до 3 годин;	20%	14%	0%	0%
2 – щодня, до 30 хвилин;	0%	3%	17%	0%
1 – декілька разів на тиждень, до 2 годин загалом;	0%	34%	6%	11%
0 – дуже рідко (до 1 години на тиждень) або не використовую зовсім	0%	49%	77%	89%

Отримані дані підтверджують, що одним з основних джерел інформації сьогодні є мережа Інтернет. Щодня з ним взаємодіють 100% представників нашої вибірки. Більшість з них взаємодіють з інтернетом від 3 до 5 годин (63%), ще 20% - від 30 хвилин до 3 годин. 17% випробовуваних використовують інтернет більше 5 годин на добу. Як вже зазначалось, віковий склад вибірки дослідження складає 20 – 45 років. Переважно це люди, які активно займаються навчальною та/або професійною діяльністю, тож такий результат був очікуваним.

Як виявилось, телебачення також використовується представниками даної вікової категорії в якості джерела інформації. 51% респондентів хоча б декілька разів на тиждень його переглядають. 14% випробовуваних переглядають телебачення щодня від 30 хвилин до 4 годин. 49% випробовуваних взагалі не переглядають телебачення або переглядають до 1

години на тиждень. Така ситуація звісно пов'язана з широким розповсюдженням потокових відео-сервісів та смарт-телевізорів, незручністю ефірного телебачення, низькою довірою до нього в суспільстві. Молоді люди вже звикли до персоналізованого контенту, який відповідає власним вподобанням та який можна переглядати в зручний час, в зручному місці, зі зручного пристрою, не прив'язуючись до ефірного часу та тв-програми. Телебачення, певно, залишається поки що популярним у представників більш старшої вікової категорії (60+), але і серед них з кожним роком більше тих, хто надає перевагу інтернету.

Щодо радіомовлення, показники ще більш низькі. 77% випробовуваних практично ніколи не вмикають радіо, або роблять це дуже рідко. 17% випробовуваних слухають радіо майже щодня в межах 30 хвилин і ще 6% декілька разів на тиждень. Переважно радіо вмикається під час поїздки на автомобілі містом у так званому «фоновому режимі». Низька популярність радіостанцій обумовлюється нецікавим, одноманітним контентом та засиллям реклами. Навіть серед автолюбителів замість радіо все більша перевага надається потоковим аудіо-сервісам «YouTube Music» та «Apple Music». Тож в якості наповнювача інформаційного простору радіомовлення стає також неефективним.

Газети і журнали, як неодмінні складові інфопростору ще в недалекому минулому, сьогодні практично не впливають на формування громадської думки. Більшість рейтингових та популярних видань мають власні інформаційні інтернет-сторінки, на яких викладають аналітичні матеріали, авторські статті та новини. Отже в такому контексті вони потрапляють в категорію інформаційних джерел «інтернет». Класичні друковані варіанти газет та журналів час від часу (декілька разів на тиждень) читають лише 11% респондентів. Тож, звісно, впливу на громадськість, і відповідно, психічний та емоційний стан її представників такі видання не мають.

Таким чином, аналіз анкетних даних показав, що майже єдиним впливовим джерелом інформації на сьогодні, принаймні серед активної

аудиторі, є інтернет. Саме інтернет найбільше впливає на громадську думку, а отже ті чи інші інформаційні впливи можуть суттєво впливати на настрій, емоційний стан та навіть психічне здоров'я населення. Значно менший вплив чинить телебачення, втім його роль стрімко знижується. Отже, враховуючи такі результати, надалі в нашому дослідженні ми будемо вивчати вплив інформаційного простору на психічне здоров'я особистості саме з точки зору впливу інформації з мережі Інтернет.

Як відомо, інтернет-простір містить величезну кількість інформації, яка зростає в геометричній прогресії. Інформація може по-різному впливати на людину, її психоемоційний стан і психічне здоров'я в залежності від природи самої інформації, суб'єктивного відображення цієї інформації людиною. За допомогою наступного запитання анкети ми визначили інтенсивність взаємодії випробовуваних з кожним із популярних видів інформації в інтернет-просторі (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Дані щодо інтенсивності взаємодії з різними видами інформації в інтернет-просторі (у % від загальної кількості осіб)

Вид інформації	Інтенсивність взаємодії (в балах)					
	0	1	2	3	4	5
Новини та аналітика	0%	0%	29%	43%	26%	3%
Розважальний контент	0%	0%	37%	34%	23%	6%
Навчання/професійна діяльність	6%	14%	17%	43%	20%	0%
Самоосвіта	14%	26%	51%	9%	0%	0%
Хобі, вподобання	40%	34%	20%	6%	0%	0%

Примітка. Інтенсивність взаємодії з інформації за шкалою анкети.

5 – щодня, більше 5 годин;

4 – щодня, від 3 до 5 годин;

3 – щодня, від 30 хвилин до 3 годин;

2 – щодня до 30 хвилин;

1 – декілька разів на тиждень, не більше 2 годин за раз;

0 – дуже рідко (до 1 години на тиждень) або не використовую зовсім.

Як показують отримані дані, інформацію присвячену новинам та аналітиці щодня споживають всі представники вибірки. Причому 3% присвячують цьому більше 5 годин на день, 26% - від 3 до 5 годин, 43% - від 30 хвилин до 3 годин та 29% до 30 хвилин. Активне споживання новинного та аналітичного контенту можна пояснити ситуацією в країні, пов'язаною з війною. Постійний моніторинг безпекової ситуації, бажання бути в курсі останніх новин або отримати бодай якусь інформацію щодо майбутнього розвитку ситуації призводять до активного споживання даного виду контенту. Часто при цьому люди стають залежними від інформації, що називається «сідають на інформаційну голку», потребуючи все більше і більше нових інформаційних повідомлень. Це може призводити до відмови від іншої діяльності в інтернет-просторі, користувачі починають постійно перемикатися з одного телеграм-каналу або інформаційного сайту на інший, переживаючи тривогу від того, що можуть пропустити щось нове або важливе.

Другим за популярністю в інформаційному просторі є розважальний контент. Більше 5 годин на добу його споживають 6% випробовуваних. 23% присвячують розважальному контенту від 3 до 5 годин, 34% - від 30 хвилин до 3 годин і 37% - до 30 хвилин щодня. Популярність розважального контенту пояснюється наступними факторами: легким доступом та широким вибором, коротким та простим у споживанні форматом (наприклад, «шорти» або «рілси»), персоналізацією (контент підбирається алгоритмами сервісів у відповідності до вподобань користувача), доступністю на смартфонах будь де та будь коли, ефектом «швидкої винагороди» (миттєві позитивні емоції та вироблення дофаміну). Крім того, розважальний контент дозволяє знизити стрес, відпочити, переключитися з негативної інформації, що вкрай важливо в сучасних реаліях. Однак, вплив розважального контенту на психічну сферу особистості може виявитися не таким однозначно позитивним, що ми поставили за мету перевірити на наступному етапі дослідження.

Навчальній та професійній діяльності в інтернет-просторі випробовувані приділяють дещо менше часу. Так, тільки 20% респондентів приділяють цим

видам діяльності від 3 до 5 годин щодня. Враховуючи, що вибірка складається з найбільш активної в цьому плані аудиторії, це невеликий показник. При цьому варто враховувати, що і навчальна і професійна діяльність не завжди здійснюється в інтернет-просторі. Переважна більшість випробовуваних (43%) перебувають в інтернет-просторі в інтересах навчальної або професійної діяльності від 30 хвилин до 3 годин на день. До 2 годин цьому приділяють 17%. Ще 14% - не більше 2 годин на тиждень, 6% - менше 2 годин на тиждень.

Самоосвіті в інтернет-просторі більша частина респондентів (51%) приділяє до 30 хвилин на день. Від 30 хвилин до 3 годин на самоосвіту витрачають 9% опитаних. Це мабуть можна пояснити тим, що переважна більшість представників вибірки займається активною навчальною або професійною діяльністю та не завжди знаходить час на онлайн самоосвіту, віддаючи перевагу іншим її формам. Декілька разів на тиждень самоосвітою в інтернеті займаються 26%, ще рідше – 16% респондентів.

Власним вподобанням та хобі представники вибірки приділяють не дуже багато часу в інтернет-просторі. Лише 6% опитаних витрачають на це більше 30 хвилин щодня. Лише 20% - приділяють цьому до півгодини на день. Переважна більшість респондентів на вподобання та власні інтереси витрачають або декілька годин на тиждень (34%) або менше 1 години на тиждень (40%). По-перше, це можна пояснити значною зайнятістю представників активної вікової групи, що складають нашу вибірку. Випробовувані дуже багато часу приділяють професійній діяльності, навчанню, що в них просто не залишається часу на власні захоплення. Певна частина з опитаних взагалі не має захоплень, а вільний час в інтернеті воліє приділяти розважальному контенту, або, рідше, спілкуванню. По-друге, в деяких представників вибірки їх власні непрофесійні інтереси або захоплення не пов'язані з інтернет-простором, отже такі випробовувані приділяють їм вільний час в офлайн форматі. У будь-якому разі, в незалежності від причин нетривалого часу взаємодії з інформацією, присвяченою власним захопленням, в інтернет-просторі, ми зафіксували той

факт, що даний вид інтернет-активності непритаманний більшості респондентів.

Таким чином, результати дослідження особливостей взаємодії представників вибірки з інформаційним простором ми встановили, що переважна більшість респондентів отримує всю необхідну їм інформацію через інтернет. Роль телебачення, друкованих видань та радіомовлення в цьому процесі є малозначущою, тому в подальшому ми не розглядаємо ці інформаційні джерела в дослідженні. Результати дослідження особливостей використання інтернет-простору показали, що переважна більшість респондентів використовує його для отримання новин та інформації, пов'язаної з поточною ситуацією в країні та світі, а також в цілях професійної або навчальної діяльності, для розваг. Значно менше інтернет використовується для самоосвіти та задоволення інформаційних інтересів, пов'язаних з хобі та захопленнями.

2.2. Результати дослідження впливу інформаційного простору на психічне здоров'я особистості

На другому етапі емпіричного дослідження ми спробували встановити взаємозв'язок між інтенсивністю та якісними характеристиками використання інформаційного інтернет-простору та показниками психічного здоров'я представників вибірки. Першочергово ми дослідили стан психічного здоров'я випробовуваних за допомогою таких показників як: загальний психоемоційний стан (самопочуття, активність, настрій), рівень тривожності та депресії, рівень агресивності.

Для розуміння, які зміни даних показників, наявні у громадян на третьому році воєнного конфлікту, ми дослідили кожен з них за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик. Першими були досліджені показники самопочуття, активності та настрою за допомогою методики САН (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Дані щодо показників самопочуття, активності та настрою

Показник	К-ть осіб (%)		Середнє ($M \pm \sigma$)
	Нижче за норму	Норма	
Самопочуття	18 (51%)	17 (49%)	5,2±2,8
Активність	13 (37%)	22 (63%)	5,3±1,9
Настрій	23 (66%)	12 (34%)	4,8±2,6

Як показують отримані дані, більш ніж половина випробовуваних (51%) мають показники загального самопочуття нижче за норму. Нижче норми, визначеної в методиці (5,4 бали) також знаходиться середнє значення показника. Це вказує на значний вплив стресових факторів, більша частина яких ймовірно пов'язано з поточною ситуацією в країні, на психологічний стан особистості. Зниження психоемоційного самопочуття може проявлятися в підвищеній тривожності, депресії, емоційній виснаженості та труднощах у взаємодії з оточуючими. Такий результат підкреслює важливість психосоціальної підтримки в умовах кризових ситуацій, адже відновлення психічного здоров'я в умовах воєнного стану є важливим етапом у процесі адаптації та збереження стабільності особистості. Зниження загального психоемоційного самопочуття відображає суб'єктивні відчуття дискомфорту та тривоги, які виникають у багатьох людей через зростання психологічного навантаження. При цьому самопочуття в даному контексті розуміється як комплекс суб'єктивних відчуттів, що відображають рівень фізіологічного та психологічного комфорту людини, а також напрямок її думок і почуттів. Самопочуття може бути як узагальненою характеристикою так і мати локалізовані прояви, пов'язані з певними відчуттями (наприклад, дискомфорт у різних частинах тіла). Знижене самопочуття може бути також пов'язаним з надмірним навантаженням, тривалою відсутністю відпочинку, впливом тривалого стресу на фізично здоров'я.

Показник настрою демонструє найгірші результати та знаходиться на рівні нижче за норму в 66% випробовуваних. Середнє значення показника на вибірці також потрапляє в діапазон нижче за референтне значення норми, визначеного методикою (5,4 бали). Більшість випробовуваних має пригнічений настрій незалежно від відчуття активності або загального самопочуття. Це може бути пов'язано з дуже великою кількістю причин: невизначеністю, відсутністю безпеки, страхом за майбутнє, втомою війни та негативних новин, зниженням статків, розлученням з рідними та друзями тощо. Також знижений настрій часто пов'язаний з відсутністю або значним обмеженням позитивних моментів у житті.

Показник активності у більшості випробовуваних (63%) знаходиться у стані норми. Середнє значення цього показника також знаходиться вище нижньої границі норми, визначеної в методиці (5,0 балів). Це вказує на те, що, незважаючи на не дуже добре самопочуття та часто знижений настрій, випробовувані все ж таки намагаються підтримувати достатній рівень життєвої активності. Це може бути пов'язано з різними факторами. По-перше, всі представники нашої вибірки – люди активної вікової групи, які займаються активною навчальною або професійною діяльністю. Тож їх активність здебільшого визначається діяльністю. При цьому для успішного виконання основної діяльності вони також мусять підтримувати достатній рівень активності. По-друге, підтримувати значний рівень активності вкрай необхідно людям дієздатного віку для того, щоб виживати в складних соціально-економічних умовах воєнного часу. По-третє, активна діяльність і, взагалі, активна поведінка в різних сферах дозволяє людям відволікатися та тримати на мінімально необхідному рівні своє психічне здоров'я в умовах воєнного конфлікту.

Активність нижче за норму спостерігається 37% випробовуваних. Такі люди часто відчувають втому від війни, апатію, небажання що-небудь робити, зниження інтересу до навколишнього світу та оточуючих. Це може призводити, зокрема, до розвитку депресивних станів. Звісно, активність особистості також

пов'язана з типом нервової системи та темпераменту. Відповідно люди з рухливою нервовою системою, рідше відчувають зниження активності, ніж люди, яким властива малорухлива та інертна нервова система.

У своєму дослідженні ми ставили за мету проаналізувати чи може бути причинами зниження показників самопочуття, активності та настрою вплив інформаційного простору, а також які саме інформаційні впливи знижують дані показники, а які здатні навпаки підвищити. Для цього ми використовували метод кореляційного аналізу за методом лінійної кореляції Пірсона (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Взаємозв'язок між інтенсивністю використання різних компонентів інтернет-простору та показниками самопочуття, активності, настрою

Інформаційний вплив	Самопочуття	Активність	Настрій
Новини та аналітика	-0,47**	-0,36*	-0,56**
Розважальний контент	0,23	-0,40*	0,50**
Навчання/професійна діяльність	-0,24	0,45**	0,09
Самоосвіта	0,10	0,46**	0,29
Хобі, вподобання	0,35*	0,21	0,38*

Примітка. Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. * - зв'язок значущий на рівні $p \leq 0,05$; ** - зв'язок значущий на рівні $p \leq 0,01$. $N=35$.

Як показують отримані дані, значущий зворотній кореляційний зв'язок зафіксовано між показником самопочуття та інтенсивністю споживання з інтернету інформації, яка стосується новин та аналітики ($r=-0,47$, $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що інформація про поточну ситуацію, негативні (зараз вони частіше саме негативні) новини, чисельні аналітичні огляди та матеріали, які часто є дуже суперечливими, відірваними від реальності та такими, що не підтверджуються, може суттєво погіршувати загальне суб'єктивне самопочуття людини, яка їх переглядає протягом тривалого часу. Зворотній кореляційний зв'язок вказує на те, що чим тривалішою є взаємодія з такою інформацією, тим гіршим є самопочуття.

Звісно, наявність кореляційного зв'язку не вказує на причинно-наслідковий зв'язок. Фактично причиною зв'язку між інтенсивністю споживання новин та поганим самопочуттям можуть бути треті змінні, наприклад, тривога з приводу безпекової ситуації, може сприяти як зниженню суб'єктивного самопочуття, так і зростання часу моніторингу каналів новин. Істинні причини зниження показника самопочуття, та всіх інших показників дослідження можна визначити тільки методом експерименту, поділивши вибірку на контрольну та експериментальну групи. Втім, враховуючи часові обмеження дослідження, ми не мали змоги це зробити. Тому частково компенсуємо дану ситуацію ретельним аналізом всіх отриманих кореляційних зв'язків. Маючи на увазі, що дана проблема потребує подальших, більш глибоких досліджень.

Згідно отриманих результатів, випробовувані, які більше часу в інтернеті витрачають на пошук та перегляд інформації, яка стосується їх зобі та вподобань, мають вище показники загального самопочуття ($r=0,35$, $p \leq 0,05$), що можна пояснити тим, що такі дії сприяють задоволенню їхніх психологічних потреб у самореалізації, інформаційній підтримці та розвитку інтересів. Зокрема, орієнтація на власні вподобання дозволяє випробовуваним відчувати контроль над інформаційним середовищем, уникнути стресу, пов'язаного з надлишком негативного або нерелевантного контенту, і зосередитися на позитивних аспектах, що покращують емоційний стан. Крім того, використання інтернету для власного розвитку може стимулювати активність у соціальних мережах, обмін досвідом із однодумцями, що додатково зміцнює соціальні зв'язки і сприяє формуванню відчуття підтримки та приналежності до спільноти. Це підтверджує теорії, які вказують на позитивний вплив цілеспрямованого використання цифрових технологій на психічне здоров'я.

Перегляд розважального контенту, інформація щодо навчальної, професійної діяльності, самоосвіти не показують значущих кореляційних зв'язків з самопочуттям.

Показник активності має значущі прямі зв'язки з показниками навчання/професійної діяльності ($r=0,45$, $p\leq 0,01$) та самоосвіти ($r=0,46$, $p\leq 0,01$), тобто випробовувані, які почуваються більш активно більше переглядають інформації, яка стосується навчання, самоосвіти, професійної діяльності, або навпаки, випробовувані які переглядають такий контент, суб'єктивно почувають себе більш активно. Це вказує на можливість двостороннього впливу між рівнем активності та характером споживаного інформаційного контенту. З одного боку, підвищена активність може стимулювати інтерес до навчання та професійного розвитку, оскільки люди, які почуваються енергійними, зазвичай більше прагнуть досягати цілей, дізнаватися нове та вдосконалювати свої навички. З іншого боку, споживання контенту, орієнтованого на самоосвіту та професійну діяльність, може слугувати джерелом мотивації, викликати зацікавленість і активізувати когнітивну діяльність, що суб'єктивно підвищує рівень енергійності та готовності до дій. Цей взаємозв'язок підтверджує роль цілеспрямованої інформаційної активності як важливого механізму саморозвитку. Випробовувані, які більше приділяють увагу самоосвіті, не лише збагачують свої знання, але й створюють для себе умови для підтримки внутрішньої мотивації, що впливає на загальний рівень життєвої енергії.

Показник активності також має зворотні значущі кореляційні зв'язки з часом споживання в інтернеті інформації щодо новин та аналітики ($r=-0,36$, $p\leq 0,05$), а також часом перегляду розважального контенту ($r=-0,40$, $p\leq 0,05$). Це вказує на те, що споживання новинного та розважального контенту може мати виснажливий або демотивуючий вплив на загальний рівень активності випробовуваних. Зокрема, надмірне занурення в новинний потік, часто переповнений негативними чи стресогенними подіями, здатне знижувати енергійність через підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження та зниження мотивації до дій. У свою чергу, частий перегляд розважального контенту може асоціюватися з пасивним споживанням інформації, що не стимулює когнітивної активності чи мотивації до саморозвитку. Такий контент,

хоч і забезпечує короткострокове зняття напруги, може створювати відчуття «втрати часу», що впливає на загальний суб'єктивний рівень активності та ефективності.

Показник настрою також має низку значущих кореляційних зв'язків з показниками використання інтернет-простору. Так, встановлено, що показник настрою є значно нижчим у випробовуваних, як тривалий час переглядають інформацію щодо новин та аналітики ($r=-0,56$, $p\leq 0,01$) та значно вищим в тих представників вибірки, які приділяють більше уваги розважальному контенту ($r=0,50$, $p\leq 0,01$) або інформації, яка стосується хобі та вподобань ($r=0,38$, $p\leq 0,05$). Це вказує на те, що тривале споживання новинного та аналітичного контенту, особливо в сучасних умовах глобальних криз та війни, часто супроводжується накопиченням негативних емоцій, таких як тривога, страх або безпорадність, що значно знижує загальний рівень настрою. Цей ефект може бути пов'язаний з когнітивним перевантаженням та емоційним виснаженням через постійний контакт із негативною або тривожною інформацією. Натомість перегляд розважального контенту або матеріалів, пов'язаних із хобі та вподобаннями, має протилежний вплив, сприяючи підвищенню настрою. Це може бути пов'язано з тим, що такий контент викликає позитивні емоції, забезпечує емоційну розрядку та створює можливість для відчуття радості, релаксації та натхнення. Крім того, контент, орієнтований на інтереси та захоплення, сприяє реалізації потреби в самовираженні, що також позитивно позначається на емоційному стані.

Далі нами було здійснено діагностику рівня тривожності та депресії випробовуваних як одних із основних показників психічного здоров'я. Для цього використовувалась скринінгова методика HADS, яка призначена для первинного виявлення тривоги та депресії. Результати представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Дані щодо рівня тривоги та депресії представників вибірки (к-ть осіб та % від загальної кількості випробовуваних)

Показник	Норма	Субклінічний	Клінічний	Середнє
----------	-------	--------------	-----------	---------

		рівень	рівень	значення ($M \pm \sigma$)
Тривога	20 (57%)	13 (37%)	2 (6%)	9,1 $\pm$ 3,5
Депресія	26 (74%)	8 (23%)	1 (3%)	7,8 $\pm$ 2,9

Як показують отримані дані, більшість випробовуваних мають нормальний рівень тривожності та депресії (57% та 74% відповідно). Втім 43% вибірки має підвищений рівень тривожності. З них 37% - помірний рівень (субклінічний), а 6% високий рівень (клінічний). Середнє значення тестового балу знаходиться в межах субклінічного рівня.

Депресія зустрічається в представників вибірки значно рідше. Підвищений її рівень мають 26% випробовуваних. З них тільки в 1 респондента (6%) діагностовано клінічний прояв депресії. Субклінічний рівень (легку депресію) виявлено у 8 респондентів (23%). В цілому такі результати не є критичними, враховуючи поточні ситуацію в країні після трьох років активних бойових дій. Низкою досліджень відмічається, що населення поступово адаптується до життя в умовах воєнного конфлікту та їх кількість тривожних та депресивних станів поступово зменшується, особливо серед найбільш активної в професійному плані категорії громадян, які й складають більшість нашої вибірки.

Значно більше нас цікавить взаємозв'язок станів тривоги та депресії з особливостями впливу інформаційного простору на особистість, зокрема інтернет-простору, який ми вивчаємо в нашому дослідженні. Для цього ми здійснили кореляційний аналіз між показниками використання інтернет-простору та отриманими тестовими балами тривожності та депресії (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Взаємозв'язок між інтенсивністю використання різних компонентів інтернет-простору та показниками самопочуття, активності, настрою

Інформаційний вплив	Тривожність	Депресія
Новини та аналітика	0,62**	0,54**
Розважальний контент	-0,35*	-0,22
Навчання/професійна	-0,24	0,10

діяльність		
Самоосвіта	0,15	-0,47**
Хобі, вподобання	-0,24	-0,48**

Примітка. Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. * - зв'язок значущий на рівні $p \leq 0,05$; ** - зв'язок значущий на рівні $p \leq 0,01$. $N=35$.

Як показують отримані дані, випробовувані, які значну частину часу в інтернеті приділяють новинам та аналітиці частіше страждають на підвищену тривожність ($r=0,62$, $p \leq 0,01$) та депресію ($r=0,54$, $p \leq 0,01$), що пояснюється тим, що тривале споживання новинного та аналітичного контенту часто супроводжується надлишком негативної інформації, яка може провокувати стресові реакції, тривожність та почуття безнадійності. Особливо це стосується ситуацій, коли новини містять деталі про глобальні кризи, конфлікти або інші загрози, що безпосередньо чи опосередковано впливають на випробовуваних. Це є вкрай актуальним в сучасних українських реаліях. Постійний контакт із такими повідомленнями створює емоційне перевантаження, що може з часом призвести до розвитку депресивних симптомів. Крім того, споживання новин зазвичай включає пасивну форму взаємодії з інформацією, при якій людина відчуває обмежений контроль над ситуаціями, що описуються в контенті. Відчуття безпорадності перед зовнішніми загрозами є ключовим чинником, що підсилює тривожність і може спричиняти депресивні переживання. Ці результати підкреслюють важливість усвідомленого підходу до споживання новин, зокрема обмеження часу, який витрачається на перегляд такого контенту, а також пошуку балансуючого матеріалу, наприклад, позитивних історій або практичних рекомендацій, що допомагають знизити рівень тривожності. Для зниження негативного впливу новинного контенту доцільно також використовувати психоедукацію щодо емоційного самозахисту та технік подолання стресу.

Слід зауважити, що кореляційний аналіз не вказує на причинно-наслідковий зв'язок, отже значуща кореляція може вказувати не тільки на вплив перегляду новин на посилення тривожності та виникнення депресії, а й

на те, що випробовувані з підвищеним їх рівнем воліють дивитися саме такий контент, що ще більше погіршує їх стан.

Випробовувані, які значну кількість часу приділяють розважальному контенту, мають більш низькі показники тривожності ($r=-0,35$, $p\leq 0,05$), що можна пояснити тим, що розважальний контент сприяє емоційному розслабленню, зниженню рівня стресу та забезпечує відчуття психологічної розрядки. Такий контент часто викликає позитивні емоції, такі як радість, сміх або задоволення, які допомагають відволіктися від щоденних проблем та зменшити інтенсивність тривожних думок. Крім того, розважальний контент, особливо якщо він відповідає інтересам і вподобанням людини, може сприяти підвищенню загального настрою та формуванню відчуття комфорту й безпеки. Це особливо важливо в умовах хронічного стресу або постійного потоку негативної інформації, де такі паузи дозволяють відновити емоційну рівновагу. Важливо зазначити, що баланс у споживанні розважального контенту також має значення: надмірне його споживання може знижувати продуктивність і сприяти уникненню реальних проблем, що може в довгостроковій перспективі підвищувати тривожність.

Рівень депресії не показує значущих зв'язків з часом перегляду розважального контенту, отже можна припустити, що розважальний контент не є визначальним фактором у зниженні або підвищенні рівня депресії. Це може свідчити про те, що депресивні стани більшою мірою залежать від інших факторів, таких як соціальна підтримка, особистісні особливості, рівень стресу чи загальні життєві обставини, аніж від часу, проведеного за розважальним контентом. Ймовірно, розважальний контент має переважно тимчасовий вплив, допомагаючи короткочасно покращити настрій, але не вирішуючи глибших емоційних проблем, які характерні для депресії.

Активність використання інтернет-простору для навчальної або професійної діяльності не демонструє значущих кореляційних зв'язків з тривожністю та депресивністю, що свідчить про ймовірну нейтральність впливу такої діяльності на емоційний стан випробовуваних. Це може бути

пов'язано з тим, що використання інтернету для навчання або професійної діяльності здебільшого сприймається як цілеспрямована і практична активність, яка не провокує сильних емоційних реакцій, а натомість виконує функцію інструменту для досягнення конкретних завдань. Такий результат також може свідчити про те, що навчання та професійна діяльність у цифровому просторі не є ані джерелом додаткового стресу, ані механізмом емоційного розвантаження. Крім того, якщо є потреба в обов'язковому здійсненні навчальної або професійної діяльності, то випробовувані змушені приділяти цьому виду діяльності достатньо часу в незалежності від свого емоційного стану.

Активність самоосвіти в інтернет-просторі не демонструє значущих кореляційних зв'язків з тривожністю, натомість зафіксовано наявність значущого зворотного зв'язку з рівнем депресії ($r=-0,47$, $p\leq 0,01$), що пояснюється тим, що активність у самоосвіті сприяє підвищенню відчуття контролю над власним життям та особистісного зростання, що є важливими факторами для зниження депресивних переживань. Самоосвіта дозволяє людині не лише здобувати нові знання, але й досягати конкретних результатів, які підсилюють впевненість у собі та створюють відчуття прогресу, навіть у складних життєвих обставинах. Окрім того, процес самоосвіти може забезпечувати когнітивну стимуляцію, що сприяє відволіканню від негативних думок та зміцненню внутрішніх ресурсів для подолання життєвих викликів. Занурення в нові знання та навички також дає можливість фокусуватися на майбутніх перспективах, що протидіє почуттю безнадійності, характерному для депресії. З іншого боку, при знаходженні в стані депресії людина часто відчуває байдужість до всього і напевно не буде активно займатися самоосвітою.

Випробовувані, які багато часу в інтернеті приділяють інформації, що стосується їх власного хобі або вподобань, мають набагато нижчі показники депресії ($r=-0,48$, $p\leq 0,01$), що вказує на те, що залученість до цікавих та важливих для людини тем в інтернеті може виступати своєрідним психологічним буфером проти негативних емоцій і сприяти підвищенню суб'єктивного благополуччя. Така активність дозволяє людям знаходити

спільноти за інтересами, отримувати емоційну підтримку та підвищувати почуття самореалізації. Більш глибоке занурення в захоплення через інтернет пов'язане зі зниженням проявів депресивних симптомів. Це також може пояснюватися тим, що такі заняття сприяють когнітивному відволіканню від стресу і дозволяють людині краще справлятися з життєвими труднощами. З іншого боку, випробовувані, які мають підвищені показники депресії, відчують апатію та байдужість до всього, в тому числі, до власних вподобань.

Таким чином, результати кореляційного аналізу показали наявність значущого взаємозв'язку між особливостями взаємодії з інтернет-простором та психічним здоров'ям, зокрема такими його складовими як загальне психоемоційне самопочуття, активність, настрій, наявність або відсутність негативних психоемоційних станів, таких як тривога та депресія. Це вказує на те, що при обмеженні негативних інформаційних впливів (новин, негативних прогнозів, перенасиченої другорядної інформації тощо) та переключенні на інформацію щодо власних вподобань, самоосвіти, позитивного розважального контенту можна суттєво покращити власний психоемоційний стан, тим самим сприяти збереженню психічного здоров'я. Це є особливо важливим в умовах воєнного стану, коли інформаційний вплив через засоби масової інформації, популярні інтернет-ресурси, соціальні мережі, телеграм канали є засобами інформаційної війни, які мають на меті підірвати впевненість у майбутньому, розділити населення на протидіючі групи, посіяти сумніви, тривогу, страх для здійснення подальших маніпулятивних впливів.

Отже, на основі отриманих результатів вбачається необхідним розробка низки рекомендацій щодо зменшення негативного впливу інформаційного простору на психічне здоров'я особистості, посилення споживання корисної та позитивної інформації.

2.3. Практичні рекомендації щодо зниження негативного впливу інформаційного простору на психічне здоров'я людини під час воєнного стану

Емпіричне дослідження довело вплив інформаційного простору, зокрема інтернет-простору, на основні показники психічного здоров'я. Так, було показано, що інформація щодо новин та аналітики знижують самопочуття, активність та настрій, посилюють тривожність та провокують виникнення депресії. Розважальний контент знижує активність, покращує настрій, знижує тривожність. Взаємодія з інтернет-простором з метою навчальної, професійної діяльності або самоосвіти сприяє підвищенню активності, попереджає розвиток депресії. Приділення часу хобі та вподобанням покращує самопочуття, підвищую настрій, знижує ризик розвитку депресії.

На основі отриманих результатів ми спробували сформулювати перелік практичних рекомендацій, дотримання яких допоможе знизити негативний вплив інформаційного простору в умовах воєнного стану, а також підвищити вплив корисної інформації, яка позитивно впливає на психічне здоров'я.

Перш за все, варто обмежити час, присвячений перегляду новин та аналітики, встановлюючи чіткі часові рамки для отримання актуальної інформації, аби уникнути надмірного занурення у тривожний контент. Корисно віддавати перевагу перевіреним і надійним джерелам, щоб знизити вплив неперевіреної або маніпулятивної інформації. У вільний час доцільно зосереджуватися на розважальному контенті, який сприяє покращенню настрою та зниженню рівня стресу, проте важливо уникати його надлишку, оскільки це може знижувати загальний рівень активності.

У контексті правильного вибору розважального контенту для зниження його негативного впливу на психічне здоров'я в умовах воєнного стану важливо звертати увагу на його зміст, емоційне забарвлення та тривалість взаємодії з ним. Перш за все, варто надавати перевагу контенту, який не провокує сильних негативних емоцій або тривоги. Наприклад, обирайте легкі

комедії, музичні виступи, творчі шоу чи програми, що викликають позитивні емоції та сприяють розслабленню. Уникайте перегляду фільмів або серіалів із надмірно драматичними чи тривожними сюжетами, оскільки вони можуть підсилювати емоційну напругу. Також рекомендується істотно зменшити кількість контенту, який демонструє сцени насильства, бойових дій, страждань, драматичних епізодів в історії, оскільки вони можуть посилити негативні емоційні переживання, перенесення сюжету на поточну ситуацію в країні. Також категорично не рекомендовано переглядати контент в жанрі хоррор (наприклад, фільми жахів), оскільки це може викликати негативні психоемоційні реакції.

Особливу увагу слід приділяти взаємодії з інтернет-простором із метою навчання, професійного розвитку або самоосвіти, адже така діяльність сприяє підтримці когнітивної активності та попереджає розвиток депресивних станів. Рекомендується обирати курси, вебінари або ресурси, що відповідають професійним або особистим інтересам, і чітко планувати час для їх вивчення. Не менш важливо відводити час для занять, пов'язаних із хобі або особистими вподобаннями, адже це підвищує рівень задоволеності життям, покращує самопочуття та сприяє розвитку соціальних зв'язків із людьми, які мають спільні інтереси. Такі заняття можуть включати читання, творчість, кулінарію, спорт чи будь-яку іншу діяльність, що приносить задоволення.

Загалом важливо дотримуватися інформаційної гігієни, зокрема уникати надмірного перегляду негативного контенту, встановлювати чіткі пріоритети у використанні часу в інтернеті та формувати баланс між онлайн-активністю та офлайн-життям. Розумна організація часу та уваги, спрямованої на позитивний і корисний контент, є ключовим чинником у збереженні психічного здоров'я, особливо в умовах підвищеної соціальної та інформаційної напруги.

Також є доцільним розробка рекомендацій щодо розвитку медіаграмотності, навичок саморегуляції та усвідомленої уваги особистості, оскільки ці аспекти є ключовими у формуванні здорового ставлення до інформаційного простору. Для покращення медіаграмотності важливо

навчитися критично оцінювати інформацію, виявляти її джерело, перевіряти достовірність фактів та уникати поширення неперевіраних даних. Особливу увагу слід приділяти розрізненню емоційно забарвленого контенту, який може маніпулювати думками або викликати підвищену тривожність. Корисними будуть інтерактивні тренінги або курси з медіаграмотності, які допомагають опанувати ці навички в умовах сучасного інформаційного простору.

Розвиток навичок саморегуляції дозволяє ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями та контролювати власні емоційні реакції. Доцільно практикувати техніки релаксації, такі як дихальні вправи, медитація чи йога, які сприяють зниженню рівня тривожності та емоційної напруги. Регулярне виконання цих практик дозволяє формувати стійкість до негативного впливу інформаційного шуму. Корисно також створити особистий інформаційний режим, що передбачає чітке структурування часу, проведеного в інтернеті, із виділенням блоків для роботи, навчання, розваг та відпочинку.

Усвідомлена увага сприяє зниженню хаотичного споживання контенту та підвищенню його якості. Практика «mindfulness» допомагає залишатися зосередженим на поточному моменті, аналізувати свої емоції та не піддаватися на провокації інформаційного простору. Наприклад, під час взаємодії з інтернетом корисно задавати собі запитання: чи дійсно ця інформація корисна, чи допоможе вона мені досягти цілей, чи приносить задоволення те, чим я займаюся? Такий підхід допомагає уникати безцільного поглинання контенту та підтримувати емоційну рівновагу.

Важливим інструментом для зниження негативного впливу інформаційного простору на психічне здоров'я є критичне мислення. Воно дозволяє аналізувати великий обсяг інформації, виявляти дезінформацію, уникати маніпуляцій і формувати збалансоване ставлення до подій. Для розвитку критичного мислення важливо фільтрувати джерела інформації, віддаючи перевагу надійним медіа та уникаючи ресурсів із сумнівною репутацією. Необхідно аналізувати контент, ставлячи запитання про його джерело, мету поширення та підтвердження з інших авторитетних джерел, а

також бути уважним до емоційно забарвлених заголовків. Корисною є практика відсторонення: під час взаємодії з тривожним чи емоційно насиченим контентом варто робити паузу, щоб усвідомити свої емоції та прийняти рішення на основі аналізу, а не імпульсивних реакцій. Розвиток навичок логічного мислення через вивчення основ аргументації та критичного аналізу сприяє раціональному підходу до оцінки фактів. Важливо розширювати контекст, знайомлячись із різними точками зору, щоб уникати однобічності та отримувати глибше розуміння ситуації. Знання принципів роботи медіа допомагає розпізнавати маніпуляції та механізми створення контенту. Одночасно необхідно уважно слідкувати за своїм емоційним станом, відзначаючи, як різні типи інформації впливають на настрій, і обмежувати споживання контенту, що викликає тривогу чи стрес. Розвинене критичне мислення не лише захищає від дезінформації, а й сприяє збереженню емоційної стабільності, що особливо важливо в умовах підвищеного інформаційного навантаження.

У стресових умовах воєнного стану особливого значення набуває психогігієна, адже вона допомагає зберігати емоційну рівновагу, підтримувати психічне здоров'я та краще адаптуватися до викликів навколишнього середовища. Перш за все, важливо створити для себе режим дня, що включає регулярний сон, фізичну активність, здорове харчування та виділення часу для відпочинку. Дотримання чіткої структури допомагає знизити рівень тривожності та забезпечує відчуття стабільності в умовах невизначеності.

Доцільно обмежувати кількість стресогенних подразників, таких як надмірне споживання новин або тривожного контенту, встановлюючи чіткі часові рамки для їх перегляду. Перевагу варто надавати лише перевіреним джерелам інформації, що знижує ризик дезінформації та емоційного перенасичення. Рекомендується уникати постійного моніторингу новин перед сном, адже це може погіршувати якість відпочинку та сприяти розвитку тривожності.

Значну роль відіграє підтримання соціальних зв'язків. Спілкування з рідними, друзями або участь у соціальних ініціативах допомагає зменшити почуття ізоляції та підтримувати емоційне благополуччя. У разі неможливості особистих зустрічей корисними є регулярні онлайн-розмови, що дозволяють залишатися в контакті з близькими.

Практика управління емоціями є невід'ємною частиною психогігієни. Варто використовувати техніки релаксації, такі як дихальні вправи, медитація, прогулянки на свіжому повітрі або заняття творчістю. Ці методи допомагають знижувати рівень стресу та створюють умови для емоційного відновлення. Також доцільно вести щоденник думок і почуттів, що дозволяє аналізувати власний стан та краще розуміти свої емоції.

Особливу увагу слід приділяти практикам вдячності, що сприяють формуванню позитивного мислення. Наприклад, щовечора можна виділяти час для рефлексії над тим, що принесло радість або вдячність протягом дня, навіть якщо це були дрібні приємності. Це допомагає формувати внутрішній ресурс для подолання труднощів.

Комплексний розвиток цих навичок забезпечує формування свідомого та гармонійного ставлення до інформаційного простору, знижує ризик негативного впливу на психічне здоров'я та сприяє кращій адаптації в умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ

Дослідження впливу інформаційного простору на психічне здоров'я особистості в умовах воєнного стану дозволило зробити наступні висновки.

1. Теоретико-методологічний аналіз сучасних наукових досліджень та публікацій з проблеми дослідження показав, що більшість дослідників доходять висновку про значний вплив інформаційного простору на психічне здоров'я людини. Цей вплив може бути як позитивним, так і негативним, залежно від умов та способу взаємодії з інформацією. Пропонуються різні підходи для пояснення цього явища: від теорій когнітивного навантаження до концепцій соціального порівняння та цифрового благополуччя. Водночас залишається актуальною необхідність створення стратегій, спрямованих на зменшення шкідливого впливу інформаційного середовища та формування у користувачів критичного мислення.

У багатьох дослідженнях зазначається, що потік новин із негативним емоційним забарвленням здатний спричиняти емоційне виснаження, тривожність, депресивні стани або агресію, особливо серед людей із підвищеною чутливістю чи психічними розладами. У контексті воєнного конфлікту часто виникає «втома від новин», коли люди уникають інформації через перевантаження та безсилля. Це знижує здатність критично оцінювати події та підриває довіру до медіа, створюючи ризики для інформаційної безпеки. Водночас дефіцит достовірної інформації підсилює тривогу, страх і відчуття втрати контролю, що змушує звертатися до неперевіраних джерел, посилюючи дезінформацію й паніку. У воєнний час доступ до точних даних є критично важливим для збереження як психологічного добробуту, так і безпеки громадян.

2. Розроблено програму емпіричного дослідження, спрямовану на визначення особливостей взаємодії особистості з інформаційним простором та складових психічного здоров'я. Реалізація програми передбачала використання методів анкетування та тестування. За допомогою анкетування визначався

рівень взаємодії випробовуваних з інформаційним простором. Метод тестування передбачав психодіагностику за стандартизованими методиками САН (для визначення загального самопочуття, активності, настрою) та HADS – для діагностики станів тривоги та депресії.

3. Результати дослідження взаємодії з інформаційним простором показали, що ключовим джерелом інформації сьогодні, особливо для активної в професійному плані аудиторії, виступає інтернет, який має значний вплив на формування громадської думки, особливо в умовах воєнного стану. Його інформаційний вплив здатний суттєво змінювати настрій, емоційний стан і навіть впливати на психічне здоров'я населення. Телебачення, хоча й зберігає певне значення, поступово втрачає свою роль у цьому процесі. Друковані періодичні видання та радіомовлення сьогодні вже здебільшого не використовуються для отримання інформації.

Дослідження особливостей використання інтернету виявило, що більшість опитаних звертаються до нього для отримання новин та актуальної інформації про події в країні й світі, з метою перегляду розважального контенту, а також для здійснення професійної або навчальної діяльності. Інтернет також активно використовується для роботи, навчання та розваг. Водночас значно рідше його застосовують для самоосвіти чи пошуку інформації, пов'язаної з особистими інтересами або хобі.

Результати дослідження психоемоційного стану випробовуваних показали, що більш ніж в половині з них показники самопочуття та настрою знаходяться нижче за норму. Результати кореляційного аналізу засвідчили, що випробовувані, які багато часу приділяють перегляду новин та аналітичних матеріалів частіше мають знижене самопочуття, активність та значно частіше настрій. Натомість, респонденти, які надають перевагу розважальному контенту, зазвичай мають кращий настрій, проте в них зниженим є показник активності. При перегляді інформації щодо навчальної або професійної діяльності, а також з метою самоосвіти більш високою є активність. Перегляд

інформації щодо власних вподобань та хобі знижують тривожність та ризик розвитку депресії.

Аналіз результатів дослідження рівня тривожності та депресії показав, що підвищений та високий рівень тривожності мають 43% респондентів, а прояви депресії фіксуються в 26% респондентів. Загалом такі результати не викликають серйозних занепокоєнь, зважаючи на ситуацію в країні після трьох років активних бойових дій. Населення поступово адаптується до життя в умовах війни, і рівень тривожних та депресивних станів поступово знижується. Це особливо помітно серед найбільш професійно активних громадян, які становлять основну частину нашої вибірки.

Результати кореляційного аналізу показали, що випробовувані, які значну кількість часу присвячують перегляду новин та аналітичних матеріалів, мають значно вищі показники тривожності та депресії. Перегляд розважального контенту здатний знижувати тривожність, проте практично не впливає на ризик виникнення депресії. Самоосвіта в інтернет-просторі, а також перегляд інформації щодо власних зобі та вподобань мають зворотні кореляційні зв'язки з депресією, тобто в респондентів, які витрачають значну кількість часу на таку інформацію, мають значно нижчий ризик її розвитку.

Таким чином, результати емпіричного дослідження показали інформаційний простір може істотно впливати на психічне здоров'я особистості, зокрема на такі його складові як загальне суб'єктивне психоемоційне самопочуття, активність, настрій, наявність або відсутність негативних психоемоційних станів тривоги та депресії.

4. Розроблено комплекс практичних рекомендацій щодо зниження негативного впливу інформаційного простору на психічне здоров'я людини під час воєнного стану. Надано рекомендації щодо розвитку медіаграмотності, інформаційного імунітету, критичного мислення, загальні поради як щодо інформаційної гігієни, так і щодо базових принципів психогігієни в умовах воєнного стану. Рекомендації розраховані як на широкі верстви населення, так і на практичних працівників, які надають психологічну допомогу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бакіров В. Зворотний бік цифрового суспільства – другий «бунт мас». URL: <https://zn.ua/ukr/tech/zvorotnij-bik-tsifrovoho-suspilstva-druhiy-bunt-mas-.html> (дата звернення: 15.09.2024).
2. Бугайова Н.М. Трансформація особистості в епоху цифрових технологій. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. 2019. Том. IX. Вип. 12. С. 26-35.
3. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н.М. Токарева, А.В. Шамне, О.О. Халік та ін.; ред. Н.М.Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
4. Ветлицька О. Модель інформаційної захищеності особистості від впливу соціологічної інформації. *Сучасний захист інформації*. 2024. № 3(59). С. 29-41.
5. Вольнова Л.М., Камінська А.О., Ляска О.П. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Сер.: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 6. С. 1-5.
6. Вплив інформаційного середовища на психічне здоров'я та благополуччя. Пресцентр Міністерства охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/uk/vpliv-informacijnogo-seredovischa-na-psihichne-z-d-o-r-o-v-%E2%80%99-j-a-t-a-blagopoluchchja#:~:text=%D0%94%D0%BE%20%D1%87%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BC%D0%BE%D0%B6%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B2%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9,%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%2C%20%D0%B4%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%20%D1%82%D0%B0%20%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0>

%B6%D0%BD%D1%96%20%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8 (дата звернення 15.09.2024)

7. Всесвітня організація охорони здоров'я. Комплексний план заходів у сфері психічного здоров'я на 2013–2030 рр. Копенгаген: Європейське регіональне бюро ВООЗ; 2023. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/373791/WHO-EURO-2023-2618-42374-71262-ukr.pdf?sequence=5> (дата звернення: 15.09.2024)
8. Горностай П. Інформаційна травма: феноменологія і психопатологія. *Проблеми політичної психології*. 2020. Вип. 9 (23). С. 38-53.
9. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. №4. С. 60-66.
10. Губенко І.Я., Карнацька О.С., Шевченко О.Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування : підручник. 3-є вид., стер. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 312 с.
11. Давиденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія. *Український медичний часопис*. URL: www.umj.com.ua/uk/novyna-160556-internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya (дата звернення: 15.09.2024).
12. Експериментально-психологічне дослідження в загальній практиці – сімейній медицині. Навчальний посібник для лікарів-інтернів і лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. 5-е вид., перероблене та доповнене / За заг. ред. Б. В. Михайлова. Харків : ХМАПО, 2014. 328 с.
13. Жданова І.В., Бондаренко Л.О., Велічко А.В. Психологічні аспекти інформаційного впливу під час воєнних дій в Україні. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 222-226.
14. Засєкін А.А. Віртуальне спілкування як чинник особистісних змін студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2012. 20 с.

15. Кайманова Я.В., Рябоконь Н.С. Цифрова детоксикація: вплив на психологічне благополуччя та стратегії впровадження. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. С. 71-76.
16. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
17. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. Вип. 3 (67). С. 124-133.
18. Кириченко В.В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві : монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 245 с.
19. Ковальова Т.О. Інформаційне перевантаження та психічне здоров'я сучасної людини. *Соціальна психологія*. 2018. № 1 (14). С. 37-42.
20. Кондратюк С.М. Активізація ресурсів особистості – запорука збереження психологічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 2. С. 81 – 85.
21. Коцур Н., Горденко С., Варивода К. Психосоматичне здоров'я школярів в умовах упровадження інформаційно-комунікаційних технологій навчання. *Рідна школа*. 2018. № 3-4. С. 27-35.
22. Луц Т., Брагіна Л., Солдатенкова А. Специфіка впливу систем віртуальної реальності на стан здоров'я людини. *Проблеми охорони праці, промислової та цивільної безпеки*. 2017. № 1. С. 254-257.
23. Ляшко В. Вплив війни на психічне здоров'я. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/vpliv-vijni-na-psihichne-zdorovya-kolosalnij-viktor-lyashko> (дата звернення: 17.09.2024)
24. Максимова Н.Ю., Красілова Ю.М. Вплив воєнного стану на інформаційне навантаження особи. *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 121-126.
25. Матохнюк Л. Вплив інформації на психологічний стан особистості в критичних ситуаціях. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2022. Вип. 2. С. 24-29.

26. Махній М.М. Мережеве суспільство: кіберпсихологічний путівник. Київ : Academia.edu, 2018. 176 с.
27. Медведєва О.В. Інформаційно-психологічний вплив в умовах воєнних дій в контексті психічного здоров'я. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 28 жовт. 2022 р.) / Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2022. С. 218-222.
28. Мельник Н., Басараба Н. Цифровий детокс: баланс між цифровим світом та ментальним здоров'ям. *Нова педагогічна думка*. 2024. №3 (119). С. 33-38.
29. Москальова Л.Ю. Кібербулінг серед студентства: сучасна психологічна проблема. *Наукові перспективи*. 2021. №12(18). С. 423-433.
30. Немеш О.М. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування: проблематизація феномену. *Fundamental and applied reseaches in practice of leading scientific schools*. Publishing office: Accent Graphics Communications – Hamilton, ON. 2018. Issue 5. С. 248–264.
31. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту : монографія. Київ : Слово, 2017. 391 с.
32. Охорона психічного здоров'я : підручник для лікарів / за заг. ред. професора Л.М. Юр'євої, професора Н.О. Марути. Харків : Строков Д. В., 2022. 387 с.
33. Петрів М., Марковець О. Вплив соціальних мереж на користувача під час перегляду інформаційних новин. *Інформація та соціум: збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Вінниця, 03 червня 2022 р.). Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса. 2022. С. 87-89.
34. Практична психосоматика: діагностичні шкали. Навчальний посібник / За заг. ред. О.О. Чабана, О.О. Хаустової. 2-ге видання, виправлене і доповнене. Київ : Видавничий дім Медкнига, 2019. 112 с.
35. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Розпорядження Кабінету міністрів України №1018-

р від 27.12.2017р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text> (дата звернення 15.09.2024)

36. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів VI Всеукраїнської науковопрактичної конференції (22 жовтня 2021 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 348 с.
37. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
38. Психічний супровід і психічне здоров'я: навчальний посібник. Том. 2 / С.Д. Максименко, О.Д. Гришко. Київ: Видавництво Людмила, 2024. 468 с.
39. Психологія емоцій та почуттів: підручник. / О.М. Цільмак, Ю.І. Шмаленко Н.Е. Мілорадова, С.О. Гарькавець та ін. / за загальною ред. О.М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. 420 с.
40. Рудяка-Петриченко О.М., Хоменко-Семенова Л.О., Кібербулінг: сучасна проблема документно- інформаційних комунікацій в глобалізованому світі. *ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIII Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених*. Т. 1 (м. Київ, 04-07 квітня 2023 р.) / За ред. кол.: Н.В. Ладогубець, А.М. Кокарева та ін.; Національний авіаційний університет. Київ : НАУ, 2023. С.342-345.
41. Солодка О.М. Інформаційний простір держави як сфера реалізації інформаційного суверенітету. *Інформація і право*. 2020. Вип. 4 (35). С. 39-46.
42. Сучасні здоров'язберезувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. 724 с.
43. Татяничков А.О. Саногенне мислення як засіб збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття* (до 25-річчя Національного

- університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : у 2 т. : матеріали Міжнар.наук.-практ. конф. (м. Одеса, 17 червня 2022 р.) / за загальною редакцією С. В. Ківалова. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 1. С. 307 – 310.
44. Татьянчиков А.О., Третьякова Т.М. Вплив кіберсередовища на психосоматичне здоров'я особистості. *Наука та суспільне життя України в епоху глобальних викликів людства у цифрову еру* (з нагоди 30-річчя проголошення незалежності України та 25-річчя прийняття Конституції України) : у 2 т. : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 травня 2021 р.) / за загальною редакцією С. В. Ківалова. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 1. С. 246-249.
 45. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини /за ред. І.В.Толкунової.Київ : 2018. 156 с.
 46. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини /за ред. І.В.Толкунової.Київ : 2018. 156 с.
 47. Шульжик Ю.О., Кондра О.Р., Осліковський В.В. Наслідки впливу цифрових технологій на психічне здоров'я молоді. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. Вип. 5 (5). С. 36-44.
 48. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2022. № 7 (25). С. 554-567.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для визначення особливостей взаємодії з інформаційним простором

Ваш вік _____

Ваша стать:

☐ чоловік☐ жінка

Ваша професія (рід занять) _____

Оцініть за шкалою від 1 до 5 з яким джерелом інформації Ви взаємодієте частіше за все та яку інформацію частіше за все з них споживаєте, де:

5 – щодня, більше 5 годин;

4 – щодня, від 3 до 5 годин;

3 – щодня, від 30 хвилин до 3 годин;

2 – щодня, до 30 хвилин;

1 – декілька разів на тиждень, до 2 годин загалом;

0 – дуже рідко (до 1 години на тиждень) або не використовую зовсім

Як часто Ви взаємодієте з наступними джерелами інформації?

Телебачення _____

Інтернет _____

Радіо _____

Газети та журнали _____

Як часто Ви взаємодієте з наступною інформацією?

Новини та аналітика _____

розважальний контент _____

навчання/професійна діяльність _____

самоосвіта _____

Фільми, серіали, музика _____

Хобі, вподобання _____

Навчання, професійна діяльність _____