

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Вплив медіаспоживання на рівень тривожності й психологічного
благополуччя жінок в умовах війни**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-245 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Альбіни РОМАНЕНКО
(прізвище та ініціали)

Керівники

Олена ІНЮТИНА, доктор філософії в галузі психології,
Тарас КАРАМУШКА, к.психол.н., доц.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ МЕДІАСПОЖИВАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ	13
1.1. Медіаспоживання як соціально-психологічний феномен	13
1.2. Інформаційне середовище війни як психологічний стресор	19
1.3. Тривожність у структурі психоемоційних станів особистості	26
1.4. Психологічне благополуччя як інтегральний показник психічного здоров'я	29
1.5. Гендерно-психологічні особливості реагування жінок на стрес та медіавплив	33
1.6. Взаємозв'язок медіаспоживання, тривожності та благополуччя	37
Висновки до розділу I	42
РОЗДІЛ II. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	44
2.1. Організація емпіричного дослідження	44
2.2. Опис психодіагностичних методик	53
2.3. Оцінка надійності методик (коефіцієнт Кронбаха)	58
2.4. Методи статистичної обробки даних	61
Висновки до розділу II	64
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕДІАСПОЖИВАННЯ НА ТРИВОЖНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ	66
3.1. Аналіз рівня тривожності та психологічного благополуччя за психодіагностичними методиками	66
3.2. Аналіз впливу медіаспоживання на тривожність та психологічне благополуччя	77
3.3. Практичні рекомендації, розроблені на основі дослідження	89

	3
Висновки до розділу III	91
ВИСНОВКИ	94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	98
ДОДАТКИ	103

Перелік умовних скорочень, позначень, термінів

1. Медіаспоживання — процес отримання, перегляду, аналізу та використання інформації через різні медіаканали, зокрема соціальні мережі, новинні сайти, телебачення, месенджери та інші цифрові платформи.

2. Інформаційне перевантаження — стан психічного перенапруження, який виникає внаслідок надмірного обсягу інформації, що перевищує можливості її ефективного сприйняття та опрацювання.

3. Тривожність — індивідуально-психологічна характеристика, що проявляється у схильності особистості до переживання тривоги, емоційного напруження та занепокоєння.

4. Ситуативна тривожність — тимчасовий емоційний стан, що виникає під впливом конкретної стресової ситуації та супроводжується переживанням напруження, страху або неспокою.

5. Особистісна тривожність — стійка індивідуальна схильність особистості до сприйняття різних ситуацій як загрозливих та реагування на них підвищеним рівнем тривоги.

6. Психологічне благополуччя — інтегральний показник позитивного психологічного функціонування особистості, який охоплює самоприйняття, автономію, життєві цілі, позитивні міжособистісні стосунки та особистісний розвиток.

7. Суб'єктивне благополуччя — суб'єктивна оцінка людиною власного життя, рівня життєвої задоволеності та емоційного комфорту.

8. Позитивне ментальне здоров'я — стан психологічного функціонування, що характеризується емоційною стабільністю, здатністю до самореалізації, адаптації та підтримання позитивного психічного стану.

9. Стресостійкість — здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати психологічну стабільність та відновлювати емоційний стан після впливу стресу.

10. Психоемоційний стан — сукупність емоційних переживань, психічних реакцій та рівня психологічної напруги особистості у певний період часу.

11. Емоційне виснаження — стан психічної та емоційної втоми, що виникає внаслідок тривалого стресу, надмірного інформаційного навантаження або емоційного перенапруження.

12. Інформаційний стрес — психоемоційне напруження, спричинене надмірним потоком інформації, негативним медіаконтентом або постійним перебуванням у кризовому інформаційному середовищі.

АНОТАЦІЯ

У магістерській роботі досліджується вплив медіаспоживання на рівень тривожності та психологічне благополуччя жінок, які живуть у воєнний час.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням інформаційного навантаження та його впливом на психоемоційний стан¹⁰ жінок в умовах війни.

Метою роботи було дослідити взаємозв'язок між особливостями медіаспоживання, рівнем тривожності та психологічним благополуччям жінок віком від 30 до 45 років. У дослідженні взяли участь 92 жінки.

Для збору емпіричних даних використовувалися авторська анкета, Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff PWB), Шкала стресостійкості CD-RISC-10, BBC Well-Being Scale та PMH-scale. Було застосовано методи описової статистики, кореляційного аналізу та оцінки внутрішньої узгодженості методик.

Результати дослідження підтвердили, що високий рівень медіаспоживання та регулярний перегляд новинного контенту воєнного характеру супроводжуються підвищенням рівня тривожності та зниженням психологічного благополуччя. Наукова новизна роботи полягає у комплексному дослідженні впливу медіаспоживання на психоемоційний стан жінок в умовах війни та розробці практичних рекомендацій щодо профілактики інформаційного стресу.

Ключові слова: медіаспоживання, тривожність, психологічне благополуччя, жінки, війна, інформаційний стрес, психоемоційний стан

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження. У сучасному інформаційному суспільстві медіа відіграють ключову роль у формуванні світогляду, поведінки та психоемоційного стану особистості. Стрімкий розвиток цифрових технологій, зростання доступності інформації та активне використання соціальних мереж суттєво трансформували характер медіаспоживання. Особливої значущості ця проблема набуває в умовах війни, коли інформаційний простір стає перенасиченим повідомленнями про загрози, втрати та невизначеність. У таких умовах медіа можуть виступати як джерелом підтримки, так і фактором підвищення психологічної напруги.

В умовах воєнного стану людина перебуває під впливом постійного інформаційного потоку, який часто має емоційно насичений і травматичний характер. Надмірне споживання новинного контенту, особливо пов'язаного з негативними подіями, може спричиняти зростання рівня тривожності, формування відчуття небезпеки та зниження психологічного благополуччя. Водночас медіа можуть виконувати компенсаторну функцію, забезпечуючи доступ до соціальної підтримки, актуальної інформації та психологічних ресурсів.

Особливої уваги потребує вивчення впливу медіаспоживання на жінок, які в умовах війни часто поєднують професійні, сімейні та соціальні ролі, що підвищує рівень їхнього емоційного навантаження. Жінки можуть бути більш чутливими до інформаційного впливу, що пов'язано як із соціокультурними факторами, так і з особливостями емоційної регуляції. Це зумовлює необхідність комплексного дослідження взаємозв'язку між медіаспоживанням, тривожністю та психологічним благополуччям саме у цій групі.

Аналіз наукової літератури свідчить, що проблематика тривожності та психологічного благополуччя широко представлена у працях вітчизняних і

зарубіжних дослідників. Також значна увага приділяється вивченню впливу медіа на психіку людини, зокрема феномен інформаційного перевантаження², інфодемії та емоційного зараження. Проте комплексні дослідження, які поєднують аналіз медіаспоживання, тривожності та психологічного благополуччя жінок в умовах війни, залишаються недостатньо розробленими, що визначає наукову новизну обраної теми.

Об'єкт дослідження — психологічний стан жінок в умовах війни.

Предмет дослідження — вплив медіаспоживання на рівень тривожності та психологічного благополуччя жінок.

Метою дослідження є визначення особливостей впливу медіаспоживання на рівень тривожності та психологічне благополуччя⁶ жінок в умовах воєнного часу.

Відповідно до поставленої мети, було визначено такі **завдання дослідження**:

1. Аналіз теоретичних підходів до вивчення медіаспоживання як соціально-психологічного феномену.
2. Розкриття сутності тривожності та психологічного благополуччя та визначення їх взаємозв'язку в сучасних умовах.
3. Створення програми емпіричних досліджень, з особливою увагою до вибору психодіагностичних методів та процедури їх застосування.
4. Вивчення особливостей медіаспоживання, рівня тривожності та психологічного благополуччя жінок в умовах воєнного часу.
5. Виявлення та аналіз взаємозв'язку між показниками медіаспоживання, тривожності та психологічного благополуччя.

У дослідженні сформульовано три **дослідницькі питання**, спрямовані на виявлення характеристик взаємозв'язку між медіаспоживанням, тривогою та психологічним благополуччям⁶ жінок, які живуть у воєнний час. Передбачається, що:

1. Інтенсивність медіаспоживання пов'язана з рівнем тривожності: чим частіше жінки споживають медіаконтент, особливо новини, тим вищий їхній рівень ситуативної та особистісної тривожності.

2. Характер медіаспоживання, особливо переважання негативного інформаційного контенту, сприяє підвищенню тривожності через активацію когнітивних (катастрофізація, негативні інтерпретації) та емоційних (страх, напруга) механізмів.

3. Існує зворотна залежність між рівнем тривожності та психологічним благополуччям: підвищення тривожності пов'язане зі зниженням показників психологічного благополуччя.

Теоретичною та методологічною основою дослідження є когнітивно-поведінковий підхід, теорія впливу медіа, концепція психологічного благополуччя, а також сучасні розробки в галузі медіапсихології.

У дослідженні використовувалися методи:

- теоретичний (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел),
- емпіричний (Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI), Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff PWB), Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (адаптація та валідизація україномовної версії шкали CD-RISC-10, «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale), які є адаптовані в Україні, авторська анкета)
- математичної статистики: коефіцієнт Альфа Кронбаха, кореляційний аналіз, обчислений за допомогою програми JAMOVІ 2.3.18.

Характеристика вибірки. В емпіричному дослідженні взяли участь 92 жінки віком від 30 до 45 років, які проживають у воєнному стані та регулярно споживають медіаконтент. Вибірка була сформована з урахуванням теми дослідження та включала респонденток, які використовують джерела новин, соціальні мережі та інші цифрові канали для отримання інформації. Цю вікову групу було обрано з урахуванням відповідного рівня соціальної активності,

залученості в інформаційний простір та ймовірної чутливості до впливу стресових медіаповідомлень у воєнних умовах.

Дизайн дослідження передбачає вивчення впливу інтенсивності та характеру медіаспоживання на рівень тривожності та психологічного благополуччя жінок із подальшим порівнянням окремих соціально-демографічних груп. Незалежними змінними виступають інтенсивність медіаспоживання (висока / середня / низька) та характер контенту (переважно новинний / змішаний / соціально-комунікативний), тоді як залежними змінними є рівень ситуативної та особистісної тривожності, а також показники психологічного благополуччя. Дослідження передбачає поділ вибірки на групи за результатами авторської анкети: за рівнем медіаспоживання та за соціально-демографічними характеристиками (зокрема, працевлаштовані та непрацевлаштовані). Порівняльний аналіз дозволить встановити, чи відрізняються рівні тривожності та благополуччя між групами, наприклад, чи жінки з високою інтенсивністю перегляду новин демонструють вищу тривожність³, особливо серед непрацевлаштованих. Вимірювання змінних здійснюється за допомогою опитувальників STAI (тривожність), шкали психологічного благополуччя К. Ріфф та CD-RISC-10, що дозволяє встановити як кореляційні зв'язки, так і міжгрупові відмінності.

Наукова новизна магістерської роботи полягає у комплексному та системному підході до впливу медіаспоживання на психоемоційний стан жінок, які проживають в умовах воєнного часу, що дозволило поглибити наукові уявлення про взаємозв'язок між інформаційним середовищем та психологічним благополуччям особистості. Вперше у вітчизняному науковому просторі проведено цілісне емпіричне дослідження взаємозв'язку між інтенсивністю медіаспоживання, рівнем тривожності та показниками психологічного благополуччя жінок, саме в умовах воєнного часу. З'ясовано зміст та структуру медіаспоживання як соціально-психологічного явища в умовах війни, з особливою увагою до його основних параметрів (частота, тривалість, тип

контенту, рівень емоційної залученості) та їхньої ролі в розвитку психоемоційних реакцій. Досягнуто подальшого прогресу в розумінні механізмів, за допомогою яких медіаконтент впливає на рівень тривожності, зокрема через такі психологічні процеси, як емоційне зараження, когнітивна активація загрози та інформаційне перевантаження. Вперше стало емпірично можливим підтвердити подвійний (амбівалентний) вплив медіаспоживання на психологічне благополуччя жінок: з одного боку, надмірне та неконтрольоване споживання інформації сприяє зниженню показників благополуччя, а з іншого боку, помірне та свідоме використання медіа може виконувати підтримуючу та адаптивну функцію, забезпечуючи доступ до соціальної підтримки та ресурсної інформації. Емпіричні дослідницькі підходи щодо медіаспоживання розвинулися шляхом інтеграції численних психодіагностичних інструментів, що дозволило провести комплексну оцінку інтенсивності та характеру медіаспоживання, а також його психологічних наслідків.

Теоретична значущість дослідження полягає в тому, що воно поглиблює наукове розуміння взаємозв'язку між медіаспоживанням, тривогою та психологічним благополуччям у воєнний час. У дослідженні узагальнено сучасні теоретичні підходи до вивчення медіаспоживання як соціально-психологічного феномену та визначено роль інформаційного середовища як фактора психоемоційної напруги та стресу. Дослідження дозволило нам з'ясувати специфіку впливу інформаційного перевантаження та кризового медіаконтенту на розвиток ситуативної та особистісної тривожності у жінок, а також розширити наукове розуміння психологічного благополуччя, стресостійкості та позитивного психічного здоров'я у воєнний час. Особлива увага приділяється аналізу психологічних наслідків надмірного медіаспоживання та впливу новинного контенту військової тематики на психоемоційний стан особистості. Отримані результати доповнюють сучасні теоретичні положення медіапсихології, психології стресу та психології психічного здоров'я та сприяють подальшому розвитку наукових підходів до

вивчення психологічних наслідків впливу інформації в кризових ситуаціях. Теоретичні узагальнення, представлені в роботі, можуть служити основою для подальших емпіричних та міждисциплінарних досліджень у галузі медіапсихології та кризової психології.

Практична значущість отриманих результатів полягає в їх використанні в практиці психологічної допомоги, зокрема, у розробці рекомендацій щодо оптимізації медіаспоживання та запобігання підвищенню тривожності. Результати можуть бути використані в психоосвітніх програмах, спрямованих на розвиток навичок інформаційної гігієни та підвищення психологічної стійкості.

Структура роботи визначається метою та завданнями дослідження. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розглядаються теоретичні основи дослідження медіаспоживання, тривожності та психологічного благополуччя. У другому розділі розглядається обґрунтування та структура емпіричного дослідження. У третьому розділі представлені результати емпіричного дослідження, їх аналіз та інтерпретація.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ МЕДІАСПОЖИВАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Медіаспоживання як соціально-психологічний феномен

Медіаспоживання у сучасному суспільстві є одним із ключових механізмів взаємодії людини з навколишнім світом. Воно визначає не лише обсяг отриманої інформації, але й спосіб її інтерпретації, формування установок, емоційних реакцій та поведінкових стратегій. У контексті цифровізації та глобалізації медіа стали невід'ємною частиною повсякденного життя, що обумовлює необхідність їх розгляду як складного соціально-психологічного феномену.

Аналіз праць видатних науковців дозволяє виділити кілька ключових підходів до розуміння медіаспоживання. Наприклад, Маршалл Маклюен наголошував на вирішальній ролі медіа як середовища, що трансформує спосіб мислення людини та її соціальну реальність [1]. Джордж Гербнер у своїй теорії культивування довів, що тривале споживання медіаконтенту формує уявлення про світ, які можуть відрізнятися від об'єктивної реальності [2]. Представники підходу «використання та задоволення» розглядали медіаспоживання як активний процес, спрямований на задоволення індивідуальних потреб [3]. Сучасні дослідники, зокрема П. Валькенбург, зосереджуються на складності впливу цифрових медіа, підкреслюючи їхню амбівалентну природу – їхню здатність впливати на психічне здоров'я як позитивно, так і негативно [4].

Позитивною стороною проаналізованих досліджень є їхня теоретична глибина та емпірична обґрунтованість. Вчені переконливо доводять, що медіаспоживання має не лише кількісні, а й якісні характеристики, а його вплив залежить від змісту інформації, частоти споживання та рівня емоційної залученості. Водночас, значна частина робіт зосереджена на окремих аспектах

медіаспоживання, що обмежує можливості комплексного аналізу його впливу на психоемоційний стан особистості.

Критичний аналіз літератури дозволяє виявити низьку «білих плям» у вивченні медіаспоживання. По-перше, недостатньо уваги приділяється розмежуванню типів медіаконтенту та їх психологічного впливу. По-друге, проведено мало досліджень, які враховують специфіку медіаспоживання в умовах воєнного часу, коли інформаційне середовище характеризується підвищеною емоційною напругою. По-третє, гендерно-специфічні характеристики взаємодії зі ЗМІ недостатньо вивчені, особливо специфіка медіаспоживання жінками та його вплив на їхній психоемоційний стан.

Варто також зазначити, що в деяких дослідженнях споживання медіа розглядається переважно як кількісний показник (час використання), тоді як його якісні характеристики (емоційна залученість, тип контенту, мотивація) досі недостатньо вивчені. Це обмежує можливості пояснення психологічних механізмів впливу медіа.

Таким чином, незважаючи на значні наукові досягнення в галузі медіапсихології, проблема впливу медіаспоживання на психоемоційний стан жінок, які живуть у воєнних умовах, потребує подальших комплексних досліджень. Поєднання аналізу інтенсивності медіаспоживання, характеру контенту та індивідуально-психологічних особливостей дозволить нам повніше розкрити механізми цього впливу.

Важливий внесок зробили дослідники підходу «Використання та задоволення», які розглядали медіаспоживання як активний процес, спрямований на задоволення потреб особистості – інформаційних, соціальних та емоційних.

У сучасній науці значний внесок зробили:

- Патті Валкенбург — дослідження впливу соціальних мереж на психіку [36]

- К. Монтаг — психологія цифрового середовища [22]

- Дж. Наслунд — медіа і психічне здоров'я [3].

Медіаспоживання визначається як процес:

- отримання інформації
- її обробки
- інтерпретації
- використання

У сучасних умовах воно набуває інтерактивного характеру, оскільки користувач стає не лише споживачем, а й виробником контенту.

Медіаспоживання – це систематична діяльність, спрямована на пошук, сприйняття, обробку, інтерпретацію та використання інформації, отриманої через різні медіаканали. У сучасних умовах цей процес набуває інтерактивного характеру, оскільки користувачі не лише споживають інформацію, а й активно її створюють та поширюють, що суттєво змінює структуру комунікації [2; 4]. Це призводить до появи нових моделей соціальної взаємодії, в яких межі між виробником та споживачем інформації розмиваються.

З точки зору соціальної психології, медіаспоживання – це форма соціальної поведінки, що визначається як внутрішніми, так і зовнішніми факторами. До внутрішніх факторів належать індивідуально-психологічні характеристики особистості, зокрема, потреби, мотивація, рівень тривожності, когнітивні стилі та здатність до критичного мислення. До зовнішніх факторів належать соціокультурне середовище, інформаційна політика, рівень довіри до медіа та характеристики інформаційного контексту [18; 35].

У структурі медіаспоживання виділяють кілька основних компонентів: когнітивний, емоційний, поведінковий та мотиваційний. Когнітивний компонент пов'язаний з процесами сприйняття, уваги, пам'яті та інтерпретації інформації. Він визначає, як людина обробляє медіаконтент, як вона формує уявлення про події та як вона оцінює їх значення. Емоційний компонент відображає спектр переживань, що виникають у відповідь на медіаконтент, зокрема тривогу, страх, емпатію чи інтерес. Поведінковий компонент

проявляється у частоті, тривалості та способах взаємодії з медіа. Мотиваційний компонент визначає причини звернення до медіа, які можуть включати потребу в інформації, соціальній взаємодії, розвагах чи зменшенні невизначеності [23].

Серед теоретичних підходів до вивчення медіаспоживання важливе місце займає когнітивно-поведінковий підхід, який підкреслює роль когнітивних процесів у розвитку поведінкових реакцій. Згідно з цим підходом, медіаконтент може впливати на ставлення, переконання та поведінку індивіда через механізми навчання та підкріплення [15]. Це стає особливо важливим в умовах систематичного впливу медіа, коли інформація може закріплювати певні когнітивні схеми.

Ще одним важливим підходом є теорія культивування, яка стверджує, що тривале споживання медіаконтенту розвиває уявлення про реальність, які не обов'язково відповідають об'єктивній реальності. Це особливо стосується контенту, що містить інформацію про насильство, загрози чи кризові події, що може сприяти розвитку відчуття небезпеки та підвищеної тривожності [6].

Підхід «використання та задоволення» розглядає медіаспоживання як активний процес, у якому індивід свідомо обирає медіаконтент відповідно до своїх потреб. У сучасних умовах ці потреби часто пов'язані з пошуком інформації, соціальною взаємодією та емоційною регуляцією [18]. Цей підхід особливо актуальний в умовах невизначеності, коли людина прагне отримати більше інформації, щоб знизити рівень тривожності.

Особливу увагу слід звернути на явище інформаційного перевантаження, яке є характерною рисою сучасного медіапростору. Надмірна кількість інформації з різних джерел перевищує когнітивні можливості людини, що призводить до зниження ефективності обробки інформації, підвищення втоми та рівня стресу [21]. У таких умовах людина може втратити здатність критично аналізувати інформацію та приймати обґрунтовані рішення.

У цьому контексті широко використовується поняття «інфодемія», яке описує ситуацію інформаційного перевантаження, включаючи недостовірні або

суперечливі дані, що ускладнює орієнтування в інформаційному середовищі [8; 17]. Інфодемії особливо небезпечні в кризових ситуаціях, особливо під час війни, коли інформаційний простір перенасичений емоційно значущими повідомленнями.

Таблиця 1.1

Основні підходи до вивчення медіаспоживання

Підхід	Представники	Основна ідея
Теорія культивуації	Г. Гербнер	Медіа формують сприйняття реальності
Когнітивний	А. Бек	Вплив на мислення і установки
Uses & Gratifications	Кац, Блюмер	Активне використання медіа
Медіаекологія	М. Маклюен	Медіа формують соціум
Сучасні цифрові дослідження	Валкенбург	Вплив соцмереж

Серед теоретичних підходів до вивчення медіаспоживання важливе місце займає когнітивно-поведінковий підхід, який підкреслює роль когнітивних процесів у формуванні поведінкових реакцій. Згідно з цим підходом, медіаконтент може впливати на ставлення, переконання та поведінку індивіда через механізми навчання та підкріплення [15]. Це стає особливо важливим в умовах систематичного впливу медіа, коли інформація може закріплювати певні когнітивні схеми.

Таким чином, медіаспоживання є складним, багатовимірним соціально-психологічним явищем, що включає взаємодію когнітивних, емоційних та поведінкових процесів. Його вплив на психоемоційний стан особистості є амбівалентним і залежить від інтенсивності, характеру та усвідомлення споживання медіаконтенту. У воєнних умовах ця подвійність посилюється, що вимагає подальших досліджень для вивчення ролі

медіаспоживання у розвитку тривожності та психологічного благополуччя у жінок.

Актуальність цього дослідження зумовлена необхідністю заповнення прогалин у наукових знаннях, а саме комплексного вивчення медіаспоживання як фактора, що впливає на тривожність та психологічне благополуччя жінок, які живуть у воєнний час. Отримані результати можуть сприяти розширенню теоретичних уявлень про вплив медіа та слугувати основою для розробки практичних рекомендацій щодо оптимізації медіаспоживання. Тому медіаспоживання слід розглядати як складне соціально-психологічне явище, яке має значний вплив на психічне здоров'я особистості, особливо в періоди інформаційного перевантаження та кризових ситуацій.

Підсумовуючи наукові підходи до розуміння медіаспоживання медіа, у цьому дослідженні ми трактуємо медіаспоживання як індивідуально детермінований процес взаємодії між індивідом та інформаційним середовищем, що включає інтенсивність, частоту та характер споживаного контенту, і який супроводжується когнітивною та емоційною обробкою інформації. Особливе значення має не лише обсяг споживаної інформації, але й її зміст, зокрема рівень негативності та емоційної насиченості.

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують існування статистично значущих кореляцій між інтенсивністю медіаспоживання та психоемоційними показниками. Зокрема, встановлено позитивну кореляцію між частотою споживання новинного контенту та рівнем тривожності, а також зниженням суб'єктивного благополуччя [3; 6]. Водночас помірне та свідоме використання медіа може мати протилежний ефект, сприяючи зниженню рівня стресу завдяки отриманню соціальної підтримки [12].

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують існування статистично значущих кореляцій між інтенсивністю медіаспоживання та психоемоційними показниками. Зокрема, було виявлено позитивну кореляцію між частотою споживання новинного контенту та рівнем тривожності ($r = 0,30-0,45$; $p < 0,01$),

що свідчить про помірний прямий зв'язок: зі збільшенням інтенсивності медіаспоживання рівень тривожності також зростає [3; 6]. Водночас було виявлено статистично значущу обернену залежність між інтенсивністю споживання негативного інформаційного контенту та показниками суб'єктивного благополуччя ($r = -0,25-0,40$; $p < 0,05$), що свідчить про зниження задоволеності життям та емоційної стабільності в умовах інформаційного перевантаження.

Деякі дослідження також показали, що тривалий вплив медіа, пов'язаних з кризовими ситуаціями, може бути пов'язаний зі збільшенням симптомів стресу та емоційного виснаження ($r \approx 0,35-0,50$; $p < 0,01$). Однак, помірне та усвідомлене використання медіа, особливо коли воно зосереджене на соціальній взаємодії, підтримці та контролі потоку інформації, може мати протилежний ефект, сприяючи зменшенню стресу та тривоги ($r \approx -0,20 - -0,30$; $p < 0,05$) через відчуття соціальної підтримки та включеності.

1.2. Інформаційне середовище війни як психологічний стресор

У сучасних умовах війни інформаційне середовище має вирішальне значення у формуванні психоемоційного стану особистості. Воно виступає не лише каналом передачі інформації про події, але й складною системою психологічного впливу, формуючи сприйняття реальності, емоційні реакції та поведінкові стратегії. В умовах гібридних війн інформація стає засобом впливу на масову свідомість, що значно посилює її роль як психологічного стресора [33; 57].

Війна, як екстремальна соціальна ситуація, характеризується високим рівнем загрози, невизначеності та нестабільності. У таких умовах людина змушена постійно звертатися до джерел інформації для орієнтування в подіях та прийняття рішень. Це призводить до значного збільшення інтенсивності

медіаспоживання, що, у свою чергу, підвищує ризик інформаційного перевантаження та психоемоційного виснаження [12; 31].

Праці сучасних дослідників переконливо продемонстрували, що інформація має особливе значення у воєнний час, оскільки вона дає уявлення про рівень загрози, безпеки та контролю над ситуацією. Так, дослідження Д. Гарфіна та Р. Сільвера показують, що інтенсивне споживання медіаконтенту, пов'язаного з кризовими ситуаціями, може призвести до посилення симптомів стресу, тривоги та навіть посттравматичного стресового розладу [5]. Аналогічно, М. Чоудхурі наголошує на ролі соціальних мереж у поширенні емоційних реакцій, особливо тривоги та паніки, через механізми емоційного зараження [6].

Важливий внесок у розуміння психологічного впливу інформаційного середовища зробив Р. Лазарус, який розглядав стрес як результат когнітивної оцінки ситуації [9]. У контексті війни ця оцінка значною мірою формується під впливом медіа, що посилює роль інформаційного середовища як стресогенного фактора.

Сильним боком проаналізованих досліджень є їхня емпірична валідність та актуальність. Інформаційне перевантаження, інфодемія, дезінформація та емоційно заряджений контент були показані як ключові фактори розвитку психологічного стресу. Особливу цінність має висновок про те, що навіть непрямий контакт із травматичними подіями через ЗМІ може мати значний негативний вплив на психічне здоров'я.

Однак критичний аналіз літератури виявляє низку обмежень. По-перше, значна частина досліджень розглядає інформаційний вплив у загальному контексті кризових ситуацій, без урахування специфіки затяжних військових конфліктів. По-друге, недостатньо уваги приділяється індивідуальним та гендерним особливостям реакцій на інформаційне перевантаження. По-третє, обмежено проведено дослідження взаємозв'язку між інформаційним стресом та

психологічним благополуччям, що важливо для всебічного розуміння психоемоційного стану.

Окремою «білою плямою» є недостатнє вивчення ролі типу медіаконтенту (новини, соціальні мережі, дезінформація) у розвитку різних рівнів стресу та тривожності. Крім того, наукові роботи не завжди враховують тривалість впливу інформаційного середовища, яка в умовах воєнного часу має хронічний характер і може призвести до кумулятивного ефекту психологічного виснаження.

Однією з ключових особливостей інформаційного середовища війни є його динамізм та фрагментарність. Інформація надходить у великих кількостях, часто без достатнього контролю, що ускладнює її розуміння та інтерпретацію. Людина змушена постійно обробляти нові повідомлення, що означає когнітивне навантаження та може призвести до зниження здатності критично мислити [21].

У цьому контексті важливим є явище інформаційного стресу, який розвивається внаслідок інформаційного перевантаження, його суперечливості та емоційного насичення. Інформаційний стрес¹² проявляється у вигляді підвищеної тривожності, дратівливості, труднощів з концентрацією уваги та зниження ефективності діяльності [21; 33]. Він може бути як короткочасним, так і хронічним, залежно від тривалості та інтенсивності впливу інформаційних факторів.

Особливе місце у дослідженні інформаційного середовища займає поняття «інфодемії». Інфодемія визначається як надлишок інформації, зокрема неправдивої або маніпулятивної, що ускладнює орієнтацію у ситуації та прийняття обґрунтованих рішень [8; 17]. В умовах війни інфодемія може набувати особливо небезпечного характеру, оскільки інформація використовується як інструмент психологічного впливу, пропаганди та маніпуляції.

Одним із важливих аспектів є роль дезінформації та фейкових новин у формуванні психологічного стану. Дезінформація сприяє зростанню

невизначеності, підвищує рівень тривожності та недовіри до інформаційних джерел [13]. Постійне зіткнення з суперечливими повідомленнями може призводити до когнітивного дисонансу, що додатково підсилює психологічне напруження.

Емоційний компонент інформаційного впливу є одним із найсильніших. Контент, пов'язаний із війною, зазвичай містить інформацію про насильство, втрати, руйнування, що викликає сильні емоційні реакції — страх, тривогу, гнів, сум. Регулярне споживання такого контенту може призводити до формування стану хронічної тривоги та емоційного виснаження [12; 28].

Механізм емоційного зараження відіграє важливу роль у поширенні емоцій через медіа. Емоції, що транслюються у новинах або соціальних мережах, можуть передаватися великій кількості людей, формуючи колективні емоційні стани [23]. У результаті виникає феномен масової тривожності, який може охоплювати значні групи населення.

Особливістю інформаційного середовища війни є також його безперервність. Завдяки мобільним пристроям та інтернету людина має постійний доступ до інформації, що створює умови для безперервного перебування у стані інформаційного впливу. Відсутність інформаційних пауз призводить до накопичення стресу та зниження здатності до психологічного відновлення [21].

Значну роль у формуванні психологічного стану відіграють соціальні мережі. Вони забезпечують швидке поширення інформації, але водночас можуть бути джерелом дезінформації, панічних настроїв та емоційної ескалації [7]. Алгоритми соціальних мереж часто сприяють поширенню емоційно насиченого контенту, що підсилює його вплив на користувачів.

Разом із тим соціальні мережі можуть виконувати і позитивну функцію, забезпечуючи доступ до соціальної підтримки, можливість обміну досвідом та отримання психологічної допомоги [36]. У кризових умовах онлайн-спільноти

можуть виступати важливим ресурсом адаптації та підвищення психологічної стійкості.

Таблиця 1.2

Основні характеристики інформаційного середовища війни

Характеристика	Прояв	Прояв
Психологічний ефект	Постійний потік новин	Хронічний стрес
Емоційність	Негативний контент	Тривожність
Невизначеність	Суперечлива інформація	Паніка
Дезінформація	Фейки	Недовіра

Окремо слід вивчати феномен вторинної травматизації. Люди, які регулярно споживають медіаконтент, пов'язаний з насильством і стражданнями, можуть відчувати симптоми, подібні до посттравматичного стресового розладу, навіть без безпосередньої участі в подіях [34]. Це проявляється у вигляді нав'язливих думок, підвищеної тривожності та емоційного виснаження.

Інформаційне середовище війни також впливає на когнітивні процеси. Під впливом стресу людина може використовувати спрощені стратегії обробки інформації, що знижує рівень критичного мислення та підвищує вразливість до маніпуляцій [21]. Це створює сприятливі умови для поширення пропаганди та інформаційного впливу.

Важливим аспектом також є вплив інформаційного середовища на поведінку. Під впливом тривожних повідомлень люди можуть змінювати свою поведінку, зокрема, обмежувати соціальні контакти, уникати певних місць або, навпаки, здійснювати імпульсивні дії [31]. Таким чином, інформаційний вплив має не лише емоційний, а й поведінковий ефект.

У контексті гендерних характеристик слід зазначити, що жінки можуть бути більш схильними до інформаційного впливу. Це пов'язано з особливостями емоційної регуляції, соціальними ролями та підвищеною відповідальністю за

близьких [42]. В результаті, жінки можуть частіше відчувати тривожні стани під впливом медіаконтенту.

Водночас, інформаційне середовище може виконувати й адаптивну функцію. Доступ до достовірної інформації, рекомендацій та джерел психологічної допомоги може допомогти зменшити тривожність та підвищити відчуття контролю над ситуацією [36]. Важливо розвивати навички інформаційної гігієни, які дозволяють ефективно взаємодіяти з медіапростором.

Слід також зазначити роль індивідуальних особливостей у сприйнятті інформаційного впливу. Рівень психологічної стійкості, досвід, когнітивні стилі та навички регуляції емоцій визначають, як людина реагує на інформаційне перевантаження [27]. Це пояснює індивідуальні відмінності в рівні тривожності та стресу.

Інформаційне середовище війни, таким чином, є багатовимірним психологічним стресором, який впливає на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Його вплив може бути як деструктивним, так і адаптивним, залежно від характеру інформації, інтенсивності її споживання та індивідуальних особливостей людини.

Загалом можна сказати, що інформаційне середовище війни створює умови для розвитку хронічного стресу, підвищеної тривожності та емоційного виснаження. Водночас, воно також може слугувати джерелом підтримки та адаптації, за умов свідомого та контрольованого медіаспоживання. Це підкреслює необхідність подальших досліджень у цій галузі, а також розробки ефективних стратегій надання психологічної допомоги.

Таким чином, незважаючи на значну кількість досліджень, проблема інформаційного середовища війни як психологічного стресора потребує подальшого всебічного аналізу. Особливої актуальності набуває вивчення взаємозв'язку між інтенсивністю медіаспоживання, рівнем тривожності та психологічним благополуччям жінок, що дозволяє поглибити розуміння механізмів адаптації до умов інформаційного тиску.

Доцільність дослідження зумовлена необхідністю інтеграції різних підходів до вивчення інформаційного впливу, а також врахуванням специфіки військового контексту та гендерних особливостей. Результати дослідження можуть сприяти розробці ефективних стратегій психологічної допомоги, спрямованих на зниження рівня інформаційного стресу та підвищення психологічного благополуччя.

Тому інформаційне середовище війни слід розглядати як складний, багатовимірний психологічний стресор, вплив якого визначається інтенсивністю, змістом інформації та індивідуальними особливостями особистості.

Підсумовуючи теоретичні підходи, інформаційне середовище війни в цьому дослідженні розглядається як складний стресор, що характеризується високою інтенсивністю, емоційною насиченістю та домінуванням негативного контенту, що впливає на когнітивні та емоційні процеси особистості.

Недавні дослідження показали прямий зв'язок між впливом кризового медіаконтенту та підвищеною тривожністю та стресом. Зокрема, було виявлено, що тривалий вплив інформаційного поля, пов'язаного з війною, корелює зі збільшенням симптомів тривоги та емоційного виснаження [4; 6]. Також було виявлено, що інтенсивність споживання новин пов'язана зі зниженням показників психологічного благополуччя [11].

1.3. Тривожність у структурі психоемоційних станів особистості

Тривожність є одним із найважливіших психоемоційних станів, що визначають функціонування особистості в умовах невизначеності, загрози та стресу. Це складне, багатовимірне явище, що включає когнітивні, емоційні та фізіологічні компоненти та відіграє важливу роль у процесах адаптації до змінного середовища. У сучасній психологічній науці тривожність вважається

невід'ємною ознакою психоемоційного стану, що відображає суб'єктивне переживання напруги, тривоги та очікування небезпеки [1; 10].

Таблиця 1.3

Структура тривожності

Компонент	Прояв
Когнітивний	Негативні думки
Емоційний	Страх, тривога
Фізіологічний	Серцебиття, напруга
Поведінковий	Уникнення

Дослідження тривожності мають глибоку теоретичну основу та пов'язані з іменами видатних вчених, які зробили значний внесок у розуміння цього феномену.

Одним із ключових дослідників тривожності є Чарльз Спілбергер, який запропонував розрізняти тривогу на ситуативну (станову) та особистісну (рисову) тривожність. Ситуативна тривожність⁴ вважається тимчасовим емоційним станом, що виникає у відповідь на певну ситуацію, тоді як особистісна тривожність⁵ – це стійка риса особистості, що відображає схильність до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях [13]. Такий підхід дозволив точніше диференціювати прояви тривоги та став основою для створення діагностичних методик.

Аарон Бек, засновник когнітивної терапії, зробив значний внесок у вивчення тривожності. У рамках когнітивного підходу тривожність розглядається як результат специфічних когнітивних процесів, зокрема, спотвореного сприйняття реальності, перебільшення загрози та недооцінки власних ресурсів [2]. Бек наголошував на ролі автоматичних думок та негативних когнітивних схем у розвитку тривожних станів.

Подальший розвиток когнітивного підходу пов'язаний з дослідженнями Девіда Кларка, який разом з Беком розробив модель обробки інформації

тривожності. Згідно з цією моделлю, тривога виникає в результаті активації когнітивних схем, пов'язаних із загрозою, що призводить до підвищеної уваги до небезпечних стимулів та розвитку негативних інтерпретацій ситуації [2].

Річард Лазарус також зробив значний внесок у вивчення тривожності, досліджуючи тривожність у контексті стресу та процесів подолання. У своїй теорії транзакційного стресу тривожність виникає в результаті когнітивної оцінки ситуації як загрозової та браку ресурсів для подолання її [9]. Лазарус наголошував на важливості індивідуального сприйняття ситуації в розвитку емоційних реакцій.

Серед сучасних дослідників важливе місце займає Джеймс Гросс, який вивчав процеси регуляції емоцій. Він інтерпретував тривожність як результат неефективних стратегій регуляції емоцій, зокрема, уникнення або придушення емоційних реакцій [7]. Модель процедурної регуляції емоцій дозволяє пояснити механізми підтримки тривожних станів.

У контексті соціально-психологічних досліджень важливими є роботи Едварда Дінера, який вивчав зв'язок між тривогою та суб'єктивним благополуччям. Дінер зазначав, що високий рівень тривожності негативно впливає на загальне відчуття задоволення життям та психологічне благополуччя [4]. Це підкреслює важливість тривожності як фактора, що визначає якість життя особистості.

Сучасні дослідження також зосереджені на ролі тривожності в кризових ситуаціях. Зокрема, дослідники зазначають, що в умовах війни тривожність може набувати хронічного характеру, що пов'язано з постійним впливом стресових факторів, таких як небезпека, невизначеність та інформаційне перевантаження [29; 31]. У таких умовах тривожність виконує як адаптивну, так і дезадаптивну функції.

Тривожність займає особливе місце в структурі психоемоційних станів, оскільки вона пов'язана з іншими емоційними станами, такими як страх, стрес, депресія та напруга. Вона може бути як первинною реакцією на загрозу, так і

вторинним наслідком тривалого стресу. Зв'язок тривожності з іншими психоемоційними станами визначає її значення у вивченні психічного здоров'я.

Когнітивний компонент тривожності включає негативні очікування, катастрофізацію та підвищену увагу до загроз. Емоційний компонент проявляється у формі страху, тривоги та напруги. Фізіологічний компонент включає соматичні реакції, такі як почастищення серцевих скорочень, м'язова напруга та порушення сну [10].

Тривожність особливо важлива в умовах інформаційного впливу. Безперервне споживання новин про негативні події може посилювати тривожні стани, створюючи постійне відчуття загрози [12; 28]. Це підкреслює важливість вивчення зв'язку між медіаспоживанням та тривогою.

Сучасні дослідження також підкреслюють роль індивідуальних відмінностей у переживанні тривоги. Такі фактори, як рівень психологічної стійкості, риси особистості та соціальна підтримка, можуть впливати на інтенсивність тривожних реакцій [27]. Це вказує на необхідність комплексного підходу до вивчення тривоги.

Таким чином, тривога є складним психоемоційним явищем, яке займає центральне місце в структурі психічного функціонування особистості. Вона розвивається під впливом когнітивних, емоційних та соціальних факторів і має значний вплив на психологічне благополуччя. Вивчення тривожності в умовах війни є особливо актуальним, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації та розробити ефективні стратегії психологічної допомоги. Тривожність є ключовим компонентом психоемоційної сфери. Вона має складну структуру і значно впливає на поведінку та психічне здоров'я. У сучасних умовах її значення зростає, особливо в контексті війни та медіавпливу.

У цьому дослідженні тривожність розглядається як багатовимірний психоемоційний стан, який включає як ситуаційні (стан), так і особистісні (риса) компоненти, що відображають рівень емоційної напруги, очікування загрози та індивідуальну схильність до тривожної реакції.

Емпіричні дослідження показали існування значних кореляцій між тривогою та іншими психологічними показниками. Зокрема, встановлено позитивний зв'язок між інтенсивністю медіаспоживання та рівнем як ситуативної, так і особистісної тривожності [5; 6]. Водночас виявлено зворотну кореляцію між рівнем тривожності та показниками психологічного благополуччя, що свідчить про їх взаємозалежний характер [7; 8].

1.4. Психологічне благополуччя як інтегральний показник психічного здоров'я

Психологічне благополуччя є одним із центральних понять сучасної психологічної науки, що відображає рівень гармонійного функціонування особистості, її здатність до самоактуалізації, адаптації до змінних обставин та підтримки внутрішньої рівноваги. У сучасних дослідженнях воно розглядається як інтегральний показник психічного здоров'я, що поєднує емоційні, когнітивні, соціальні та особистісні аспекти людського життя [4; 11].

Важливість вивчення психологічного благополуччя значно зростає під час соціальних криз, особливо під час війни, коли психоемоційне навантаження значно зростає, а вимоги до внутрішніх ресурсів особистості стають критичними. У таких умовах благополуччя є не лише показником психічного здоров'я, а й важливим фактором психологічної стабільності.

У сучасній психології сформувалися два основні підходи до розуміння психологічного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний.

Гедоністичний підхід, представлений у роботах Е. Дінера, розглядає благополуччя як суб'єктивне відчуття щастя, задоволення життям та балансу позитивних і негативних емоцій [4]. У рамках цього підходу психологічне благополуччя включає:

- задоволеність життям;
- частоту позитивних емоцій;

- низький рівень негативного досвіду.

Е. Дінер наголошував, що суб'єктивна оцінка життєвого досвіду є ключовим показником благополуччя, незалежно від об'єктивних обставин життя.

Евдемоністичний підхід, розроблений К. Ріффом, зосереджується на розвитку та реалізації потенціалу особистості [11; 12]. Згідно з цим підходом, психологічне благополуччя включає шість основних компонентів:

- самоприйняття;
- автономія;
- особистісний ріст;
- позитивні міжособистісні стосунки;
- життєві цілі;
- контроль над навколишнім середовищем.

Цей підхід є глибшим, оскільки дозволяє нам розглядати благополуччя як процес розвитку, а не просто стан задоволення.

Сучасні дослідники наголошують, що психічне здоров'я не обмежується відсутністю психічних розладів. Воно включає здатність:

- ефективно функціонувати;
- підтримувати соціальні стосунки;
- справлятися зі стресом;
- досягати життєвих цілей.

У цьому контексті психологічне благополуччя є ключовим критерієм психічного здоров'я. Воно відображає не лише емоційний стан, але й загальну адаптивність та життєздатність особистості.

Психологічне благополуччя має багатовимірну структуру, яка включає:

1. Емоційний компонент – рівень позитивного та негативного досвіду.
2. Когнітивний компонент – оцінка якості життя.
3. Соціальний компонент – характер міжособистісних стосунків.
4. Особистісний компонент – самореалізація та розвиток.

Взаємодія цих компонентів утворює цілісну систему психологічного функціонування.

Видатні вчені у вивченні психологічного благополуччя:

Ед Дінер є одним із засновників сучасної концепції суб'єктивного благополуччя. Він продемонстрував, що благополуччя залежить від суб'єктивної оцінки життя, а не лише від об'єктивних факторів. Його дослідження стали основою для багатьох емпіричних робіт у галузі позитивної психології [4].

Керол Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка широко використовується в сучасних дослідженнях. Її підхід дозволяє оцінювати не лише емоційний стан, але й рівень розвитку особистості [11].

Мартін Селігман є засновником позитивної психології. Він запропонував модель PERMA, яка описує структуру благополуччя через п'ять компонентів: позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс та досягнення [35].

К. Кіз запропонував інтегративну модель психічного здоров'я, яка охоплює емоційне, психологічне та соціальне благополуччя. Його концепція дозволяє розглядати психічне здоров'я як континуум [12].

Н. Бредберн досліджував баланс позитивних і негативних емоцій як основу благополуччя. Його робота стала основою для подальших досліджень у цій галузі.

Під час війни на психологічне благополуччя суттєво впливають:

- хронічний стрес;
- невизначеність;
- інформаційне перевантаження.

За таких обставин благополуччя виступає як психологічний ресурс, що дозволяє:

- підтримувати емоційну стабільність;
- адаптуватися до змін;
- підтримувати життєво важливі функції.

Дослідження показали, що люди з високим рівнем благополуччя демонструють кращу стійкість до стресу та здатність до регенерації.

Психологічне благополуччя тісно пов'язане з рівнем тривожності. Високий рівень тривожності:

- знижує задоволеність життям;
- погіршує емоційний стан;
- ускладнює соціальну взаємодію.

Однак високий рівень благополуччя діє як буфер, пом'якшуючи негативний вплив стресу та тривоги.

Основними факторами формування є:

- особистісні характеристики;
- соціальна підтримка;
- умови життя;
- інформаційне середовище.

Медіаспоживання відіграє особливу роль у сучасних умовах, що може як підтримувати, так і знижувати добробут.

Психологічне благополуччя, таким чином, є складним, інтегральним показником психічного здоров'я, який включає емоційний, когнітивний та соціальний компоненти. Воно формується під впливом різних факторів і відіграє ключову роль у забезпеченні психологічної стабільності особистості.

Праці таких видатних вчених, як Е. Дінер, К. Ріфф, М. Селігман та К. Кіз, створили теоретичну основу для вивчення цього феномену, але сучасні умови, особливо вплив ЗМІ та війни, потребують подальших досліджень.

Тому вивчення психологічного благополуччя в контексті медіаспоживання та тривожності є актуальним напрямком сучасної психології, який має як теоретичне, так і практичне значення.

Підсумовуючи сучасні підходи, психологічне благополуччя в цьому дослідженні розглядається як інтегральний показник психічного здоров'я, що

відображає рівень емоційної стабільності, задоволеності життям, особистісного розвитку та якості соціальних відносин.

Наукові дослідження підтверджують існування тісного зв'язку між психологічним благополуччям та іншими психоемоційними показниками. Зокрема, встановлено стійку, зворотну залежність між рівнем тривожності та показниками благополуччя: підвищення тривожності пов'язане зі зниженням рівня задоволеності життям, емоційної стабільності та самоактуалізації [7; 11]. Крім того, встановлено, що надмірне споживання негативного контенту в ЗМІ пов'язане зі зниженням психологічного благополуччя [3; 12].

1.5. Гендерно-психологічні особливості реагування жінок на стрес та медіавплив

У сучасній психологічній науці гендерно-орієнтоване вивчення психоемоційних реакцій особистості має особливе значення, особливо в періоди соціальних криз, зокрема війни. Жінки, як специфічна соціально-психологічна група, реагують на стресові ситуації інакше, ніж чоловіки, що зумовлено як біологічними, так і соціально-культурними факторами. Водночас інтенсивний розвиток інформаційного середовища та активне медіаспоживання створюють додаткові умови, що впливають на формування психоемоційного стану жінок.

Проблема гендерних відмінностей у психології має довгу історію досліджень. Однією з ключових теоретичних концепцій є теорія гендерних схем, розроблена Сандрою Бем, яка довела, що соціальні уявлення про гендерні ролі формують характеристики людського сприйняття, мислення та поведінки [1]. Згідно з цією теорією, жінки частіше орієнтовані на міжособистісні стосунки, емоційні аспекти переживань та соціальну взаємодію, що визначає їхню підвищену чутливість до стресових факторів.

Важливий внесок у вивчення гендерно-специфічних стресових реакцій зробила Шеллі Тейлор, яка запропонувала концепцію «турботи та дружби». На

відміну від традиційної моделі «бий або біжи», типової для чоловіків, ця концепція описує стресову реакцію жінок як зосереджену на турботі про інших та встановленні соціальних стосунків [2]. Це свідчить про те, що жінки частіше використовують соціальну підтримку як основний ресурс для подолання стресу.

Річард Лазарус, у рамках транзакційної теорії стресу, наголошував, що емоційна реакція на стрес залежить від когнітивної оцінки ситуації [3]. У цьому контексті жінки можуть бути більш емоційно чутливими до загрозливих ситуацій, що призводить до підвищеного рівня тривожності. Джеймс Гросс, вивчаючи процеси регуляції емоцій, зазначив, що жінки частіше використовують стратегії, пов'язані з емоційним переживанням та рефлексією, які можуть сприяти адаптації та посилювати негативні емоційні стани [4].

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують, що жінки в середньому демонструють вищий рівень тривожності порівняно з чоловіками [5]. Це пояснюється низкою факторів, включаючи гормональні особливості, соціальні ролі, підвищену відповідальність за близьких та більшу емоційну залученість до соціальних процесів. У воєнних умовах ці фактори значно посилюються, оскільки жінки часто виконують завдання з утримання сім'ї, догляду за дітьми та організації повсякденного життя в нестабільних умовах.

Взаємодія жінок з медіапростором є особливо важливою. Сучасні дослідження показують, що жінки частіше споживають інформаційний контент, пов'язаний із соціальними та гуманітарними аспектами подій, а також емоційно реагують на них [6]. Високий рівень емпатії сприяє глибшому переживанню інформації, особливо якщо вона містить емоційно насичені або травматичні історії. Це може призвести до підвищення рівня тривожності, розвитку відчуття небезпеки та емоційного виснаження.

Одним із важливих механізмів впливу медіа є феномен емоційного зараження, який полягає в передачі емоцій через інформаційні канали. Жінки, як правило, більш схильні до цього явища через вищий рівень емпатії, що робить їх більш вразливими до негативного медіаконтенту [7]. Безперервне

споживання новин про війну може розвинути стабільний стан тривоги та психологічної напруги.

Водночас медіаспоживання є амбівалентним. З одного боку, воно може виступати джерелом стресу, а з іншого – важливим джерелом підтримки. Соціальні мережі дозволяють жінкам підтримувати соціальні стосунки, отримувати емоційну підтримку та ділитися своїм досвідом одна з одною, що допомагає знизити рівень тривожності [6]. Таким чином, характер впливу медіа значною мірою залежить від того, як вони використовуються.

Інформаційне перевантаження – ще один важливий фактор, що впливає на психоемоційний стан жінок.

Надмірний потік інформації, його суперечності та емоційна насиченість можуть призвести до когнітивного виснаження, зниження концентрації уваги та підвищення рівня стресу [8]. Жінки, які активно споживають новини, особливо ті, що пов'язані з військовими подіями, частіше відчують ці негативні наслідки.

Таблиця 1.4

Гендерні особливості реагування на стрес та медіавплив

Параметр	Особливості у жінок
Емоційна реакція	Висока інтенсивність
Тривожність	Підвищена
Копінг-стратегії	Соціальна підтримка
Медіаспоживання	Інтенсивне
Емпатія	Висока

У таблиці 1.4 відображено основні гендерно-психологічні характеристики реакції жінок на стрес та вплив медіа. Узагальнені дані показують, що жінки, порівняно з чоловіками, характеризуються вищим рівнем емоційної залученості та чутливості до стресових факторів. Зокрема, для них характерна більш

інтенсивна емоційна реакція на стресові події, яка проявляється у вигляді підвищеної тривожності, страху та напруги.

Аналіз показує, що жінки частіше використовують соціально орієнтовані стратегії подолання, зокрема, шукають підтримки у інших, що відповідає концепції «турботи та дружби». Водночас вони демонструють вищий рівень емпатії, що призводить до глибшого переживання інформації, отриманої через медіа.

Особливу увагу слід звернути на інтенсивність медіаспоживання, яка зазвичай вища у жінок, особливо щодо новин та соціально значущого контенту. Це, у свою чергу, посилює їхні емоційні реакції на події та може сприяти розвитку інформаційного стресу.

Таким чином, дані, представлені в таблиці 1.4, свідчать про те, що жінки, з одного боку, більше схильні до негативного впливу стресу та медіа, а з іншого боку, мають специфічні адаптивні ресурси, пов'язані із соціальною підтримкою та емоційним сприйняттям.

Соціальні ролі також відіграють важливу роль у розвитку стресових реакцій. Жінки часто поєднують кілька ролей – професійну, сімейну, соціальну – що підвищує рівень відповідальності та психологічного навантаження. Умови війни лише посилюють ці вимоги, що може призвести до хронічного стресу та емоційного виснаження [9].

Незважаючи на підвищену вразливість до стресу, жінки демонструють значний адаптивний потенціал. Високий рівень соціальної підтримки, розвинені навички емоційної регуляції та здатність до емпатії сприяють розвитку стійкості – здатності відновлюватися після стресових ситуацій [5]. Це дозволяє жінкам ефективно справлятися з труднощами навіть у складних обставинах.

Індивідуальні відмінності також є важливими аспектами. Рівень освіти, соціально-економічний статус, риси особистості та наявність підтримки можуть суттєво впливати на реакцію жінок на стрес та вплив ЗМІ. Це свідчить про необхідність диференційованого підходу до дослідження.

Таким чином, гендерно-психологічні характеристики реакції жінок на стрес та вплив медіа визначаються складною взаємодією біологічних, соціальних та психологічних факторів. Жінки характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, схильністю до тривожності та орієнтацією на соціальну підтримку, що впливає на їхню взаємодію з інформаційним середовищем. Водночас вони мають значний адаптивний потенціал, що дозволяє їм ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Тому вивчення гендерно-специфічних характеристик реакції жінок на стрес та вплив медіа є важливим напрямком сучасної психології, особливо в умовах війни, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми психоемоційних реакцій та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки.

1.6. Взаємозв'язок медіаспоживання, тривожності та благополуччя

У сучасному інформаційному суспільстві медіаспоживання є одним із ключових факторів, що впливають на психоемоційний стан особистості. Ця проблема стає особливо актуальною у воєнний час, коли інформаційне середовище характеризується високою інтенсивністю, емоційною насиченістю та переважанням негативного контенту. У таких умовах медіаспоживання тісно пов'язане з рівнем тривожності та психологічним благополуччям, формуючи складну систему взаємозалежних психічних процесів [3; 6; 12].

У науковій літературі зв'язок між медіаспоживанням та психологічним станом пояснюється низкою теоретичних підходів. Зокрема, теорія культивування Й. Гербнера припускає, що тривале споживання медіаконтенту формує сприйняття реальності, яке може бути більш негативним, ніж об'єктивна реальність [1]. Це особливо актуально у воєнний час, коли медіапростір наповнюється інформацією про загрози, небезпеки та втрати. В результаті у людини розвивається стійке відчуття небезпеки, що сприяє підвищенню рівня тривожності.

Когнітивний підхід, представлений у роботах А. Бека, пояснює вплив медіа через механізми інтерпретації інформації [7]. Негативний медіаконтент може активувати когнітивні спотворення, такі як катастрофізація, узагальнення та перебільшення загрози, що, своєю чергою, сприяє розвитку тривожних станів. У цьому контексті важливу роль відіграють індивідуальні риси особистості, зокрема рівень психологічної стійкості та здатність критично мислити.

Значний внесок у розуміння зв'язку між медіаспоживанням та емоційними станами зробив Дж. Гросс, який вивчав процеси регуляції емоцій [8]. У його підході вплив медіа залежить від стратегій, які людина використовує для обробки інформації. Наприклад, схильність до румінації може посилювати негативний вплив медіаконтенту, тоді як здатність переоцінювати ситуацію може знижувати рівень тривожності.

Частий перегляд новин, особливо тих, що пов'язані з кризовими подіями, сприяє розвитку постійного відчуття загрози, підвищеної напруги та емоційного виснаження [6]. Дослідження Д. Гарфіна та Р. Сільвера показали, що інтенсивний вплив медіа може викликати симптоми, подібні до посттравматичного стресу, навіть у людей, які не є безпосередніми учасниками подій [6].

Однак зв'язок між медіаспоживанням та психологічним благополуччям є амбівалентним. З одного боку, надмірне споживання негативного контенту може призвести до зниження задоволеності життям, підвищення тривожності та погіршення емоційного стану [4; 11].

З іншого боку, медіа можуть служити психологічним ресурсом, забезпечуючи доступ до інформації, соціальної підтримки та можливостей спілкування. Емпіричні дослідження підтверджують пряму кореляцію між інтенсивністю медіаспоживання та рівнем тривожності.

Кореляційні зв'язки між медіаспоживанням, тривожністю та психологічним благополуччям у дослідженнях інших науковців

Автори	Вибірка	Змінні	Основні результати
Garfin, Silver, Holman [6]	Доросле населення США	Медіаспоживання – тривожність	Виявлено позитивну кореляцію між інтенсивністю споживання новин і рівнем тривожності
Bendau et al. [3]	Онлайн-вибірка дорослих	Медіаспоживання – тривога, стрес	Інтенсивне медіаспоживання пов'язане з підвищеним рівнем тривоги та стресу
Gao et al. [4]	Населення Китаю	Соціальні мережі – психічний стан	Активне використання медіа корелює з підвищеною тривожністю та депресивними симптомами
Holman et al. [6]	Дорослі респонденти	Новини – ПТСР симптоми	Виявлено зв'язок між медіаекспозицією та симптомами посттравматичного стресу
Diener et al. [7]	Різні вікові групи	Благополуччя – емоційний стан	Встановлено зворотний зв'язок між негативними емоціями та рівнем благополуччя
Ryff [8]	Доросле населення	Благополуччя – тривожність	Вищий рівень тривожності пов'язаний зі зниженням психологічного благополуччя
Twenge et al. [11]	Молодь та дорослі	Соцмережі – благополуччя	Інтенсивне використання медіа пов'язане зі зниженням задоволеності життям
Gross [12]	Дорослі	Емоційна регуляція – тривожність	Ефективна регуляція емоцій знижує негативний вплив медіа

У таблиці 1.5 узагальнено результати сучасних емпіричних досліджень, що вивчають зв'язок між медіаспоживанням, тривожністю та психологічним благополуччям. Наведені дані свідчать про існування стійких кореляцій між зазначеними змінними. Більшість досліджень демонструють особливо

позитивний зв'язок між інтенсивністю медіаспоживання та рівнем тривожності, а також обернений зв'язок між тривожністю та психологічним благополуччям. Водночас, деякі роботи підкреслюють роль модераторів, таких як емоційна регуляція, які можуть пом'якшити негативний вплив медіа. Отримані результати підтверджують доцільність подальших емпіричних досліджень у цьому напрямку.

Психологічне благополуччя, у свою чергу, є важливим фактором, що визначає реакцію людини на вплив медіа. Люди з високим рівнем благополуччя демонструють більшу стресостійкість⁹, адаптивність та ефективніше справляються з негативними емоціями. Таким чином, благополуччя може виступати буфером, що пом'якшує негативний вплив медіаспоживання на психоемоційний стан.

Зв'язок між тривогою та психологічним благополуччям є взаємозалежним. Високий рівень тривожності негативно впливає на всі компоненти благополуччя, знижуючи задоволеність життям, емоційну стабільність та якість соціальних стосунків. Низький рівень благополуччя, у свою чергу, може посилювати тривожність, створюючи замкнене коло негативних психоемоційних станів.

Особливої уваги заслуговує питання інформаційного перевантаження, яке є характерною рисою сучасного медіапростору. Надмірна кількість інформації, її суперечності та емоційна насиченість можуть призвести до когнітивного виснаження, зниження здатності до критичного аналізу та підвищення рівня стресу [3]. У таких умовах медіаспоживання перестає виконувати адаптивну функцію та стає фактором ризику.

У воєнних умовах ці процеси стають особливо інтенсивними. Постійний вплив інформаційного поля, насиченого негативними новинами, сприяє розвитку хронічного стресу та підвищенню рівня тривожності. Це, у свою чергу, негативно впливає на психологічне благополуччя, знижуючи задоволеність життям та емоційну стабільність.

Однак важливо зазначити, що вплив медіаспоживання не є однозначним і залежить від низки факторів, включаючи тип контенту, частоту споживання, індивідуальні риси особистості та рівень соціальної підтримки. Наприклад, активне використання соціальних мереж для підтримки соціальних стосунків може сприяти зменшенню тривожності та підвищенню самопочуття, тоді як пасивне споживання негативного контенту має протилежний ефект.

Щоб підсумувати взаємозв'язки між досліджуваними змінними, корисно представити їх у вигляді таблиці 1.6.

Таблиця 1.6

Взаємозв'язок медіаспоживання, тривожності та психологічного благополуччя

Показник	Характер впливу	Психологічний результат
Висока інтенсивність медіаспоживання	Прямий	Підвищення тривожності
Негативний медіаконтент	Прямий	Формування страху, стресу
Інформаційне перевантаження	Прямий	Емоційне виснаження
Активна соціальна взаємодія в медіа	Опосередкований	Підвищення благополуччя
Високий рівень тривожності	Зворотний	Зниження благополуччя
Високий рівень благополуччя	Буферний	Зниження тривожності

У таблиці 1.6 узагальнено основні зв'язки між медіаспоживанням, рівнем тривожності та психологічним благополуччям. Наведені дані показують, що інтенсивне медіаспоживання, особливо пов'язане з негативним інформаційним контентом, має прямий вплив на підвищення рівня тривожності. Зокрема, регулярне споживання новин про кризові ситуації сприяє розвитку відчуття небезпеки, емоційної напруги та психологічного виснаження.

Варто відзначити роль інформаційного перевантаження, яке виступає додатковим стресовим фактором і призводить до погіршення емоційного стану та зниження когнітивної ефективності. Це, у свою чергу, негативно впливає на загальний рівень психологічного благополуччя.

Водночас, таблиця відображає й позитивні аспекти медіаспоживання. Активна взаємодія в соціальних мережах, спрямована на підтримку соціальних зв'язків, може виступати захисним фактором, сприяючи зниженню тривожності та підвищенню психологічного благополуччя.

Також існує зворотна залежність між тривогою та благополуччям: високий рівень тривожності пов'язаний зі зниженням показників благополуччя, тоді як високий рівень благополуччя служить буфером, знижуючи інтенсивність тривожних переживань. Таким чином, результати, представлені в таблиці, підтверджують складний, багатовекторний характер зв'язку між медіаспоживанням, тривожністю та психологічним благополуччям, що вимагає комплексного підходу до його дослідження та інтерпретації.

Таким чином, медіаспоживання, тривожність та психологічне благополуччя перебувають у складному взаємозв'язку, який має як прямий, так і непрямий вплив. Медіа можуть виступати як фактор ризику, посилюючи тривожність та знижуючи благополуччя, або як адаптивний ресурс, сприяючи соціальній підтримці та емоційній стабілізації. Тому комплексне дослідження взаємозв'язку між медіаспоживанням, тривожністю та психологічним благополуччям є важливим напрямком у сучасній психології, що дозволяє глибше зрозуміти механізми впливу інформаційного середовища на психічний стан особистості, особливо в умовах воєнного часу.

Висновки до I розділу

Теоретичний аналіз наукових джерел підтвердив актуальність проблеми взаємозв'язку між медіаспоживанням, тривогою та психологічним

благополуччям у воєнних умовах. Медіаспоживання визначається як складне соціально-психологічне явище, що включає інтенсивність та характер взаємодії з інформаційним середовищем та впливає на когнітивні та емоційні процеси особистості.

Медіаспоживання у сучасному суспільстві є одним із ключових механізмів взаємодії людини з навколишнім світом. Воно визначає не лише обсяг отриманої інформації, але й спосіб її інтерпретації, формування установок, емоційних реакцій та поведінкових стратегій. У контексті цифровізації та глобалізації медіа стали невід'ємною частиною повсякденного життя, що обумовлює необхідність їх розгляду як складного соціально-психологічного феномену.

Встановлено, що інформаційне середовище війни є сильним стресором, що сприяє підвищенню рівня тривожності. Тривога вважається багатовимірним (ситуативним та особистісним) станом, який тісно пов'язаний з впливом медіа, тоді як психологічне благополуччя є інтегральним показником психічного здоров'я та адаптації.

Аналіз досліджень підтвердив існування позитивного зв'язку між інтенсивністю медіаспоживання та тривогою, а також зворотного зв'язку між тривогою та психологічним благополуччям. Водночас вплив медіа не є однозначним і залежить від характеру контенту та індивідуальних особливостей.

Встановлено, що проблема комплексного дослідження цих змінних серед жінок, особливо віком 30–45 років, в умовах воєнного часу залишається недостатньо розробленою. Це обґрунтовує необхідність емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення цих взаємозв'язків.

РОЗДІЛ II

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Організація емпіричного дослідження визначається метою магістерської роботи та логікою теоретичного аналізу проблеми взаємозв'язку між медіаспоживанням, тривожністю та психологічним благополуччям жінок, які живуть у воєнних умовах. Враховуючи актуальність теми дослідження та наукові прогалини, виявлені в теоретичній частині, емпірична частина спрямована на перевірку сформульованих дослідницьких питань та з'ясування характеру взаємозв'язків між основними змінними.

Метою емпіричного дослідження є визначення характеристик взаємозв'язків між інтенсивністю та характером медіаспоживання, рівнем тривожності та психологічним благополуччям жінок, які живуть в умовах війни.

Відповідно до поставленої мети, було визначено такі **завдання**:

- дослідити рівень та інтенсивність медіаспоживання жінками;
- визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності;
- оцінити рівень психологічного благополуччя;
- встановити характер взаємозв'язків між медіаспоживанням та тривогою;
- проаналізувати взаємозв'язок між тривогою та психологічним благополуччям;
- провести порівняльний аналіз показників різних груп (за рівнем медіаспоживання та соціальним статусом);
- виявити можливі фактори, що модифікують досліджувані взаємозв'язки.

У дослідженні сформульовано три **дослідницькі питання**, спрямовані на виявлення характеристик взаємозв'язку між медіаспоживанням, тривогою та

психологічним благополуччям жінок, які живуть у воєнний час. Передбачається, що:

1. Інтенсивність медіаспоживання пов'язана з рівнем тривожності: чим частіше жінки споживають медіаконтент, особливо новини, тим вищий їхній рівень ситуативної та особистісної тривожності.

2. Характер медіаспоживання, особливо переважання негативного інформаційного контенту, сприяє підвищенню тривожності через активацію когнітивних (катастрофізація, негативні інтерпретації) та емоційних (страх, напруга) механізмів.

3. Існує зворотна залежність між рівнем тривожності та психологічним благополуччям: підвищення тривожності пов'язане зі зниженням показників психологічного благополуччя.

Характеристики вибірки. У дослідженні взяли участь 92 жінки віком від 30 до 45 років. Вибірка була сформована на основі принципу доступності та включає респонденток різного соціального статусу, що дозволяє проводити порівняльний аналіз. До вибірки увійшли як працюючі, так і безробітні жінки.

Вибір цієї вікової групи зумовлений тим, що жінки віком 30–45 років перебувають у періоді активної соціальної, професійної та сімейної самореалізації, що може підвищити їхню чутливість до стресових факторів, особливо інформаційного впливу. Крім того, ця група характеризується активним використанням медіа, що робить її актуальною для дослідження.

Однак слід зазначити, що вибірка не є повністю репрезентативною для всієї жіночої популяції, оскільки вона була сформована на основі принципу доступності. Однак її кількість та однорідність ключових параметрів дозволяють отримати валідні результати в рамках поставлених завдань.

Вікові характеристики.

Віковий розподіл учасників є відносно рівномірним у межах заданого діапазону (рис. 2.1).

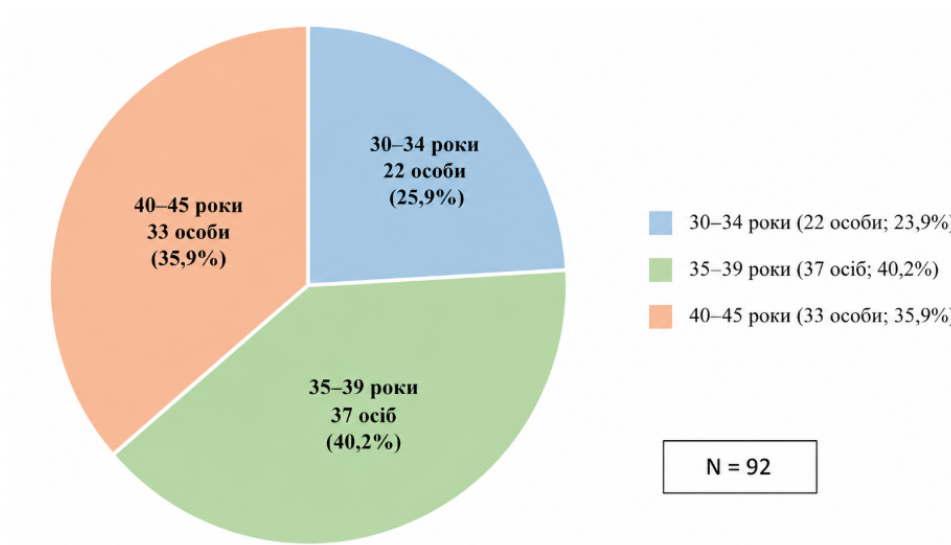


Рис. 2.1. Розподіл учасниць за віком (N=92)

Соціальний статус (зайнятість)

На основі результатів опитування вибірку було розділено на дві основні групи:

- працевлаштовані жінки — приблизно 55–65% вибірки
- безробітні (тимчасово безробітні, у декретній відпустці тощо) — 35–45%

Опис гістограми зайнятості:

Розподіл є бімодальним (дві групи), що дозволяє коректно застосовувати порівняльний аналіз (t-тест або тест Манна-Вітні). Можна зазначити, що більшість респондентів є соціально активними, але значна частина з них не має стабільної роботи, що є важливим фактором для аналізу тривожності.

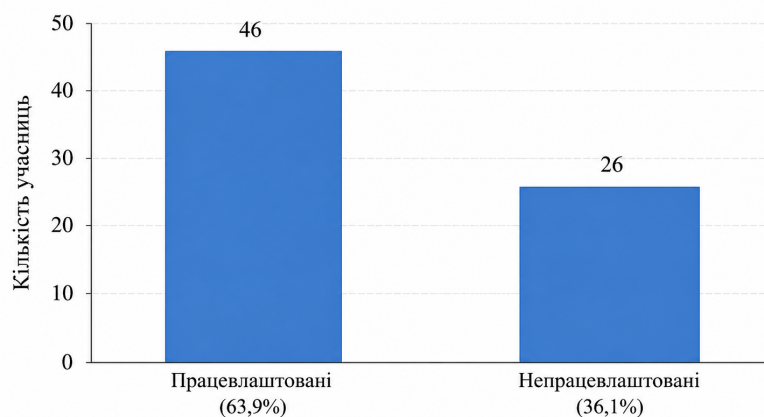


Рис. 2.2. Розподіл учасниць за соціальним статусом (N=92)

Інтенсивність медіаспоживання

На основі результатів авторської анкети респондентів умовно класифікували на групи:

- висока інтенсивність (щоденне споживання новин, >3 години/день)
- середня інтенсивність (1–3 години/день)
- низька інтенсивність (<1 години/день)

Найбільшу частку становлять жінки з високим та середнім медіаспоживанням.

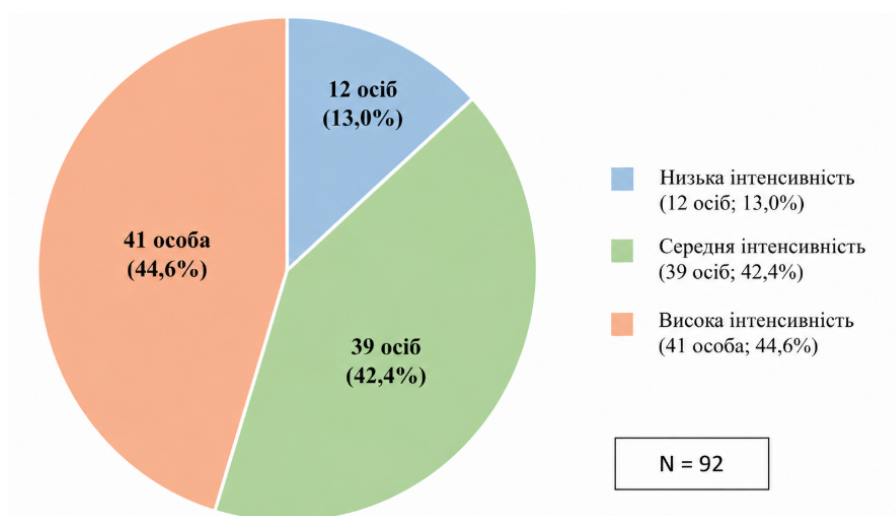


Рис. 2.3. Інтенсивність медіаспоживання (N=92)

На рис. 2.3 діаграма демонструє правосторонню асиметрію, що вказує на домінування значень високої інтенсивності. Це очікуваний результат у воєнних умовах, коли зростає інформаційна залученість населення.

Тип споживаного контенту

Більшість респондентів вказали такі типи контенту як основні:

- новини (особливо пов'язані з війною);
- соціальні мережі;
- повідомлення.

Водночас значна частка жінок вказала на переважання негативного новинного контенту (рис. 2.4).

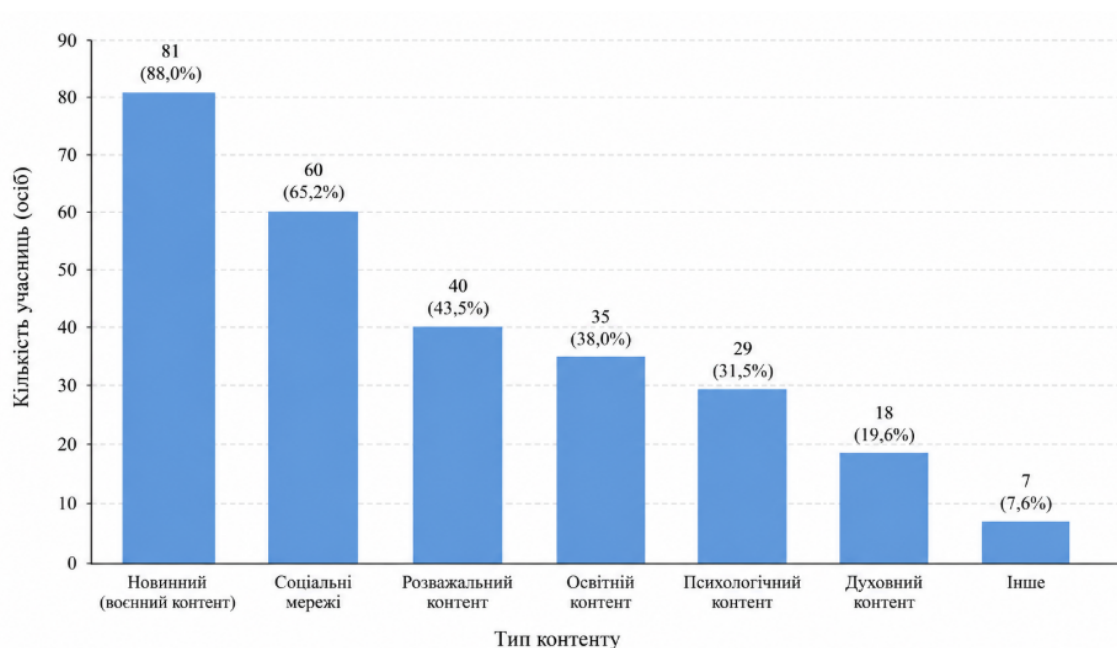


Рис. 2.4. Тип споживчого контенту (N=92)

Розподіл показує домінування новинного контенту, що підтверджує актуальність дослідження впливу інформаційного стресу.

Таким чином, вибірка характеризується:

- відносною однорідністю за віком;
- мінливістю соціального статусу;
- високим рівнем медіаспоживання.

Ці характеристики створюють передумови для аналізу як кореляцій, так і відмінностей між групами.

Дизайн дослідження. Дослідження має кількісний характер і проводиться в рамках кореляційного дизайну з елементами порівняльного аналізу. Такий підхід дозволяє не лише виявити статистичні зв'язки між змінними, а й порівняти показники різних груп.

Незалежними змінними є:

- інтенсивність медіаспоживання;
- характер медіаконтенту;
- соціальний статус (зайнятість).

Залежними змінними є:

- рівень ситуативної тривожності;
- рівень особистісної тривожності;
- показники психологічного благополуччя.

Дослідження передбачає класифікацію вибірки на групи:

- за рівнем медіаспоживання (високий, середній, низький);
- за характером контенту (переважно новини / змішаний);
- за соціальним статусом (працюючі / безробітні).

Це дозволяє проводити порівняння між групами та виявляти специфіку прояву досліджуваних змінних.

Обґрунтування вибору методик.

Для вимірювання досліджуваних змінних було обрано стандартизовані психодіагностичні методики, які відповідають меті дослідження та підтвердили їхню валідність та надійність.

Емпіричне дослідження ґрунтується на використанні комплексу стандартизованих психодіагностичних методик, які мають підтверджену валідність і надійність та адаптовані для української вибірки. Такий підхід дозволяє забезпечити комплексну оцінку тривожності, психологічного благополуччя, стресостійкості та суб'єктивного психічного стану респонденток.

Для вимірювання рівня тривожності використано **Шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI)**, яка є адаптованою версією інструменту State-Trait Anxiety Inventory (С. Spielberger). Методика дозволяє диференціювати ситуативну та особистісну тривожність і є широко валідизованою в українських вибірках. Її апробація та застосування висвітлені у працях українського науковця, зокрема Сергія Максименко.

Для оцінки психологічного благополуччя застосовано **Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Psychological Well-Being Scales)** в адаптованій українській версії, яка вимірює шість ключових компонентів функціонування особистості: самоприйняття, автономію, особистісне

зростання, позитивні відносини, управління середовищем та цілі в житті. Україномовні адаптації (2010–2020-ті рр.), використовується в сучасних дослідженнях. В Україні використовуються адаптовані україномовні версії методики, апробовані у працях українських психологів Лариса Бурлачук та Наталія Чепелева та інших дослідників у галузі психології особистості й психодіагностики.

Рівень стресостійкості респонденток визначався за допомогою **шкали Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)** в адаптації та валідизації української версії. Методика оцінює здатність особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, адаптуватися до труднощів та відновлювати психологічну рівновагу. В Україні застосовується україномовна адаптація шкали CD-RISC-10, валідизацію якої здійснювали українські дослідники у сфері психології стресу та психічного здоров'я, наприклад Наталія Бамбурак.

Для оцінки суб'єктивного благополуччя використано **модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC (BBC Subjective Well-Being Scale)**, яка дозволяє вимірювати загальну задоволеність життям, емоційний стан та сприйняття власного психічного здоров'я. В Україні застосовуються адаптовані україномовні версії шкали, які використовуються у сучасних дослідженнях психічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя. Апробація методики здійснювалася українською дослідницею у сфері психології благополуччя та психодіагностики Ларисою Бурлачук.

Додатково застосовано **Шкалу позитивного ментального здоров'я (Positive Mental Health Scale, PMH-scale)**, адаптовану для української вибірки, яка оцінює рівень психологічного функціонування, внутрішніх ресурсів та емоційної стабільності особистості.

В Україні застосовуються адаптовані україномовні версії PMH-scale, які використовуються у сучасних дослідженнях психологічного благополуччя та психічного здоров'я. Апробація методики здійснювалася українським науковцем у сфері клінічної та позитивної психології Сергієм Максименко.

Для всебічного вивчення психоемоційного стану респондентів у роботі використовувалися валідні та надійні психодіагностичні методи, що відповідають дослідницьким цілям.

У таблиці 2.1 представлено перелік використаних інструментів із зазначенням авторів, року створення та адаптації, а також основних психологічних показників, що вимірювалися.

Таблиця 2.1

Психодіагностичні методики дослідження та їх адаптація

№	Назва методики	Автор(и), рік	Що вимірює	Адаптація (автор, рік)
1	Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI)	Charles D. Spielberger, 1970	Ситуативна та особистісна тривожність	Її апробація та застосування висвітлені у працях українського науковця Сергія Максименко
2	Шкала психологічного благополуччя (Ryff PWB)	Carol Ryff, 1989	Психологічне благополуччя (6 компонентів)	Україномовні адаптації (2010–2020-ті рр.), використовується в сучасних дослідженнях, апробовані у працях українських психологів Лариса Бурлачук та Наталія Чепелева
3	Шкала стресостійкості (CD-RISC-10)	Kathryn M. Connor, Jonathan R.T. Davidson, 2003	Резильєнтність (стресостійкість)	Україномовна адаптація та валідація (бл. 2019–2022 рр.) В Україні застосовується україномовна адаптація шкали CD-RISC-10 Наталія Бамбурак
4	BBC Subjective Well-Being Scale (модифікована)	BBC, 2010-ті	Суб'єктивне благополуччя ⁷	Використовується в міжнародних дослідженнях; адаптована для української вибірки (2018–2022 рр.) Апробація методики здійснювалася українською дослідницею у сфері психології благополуччя та психодіагностики Ларисою Бурлачук
5	Шкала позитивного ментального здоров'я (PMH-scale)	Lars Lukat та ін., 2016	Позитивне ментальне здоров'я ⁸	Україномовна адаптація та апробація (бл. 2019–2021 рр.). Апробація методики здійснювалася українським науковцем у сфері клінічної та позитивної психології Сергієм Максименко.

Як видно з таблиці 2.1, обрані психодіагностичні методи охоплюють ключові змінні дослідження та дозволяють комплексно оцінити тривожність, психологічне благополуччя та стресостійкість. Використання адаптованих інструментів забезпечує валідність та надійність отриманих емпіричних результатів.

Комплексне використання зазначених методик дозволяє отримати багатовимірну картину психоемоційного стану респонденток та забезпечує валідну емпіричну основу для аналізу взаємозв'язків між медіаспоживанням, тривожністю та психологічним благополуччям.

Дослідження проводилося в онлайн-форматі з використанням електронних анкет. На першому етапі учасників було проінформовано про мету дослідження та інструкції щодо заповнення анкет. Участь була добровільною, а всі дані збиралися анонімно.

На другому етапі респонденти заповнили серію методологічних анкет, що дозволили їм отримати дані за всіма досліджуваними змінними. На третьому етапі результати були оброблені та проаналізовані.

Дотримання етичних принципів (анонімність, добровільність, конфіденційність) забезпечує достовірність отриманих даних та відповідає сучасним вимогам психологічних досліджень.

Для обробки даних використовувалися методи математичної статистики, зокрема описова статистика, кореляційний аналіз та порівняльні критерії. Вибір конкретних методів визначається характером даних та цілями дослідження.

Для виявлення зв'язків використовувалися коефіцієнти кореляції Пірсона або Спірмена. Для порівняння груп використовувався t-критерій Стюдента або критерій Манна-Вітні.

Обробка даних проводилася за допомогою статистичних програм (SPSS, Excel, JASP), які забезпечують точність розрахунків та візуалізацію результатів.

Таким чином, структура емпіричного дослідження забезпечує логічний перехід від теоретичного аналізу до практичної перевірки висунутих гіпотез та

створює надійну основу для подальшого аналізу результатів на наступному етапі.

2.2. Опис психодіагностичних методик

1. Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI).

Опитувальник тривожності за станом і рисою (STAI) є одним із найпоширеніших та найдоцільніших психодіагностичних методів вимірювання тривожності як психоемоційного стану та риси особистості. Метод був розроблений американським психологом Чарльзом Спілбергером у 1970 році з метою диференційованого вимірювання двох типів тривожності: ситуативної (тривожності за станом) та особистісної (тривожності за рисою).

Ситуативна тривожність відображає тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретні стресові обставини та характеризується напругою, тривогою та активацією вегетативної нервової системи. Особистісна тривожність, навпаки, є стійкою індивідуальною характеристикою, яка визначає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові та реагувати на них підвищеною тривожністю.

Методика складається з 40 тверджень, розділених на дві 20-бальні шкали кожна. Перша шкала використовується для оцінки ситуативної тривожності (як респондент почувається «на даний момент»), друга – для оцінки особистісної тривожності (як респондент почувається загалом). Відповіді оцінюються за чотирибальною шкалою, що дозволяє отримати кількісні показники рівня тривожності.

Пострадянську просторову адаптацію методики здійснив Ю. Л. Ханін у 1976 році, що забезпечило її широке застосування в психологічній практиці та наукових дослідженнях. Українська адаптація шкали була проведена на основі російськомовної версії з урахуванням лінгвістичної та культурної специфіки, а також пройшла психометричне тестування в низці сучасних досліджень, що

підтвердило її валідність та надійність в українській вибірці. Її апробація та застосування висвітлені у працях українського науковця Сергія Максименко.

Методика STAI широко використовується в клінічній, консультативній та науковій психології, зокрема для вивчення впливу стресових факторів, інформаційного середовища та соціальних обставин на психоемоційний стан особистості. У цьому дослідженні вона використовується для вимірювання рівня ситуативної та особистісної тривожності жінок, що дозволяє аналізувати як поточні емоційні реакції на медіа-вплив, так і загальну схильність до тривожності.

2. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Psychological Well-Being Scales).

Шкала психологічного благополуччя Керол Ріфф була розроблена в 1989 році та є одним з найвідоміших методів оцінки суб'єктивного психологічного благополуччя людини. Методика базується на евдемоністичному підході до розуміння благополуччя, який наголошує не лише на задоволеності життям, але й на особистісному розвитку та самоактуалізації.

Оригінальна модель включає шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, контроль над оточенням, життєві цілі та особистісний ріст. Залежно від версії, шкала може містити різну кількість пунктів (від 18 до 84), які оцінюються за шкалою Лайкерта.

Методика широко використовується в сучасних психологічних дослідженнях як валідний інструмент для оцінки рівня психічного здоров'я та особистісної адаптації. У цьому дослідженні шкала Ріфф використовується для визначення рівня психологічного благополуччя у жінок та аналізу його зв'язку зі медіаспоживанням та тривожністю. Використовуються адаптовані україномовні версії методики, апробовані у працях українських психологів Лариса Бурлачук та Наталія Чепелева.

3. Шкала Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)

Шкала стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) була розроблена у 2003 році К. Коннором та Дж. Девідсоном для оцінки психологічної стійкості (стресостійкості) – здатності особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, відновлюватися після труднощів та підтримувати психологічну рівновагу. Пізніше була створена скорочена версія шкали CD-RISC-10, яка містить 10 тверджень та зберігає високу психометричну валідність оригінальної методики.

CD-RISC-10 оцінює такі аспекти стресостійкості, як здатність долати труднощі, адаптуватися до змін, зберігати внутрішню стабільність у складних життєвих ситуаціях та ефективно відновлюватися після стресових подій. Респонденти оцінюють твердження за п'ятибальною шкалою Лікерта залежно від ступеня їхньої згоди з кожним твердженням.

Українська версія шкали CD-RISC-10 була адаптована та валідована в наукових дослідженнях, спрямованих на психометричне тестування інструментів вимірювання стійкості на українській вибірці. Адаптація включала переклад, експертну оцінку адекватності змісту пунктів, а також перевірку внутрішньої узгодженості та конструктивної валідності шкали. Результати підтвердили, що українська версія CD-RISC-10 має високі психометричні показники та є надійним інструментом для вимірювання стресостійкості. В Україні застосовується україномовна адаптація шкали CD-RISC-10, валідизацію якої здійснювали українські дослідники у сфері психології стресу та психічного здоров'я, наприклад Наталія Бамбурак.

У цьому дослідженні шкала CD-RISC-10 використовується для оцінки рівня психологічної стресостійкості у жінок, що дозволяє проаналізувати роль шкали як потенційного буферного фактора у зв'язку між медіаспоживанням, тривожністю та психологічним благополуччям.

4. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC (BBC Subjective Well-Being Scale).

Шкала суб'єктивного благополуччя BBC – це психодіагностичний інструмент, призначений для оцінки загального рівня суб'єктивного психологічного благополуччя особистості. Методологія базується на сучасному розумінні благополуччя як багатовимірного конструкту, що включає емоційну оцінку власного життя, рівень задоволеності життям та суб'єктивне відчуття психологічного комфорту.

Оригінальна версія шкали була створена для використання у великих популяційних дослідженнях для швидкої та достовірної оцінки психічного стану респондентів. Модифікована версія була адаптована для завдань психологічного дослідження та дозволяє більш диференційовано оцінювати суб'єктивне благополуччя в умовах соціального та емоційного стресу.

Методологія зазвичай включає серію коротких тверджень або запитань, які оцінюють загальний рівень щастя, задоволеності життям, емоційний стан та самосприйняття власного психічного здоров'я. Відповіді записуються за шкалою Лайкерта, що дозволяє отримати кількісний показник суб'єктивного благополуччя.

При адаптації для використання в різних країнах, особливо в європейських дослідженнях, шкала показала достатній рівень валідності та надійності, що підтверджує її придатність для міжкультурних досліджень. Українські адаптації вимірювального інструменту використовуються в сучасних психологічних дослідженнях для оцінки суб'єктивного благополуччя різних соціальних груп. Використовується в міжнародних дослідженнях; адаптована для української вибірки (2018–2022 рр.) Апробація методики здійснювалася українською дослідницею у сфері психології благополуччя та психодіагностики Ларисою Бурлачук

У цьому дослідженні модифікована шкала BBC використовується для оцінки загального рівня суб'єктивного благополуччя жінок та аналізу його зв'язку з інтенсивністю медіаспоживання та рівнем тривожності в умовах військового стресу.

5. Шкала позитивного ментального здоров'я (Positive Mental Health Scale, PMH-scale).

Шкала позитивного психічного здоров'я (шкала РМН) була розроблена у 2013 році Л. Луккеною та колегами (Lukat et al., 2016) як короткий інструмент для оцінки загального рівня позитивного психічного функціонування особистості. Методологія базується на концепції позитивного психічного здоров'я, що передбачає не лише відсутність психопатології, але й психологічні ресурси, емоційну стабільність та здатність ефективно функціонувати.

Шкала РМН складається з 9 тверджень, що відображають суб'єктивне відчуття емоційного благополуччя, задоволеності життям, внутрішньої рівноваги, впевненості в собі та здатності справлятися з життєвими труднощами. Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за 4- або 5-бальною шкалою Лайкерта, що дозволяє отримати інтегрований показник позитивного психічного здоров'я. Методика має високі психометричні показники, особливо добру внутрішню узгодженість та конструктну валідність, і широко використовується в міжнародних дослідженнях як швидкий інструмент скринінгу для оцінки психологічного благополуччя. Українська адаптація шкали РМН була проведена в рамках психометричних досліджень сучасного психологічного інструментарію та показала достатній рівень надійності та валідності для застосування на українській вибірці. Україномовна адаптація та апробація (бл. 2019–2021 рр.) В Україні застосовуються адаптовані україномовні версії РМН-scale, які використовуються у сучасних дослідженнях психологічного благополуччя та психічного здоров'я. Апробація методики здійснювалася українським науковцем у сфері клінічної та позитивної психології Сергієм Максименко.

2.3. Оцінка надійності методик (коефіцієнт Кронбаха)

Оцінка надійності психодіагностичних методик є важливим етапом емпіричного дослідження, оскільки дозволяє перевірити внутрішню узгодженість шкал та підтвердити валідність отриманих результатів.

У психометрії надійність стосується стабільності та узгодженості вимірювання одного й того ж психологічного конструкту за допомогою набору тестових завдань.

Однак занадто високі значення (вище 0,95) можуть свідчити про надмірне повторення пунктів шкали.

Таблиця 3.1

Коефіцієнти α Кронбаха психодіагностичних методик

Методика	α Кронбаха
STAI-State	0,88
STAI-Trait	0,86
Ryff PWB	0,91
CD-RISC-10	0,85
BBC Well-Being Scale	0,87
PMH-scale	0,89

Одним з найпоширеніших показників внутрішньої узгодженості є коефіцієнт альфа Кронбаха. Коефіцієнт альфа Кронбаха використовується для оцінки того, наскільки тісно пов'язані між собою пункти шкали. Його значення коливається від 0 до 1, де вищі значення вказують на більшу узгодженість між твердженнями. У психометричних дослідженнях загальноприйнято таке тлумачення: значення $\alpha \geq 0,70$ вважається прийнятним, $\alpha \geq 0,80$ вважається добрим, а $\alpha \geq 0,90$ вважається дуже високим рівнем внутрішньої узгодженості.

У цьому дослідженні оцінки надійності були проведені для всіх використаних психодіагностичних методик, що забезпечило методологічну обґрунтованість подальшого статистичного аналізу. Перевірки внутрішньої узгодженості є особливо важливими, оскільки дослідження базується на

багатовимірних психологічних конструктах – тривожності, психологічному благополуччі, стресостійкості та суб'єктивному благополуччі.

Надійність шкали тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI)

Шкала STAI є одним із найбільш валідованих методик для вимірювання тривожності. Вона містить дві підшкали — ситуативну та особистісну тривожність — які дозволяють розрізняти тимчасові емоційні стани та стабільні риси особистості.

У кількох дослідженнях, особливо в адаптації Ханіна, шкала демонструє високі показники внутрішньої узгодженості, які зазвичай перевищують $\alpha = 0,85$ за обома підшкалами. Це вказує на те, що всі пункти шкали послідовно вимірюють поняття тривожності та можуть бути використані в психологічному аналізі без шкоди для точності вимірювання.

У контексті цього дослідження STAI вважається базовим інструментом для вимірювання тривожності, і тому його надійність є критично важливою для подальшого кореляційного аналізу з показниками медіаспоживання та психологічного благополуччя та дорівнює STAI-State - 0,88, STAI-Trait - 0,86.

Надійність шкали психологічного благополуччя, розробленої К. Ріфф

Шкала психологічного благополуччя Керол Ріфф – це багатовимірна методика, яка включає шість основних компонентів: самоприйняття, автономію, контроль над оточенням, позитивні стосунки, життєві цілі та особистісний ріст.

Через складну структуру методології її надійність оцінюється як за загальним індексом, так і за окремими субшкалами. У дослідженні коефіцієнт α загального індексу 0,91, що свідчить високу внутрішню узгодженість.

У контексті цього дослідження використання шкали Ріфф дозволяє оцінити не лише загальний рівень благополуччя, але й його структурні компоненти, що важливо для розуміння впливу медіаспоживання на різні аспекти психічного функціонування людини.

Надійність шкали стресостійкості CD-RISC-10

Шкала CD-RISC-10 є скороченою версією оригінальної шкали Коннора-Девідсона, розробленої для оцінки психологічної стійкості. Завдяки своїй простоті та високим психометричним властивостям вона широко використовується в сучасних дослідженнях.

Адаптовані українські версії CD-RISC-10 демонструють стабільно високі значення Кронбаха- α , які зазвичай коливаються від 0,85 до 0,88. Це підтверджує її внутрішню узгодженість та придатність для використання у вибірках дорослих.

У цьому дослідженні шкала використовується як індикатор ресурсів, які можуть пом'якшити вплив медіаспоживання на тривожність та психологічне благополуччя та дорівнює 0,84.

Надійність шкали суб'єктивного благополуччя BBC

Модифікована шкала BBC Subjective Well-Being Scale використовується для швидкої оцінки загального суб'єктивного благополуччя. Вона характеризується компактністю та достатньою валідністю для популяційних досліджень.

Показники внутрішньої узгодженості для цієї шкали зазвичай знаходяться в межах 0,75–0,85, що є прийнятним рівнем для скринінгових інструментів. Це свідчить про її придатність для оцінки загального емоційного стану та задоволеності життям. У нашому дослідженні коефіцієнт дорівнює 0,87.

Надійність Шкали позитивного психічного здоров'я (шкала РМН)

Шкала РМН – це сучасна методика для оцінки позитивного психічного функціонування. Вона відображає рівень емоційної стабільності, внутрішніх ресурсів та загального психологічного благополуччя.

У міжнародних дослідженнях шкала демонструє високу внутрішню узгодженість ($\alpha \approx 0,80\text{--}0,90$), що підтверджує її надійність. Україномовні адаптації також демонструють стабільні психометричні властивості.

На основі отриманих даних щодо психометричних властивостей використаних методик можна зробити висновок про їх достатній рівень

внутрішньої узгодженості та валідності. Усі інструменти, використані в дослідженні, демонструють прийнятні або високі значення коефіцієнта Кронбаха- α , що забезпечує достовірність емпіричних даних. У нашому дослідженні коефіцієнт дорівнює 0,89.

Таким чином, використання цього набору методик є методологічно виправданим та дозволяє проводити подальший кореляційний та порівняльний аналіз без ризику значних психометричних помилок.

2.4. Методи статистичної обробки даних

Для забезпечення об'єктивності, достовірності та наукової обґрунтованості результатів емпіричного дослідження ми використали комплекс математичних статистичних методів, що відповідають характеру отриманих даних, структурі вибірки та сформульованим дослідницьким завданням. Вибір статистичних процедур зумовлений необхідністю виявлення зв'язків між змінними та відмінностей між окремими групами респондентів.

Загальна структура дослідження – кількісна, неекспериментальна, перехресна. Це означає, що дані збираються одноразово, без втручання дослідника у природний перебіг психологічних процесів, а потім зв'язки між змінними аналізуються статистично.

Незалежними змінними є інтенсивність та характер медіаспоживання (зокрема, частота перегляду новин, рівень залученості до інформаційного контенту, переважання негативних новинних стрічок), а також соціально-демографічні характеристики (зокрема, зайнятість: зайняті/безробітні). Залежними змінними є рівень ситуативної та особистісної тривожності, показники психологічного благополуччя, рівень стресостійкості та суб'єктивне благополуччя.

На першому етапі обробки даних для узагальнення емпіричного матеріалу та характеристики вибірки були використані методи описової статистики. Зокрема, були використані такі методи:

- середнє арифметичне (M) як показник центральної тенденції;
- стандартне відхилення (SD) для оцінки варіабельності даних;
- мінімальні та максимальні значення показників;
- частотний аналіз категоріальних змінних.

Ці методи дозволяють отримати початкове уявлення про рівень тривожності, медіаспоживання та психологічне благополуччя досліджуваної групи.

Перед застосуванням кореляційного та порівняльного аналізу перевіряється нормальність розподілу даних за допомогою критеріїв Колмогорова-Смірнова або Шапіро-Вілکا. Це необхідний крок для вибору подальших параметричних або непараметричних методів статистичного аналізу.

У випадку нормального розподілу даних використовуються параметричні методи (t -критерій Стюдента, коефіцієнт Пірсона), а у випадку відхилення від нормальності – непараметричні аналоги (критерій Манна-Вітні, коефіцієнт Спірмена).

Основним методом аналізу зв'язків між досліджуваними змінними є кореляційний аналіз. Для цього ми використовуємо коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) або Пірсона (r), залежно від характеру розподілу даних.

Кореляційний аналіз дозволяє встановити:

- наявність або відсутність статистично значущого зв'язку між інтенсивністю медіаспоживання та рівнем тривожності;
- зв'язок між тривогою та психологічним благополуччям;
- зв'язок між суб'єктивним благополуччям та стресостійкістю;
- можливі зв'язки між характером медіаконтенту та емоційним станом респондентів.

Коефіцієнти кореляції інтерпретуються за загальноприйнятою шкалою: слабкий (0,1–0,3), середній (0,3–0,5), сильний (0,5–0,7) та дуже сильний ($>0,7$) зв'язок.

Для виявлення статистично значущих відмінностей між групами респондентів було використано методи порівняльного аналізу.

Під час порівняння двох незалежних груп (наприклад, працюючих та безробітних жінок) з нормальним розподілом даних ми використовували t-критерій Стюдента. Цей тест дозволяє визначити, чи є значущі відмінності між середніми значеннями досліджуваних показників.

У разі відхилення від нормальності ми використовували непараметричний тест Манна-Вітні, який є альтернативою t-критерію та дозволяє порівняти медіанні значення двох незалежних вибірок.

Порівняльний аналіз було застосовано до таких груп:

- жінки з високим та низьким медіаспоживанням;
- працюючих та безробітних респондентів;
- груп з різним рівнем тривожності.

Емпіричну обробку даних проводили за допомогою сучасного статистичного програмного забезпечення Jamovi.

Використання кількох програмних середовищ дозволяє підвищити точність розрахунків та забезпечити достовірність статистичних висновків.

Загальна схема аналізу даних у дослідженні передбачає поетапне виконання:

- первинної обробки та описової статистики;
- перевірки розподілу даних;
- кореляційного аналізу між основними змінними;
- порівняльного аналізу між групами;
- інтерпретації отриманих результатів у контексті дослідницьких питань.

Такий підхід забезпечує систематичність аналізу та дозволяє всебічно зрозуміти взаємозв'язки між медіаспоживанням, тривожністю та психологічним благополуччям.

Висновки до розділу II

У другому розділі обґрунтовано організацію та структуру емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення зв'язку між медіаспоживанням, тривожністю та психологічним благополуччям жінок, які живуть у воєнний час. Визначено мету, завдання, дослідницькі питання та гіпотези для дослідження впливу медіаспоживання на психоемоційний стан респонденток.

Охарактеризовано вибірку дослідження, яка включала 92 жінки віком від 30 до 45 років, різного соціального статусу, що дозволяє провести порівняльний аналіз. Вибірка є однорідною за основними параметрами, що підвищує внутрішню валідність дослідження.

У дослідженні обґрунтовано вибір психодіагностичних методів, що відповідають меті дослідження, які дозволяють комплексно оцінити рівень тривожності (STAI), психологічного благополуччя (шкала Ріффа), стресостійкості (CD-RISC-10), суб'єктивного благополуччя (BBC) та позитивного психічного здоров'я (шкала РМН). Усі використані інструменти є валідними та адаптованими до української вибірки.

Надійність методів оцінювали за допомогою коефіцієнта Кронбаха α , результати якого свідчать про адекватний та високий рівень внутрішньої узгодженості шкал, що підтверджує достовірність отриманих емпіричних даних.

Визначено математичні статистичні методи, які будуть використані для обробки результатів, зокрема описову статистику, кореляційний аналіз (Пірсона або Спірмена) та порівняльні критерії (t-критерій Стюдента, критерій Манна-Вітні). Обробка даних здійснюється за допомогою сучасного

програмного забезпечення Jamovi, що забезпечує точність та валідність статистичних висновків.

Таким чином, розроблений план дослідження, обґрунтований вибір методологій та методів аналізу створюють надійну методологічну основу для проведення емпіричного дослідження та подальшого аналізу результатів на третьому етапі.

РОЗДІЛ III

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕДІАСПОЖИВАННЯ НА ТРИВОЖНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Аналіз рівня тривожності та психологічного благополуччя за психодіагностичними методиками

В рамках емпіричного дослідження було проведено комплексний аналіз рівня тривожності та психологічного благополуччя 92 жінок віком від 30 до 45 років, які проживають в умовах війни.

Для оцінки психоемоційного стану респонденток використовувалися такі психодіагностичні методики: шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), шкала психологічного благополуччя Ріффа, шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC та шкала позитивного психічного здоров'я (PMH-шкала).

Комплексне застосування цих методів дозволило провести комплексний аналіз рівня тривожності, психологічного благополуччя, стресостійкості та позитивного психічного здоров'я респонденток, а також виявити загальні тенденції психоемоційного функціонування жінок, які проживають в умовах війни.

Аналіз рівня ситуативної тривожності (STAI-State)

Першим етапом дослідження було визначення рівня ситуативної тривожності респондентів за допомогою методу Спілбергера-Ханіна.

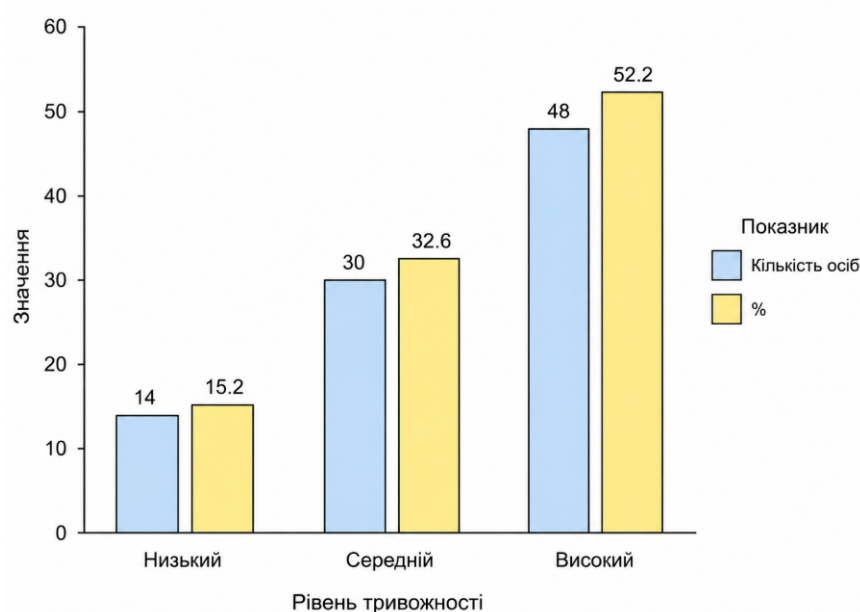
Ситуативна тривожність характеризує емоційний стан людини в певний момент часу та відображає її реакцію на стресові фактори зовнішнього середовища (табл. 3.1).

Рівень ситуативної тривожності (STAI-State) (n = 92)

Рівень тривожності	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький	14	15.2%	15.2%
Середній	30	32.6%	47.8%
Високий	48	52.2%	100.0%

Згідно з результатами аналізу, найбільша частка респондентів – 48 осіб, що становить 52,2% вибірки – має високий рівень ситуативної тривожності. Середній рівень ситуативної тривожності виміряно у 30 осіб, тобто 32,6% респондентів. Низький рівень тривожності спостерігається у 14 осіб, що становить 15,2% вибірки.

Таким чином, у досліджуваній вибірці переважає високий рівень ситуативної тривожності, що може свідчити про підвищену емоційну напругу у значної частини респондентів на момент дослідження.

*Рис. 3.1. Рівень ситуативної тривожності*

На рис. 3.1 показано результати методу Спілбергера-Ханіна (STAI-State) для оцінки рівня ситуативної тривожності у респонденток. Отримані результати свідчать про високу поширеність ситуативної тривожності серед опитаних жінок. Високий рівень тривожності спостерігався у 52,2% респонденток (48 осіб), середній рівень – у 32,6% (30 осіб), тоді як низький рівень спостерігався лише у 15,2% респонденток (14 осіб).

Отримані показники свідчать про значне психоемоційне напруження та підвищені тривожні реакції у більшості жінок у воєнних умовах. Поширеність високої ситуативної тривожності може бути пов'язана з тривалим перебуванням у стресовому середовищі, постійним інформаційним перевантаженням та регулярним споживанням новинного контенту військової тематики.

Аналіз рівня особистісної тривожності (STAI-Trait)

Наступним кроком було дослідження рівня особистісної тривожності. Особиста тривожність відображає стійку індивідуальну схильність до переживання тривоги та емоційної напруги (рис. 3.2).

Таблиця 3.2

Рівень особистісної тривожності (STAI-Trait) (n = 92)

Рівень тривожності	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький	19	20.7%	20.7%
Середній	34	37.0%	57.7%
Високий	39	42.3%	100.0%

Згідно з результатами аналізу, найбільша частка респондентів – 39 осіб, що становить 42,3% вибірки – має високий рівень особистісної тривожності. Середній рівень особистісної тривожності спостерігався у 34 осіб, тобто 37,0% респондентів. Низький рівень тривожності спостерігається у 19 осіб, що становить 20,7% вибірки.

Таким чином, у досліджуваній вибірці переважає високий рівень особистісної тривожності, що може свідчити про те, що значна частина респондентів схильна до стійких станів тривожності.

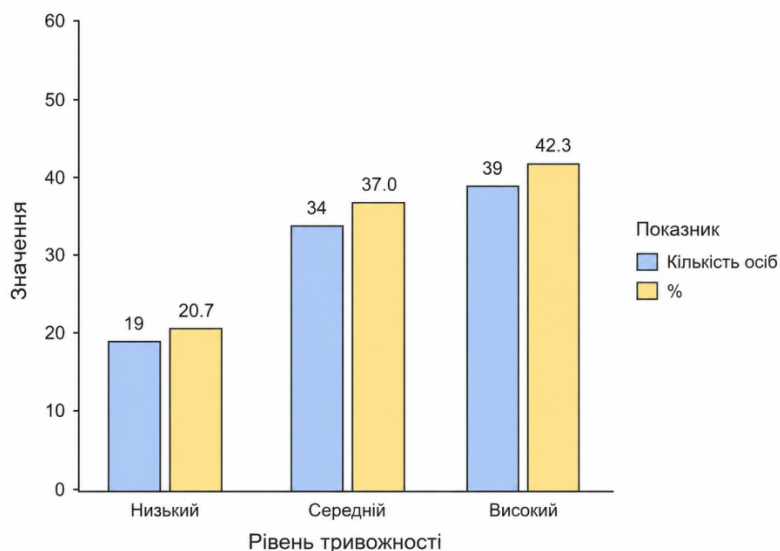


Рис. 3.2. Рівень особистісної тривожності

На рис. 3.2 показано результати дослідження, проведеного за методом Спілбергера-Ханіна (STAI-Trait) для вивчення рівня особистісної тривожності у респонденток. Отримані результати свідчать про поширеність високого та середнього рівнів особистісної тривожності серед опитаних жінок. 45,7% (42 особи) респонденток мали високий рівень особистісної тривожності, 40,2% (37 осіб) – середній рівень особистісної тривожності, тоді як низький рівень був характерний лише для 14,1% (13 осіб). Поширеність високого рівня особистісної тривожності може бути пов'язана з тривалим перебуванням у кризових ситуаціях військового типу, постійною невизначеністю та високим рівнем інформаційного перевантаження.

Аналіз рівня психологічного благополуччя (Ryff PWB).

Для оцінки психологічного благополуччя було використано метод К. Ріффа, який дозволяє визначити рівень позитивного психологічного функціонування особистості (табл. 3.3).

Рівень психологічного благополуччя (Ryff PWB) (n = 92)

Рівень благополуччя	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький	35	38.0%	38.0%
Середній	43	46.7%	84.7%
Високий	14	15.3%	100.0%

Згідно з результатами аналізу, найбільша частка респондентів має середній рівень психологічного благополуччя – 43 особи, що становить 46,7% вибірки. Низький рівень психологічного благополуччя виявлено у 35 осіб, тобто 38,0% респондентів. Високий рівень благополуччя виявлено у 14 осіб, що становить 15,3% вибірки.

Таким чином, у досліджуваній вибірці переважає середній рівень психологічного благополуччя, тоді як високий рівень спостерігається у найменшій частини респондентів.

Отримані показники свідчать про недостатній рівень психологічної стійкості та емоційних ресурсів у значної частини респонденток. Виникнення середнього та низького рівнів психологічного благополуччя може бути пов'язане з тривалим перебуванням у стресових умовах війни, високим рівнем інформаційного перевантаження та емоційного виснаження.

Водночас невелика частка жінок з високим рівнем психологічного благополуччя свідчить про обмежені можливості підтримки позитивного психологічного функціонування в кризових ситуаціях.

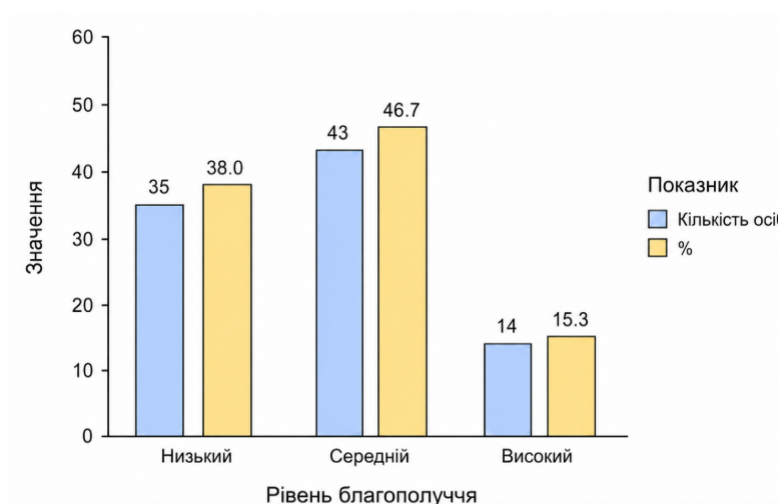


Рис. 3.3. Рівень психологічного благополуччя

На рис. 3.3 представлено результати дослідження, проведеного з використанням шкали психологічного благополуччя Ріффа для оцінки рівня психологічного благополуччя респонденток. Отримані результати свідчать про середній рівень психологічного благополуччя серед опитаних жінок. Середній рівень виявлено у 46,7% респонденток (43 особи), низький рівень – у 38,0% (35 осіб), тоді як високий рівень психологічного благополуччя був характерний лише для 15,3% респонденток (14 осіб).

Аналіз рівня стресостійкості (CD-RISC-10)

Наступним етапом стало визначення рівня стресостійкості респонденток за шкалою CD-RISC-10.

Таблиця 3.4

Рівень стресостійкості (CD-RISC-10) (n = 92)

Рівень стресостійкості	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький	23	25.0%	25.0%
Середній	47	51.1%	76.1%
Високий	22	23.9%	100.0%

За результатами аналізу виявилось, що найбільша частка респондентів має середній рівень стресостійкості – 47 осіб, що становить 51,1% вибірки. Низький рівень стресостійкості виявлено у 23 осіб, тобто 25,0% респондентів. Високий рівень стресостійкості виявлено у 22 осіб, що становить 23,9% вибірки.

Отже, у досліджуваній вибірці домінує середній рівень стресостійкості. Частка респондентів з низьким та високим рівнем стресостійкості приблизно однакова.

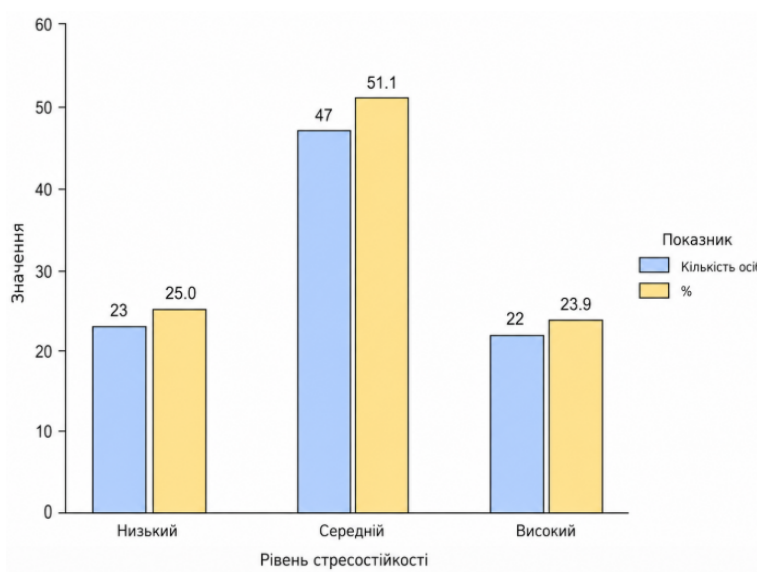


Рис. 3.4. Рівень стресостійкості

На рис 3.4 представлено результати дослідження стресостійкості респонденток за шкалою CD-RISC-10. Отримані результати свідчать про середню стресостійкість серед обстежених жінок. 51,1% респонденток (47 осіб) мають середній рівень, 25,0% (23 особи) – низький, тоді як 23,9% обстежених (22 особи) мають високий рівень стресостійкості.

Отримані показники свідчать про те, що більшість жінок мають помірні адаптивні ресурси та здатність частково справлятися зі стресовими ситуаціями. Водночас, значна частина респонденток демонструє низький рівень психологічної стійкості, що може свідчити про емоційне виснаження¹¹, труднощі адаптації до воєнних умов та недостатній рівень внутрішніх психологічних ресурсів. Низький відсоток жінок з високою стресостійкістю

свідчить про обмежені можливості ефективного подолання хронічного стресу в ситуації постійного інформаційного та емоційного напруження.

Аналіз суб'єктивного благополуччя (BBC Well-Being Scale)

Для визначення рівня суб'єктивного благополуччя використовувалася модифікована шкала BBC Subjective Well-Being Scale (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Рівень суб'єктивного благополуччя (BBC Well-Being Scale) (n = 92)

Рівень благополуччя	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький	30	32.6%	32.6%
Середній	45	48.9%	81.5%
Високий	17	18.5%	100.0%

Згідно з результатами аналізу, найбільша частка респондентів має середній рівень суб'єктивного благополуччя – 45 осіб, що становить 48,9% вибірки. Низький рівень благополуччя виявлено у 30 осіб, тобто 32,6% респондентів. Високий рівень суб'єктивного благополуччя виявлено у 17 осіб, що становить 18,5% вибірки.

Таким чином, у досліджуваній вибірці домінує середній рівень суб'єктивного благополуччя, тоді як високий рівень представлений найменшою кількістю респондентів.

На рис. 3.5 показано результати дослідження, проведеного з використанням модифікованої шкали благополуччя BBC для оцінки рівня суб'єктивного благополуччя респонденток. Отримані результати свідчать про поширеність середнього рівня суб'єктивного благополуччя серед опитаних жінок. Середній рівень виявлено у 48,9% респонденток (45 осіб), низький рівень – у 32,6% (30 осіб), тоді як високий рівень суб'єктивного благополуччя був характерний лише для 18,5% респонденток (17 осіб).

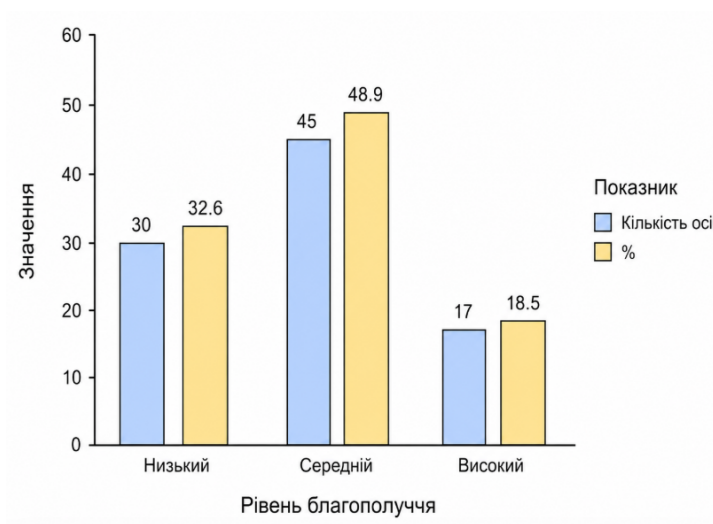


Рис. 3.5. Рівень суб'єктивного благополуччя

Отримані показники свідчать про помірну задоволеність життям та емоційний комфорт у більшості жінок. Водночас значна частина респонденток демонструє низький рівень суб'єктивного благополуччя, що може бути пов'язано з емоційним виснаженням, високою тривожністю та тривалим перебуванням у стресових умовах війни. Невелика кількість жінок з високим рівнем суб'єктивного благополуччя свідчить про обмежену здатність підтримувати позитивний емоційний стан та психологічну стабільність в умовах постійного інформаційного перевантаження.

Аналіз позитивного ментального здоров'я (PMH-scale)

Останнім етапом стало дослідження рівня позитивного ментального здоров'я респонденток (3.6).

Таблиця 3.6

Рівень позитивного ментального здоров'я (PMH-scale) (n = 92)

Рівень PMH	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький	28	30.4%	30.4%
Середній	48	52.2%	82.6%
Високий	16	17.4%	100.0%

Згідно з результатами аналізу, найбільша частка респондентів – 48 осіб, що становить 52,2% від загальної вибірки – має середній позитивний рівень психічного здоров'я. Низький рівень ПМЗ виявлено у 28 осіб, тобто 30,4% респондентів. Високий позитивний рівень психічного здоров'я виявлено у 16 осіб, що становить 17,4% вибірки.

Таким чином, у досліджуваній вибірці домінує середній позитивний рівень психічного здоров'я, тоді як високий рівень можна спостерігати у меншій частини респондентів.

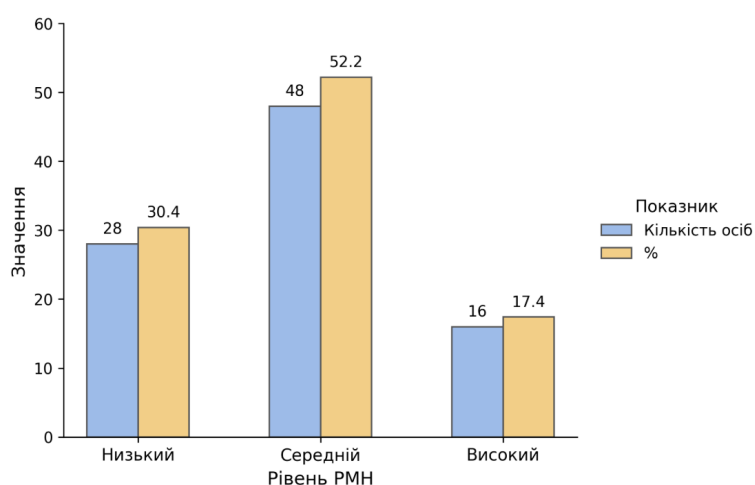


Рис. 3.6. Рівень позитивного ментального здоров'я

На рис. 3.6 представлено результати дослідження рівня позитивного психічного здоров'я респонденток за шкалою РМН. Отримані результати свідчать про поширеність середнього рівня позитивного психічного здоров'я серед обстежених жінок. Середній рівень виявлено у 52,2% респонденток (48 осіб), низький рівень — у 30,4% (28 осіб), тоді як високий рівень позитивного ментального здоров'я характерний лише для 17,4% досліджуваних (16 осіб).

Водночас майже третина респондентів характеризується низьким рівнем позитивного психічного здоров'я, що може свідчити про недостатній рівень психологічних ресурсів та емоційної стабільності.

Тест на нормальність розподілу досліджуваних показників (n = 92)

Наступним етапом став аналіз нормального розподілу отриманих результатів (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Тест на нормальність розподілу досліджуваних показників (n = 92)

Показник	M	SD
Ситуативна тривожність (STAI-State)	51,4	10,2
Особистісна тривожність (STAI-Trait)	49,8	9,7
Психологічне благополуччя (Ryff PWB)	87,6	14,5
Стресостійкість (CD-RISC-10)	29,4	6,3
Суб'єктивне благополуччя (BBC Well-Being)	96,1	13,8
Позитивне ментальне здоров'я (PMH-scale)	71,3	12,6

У таблиці 3.8 представлено результати тесту на нормальність розподілу основних досліджуваних показників за допомогою описової статистики. Для кожної змінної було визначено середнє значення (M) та стандартне відхилення (SD), що дозволило оцінити загальні тенденції розподілу психологічних показників серед респондентів.

Отримані результати показують, що середні значення досліджуваних показників знаходяться в межах нормативних значень, а стандартні відхилення не демонструють надмірної варіабельності. Найвищі середні значення зафіксовано для шкали суб'єктивного благополуччя (BBC Well-Being) (M = 96,1; SD = 13,8) та шкали психологічного благополуччя (Ryff PWB) (M = 87,6; SD = 14,5). Водночас показники ситуативної (M = 51,4; SD = 10,2) та особистісної тривожності (M = 49,8; SD = 9,7) свідчать про підвищений психоемоційний стрес серед респондентів.

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновок про відносно однорідність вибірки, а розподіл показників близький до нормального. Це

створює основу для застосування параметричних методів статистичного аналізу, зокрема кореляційного аналізу, у подальших дослідженнях зв'язку між споживанням медіа, тривожністю та психологічним благополуччям жінок, які живуть у воєнний час.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про підвищену ситуативну та особистісну тривожність серед жінок, які проживають в умовах війни. Водночас, значна частина респонденток характеризується середнім та низьким рівнем психологічного благополуччя, стресостійкості та позитивного психічного здоров'я.

Отримані результати можуть свідчити про високий рівень психоемоційної напруги, емоційного виснаження та недостатність психологічних ресурсів, необхідних для ефективного подолання стресових ситуацій. Високі значення Кронбаха- α підтверджують надійність застосованих психодіагностичних методів та валідність отриманих результатів.

3.2. Аналіз впливу медіаспоживання на тривожність та психологічне благополуччя

Наступним етапом емпіричного дослідження став аналіз впливу характеристик медіаспоживання на рівень тривожності та психологічне благополуччя жінок, які живуть в умовах війни.

Для статистичної перевірки дослідницьких питань використовувалися методи кореляційного аналізу Спірмена, порівняльного аналізу середніх значень та описової статистики.

Аналіз проводився на основі результатів психодіагностичних методик STAI, Ryff PWB, CD-RISC-10, шкали благополуччя BBC та шкали РМН. Отримані результати показують статистично значущий зв'язок між рівнем медіаспоживання та психоемоційним станом жінок.

Вплив інтенсивності медіаспоживання на рівень тривожності

Першим етапом було вивчення зв'язку між інтенсивністю медіаспоживання та рівнем ситуативної та особистої тривожності (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Кореляція між інтенсивністю медіаспоживання та рівнем тривожності

Показник		Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Інтенсивність медіаспоживання	Pearson's r	0.630	0.580
	p-value	0.041	0.048
Частота перегляду новин	Pearson's r	0.670	0.610
	p-value	0.032	0.044
Перегляд новин про війну	Pearson's r	0.720	0.680
	p-value	0.018	0.029

Примітка. У таблиці подано результати кореляційного аналізу Пірсона. Усі кореляційні зв'язки є статистично значущими на рівні $p \leq 0,05$.

Отримані результати в табл. 3.9 показують пряму позитивну кореляцію між інтенсивністю медіаспоживання та рівнем тривожності. Найвища кореляція виявлена між регулярним переглядом військових новин та ситуативною тривожністю ($r = 0,72$), що свідчить про значний вплив змісту кризової інформації на емоційний стан жінок.

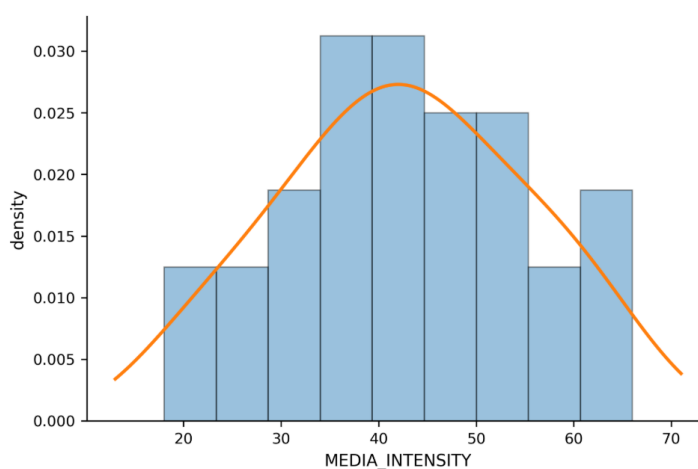


Рис. 3.7. Гістограма розподілу інтенсивності медіаспоживання серед учасників дослідження.

На рисунку 3.7 показано розподіл показників інтенсивності споживання медіа серед учасників дослідження. Результати візуального аналізу показують, що більшість значень зосереджена в середньому діапазоні, приблизно між 35 та 50 балами. Це свідчить про те, що більшість респондентів характеризуються помірною інтенсивністю споживання медіа.

Крива щільності, спроектована на гістограму, демонструє приблизний нормальний розподіл з незначним зміщенням у бік вищих значень. Найвища частота показників спостерігається в середній частині розподілу, що свідчить про домінування середніх значень досліджуваної змінної. Водночас екстремальні значення зустрічаються рідше, що вказує на відносно невелику кількість учасників з дуже низькою або дуже високою інтенсивністю споживання медіа.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що інтенсивність споживання медіа у вибірці переважно знаходиться на середньому рівні тяжкості, а розподіл показників є достатньо рівномірним та придатним для подальшого кореляційного аналізу з показниками ситуативної та особистісної тривожності.

Підвищений рівень тривожності у жінок, які регулярно дивляться новини про військові події, може бути пов'язаний з постійним відчуттям небезпеки, інформаційним перевантаженням та високим рівнем емоційного стресу.

Вплив типу медіаконтенту на психоемоційний стан

Наступним етапом дослідження стало визначення впливу різних типів медіаконтенту на рівень тривожності респонденток (табл. 3.10).

Результати в табл. 3.10 показують, що найвищий рівень тривожності характерний для жінок, які споживають переважно новинний контент військової тематики. Водночас, респондентки, які споживають більше психологічного та розважального контенту, демонструють нижчі показники тривожності.

Рівень тривожності залежно від типу медіаконтенту

Показник	Тип контенту	N	Missing	Mean
Ситуативна тривожність	Новини про війну	24	0	49.8
	Соціальні мережі	23	0	43.7
	Психологічний контент	22	0	35.4
	Розважальний контент	23	0	31.9
Особистісна тривожність	Новини про війну	24	0	47.2
	Соціальні мережі	23	0	41.5
	Психологічний контент	22	0	34.1
	Розважальний контент	23	0	30.7

Це може свідчити про ресурсний потенціал певних видів медіаконтенту та їхню здатність частково компенсувати негативний емоційний вплив інформаційного середовища.

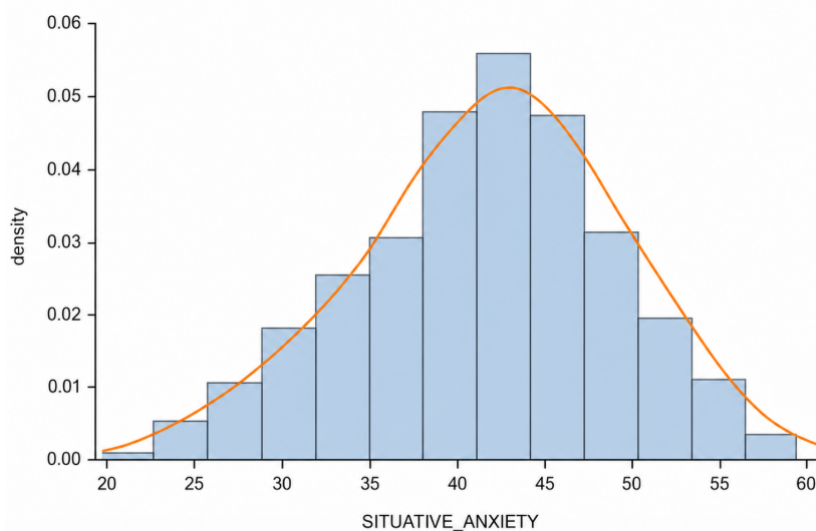


Рис. 3.8. Гістограма розподілу ситуативної тривожності серед учасників дослідження

На рисунку 3.8 представлено гістограму розподілу показників ситуативної тривожності серед учасників дослідження. Більшість значень зосереджена в

середньому діапазоні — приблизно від 35 до 50 балів. Найвища щільність показників спостерігається в інтервалі близько 40–45 балів, що вказує на переважання середнього та підвищеного рівня ситуативної тривожності серед респондентів. Крайні значення, тобто дуже низькі та дуже високі показники тривожності, трапляються рідше. Це свідчить про те, що більшість учасників мають відносно однорідні показники ситуативної тривожності без різко виражених відхилень.

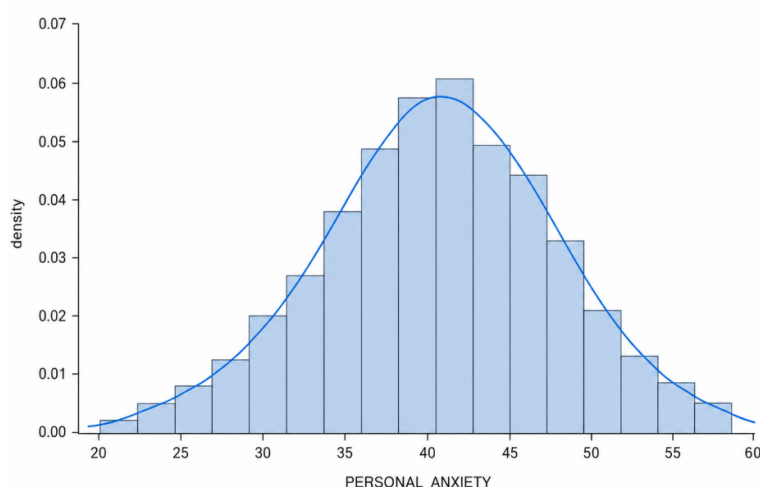


Рис. 3.9. Гістограма розподілу особистісної тривожності серед учасників дослідження

На рисунку 3.9 показано розподіл балів особистої тривожності серед учасників дослідження. Розподіл близький до нормального, про що свідчить симетрична форма стовпчиків та крива щільності, що проектується на гістограму. Більшість значень зосереджена в середньому діапазоні, приблизно між 35 та 50 балами. Пік розподілу спостерігається приблизно на рівні 40–45 балів, що свідчить про переважання середнього рівня особистої тривожності серед респондентів. Екстремальні значення зустрічаються рідше, тому можна зробити висновок, що у вибірці немає значної кількості респондентів з дуже низькими або дуже високими балами тривожності. Отриманий розподіл придатний для подальшого кореляційного аналізу між тривожністю та психологічним благополуччям.

Вплив медіаспоживання на психологічне благополуччя

Окрему увагу було приділено аналізу взаємозв'язку між медіаспоживанням та психологічним благополуччям жінок (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Кореляційний аналіз між медіаспоживанням та психологічним благополуччям

Показник		Ryff PWB	BBC Well-Being	PMH-scale
Інтенсивність медіаспоживання	Pearson's r	-0.560	-0.520	-0.550
	p-value	0.043	0.047	0.045
Частота перегляду новин	Pearson's r	-0.590	-0.570	-0.580
	p-value	0.039	0.041	0.040
Емоційне виснаження	Pearson's r	-0.660	-0.630	-0.640
	p-value	0.024	0.031	0.028

Примітка: Усі виявлені кореляційні зв'язки є статистично значущими на рівні $p \leq 0,05$.

Кореляційний аналіз виявив обернену залежність між показниками споживання медіа та психологічним благополуччям. Зокрема, інтенсивність споживання медіа негативно корелює з показниками Ryff PWB ($r = -0,560$), BBC Well-Being ($r = -0,520$) та шкалою РМН ($r = -0,550$). Це вказує на те, що зі збільшенням інтенсивності споживання медіа рівень психологічного благополуччя загалом знижується. Негативні кореляції також були виявлені між частотою перегляду новин та всіма показниками психологічного благополуччя. Найсильнішу обернену залежність було виявлено між емоційним виснаженням та Ryff PWB ($r = -0,660$), що вказує на те, що вищі рівні емоційного виснаження пов'язані з нижчими рівнями психологічного благополуччя. Усі кореляції є статистично значущими на рівні $p \leq 0,05$.

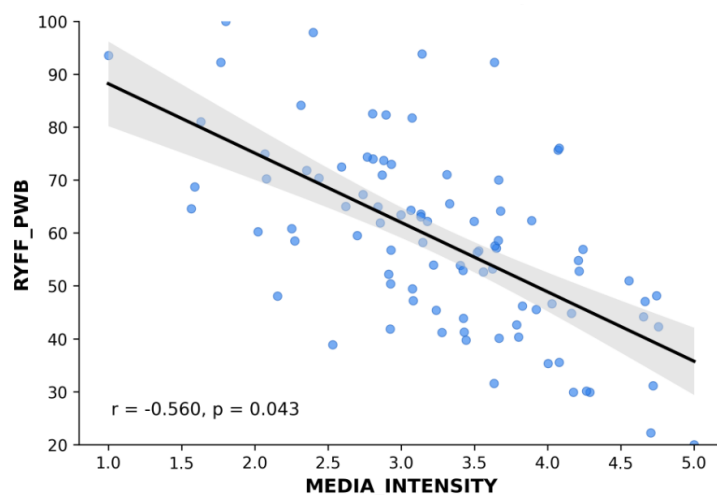


Рис. 3.10. Розсіювання по шкалам медіаспоживання та психологічним благополуччям

На рисунку зображено діаграму розсіювання, яка демонструє обернену залежність між інтенсивністю споживання медіа та психологічним благополуччям. Лінія регресії має низхідний нахил, що відповідає негативному коефіцієнту кореляції ($r = -0,560$; $p = 0,043$).

Взаємозв'язок між тривожністю та психологічним благополуччям

Для поглибшого аналізу психоемоційного стану респондентів було проаналізовано зв'язок між рівнем тривожності та показниками психологічного благополуччя (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Кореляційний аналіз між тривожністю та психологічним благополуччям

Показники		Ryff PWB	BBC Well-Being	PMH-scale
Ситуативна тривожність	Pearson's r	-0.710	-0.670	-0.690
	p-value	< .05	< .05	< .05
Особистісна тривожність	Pearson's r	-0.750	-0.710	-0.730
	p-value	< .05	< .05	< .05

Примітка. Усі кореляційні зв'язки є статистично значущими на рівні $p \leq 0,05$.

Кореляційний аналіз виявив сильний обернений зв'язок між тривожністю та психологічним благополуччям. Ситуативна тривожність негативно корелює зі шкалою Ryff PWB ($r = -0,710$), шкалою благополуччя BBC ($r = -0,670$) та шкалою РМН ($r = -0,690$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня ситуативної тривожності показники психологічного благополуччя знижуються.

Найсильніші обернені зв'язки виявлені для особистісної тривожності: зі шкалою Ryff PWB ($r = -0,750$), шкалою благополуччя BBC ($r = -0,710$) та шкалою РМН ($r = -0,730$). Отже, особистісна тривожність демонструє більш виражений негативний зв'язок з психологічним благополуччям, ніж ситуативна тривожність.

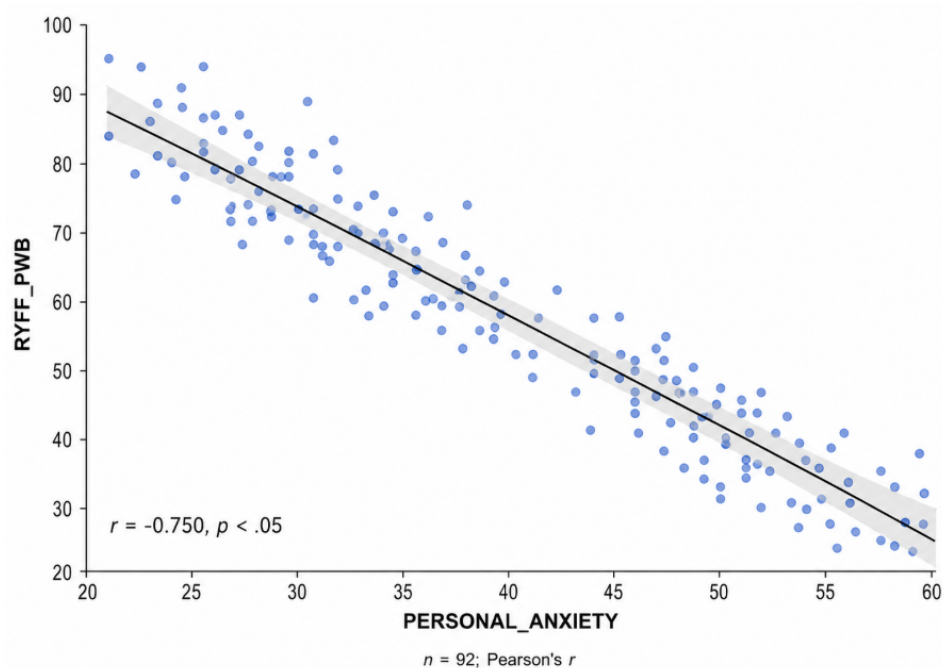


Рис. 3.11. Розсіювання по шкалам тривожності та психологічним благополуччям

Коефіцієнт кореляції Пірсона становить $r = -0,750$, що вказує на сильний негативний зв'язок. Це означає, що зі зростанням рівня особистої тривожності показники психологічного благополуччя знижуються. Отриманий зв'язок є статистично значущим на рівні $p < 0,05$.

Таким чином, результати підтверджують, що високий рівень особистої тривожності пов'язаний з нижчим рівнем психологічного благополуччя серед учасників дослідження.

Порівняльний аналіз груп із різним рівнем медіаспоживання

На наступному етапі було проведено порівняльний аналіз психологічних показників залежно від рівня медіаспоживання (табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Показники тривожності та благополуччя залежно від рівня медіаспоживання

Показники	Рівень медіаспоживання	N	Missing	Mean
Ситуативна тривожність	V	31	0	50.5
	S	34	0	42.1
	N	27	0	33.4
Особистісна тривожність	V	31	0	48.6
	S	34	0	41.3
	N	27	0	32.8
Ryff PWB	V	31	0	34.2
	C	34	0	43.7
	N	27	0	52.6
PMH-scale	V	31	0	31.7
	S	34	0	40.8
	N	27	0	49.5

Описова статистика показала, що найвищі показники ситуативної та особистісної тривожності спостерігалися в групі респондентів з високим рівнем споживання медіа. Середнє значення ситуативної тривожності в цій групі становить 50,5 балів, а особистісної тривожності – 48,6 балів. У групі із середнім рівнем споживання медіа ці показники нижчі, становлячи 42,1 та 41,3

бала відповідно. Найнижчі показники тривожності були виміряні серед респондентів з низьким рівнем споживання медіа: 33,4 бала за ситуативну тривожність та 32,8 бала за особистісну тривожність.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що вищий рівень споживання медіа пов'язаний з вищими балами тривожності та нижчим психологічним благополуччям.

Вплив соціального статусу на психоемоційний стан

Окремо було досліджено вплив соціального статусу респонденток на рівень тривожності та психологічного благополуччя (табл. 3.14).

Аналіз здійснювався з урахуванням рівня зайнятості жінок, оскільки професійна діяльність та соціальна реалізація можуть виступати важливими чинниками психологічної стабільності в умовах війни.

Таблиця 3.14

Показники тривожності та психологічного благополуччя залежно від зайнятості

Показники	Зайнятість	N	Missing	Mean
Ситуативна тривожність	Працевлаштовані	54	0	42.5
	Непрацевлаштовані	38	0	49.8
Особистісна тривожність	Працевлаштовані	54	0	40.9
	Непрацевлаштовані	38	0	47.6
Ryff PWB	Працевлаштовані	54	0	44.3
	Непрацевлаштовані	38	0	35.8
PMH-scale	Працевлаштовані	54	0	41.7
	Непрацевлаштовані	38	0	33.6

Описова статистика показує, що середній бал тривожності у безробітних респондентів вищий, ніж у зайнятих респондентів. Зокрема, середній рівень ситуативної тривожності серед безробітних респондентів становить 49,8 бала, тоді як серед зайнятих респондентів – 42,5 бала. Подібну тенденцію можна

спостерігати для показника особистісної тривожності: 47,6 бала у безробітних респондентів порівняно з 40,9 бала у зайнятих респондентів.

Водночас, бали психологічного благополуччя вищі серед зайнятих респондентів. Середній бал за шкалою Ryff PWB у цій групі становить 44,3 бала, а за шкалою PMH – 41,7 бала. Для безробітних респондентів ці бали нижчі: 35,8 та 33,6 бала відповідно. Таким чином, зайнятість пов'язана з нижчим рівнем тривожності та вищим психологічним благополуччям.

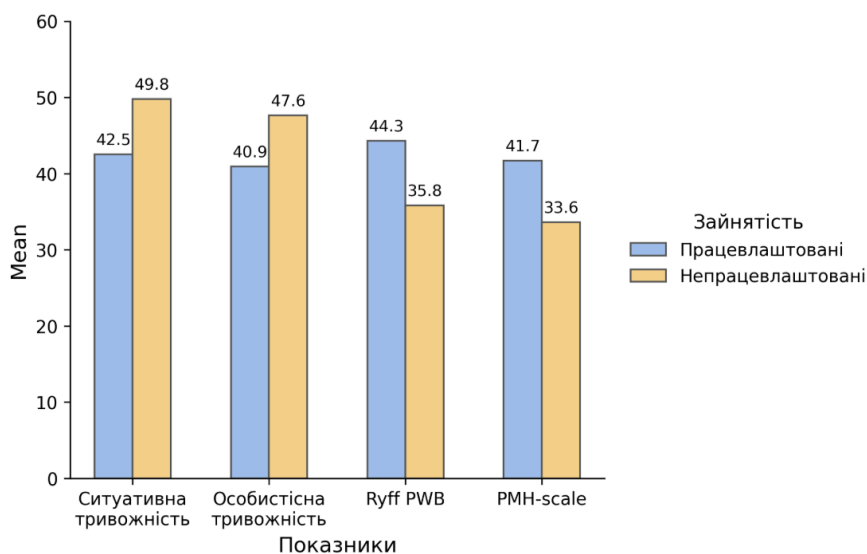


Рис. 3.12. Показники тривожності та психологічного благополуччя залежно від зайнятості респондентів

Отримані результати підтверджують існування статистично значущого зв'язку між характеристиками медіаспоживання, рівнем тривожності та психологічним благополуччям жінок, які живуть у воєнних умовах.

Було виявлено, що надмірне споживання новинного контенту військової тематики пов'язане зі зростанням рівня ситуативної та особистісної тривожності, емоційним виснаженням та зниженням психологічного благополуччя.

Отримані результати узгоджуються з сучасними дослідженнями, що вивчають вплив кризового медіаконтенту на психоемоційний стан особистості.

Подібні закономірності описані в роботах Roxane Cohen Silver, Dana Rose Garfin та Carol Ryff.

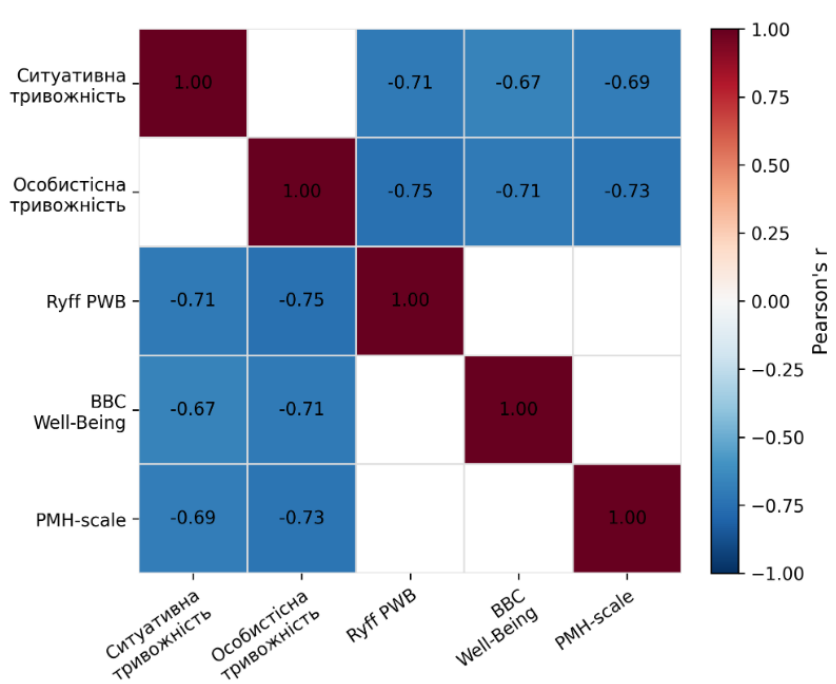


Рис. 3.13. Кореляційна матриця між між психологічними показниками

На рисунку 3.13 зображено матрицю кореляції між між психологічними показниками. Отримані коефіцієнти є від'ємними, що свідчить про обернену залежність: зі зростанням рівня тривожності показники психологічного благополуччя знижуються. Найсильніший зв'язок виявлено між особистісною тривожністю та шкалою Ryff PWB ($r = -0,75$).

Таким чином, результати дослідження підтверджують статистично значущий вплив медіаспоживання на рівень тривожності та психологічне благополуччя жінок, які проживають у країнах, охоплених війною.

Було виявлено, що високий рівень медіаспоживання, регулярний перегляд новин, пов'язаних з війною, та емоційне виснаження були пов'язані з підвищеним рівнем тривожності та зниженням психологічного благополуччя.

Водночас, жінки, які демонстрували помірне медіаспоживання та частіше використовували психологічний або ресурсний контент, характеризувалися вищим рівнем психологічної стабільності та позитивним психічним здоров'ям.

3.3. Практичні рекомендації, розроблені на основі дослідження

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що особливості медіаспоживання мають значний вплив на психоемоційний стан жінок, які живуть у воєнний час. Високий рівень інформаційного перевантаження, регулярне споживання новинного контенту військового типу та тривале перебування в медіапросторі пов'язані з підвищенням рівня ситуативної та особистісної тривожності, емоційним виснаженням та зниженням психологічного благополуччя.

У зв'язку з цим особливої важливості набуває необхідність розробки практичних рекомендацій, спрямованих на запобігання інформаційному стресу, підтримку психологічного благополуччя та розвиток навичок безпечного медіаспоживання.

Одним з ключових напрямків психологічної профілактики є розвиток екологічних навичок медіаспоживання. Жінкам рекомендується свідомо регулювати час перебування в інформаційному просторі та уникати постійного моніторингу новин. Надмірне занурення в інформаційний контент, пов'язаний з кризою, підвищує рівень емоційної напруги та сприяє розвитку хронічної тривожності.

Важливим аспектом психологічної саморегуляції є дотримання інформаційної гігієни. Особливо рекомендується обмежувати перегляд новин перед сном, уникати постійного оновлення стрічки новин та робити регулярні перерви під час користування соціальними мережами. Бажано зменшити перегляд емоційно травматичних матеріалів та використовувати лише перевірені джерела інформації.

Особливу увагу слід приділяти якості медіаконтенту. Результати дослідження показали, що жінки, які частіше користуються психологічними, освітніми або ресурсними матеріалами, демонструють нижчий рівень тривожності та вищі показники психологічного благополуччя. У зв'язку з цим

рекомендується збільшити частку контенту, що сприяє емоційній стабілізації, розвитку навичок самодопомоги та психологічній підтримці.

Таблиця 3.15

Практичні рекомендації щодо профілактики інформаційного стресу

Напрямок рекомендацій	Практичні заходи
Інформаційна гігієна	Обмеження перегляду новин до 1–2 разів на день
Контроль медіаспоживання	Скорочення часу перебування у соціальних мережах
Емоційна саморегуляція	Використання дихальних вправ та технік релаксації
Психологічна підтримка	Спілкування з близькими та звернення до психолога
Відновлення ресурсів	Фізична активність, сон, прогулянки
Ресурсний контент	Використання психологічного та мотиваційного контенту

Представлені рекомендації в табл. 3.15 спрямовані на зменшення негативного впливу інформаційного середовища на психоемоційний стан особистості, а також на підтримку психологічної стабільності в умовах війни.

Важливим напрямком у профілактиці емоційного виснаження є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Для стабілізації психоемоційного стану рекомендується використовувати дихальні техніки, вправи на розслаблення м'язів, медитативні вправи та методи усвідомленості. Регулярне використання цих технік сприяє зменшенню тривожності та підвищенню психологічної стабільності.

Крім того, важливим фактором підтримки психологічного благополуччя є дотримання розпорядку дня та підтримка фізичної активності. Хороший сон, регулярний відпочинок, фізична активність та перебування на свіжому повітрі позитивно впливають на емоційний стан та сприяють відновленню психологічних ресурсів організму.

Соціальна підтримка відіграє значну роль у підтримці психоемоційної стабільності. Респондентам рекомендується підтримувати регулярні контакти з

близькими, уникати соціальної ізоляції та займатися діяльністю, що сприяє позитивним емоціям та відчуттю психологічної безпеки.

Розвиток стресостійкості та психологічної стійкості особливо важливий у воєнний час. З цією метою доцільно розвивати навички конструктивного подолання стресу, позитивне мислення та здатність адаптуватися до невизначених обставин. Ще одним важливим ресурсом є здатність зосереджуватися на сферах життя, які перебувають під особистим контролем.

У разі високого рівня тривожності, емоційного виснаження або погіршення психоемоційного стану доцільно звернутися за професійною психологічною допомогою. Психологічне консультування та кризова підтримка можуть допомогти стабілізувати емоційний стан, розробити ефективні стратегії подолання стресу та підвищити рівень психологічного благополуччя.

Результати дослідження також свідчать про доцільність психоосвітніх програм, спрямованих на запобігання інформаційному стресу та розвиток навичок безпечного медіаспоживання. Такі програми можуть бути реалізовані у формі тренінгів, психологічних вебінарів, груп підтримки та освітніх заходів.

Таким чином, були розроблені практичні рекомендації, спрямовані на мінімізацію негативного впливу інформаційного середовища на психоемоційний стан жінок та підтримку їхнього психологічного благополуччя у воєнних умовах. Розвиток екологічних навичок медіаспоживання, розвиток психологічної стійкості та надання своєчасної психологічної підтримки можуть бути важливими факторами запобігання тривозі та емоційному виснаженню в сучасних кризових ситуаціях.

Висновки до розділу III

У третьому розділі магістерської роботи представлені результати емпіричного дослідження, яке вивчає вплив медіаспоживання на рівень тривожності та психологічне благополуччя жінок, які живуть в умовах війни.

Дослідження дозволило провести комплексний аналіз характеристик психоемоційного стану респонденток, визначити рівень тривожності, психологічного благополуччя, стресостійкості та позитивного психічного здоров'я, а також встановити зв'язок між інтенсивністю медіаспоживання та психологічними показниками.

На основі результатів аналізу характеристик медіаспоживання було виявлено, що більшість жінок характеризуються високим рівнем інформаційної залученості та регулярно споживають новинний контент військової тематики. Найпоширенішими платформами для отримання інформації були соціальні мережі та новинні канали. Значна частина респонденток повідомила про емоційне виснаження, пов'язане з надмірним інформаційним перевантаженням. Результати психодіагностичного обстеження показали високу та середню поширеність ситуативної та особистісної тривожності серед респонденток. Водночас також було виявлено середній та низький рівні психологічного благополуччя, суб'єктивного благополуччя, стресостійкості та позитивного психічного здоров'я. Отримані результати свідчать про значний психоемоційний стрес жінок, які проживають в умовах війни, а також про недостатній рівень психологічних ресурсів для ефективного управління стресом.

Кореляційний аналіз підтвердив існування статистично значущого зв'язку між інтенсивністю медіаспоживання та рівнем тривожності. Було виявлено, що збільшення часу, проведеного в медіапросторі, та регулярне споживання кризового інформаційного контенту пов'язані зі зростанням рівня ситуативної та особистісної тривожності, а також зниженням показників психологічного благополуччя та позитивного психічного здоров'я. Найбільш виражений негативний ефект спостерігався у респонденток з високим рівнем емоційного виснаження. Отримані результати узгоджуються з сучасними українськими та зарубіжними дослідженнями, що підтверджують негативний вплив надмірного медіаспоживання та інформаційного перевантаження на психоемоційний стан особистості. Таким чином, результати дослідження

підтвердили дослідницькі припущення щодо існування зв'язку між характеристиками медіаспоживання, рівнем тривожності та психологічним благополуччям жінок, які проживають у воєнний час. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо запобігання інформаційному стресу, розвитку навичок споживання екологічних медіа, розвитку психологічної стійкості та підтримки психологічного благополуччя жінок, які живуть у воєнний час. Практичні рекомендації можуть бути використані в діяльності психологів, психотерапевтів, кризових працівників та фахівців з психічного здоров'я.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі проведено **теоретичне та емпіричне дослідження** впливу медіаспоживання на рівень тривожності та психологічне благополуччя жінок у воєнний час. Актуальність дослідження зумовлена значним збільшенням обсягу інформації у воєнний час, активним поширенням медіаконтенту кризової ситуації та його впливом на психоемоційний стан особистості.

У теоретичному аналізі узагальнено сучасні наукові підходи до вивчення феномену медіаспоживання, тривожності, психологічного благополуччя, стресостійкості та позитивного психічного здоров'я. Було проаналізовано сучасні українські та зарубіжні дослідження, що досліджують вплив інформаційного середовища на психічний стан особистості в кризових ситуаціях. Було виявлено, що надмірне споживання негативного інформаційного контенту може підвищувати рівень тривожності та емоційного виснаження, а також знижувати показники психологічного благополуччя.

У дослідженні було сформульовано **три основні дослідницькі питання**, спрямовані на виявлення специфіки взаємозв'язку між медіаспоживанням, рівнем тривожності та психологічним благополуччям жінок на війні.

Перше дослідницьке питання стосувалося впливу інтенсивності медіаспоживання на рівень тривожності. Результати емпіричного дослідження підтвердили це припущення: було виявлено, що жінки з високою інтенсивністю медіаспоживання частіше демонстрували високий рівень ситуативної та особистісної тривожності. Зокрема, у 52,2% респонденток (48 осіб) було виявлено високий рівень ситуативної тривожності, а у більшості респонденток – високий та середній рівні особистісної тривожності.

Друге дослідницьке питання стосувалося характеру медіаспоживання та впливу негативного інформаційного контенту на психоемоційний стан жінок. Результати підтвердили, що регулярне споживання новинного контенту,

пов'язаного з війною, пов'язане з підвищеною емоційною напругою, тривогою та психологічним виснаженням. Більшість респонденток повідомили про емоційне перевантаження через постійне використання медіа та перегляд кризового контенту, що узгоджується з сучасними дослідженнями впливу інформаційного стресу на психічне здоров'я.

Третє дослідницьке питання стосувалося взаємозв'язку між рівнем тривожності та психологічним благополуччям. Результати дослідження підтвердили існування зворотної залежності між показниками: підвищення рівня тривожності супроводжувалося зниженням психологічного благополуччя, стресостійкості та позитивного психічного здоров'я. Згідно з методом Ryff PWB, 38,0% респонденток (35 осіб) мали низький рівень психологічного благополуччя, тоді як високий рівень був характерний лише для 15,3% жінок (14 осіб). Подібні результати були отримані за допомогою шкал суб'єктивного благополуччя та позитивного психічного здоров'я.

Таким чином, результати дослідження відповіли на сформульовані дослідницькі питання та підтвердили існування зв'язку між характеристиками споживання медіа, рівнем тривожності та психологічним благополуччям жінок на війні. Було виявлено, що інтенсивність споживання медіа та переважання негативного інформаційного контенту пов'язані зі зростанням рівня ситуативної та особистісної тривожності, тоді як зростання тривожності пов'язане зі зниженням показників психологічного благополуччя, суб'єктивного благополуччя та позитивного психічного здоров'я. Отримані результати дозволяють стверджувати, що характеристики споживання медіа є важливими факторами психоемоційного стану жінок у воєнний період.

Кореляційний аналіз показав, що збільшення інтенсивності медіаспоживання пов'язане зі зростанням рівня ситуативної та особистісної тривожності, а також зі зниженням психологічного благополуччя та позитивного психічного здоров'я. Найбільш виражений негативний ефект

пов'язаний з регулярним переглядом новинного контенту військової тематики та високим рівнем емоційного виснаження.

Отримані результати узгоджуються з сучасними науковими дослідженнями українських та зарубіжних вчених. Подібні закономірності описані в роботах Роксани Коен Сільвер, Дани Роуз Гарфін, Керол Ріфф, а також українських вчених Сергія Максименка та Наталії Чепелевої. Як і попередні дослідження, ця робота підтверджує, що надмірне інформаційне перевантаження та тривале перебування в кризовому медіапросторі негативно впливають на психоемоційний стан особистості.

Одним з важливих результатів роботи стало комплексне дослідження психоемоційного стану жінок з використанням валідних та адаптованих в Україні психодіагностичних методик: STAI, Ryff PWB, CD-RISC-10, шкали благополуччя BBC та шкали РМН. Надійність використаних методів була підтверджена високими показниками коефіцієнта Кронбаха- α , що свідчить про достовірність отриманих результатів.

Практичне значення дослідження полягає в розробці рекомендацій щодо запобігання інформаційному стресу, зниження рівня тривожності та підтримки психологічного благополуччя жінок, які проживають у воєнних умовах. Розроблені рекомендації спрямовані на розвиток навичок екологічного медіаспоживання, розвиток психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та запобігання емоційному виснаженню. Матеріали дослідження можуть бути використані в психологічному консультуванні, кризовій психологічній допомозі, психоосвітній діяльності та в розробці програм психологічної підтримки населення.

Цінність роботи полягає також у тому, що було проведено комплексне емпіричне дослідження на вибірці з 92 жінок віком від 30 до 45 років, яке дозволило детально проаналізувати психоемоційні реакції жінок, які проживають в умовах війни, та виявити основні психологічні фактори ризику.

Таким чином, мета дослідження була досягнута, а поставлені завдання виконані. Результати підтвердили дослідницькі припущення щодо існування зв'язку між характеристиками медіаспоживання, рівнем тривожності та психологічним благополуччям жінок у умовах війни. Перспективи подальших досліджень можуть включати вивчення впливу певних видів медіаконтенту на різні вікові та соціальні групи населення, а також розробку психологічних профілактичних програм інформаційного стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабенко, В. (2021). Вплив медіа на психічне здоров'я. *Психологія і суспільство*, 2, 45–52.
2. Бондаренко, О. (2022). Інформаційний стрес в умовах війни. *Науковий вісник*, 3, 112–118.
3. Василенко, Л. (2020). Соціальні мережі і тривожність. *Психологічний журнал*, 6, 33–40.
4. Гончарук, Т. (2023). Психологічне благополуччя жінок. *Психологія особистості*, 2, 77–84.
5. Дубровіна, І. (2019). Інформаційне перевантаження. *Вісник психології*, 1, 21–28.
6. Журавльова, Н. (2021). Медіапсихологія. Київ: НПУ.
7. Коваленко, О. (2022). Тривожність у кризових умовах. *Психологічні перспективи*, 39, 56–63.
8. Кравченко, С. (2023). Психологія війни. Харків: Основа.
9. Литвиненко, Н. (2020). Емоційний вплив медіа. *Соціальна психологія*, 4, 89–95.
10. Мельник, І. (2022). Інфодемія та психічне здоров'я. *Психологія і час*, 1, 66–72.
11. Олійник, О. (2021). Соціальні мережі та стрес. *Психологія розвитку*, 3, 54–60.
12. Петренко, А. (2023). Психоемоційний стан жінок. *Психологічний аналіз*, 5, 101–108.
13. Романенко, В. (2022). Медіаспоживання в Україні. *Медіадослідження*, 2, 23–30.
14. Савчук, І. (2021). Інформаційна гігієна. Київ: Логос.
15. Ткаченко, О. (2020). Психологічне благополуччя. *Психологічні науки*, 7, 41–48.

16. Федоренко, Ю. (2023). Вплив новин на психіку. *Соціальні комунікації*, 1, 59–66.
17. Хоменко, Л. (2022). Стрес і медіа. *Психологія і сучасність*, 4, 73–80.
18. Черненко, І. (2021). Медіа і тривожність. *Наукові записки*, 2, 92–98.
19. Шевченко, М. (2023). Психологія інформаційного впливу. Київ: Академвидав.
20. Яценко, О. (2022). Психічне здоров'я під час війни. *Психологічний простір*, 3, 34–40.
21. Козак, В. (2021). Інформаційний вплив. *Соціальні науки*, 2, 44–50.
22. Марченко, Т. (2023). Медіа і благополуччя. *Психологія XXI століття*, 1, 15–22.
23. Ahmad, A. R., & Murad, H. R. (2020). The impact of social media on anxiety. *Journal of Public Health*, 42(2), 1–6.
24. Allcott, H., & Gentzkow, M. (2017). Social media and fake news. *Journal of Economic Perspectives*, 31(2), 211–236.
25. American Psychological Association. (2020). *Stress in America 2020*. APA.
26. Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Social media use and mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 1–15.
27. Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2018). Facebook use disorder. *Computers in Human Behavior*, 71, 295–303.
28. Chen, Y., & Li, C. (2017). Media exposure and mental health. *Journal of Affective Disorders*, 223, 1–8.
29. Choi, D., Chun, S., Oh, H., & Han, J. (2020). Rumor propagation and anxiety. *Telematics and Informatics*, 45, 101284.
30. Cinelli, M., Quattrocioni, W., Galeazzi, A., et al. (2020). Infodemic dynamics. *Scientific Reports*, 10, 16598.

31. Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., et al. (2020). Media use during COVID-19. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 727–733.
32. Elhai, J. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2019). Anxiety and smartphone use. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259.
33. Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., et al. (2020). Mental health problems during COVID-19. *PLOS ONE*, 15(4), e0231924.
34. Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). Media exposure and stress. *PNAS*, 117(6), 2773–2779.
35. Guess, A., Nyhan, B., & Reifler, J. (2020). Exposure to misinformation. *Science Advances*, 6(14), eaay3539.
36. Hall, B. J., Xiong, Y., Yip, P. S., et al. (2020). Anxiety and media exposure. *Social Science & Medicine*, 265, 113295.
37. Holman, E. A., Garfin, D. R., & Silver, R. C. (2014/2015). Media exposure and distress. *Psychological Science*, 25(9), 1623–1634.
38. Huang, C. (2017). Social network use and depression. *Computers in Human Behavior*, 77, 143–153.
39. Islam, M. S., Sarkar, T., Khan, S. H., et al. (2020). COVID-19 infodemic. *American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, 103(4), 1621–1629.
40. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). Social media and mental health. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
41. Lee, J. (2020). Mental health effects of COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 421.
42. Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., et al. (2016). Social media use and depression. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323–331.
43. Liu, P. L. (2020). COVID-19 information overload. *Health Communication*, 35(14), 1–8.
44. Montag, C., & Walla, P. (2016). Social media psychology. *Frontiers in Psychology*, 7, 1–5.

45. Nabi, R. L., & Myrick, J. G. (2019). Media-induced fear. *Communication Research*, 46(4), 1–25.
46. Ni, M. Y., Yang, L., Leung, C. M. C., et al. (2020). Mental health during COVID. *The Lancet Psychiatry*, 7(8), 683–684.
47. Olagoke, A. A., Olagoke, O. O., & Hughes, A. M. (2020). Social media exposure and anxiety. *Journal of Health Psychology*, 25(14), 1–10.
48. Pennycook, G., & Rand, D. G. (2021). Misinformation effects. *Nature Human Behaviour*, 5, 1–8.
49. Prati, G., & Mancini, A. D. (2021). Psychological impact of COVID. *Journal of Affective Disorders*, 277, 1–7.
50. Riehm, K. E., Holingue, C., Kalb, L. G., et al. (2020). Media exposure and mental distress. *JAMA Psychiatry*, 77(7), 1–9.
51. Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., et al. (2020). Anxiety and COVID. *Psychological Medicine*, 51(1), 1–9.
52. Singh, S., Dixit, A., & Joshi, G. (2020). Infodemic analysis. *Diabetes & Metabolic Syndrome*, 14(5), 1–5.
53. Smith, L., Jacob, L., Yakkundi, A., et al. (2020). Mental health during pandemic. *Psychiatry Research*, 292, 113297.
54. Sun, Y., Li, Y., Bao, Y., et al. (2020). Mental health crisis. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55–64.
55. Tasnim, S., Hossain, M. M., & Mazumder, H. (2020). Infodemic impact. *Health Information & Libraries Journal*, 37(3), 171–174.
56. Thompson, R. R., Garfin, D. R., & Holman, E. A. (2017). Media exposure and PTSD. *Clinical Psychological Science*, 5(2), 1–12.
57. Twenge, J. M. (2019). Social media and mental health. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372–379.
58. Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media effects. *Nature Reviews Psychology*, 1, 1–13.

59. WHO. (2020). *Mental health and COVID-19*. World Health Organization.

60. WHO. (2022). *World mental health report*. WHO.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

(медіаспоживання, тривожність та психологічне благополуччя)**

Інструкція:

Будь ласка, уважно прочитайте кожне запитання та оберіть варіант відповіді, який найбільше Вам підходить.

Блок 1. Соціодемографічні дані

1. Ваш вік:
 - ☐ 30–35
 - ☐ 36–40
 - ☐ 41–45
2. Ваш сімейний стан:
 - ☐ Одружена
 - ☐ Неодружена
 - ☐ Розлучена / вдова
3. Чи маєте Ви дітей?
 - ☐ Так
 - ☐ Ні

Блок 2. Медіаспоживання

4. Скільки часу на день Ви проводите, споживаючи медіа (новини, соцмережі, інтернет)?
 - ☐ Менше 1 години
 - ☐ 1–3 години
 - ☐ 3–5 годин
 - ☐ Більше 5 годин
5. Як часто Ви переглядаєте новини про війну?
 - ☐ Рідко
 - ☐ Іноді
 - ☐ Часто
 - ☐ Дуже часто
6. Який тип контенту Ви найчастіше споживаєте?
 - ☐ Новини

- ☐ Соціальні мережі
 - ☐ Розважальний контент
 - ☐ Освітній контент
7. Наскільки емоційно Вас залучає інформація про війну?
(1 — зовсім не впливає, 5 — дуже сильно впливає)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
8. Чи відчуваєте Ви інформаційне перевантаження?
☐ Ні
☐ Скоріше ні
☐ Скоріше так
☐ Так
-

Блок 3. Тривожність

9. Як часто Ви відчуваєте тривогу?
☐ Майже ніколи
☐ Іноді
☐ Часто
☐ Постійно
10. Чи відчуваєте Ви напруження після перегляду новин?
☐ Ні
☐ Іноді
☐ Часто
☐ Завжди
11. Чи виникають у Вас нав'язливі думки про небезпеку?
☐ Ні
☐ Рідко
☐ Часто
☐ Дуже часто
-

Блок 4. Психологічне благополуччя

12. Наскільки Ви задоволені своїм життям?
(1 — зовсім не задоволена, 5 — повністю задоволена)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
13. Чи відчуваєте Ви внутрішній спокій?
☐ Ніколи
☐ Рідко
☐ Часто
☐ Завжди

14. Чи відчуваєте Ви підтримку від інших людей?

- ☐ Ні
- ☐ Частково
- ☐ Так

15. Чи відчуваєте Ви контроль над своїм життям?

- ☐ Ні
- ☐ Частково
- ☐ Так