МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **МЕДІАСПОЖИВАННЯ ВОЄННОГО КОНТЕНТУ ЯК ЧИННИК САМОСПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
Групи 8-0534-з-2-дн
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Орлова Світлана Сергіївна
Керівник: к. психол. наук, доцент кафедри психології Хрустальова М. С.
Рецензент: к. психол. наук, доцент кафедри психології Мосол Н. О.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Орловій Світлані Сергіївні

1. Тема роботи: Медіаспоживання воєнного контенту як чинник самосприйняття особистості в умовах війни в Україні
керівник роботи Хрустальова М. С., к. психол. наук, доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 р. № 1393-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити сутність та структуру самосприйняття особистості дорослої людини, визначити його психологічні функції та чинники формування; проаналізувати особливості медіаспоживання та психологічний вплив медіаконтенту на особистість; вивчити специфіку споживання воєнного контенту в умовах війни в Україні та його потенційні психологічні наслідки; провести емпіричне дослідження взаємозв'язку особливостей споживання воєнного медіаконтенту та самосприйняття дорослих респондентів; розробити практичні рекомендації для психологів, освітян та медійників щодо підтримки самосприйняття особистості в умовах споживання воєнного медіа контенту.
Перелік графічного матеріалу: 8 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Хрустальова М. С., доцент		
Розділ 1	Хрустальова М. С., доцент		
Розділ 2	Хрустальова М. С., доцент		
Розділ 3	Хрустальова М. С., доцент		
Висновки	Хрустальова М. С., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень – лютий 2025 р.	виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	виконано
4	Робота над другим розділом	липень-червень 2025 р.	виконано
5	Робота над третім розділом	серпень-вересень 2025 р.	виконано
6	Написання висновків	жовтень-листопад 2025 р.	виконано
7	Передзахист	грудень 2025 р.	виконано
8	Нормоконтроль	січень 2026 р.	виконано

Студент _____ С. С. Орлова

Керівник роботи _____ М. С. Хрустальова

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 52 сторінки, 8 таблиць, 50 джерел, 5 додатків.

Об’єкт дослідження – самосприйняття дорослої особистості.

Предмет дослідження – взаємозв’язок споживання воєнного медіаконтенту та особливостей самосприйняття дорослих респондентів.

Мета дослідження – виявити особливості взаємозв’язку споживання воєнного медіаконтенту та самосприйняття дорослої людини, оцінити психологічні наслідки медіаспоживання та розробити практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що інтенсивність споживання воєнного медіаконтенту прямо пов’язана з підвищенням тривожності та емоційного виснаження, зниженням самоповаги та самоприйняття, а застосування стратегій саморегуляції пом’якшує цей негативний вплив.

Методи дослідження: теоретичі: аналіз наукових джерел із психології самосприйняття та медіапсихології; емпіричні: психодіагностичні методики; статистичні: кореляційний аналіз взаємозв’язків.

Наукова новизна роботи полягає у встановленні конкретних кореляцій між частотою та тривалістю перегляду воєнного медіаконтенту, інтенсивністю емоційних реакцій та рівнем самосприйняття, а також у виявленні ефективності стратегій саморегуляції як захисного механізму для підтримки психологічного благополуччя.

Галузь застосування: використання психологами, освітянами та медійниками для створення програм психологічної підтримки, проведення тренінгів зі стрес-менеджменту, навчання усвідомленому споживанню медіаконтенту та розвитку внутрішньої стійкості дорослих осіб.

САМОСПРИЙНЯТТЯ, ВОЄННИЙ МЕДІАКОНТЕНТ, МЕДІАСПОЖИВАННЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СТРАТЕГІЇ САМОРОЗВИТКУ.

SUMMARY

Orlova S. S. Media consumption of war content as a factor in the self-perception of an individual in the conditions of war in Ukraine.

The qualifying master's thesis consists of an Introduction, three Chapters, Conclusions, References, and Appendices. The total volume of the thesis is 52 pages, including 8 tables and 50 references.

The research object is self-perception in adulthood.

The research subject is the relationship between war-related media consumption and self-perception of adults.

The research aim is to identify the characteristics of the relationship between war-related media consumption and adult self-perception, evaluate the psychological consequences of media exposure, and develop practical recommendations for supporting psychological well-being in conditions of war.

The research tasks are:

1. To reveal the essence and structure of the self-perception of an adult person, to determine its psychological functions and factors of formation.

2. To analyze the features of media consumption and the psychological impact of media content on the personality.

3. To study the specifics of the consumption of military content in the conditions of war in Ukraine and its potential psychological consequences.

4. To conduct an empirical study of the relationship between the features of the consumption of military media content and the self-perception of adult respondents.

5. To develop practical recommendations for psychologists, educators and media professionals on supporting the self-perception of the personality in the conditions of the consumption of military media content.

Chapter 1 « Theoretical principles of researching the interrelationship between media consumption of military content and personality self-perception» provides theoretical analysis of the interrelationship between media consumption of military content and personality self-perception.

In the Chapter 2 «Empirical study of the interrelationship between consumption of military media content and self-perception of personality» explains the design, methods of research and result.

Chapter 3 «Practical recommendations on supporting personality self-perception in the conditions of consumption of military media content» explains the practical recommendations on supporting personality self-perception in the conditions of consumption of military media content.

Key words: self-perception, war-related media content, media consumption, anxiety, psychological well-being, self-regulation strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МЕДІАСПОЖИВАННЯ ВОЄННОГО КОНТЕНТУ НА САМОСПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ 11

1.1 Самосприйняття особистості дорослої людини: структура, функції та психологічні чинники 11

1.2 Психологія медіаспоживання 15

1.3 Особливості споживання воєнного контенту в умовах війни в Україні 21

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СПОЖИВАННЯ ВОЄННОГО МЕДІАКОНТЕНТУ НА САМОСПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ 31

2.1 Організація та методи дослідження 31

2.2 Результати емпіричного дослідження 33

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ САМОСПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СПОЖИВАННЯ ВОЄННОГО МЕДІАКОНТЕНТУ 44

3.1 Психологічні стратегії підтримки самосприйняття 44

3.2 Рекомендації для психологів, освітян та медійників 46

ВИСНОВКИ 51

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 53

ДОДАТКИ 58

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні соціальні процеси, особливо в умовах воєнного конфлікту, суттєво впливають на психологічний стан та самосприйняття особистості. Війна стає фактором постійної інформаційної напруги, що супроводжується високим рівнем тривоги, страху та невизначеності. У цьому контексті медіаспоживання відіграє важливу роль у формуванні психічного благополуччя, ставлення до себе та оточуючого світу. Особливо значущим є дослідження взаємозв'язку воєнного контенту на самосприйняття дорослої людини, оскільки цей процес визначає її здатність адаптуватися до змін, підтримувати внутрішню стійкість та зберігати психологічну гармонію.

Об'єкт дослідження – самосприйняття особистості у дорослому віці.

Предмет дослідження – особливості взаємозв'язку споживання воєнного медіаконтенту та самосприйняття в дорослому віці.

Мета дослідження – виявити особливості взаємозв'язку споживання воєнного медіаконтенту та самосприйняття дорослої людини й розробити практичні рекомендації щодо збереження психологічного благополуччя в умовах війни.

Основна гіпотеза дослідження полягає в тому, що інтенсивність споживання воєнного медіаконтенту пов'язана з особливостями самосприйняття особистості та її психологічного благополуччя.

Додаткові гіпотези: – підвищена частота та тривалість перегляду воєнного контенту має прямий зв'язок із підвищеним рівнем емоційної напруги та тривожності; – інтенсивне споживання воєнних новин пов'язане зі зниженням показників позитивного самоставлення та впевненості у собі; – використання стратегій саморегуляції (обмеження часу перегляду новин, вибір перевірених джерел інформації) зменшує негативний вплив воєнного контенту на психологічний стан особистості.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність та структуру самосприйняття особистості дорослої людини, визначити його психологічні функції та чинники формування.

2. Проаналізувати особливості медіаспоживання та психологічний вплив медіаконтенту на особистість.

3. Вивчити специфіку споживання воєнного контенту в умовах війни в Україні та його потенційні психологічні наслідки.

4. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку особливостей споживання воєнного медіаконтенту та самосприйняття дорослих респондентів.

5. Розробити практичні рекомендації для психологів, освітян та медійників щодо підтримки само сприйняття особистості в умовах споживання воєнного медіа контенту.

Методи дослідження:

1. До теоретичних методів належать аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблем самосприйняття особистості, медіапсихології та психології впливу інформаційного середовища на психічний стан людини.

2. Емпіричні методи дослідження включали опитування та психодіагностичне тестування. Для збору емпіричних даних було застосовано такі методики: методику дослідження самоставлення (САМОАЛ) В. Століна та С. Пантилєєва, шкалу тривожності Спілбергера (STAI), а також анкету «Особливості медіаспоживання воєнного контенту», спрямовану на виявлення інтенсивності та характеру споживання воєнної інформації.

3. Для обробки та інтерпретації результатів використовувалися методи кількісного аналізу (зокрема кореляційний аналіз) та якісного аналізу, що дозволило встановити взаємозв'язок між особливостями медіаспоживання воєнного контенту, рівнем тривожності та показниками самосприйняття особистості.

Наукова новизна дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про особливості взаємозв’язку між споживанням воєнного медіаконтенту та самосприйняттям дорослих у сучасних умовах війни в Україні.

Практичне значення результатів полягає у можливості їх застосування для психологічного консультування, тренінгової роботи та освітніх програм, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя дорослих у кризових умовах.

Надійність результатів забезпечується використанням перевірених методик, комбінованим підходом до аналізу даних та відповідністю між метою, завданнями, гіпотезою та методами дослідження.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МЕДІАСПОЖИВАННЯ ВОЄННОГО КОНТЕНТУ НА САМОСПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Самосприйняття особистості дорослої людини: структура, функції та психологічні чинники

Самосприйняття особистості є одним із фундаментальних психологічних конструктів, що відображає процеси усвідомлення людиною власного "Я", оцінювання своїх здібностей, якостей, внутрішніх переживань і соціальних ролей.

Климова Н. В. вважає, що: «воно безпосередньо пов'язане із формуванням самоповаги, психологічною адаптацією до соціального середовища та здатністю ефективно взаємодіяти з іншими людьми». У дорослому віці самосприйняття набуває особливої значущості, оскільки воно визначає життєві стратегії, мотиви поведінки та способи подолання стресових ситуацій [18, 114].

За дослідженнями Соколової Л. П. та Литвинової Т. В, структура самосприйняття особистості є багатовимірною і включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Когнітивний аспект полягає у представленні себе в різних соціальних і психологічних контекстах, включаючи оцінку власних здібностей, компетентності та досягнень [38, 105-107]. Емоційний компонент пов'язаний із переживанням власних почуттів, задоволенням або незадоволенням собою, а також рівнем емоційної стабільності. Поведінковий аспект охоплює реальні дії та взаємодії людини, які відображають її самосприйняття, наприклад, активність у соціальних контактах або уникання ситуацій, що викликають дискомфорт.

Засєкіна Л. В., Майструк В. М., виділяють кілька основних підструктур самосприйняття дорослої людини. По-перше, це рефлексивне “Я”, яке характеризується здатністю до самоспостереження та усвідомлення власних думок і почуттів. Соціальне “Я”, що включає уявлення про себе в контексті соціальних ролей, очікувань і оцінок інших людей [23, 188].

Функціональне “Я”, яке відображає власні здібності, навички та ресурсні можливості, необхідні для досягнення цілей у різних сферах життя. І нарешті, ціннісно-мотиваційне “Я”, що пов’язане з власною системою цінностей, переконань та життєвих орієнтирів. Взаємодія цих підструктур формує цілісне уявлення особистості про себе, а також визначає її психічну стійкість та здатність до адаптації.

За Гордієнко І. О., самосприйняття виконує декілька головних психологічних функцій [6, 52].

1. Регулятивна функція полягає у забезпеченні координації поведінкових та емоційних реакцій відповідно до уявлення людини про себе. Усвідомлення власних сильних і слабких сторін дозволяє коригувати дії та приймати оптимальні рішення у складних ситуаціях.

2. Комунікативна функція визначає взаємодію особистості із соціальним середовищем. Самосприйняття формує модель поведінки у спілкуванні, впливає на здатність до емпатії та розпізнавання емоцій інших людей.

3. Мотиваційна функція проявляється у здатності ставити реалістичні цілі, орієнтуватися на досягнення успіху та самовдосконалення. Людина з високим рівнем адекватного самосприйняття легше визначає власні ресурси для подолання труднощів та реалізації потенціалу.

4. Самоідентифікаційна функція забезпечує відчуття цілісності, стабільності та послідовності власного “Я”. Вона є ключовою для формування особистої ідентичності, підтримки психологічного комфорту та внутрішньої гармонії.

5. Оцінна функція пов’язана з формуванням самооцінки та критичного ставлення до себе. Вона сприяє об’єктивній оцінці досягнень та невдач, дозволяючи адекватно реагувати на життєві події та коригувати поведінку.

Самосприйняття дорослої людини формується під впливом багатьох психологічних чинників, серед яких ключовими є індивідуально-психологічні особливості, соціальний контекст та життєвий досвід.

Індивідуально-психологічні чинники включають темперамент, характер, когнітивні здібності, емоційну чутливість та рівень саморегуляції. Наприклад, люди з високою здатністю до самоконтролю та емоційної стабільності зазвичай демонструють більш адекватне та позитивне самосприйняття.

Соціальні чинники включають взаємодію з родиною, колективом, друзями та соціальними інститутами. Оцінки і реакції оточення безпосередньо впливають на формування соціального “Я” та самооцінки. Дослідження психологів доводять, що підтримка з боку значущих інших сприяє розвитку позитивного самосприйняття, тоді як криза соціальної взаємодії або конфлікти можуть призводити до заниження самооцінки та емоційної нестійкості.

Візнюк Ю. М., вважає, що життєвий досвід є важливим фактором, що визначає адаптивність та психологічну зрілість особистості. У дорослому віці формування самосприйняття тісно пов’язане з професійною діяльністю, особистими досягненнями, труднощами та подоланням життєвих криз. Досвід успіху підвищує впевненість у власних можливостях, тоді як переживання невдач стимулює розвиток рефлексивних стратегій і адаптивних механізмів подолання стресу [2, 48-49].

Майструк В. М. вважає, що адекватне самосприйняття виступає провідним ресурсом психологічної стійкості та емоційного благополуччя. Воно дозволяє людині усвідомлювати власні емоційні стани, розпізнавати психологічні ризики та ефективно регулювати поведінку в стресових

ситуаціях. Невідповідність між внутрішнім уявленням про себе і зовнішньою оцінкою оточення може призводити до конфліктів, тривожності, депресивних станів та соціальної дезадаптації [23].

Дослідження Гордієнко І. О. також підкреслюють значення самосприйняття у формуванні посттравматичного зростання та подоланні негативних психологічних наслідків кризових ситуацій. Люди з високим рівнем усвідомленості власних можливостей та ресурсів легше адаптуються до змін, відновлюють психічну рівновагу та здатні до конструктивного вирішення життєвих проблем [6, 150].

Вивчення самосприйняття здійснюється за допомогою різних методик: анкетування, опитувань, проективних технік, спостереження та інтерв'ювання. Поширеними інструментами є шкали самооцінки, тестові завдання на самовизначення, а також психометричні методи для оцінки когнітивних і емоційних компонентів "Я". Застосування комплексного підходу дозволяє не лише визначити рівень розвитку самосприйняття, але й виявити психологічні чинники, що його формують, а також оцінити його вплив на соціальну адаптацію та особистісний розвиток дорослої людини.

Самосприйняття дорослої людини є багатовимірним психологічним конструктом, що відображає комплекс когнітивних, емоційних, поведінкових та ціннісно-мотиваційних характеристик особистості. Його структура включає рефлексивне, соціальне, функціональне та ціннісно-мотиваційне "Я", взаємодія яких забезпечує цілісне усвідомлення себе та власних можливостей. Самосприйняття виконує регулятивну, комунікативну, мотиваційну, самоідентифікаційну та оцінну функції, сприяючи адаптації до соціального середовища, формуванню стійкості та психічного благополуччя.

Соколова І. М., Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю визначили, що на формування самосприйняття значний вплив мають індивідуально-психологічні особливості, соціальний контекст та життєвий досвід. Адекватне усвідомлення власних можливостей і обмежень забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій, розвиток позитивної самооцінки та

здатність до конструктивної взаємодії з іншими. Натомість дисбаланс між внутрішнім уявленням про себе та зовнішніми оцінками може спричиняти емоційні розлади, соціальну дезадаптацію та підвищувати ризик психологічної травматизації [37, 119].

Отже, самосприйняття виступає ключовим ресурсом психологічного розвитку та стабільності дорослої особистості. Усвідомлення його структури, функцій і чинників формування дозволяє створювати ефективні стратегії підтримки психічного здоров'я, сприяє особистісному зростанню та розвитку здатності до адаптації в умовах життєвих змін і стресових впливів.

1.2 Психологія медіаспоживання

Єрмакова Я., Симоненко К., визначали, що медіаспоживання – це процес отримання, переробки та інтерпретації інформації через різні засоби масової комунікації: телебачення, радіо, інтернет, соціальні мережі, друковані видання тощо. Психологія медіаспоживання досліджує, як медіаконтент впливає на психіку людини, її емоційний стан, когнітивні процеси, поведінку та соціальні взаємодії [10].

Сучасна людина часто відчуває залежність від смартфону та постійного моніторингу новин і соцмереж. Ця звичка, яка проявляється у дискомфорті при відсутності доступу до оновлень, отримала назву інформаційного голоду. Інтенсивне та безконтрольне споживання медіа призводить до психологічного виснаження, підвищення тривожності, зниження концентрації уваги та загальної життєвої стійкості.

У цьому питанні буде доречним згадати термін інфодетокс.

Інфодетокс – це комплекс заходів, спрямованих на контрольоване та усвідомлене споживання медіа, що дозволяє знизити негативний вплив інформаційного перевантаження та покращити психоемоційний стан.

Важливо відзначити, що інфодетокс не обмежується простим зменшенням часу, проведеного в інформаційному полі, а передбачає активну

роботу з власними інформаційними звичками та ставленням до отриманого контенту. У цьому контексті споживання медіа розглядається не лише як процес отримання інформації, а й як психологічний феномен, який впливає на самосприйняття, соціальну ідентичність та емоційне благополуччя [13].

Інфодетокс передбачає також розвиток навичок критичного мислення та розмежування фактів і думок. Людина повинна навчитися відрізняти достовірну інформацію від емоційно забарвлених оцінок, маніпуляцій або чуток. Такий підхід дозволяє формувати більш реалістичне уявлення про світ і зменшує ризик формування стресових реакцій на основі неперевірених джерел. Критичне сприйняття інформації допомагає зберегти психоемоційну стабільність, підвищує рівень самосприйняття та сприяє розвитку внутрішньої автономії.

Інфодетокс передбачає також регулярну самооцінку свого психоемоційного стану та ефективності споживання інформації. Людина повинна усвідомлювати власний рівень емоційної напруженості, відчуття перевантаження та ступінь задоволеності від отриманої інформації. Цей процес сприяє своєчасному виявленню ознак інформаційного виснаження та формує навичку саморегуляції, що є важливим чинником психологічного здоров’я.

Впровадження інфодетоксу у повсякденне життя передбачає систематичне застосування усіх зазначених принципів, що формує довгострокові звички відповідального медіаспоживання. Усвідомлене обмеження часу на медіа, вибір якісних джерел, критичне сприйняття інформації та розвиток навичок саморегуляції дозволяють зменшити інформаційний стрес, підвищити рівень самосприйняття та сприяти формуванню стійкої психологічної рівноваги.

Довженко О., Єгорова А., Іванова Т., Міський В., Потапова В., Юричко проаналізували, що одним із основних елементів відповідального медіаспоживання є вибір джерел інформації, що забезпечує надійність та достовірність отриманих даних. Критичний підхід до перевірки фактів і

оцінки джерел дозволяє уникати маніпуляцій та спотвореної інформації, яка може викликати стресові реакції та формувати упереджене уявлення про реальність. Усвідомлене споживання медіа включає також визначення того, яка інформація є корисною та релевантною для конкретної особистості, а яка – надмірною або шкідливою. Такий підхід дозволяє зменшити когнітивне навантаження і сприяє збереженню психічної стабільності [26].

Контроль часу, проведеного за переглядом новин та соціальних мереж, є ще одним головних чинником психологічного благополуччя. Людина, яка встановлює власні межі медіаспоживання, менше піддається інформаційному стресу та зберігає здатність до ефективної концентрації. Важливою стратегією є планування часу на споживання інформації та визначення періодів, коли людина навмисно відмовляється від цифрових пристроїв. Такі періоди відпочинку, або цифрові «вихідні», дозволяють мозку відновитися, знизити рівень тривожності та покращити загальний емоційний стан.

Психологічно значущим є також усвідомлений підхід до сповіщень та оновлень. Постійні повідомлення від додатків і соцмереж стимулюють увагу і можуть призводити до порушення концентрації. Відмова від частини сповіщень та фільтрація інформаційного потоку допомагають знизити навантаження та уникнути почуття хаотичності, що виникає при необмеженому потоці новин. Такий підхід сприяє формуванню стабільної емоційної реакції та зменшенню внутрішнього дискомфорту.

Ще одним елементом є використання медіа для розвитку та навчання. Усвідомлене вибіркове споживання контенту, що розвиває компетентності, розширює світогляд або приносить позитивні емоції, сприяє психічному здоров’ю. Людина, яка активно обирає корисний та цікавий контент, підвищує власний рівень мотивації, задоволення від життя та загальної ефективності. Такий підхід дозволяє перетворити медіаспоживання з потенційно стресового процесу на інструмент саморозвитку та підтримки психологічного благополуччя.

Detector Media визначив, що у сучасних умовах, особливо в період криз або воєнних конфліктів, питання відповідального медіаспоживання набуває особливого значення. Постійне споживання тривожного або негативного контенту може посилювати страх, тривогу та відчуття безпорадності, впливати на самооцінку та формувати спотворене уявлення про реальність [48]. Усвідомлене медіаспоживання та інфодетокс допомагають знизити ці ризики, підтримати психоемоційний стан та зберегти здатність до адекватної оцінки подій.

Відтак, психологія медіаспоживання розкриває не лише механізми взаємозв'язку інформаційного потоку на психіку людини, а й практичні способи контролю та оптимізації цього процесу. Інфодетокс виступає важливим інструментом, який допомагає зберігати психічне здоров'я, розвивати критичне мислення, формувати ефективні стратегії саморегуляції та підтримувати баланс між інформаційним середовищем і внутрішнім станом особистості. Впровадження принципів інфодетоксу у повсякденне життя є необхідною умовою для сучасної людини, яка прагне зберегти психологічне благополуччя в умовах інформаційного перенасичення та високого рівня медіаактивності.

Дослідження, проведене Інститутом соціології Національної академії наук України, показало, що більшість респондентів відчувають негативні емоції від постійного перегляду новин та соціальних мереж, а сила цього впливу з часом лише зростає. Надмірне споживання інформації про події війни може призводити до підвищеної тривожності, емоційного виснаження та порушення концентрації уваги [16]. Це явище свідчить про те, що інформаційне середовище значною мірою формує психоемоційний стан людини та впливає на її самосприйняття.

Особливу чутливість до негативного взаємозв'язку медіа демонструють жінки та особи старшого віку, що підкреслює необхідність розробки психологічних стратегій підтримки цих груп населення. Водночас дослідження вказує на важливість усвідомленого підходу до споживання

медіа, який передбачає не лише вибір надійних джерел інформації, але й контроль часу, проведеного за переглядом новин, а також критичне ставлення до отриманого контенту. Усвідомлене медіаспоживання дозволяє зменшити негативний емоційний вплив, зберегти психоемоційну стабільність та сприяти формуванню більш реалістичного уявлення про події навколо.

Яловега Н. І. обґрунтувала, що в умовах інформаційного перевантаження людина часто стикається з феноменом, який можна назвати «інформаційним голодом» – постійною потребою перевіряти оновлення новин та сповіщення у цифрових пристроях [45]. Такий стан формує високий рівень психологічної напруги, особливо коли медіаконтент носить тривожний або конфліктний характер. Результати дослідження показують, що навіть після тривалого часу війни медіастрес не зменшується, а навпаки, накопичується, підсилюючи емоційне навантаження на користувачів і впливаючи на їх здатність до ефективної саморегуляції.

Для зменшення негативного взаємозв’язку медіа на психіку важливим є розвиток стратегій відповідального споживання інформації. До них належить усвідомлений вибір джерел новин, критичне сприйняття інформації та фільтрація сповіщень, що дозволяє уникнути перевантаження та хаотичного потоку даних. Важливим елементом є також виділення часу на «цифрові перерви», під час яких людина тимчасово відмовляється від медіа, що сприяє відновленню емоційного ресурсу, зниженню рівня тривожності та підвищенню загального психологічного благополуччя.

Таким чином, психологія медіаспоживання у сучасних умовах війни показує, що медіа мають не лише інформативну функцію, а й потужний психологічний вплив на користувачів. Усвідомлене та контрольоване споживання медіаконтенту допомагає зменшити стресові реакції, зберегти психічну рівновагу та сприяє формуванню більш об’єктивного та реалістичного самосприйняття, що є важливим для адаптації людини до екстремальних умов.

У контексті медіаспоживання важливо розуміти не лише кількість отриманої інформації, а й механізми, через які засоби масової інформації впливають на психіку людини. Психологія медіа досліджує, як інформація, яка надходить до індивіда через телебачення, радіо, Інтернет та соціальні мережі, формує його сприйняття світу, переконання, цінності й емоційне ставлення до навколишньої дійсності. Медіа виконують функцію не лише інформування, але й соціального конструювання реальності, впливаючи на уявлення про себе та інші соціальні групи, на спосіб мислення та поведінку.

Довженко О. визначав, що засоби масової інформації мають потужний вплив на формування думок та переконань, оскільки вони постійно надають потоки інформації, котрі люди інтерпретують і перетворюють на смисли [7]. Такий вплив може бути як позитивним, стимулюючи радість, надію та мотивацію до дій, так і негативним, викликаючи страх, тривогу, обурення або почуття безпорадності. Інформація, яку людина сприймає щодня, може підсилювати певні психологічні установки і формувати світогляд, що безпосередньо впливає на її поведінкові реакції й рішення.

Особливо важливо усвідомлювати, що медіа можуть формувати стереотипи та узагальнення, які впливають на сприйняття соціальних груп, національностей, гендерних ролей та інших категорій. Медіаконтент не лише відображає реальність, але й інколи створює її у свідомості споживачів, що може сприяти як розвитку толерантності та розуміння, так і підсиленню упереджень чи дискримінаційних настроїв. Такий вплив має глибокі психологічні наслідки, оскільки він формує не лише думки, але й емоційні реакції та оцінки соціального середовища.

Психологічні методи, що використовуються у медіа, можуть цілеспрямовано впливати на увагу, переконання та поведінку людей. Наприклад, емоційно заряджений контент, сенсаційні заголовки або маніпулятивні візуальні об’єкти здатні викликати сильні емоційні реакції, що безпосередньо впливають на психіку споживача. Такий вплив часто відбувається на рівні підсвідомості, активуючи реакції страху, тривоги чи

агресії, і може бути використаний для формування певних установок або поведінкових моделей.

Засоби масової інформації також мають значення для емоційного стану особистості. Регулярний контакт із тривожними, шокуючими або негативно забарвленими новинами може призводити до емоційного виснаження та інформаційного стресу, особливо в умовах постійної напруги, як це відбувається під час воєнних подій. Перевантаження негативною інформацією здатне викликати почуття тривоги, безпорадності та зниження психічної стійкості, що може мати довгострокові наслідки для психічного здоров’я.

Слід також враховувати вплив медіа на свідомість та формування інформаційних уподобань. Люди обирають ті джерела, які відповідають їхнім цінностям, очікуванням і внутрішнім установкам, що створює своєрідний зворотний зв’язок між особистою психологією і медіаполяром. Індивідуальні потреби, досвід, стереотипи та емоційне становище впливають на те, яку інформацію людина споживає і як вона її інтерпретує, що в сукупності формує її уявлення про світ та власне місце в ньому

Таким чином, психологія медіаспоживання розглядає медіа не лише як джерело інформації, але й як активний чинник, що впливає на психіку, емоції, самооцінку, мотиви та соціальні уявлення людини. Усвідомлення цього впливу та критичне ставлення до медіаконтенту є необхідними для збереження психічного здоров’я, розвитку критичного мислення та формування збалансованого сприйняття реальності.

1.3 Особливості споживання воєнного контенту в умовах війни в Україні

В умовах воєнного стану в Україні принципи виробництва, поширення та споживання медіаконтенту зазнають суттєвих змін, що обумовлено як законодавчими обмеженнями, так і особливостями інформаційного

середовища. «Правове регулювання передбачає обмеження розповсюдження певної інформації, зокрема даних про розміщення військ, озброєння, стратегічних об’єктів та інших відомостей, які можуть становити загрозу національній безпеці. Водночас ці обмеження створюють специфічні умови для споживання воєнного контенту, оскільки аудиторія отримує інформацію через відбіркові канали та з різним рівнем емоційного забарвлення. Споживання такої інформації має безпосередній психологічний ефект, оскільки високий ступінь тривожності та емоційної реактивності спричинюється як характером контенту, так і його частотою. Особливо чутливими до медіастресу стають користувачі, які активно слідкують за новинами, переглядають фото та відео сцен насильства, руйнувань та людських втрат. Надмірне споживання такого контенту може призводити до емоційного виснаження, підвищеної тривожності та інформаційного перевантаження, що безпосередньо впливає на психологічний стан та самосприйняття особистості» – вважає МакКормак Дж [24, 20].

Особливої уваги потребує взаємодія між громадською потребою отримувати актуальні відомості про хід війни та ризиками для психічного благополуччя. З одного боку, доступ до інформації про воєнні події є необхідним для усвідомленого оцінювання ситуації та прийняття рішень у повсякденному житті. З іншого боку, безконтрольне та інтенсивне споживання медіаконтенту, який містить сцени насильства або деталі руйнувань, здатне формувати стійкий психологічний дискомфорт. Людина опиняється у ситуації постійного емоційного навантаження, що стимулює реакції тривоги, страху або безпорадності, і водночас обмежує її здатність до когнітивної обробки отриманої інформації. Юридичні та етичні рамки поширення воєнного контенту безпосередньо впливають на поведінку споживачів. Усвідомлення ризиків та обмежень у доступі до певних матеріалів змушує аудиторію обирати, які джерела інформації використовувати, а які уникати, що формує своєрідний психологічний механізм саморегуляції медіаспоживання. Споживання воєнного контенту

відбувається не лише у межах інформаційного простору, але й у контексті психологічних, соціальних та правових чинників, що визначають характер взаємодії людини з медіа. Це підкреслює необхідність усвідомленого підходу до споживання інформації в умовах війни та інтеграції знань про психологічні наслідки медіаспоживання у стратегії підтримки психічного здоров'я населення.

Найдьонова Л. А., визначає, що у такому контексті значну увагу слід приділяти травмаінформованості, яка виступає ключовим чинником безпечного споживання медіаконтенту та зменшення психологічної травматизації населення [28, 3]. Травмаінформованість характеризує соціальну систему, що функціонує в умовах колективної травми, і передбачає врахування психологічного стану її учасників у комунікаційній політиці, управлінських рішеннях та практиках поширення інформації. На рівні організацій та соціальних груп це проявляється у створенні умов і процедур, здатних компенсувати зниження продуктивності та загрозу психічного виснаження, що виникає під впливом травматичного стресу, а також у наданні психологічної підтримки як обов'язкового елементу культурної та освітньої практики.

Травмаінформованість включає знання про явища травматичного стресу, симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і вторинної травматизації, розуміння потенційно токсичних способів комунікації та використання стратегій, що зменшують психотравматичне навантаження. Особливу увагу приділяють медіатравмі, яка виникає через споживання травматичних матеріалів у аудіовізуальних медіа. Візуальні й аудіовізуальні повідомлення мозок сприймає подібно до реальної події, що робить медіатравму серйозним чинником психологічного стресу [29, 174]. Надмірне споживання таких матеріалів може спричиняти інтрузивні переживання, уникання, когнітивні порушення, гіперзбудливість та тривожність. Водночас застосування ресурсного обрамлення – алгоритму «ресурс – тригер – ресурс» – дозволяє мінімізувати негативний ефект: перед поданням травматичного

контенту глядачам надають психологічний ресурс для стабілізації стану, після тригера інформації – повторне підкріплення ресурсом для інтеграції переживань.

Провідним елементом ресурсної підтримки є так звана психологічна «подушка безпеки», що передбачає мобілізацію внутрішніх ресурсів через усвідомлення контролю над часом і тілом, а також активізацію відчуття власної суб'єктності та взаємозв'язку зі світом. Впровадження таких практик дозволяє людям зберігати емоційну стабільність, знижує рівень ретравматизації та сприяє адаптації до постійного взаємозв'язку воєнного медіаконтенту.

Заріцька Н. М, обґрунтувала, що не менш важливим є усвідомлення колективної травми та моральних втрат, які виникають унаслідок спільного переживання воєнних подій. Колективна психотравма впливає на формування соціальної ідентичності, спричинює емоційне оніміння, зменшує здатність до емпатії та створює ризики трансгенераційної передачі травматичного досвіду. Моральна визначеність та формування метацінностей дозволяють людині адекватно реагувати на стресові ситуації, підтримувати етичні принципи поведінки і сприяють посттравматичному зростанню [11, 16].

Відтак, травмаінформоване медіаспоживання передбачає комплексне врахування психологічних, соціальних і етичних аспектів взаємодії людини з інформаційним полем воєнного часу. Усвідомлення принципів травмаінформованості та застосування ресурсних стратегій створює умови для збереження психічного благополуччя та стійкості особистості, мінімізує ризики розвитку ПТСР і медіатравми, а також сприяє формуванню здатності до конструктивного опрацювання власного і колективного досвіду війни.

У цих умовах інформаційні потреби людей зазнали радикальної трансформації: споживачі прагнуть отримувати максимально достовірну та оперативну інформацію про хід бойових дій, безпеку своїх регіонів і можливості прийняття повсякденних рішень. При цьому змінилася структура

джерел інформації: якщо до війни більшість громадян користувалася 1–2 основними каналами новин, то під час війни аудиторія почала активно залучати від 3 до 5 джерел для формування більш повної картини подій. Особливий інтерес проявляється до офіційних державних каналів, регіональних медіа та соціальних мереж із короткими інформаційними повідомленнями та відео, що дозволяє швидко орієнтуватися в ситуації.

Водночас у сучасних умовах спостерігається посилення явища інформаційної бульбашки – добровільної ізоляції у власній системі упереджень та когнітивних стереотипів. Мозок людини прагне до спрощення складних процесів, створюючи стабільну картину світу, і будь-яке її порушення викликає стрес та дискомфорт. Цей механізм впливає на сприйняття воєнного контенту та формується як фактор самосприйняття особистості: людина оцінює себе та своє оточення через призму отриманої інформації, її достовірності та емоційного забарвлення [9, 18].

Особливу увагу слід приділяти травмаінформованості, яка виступає ключовим чинником безпечного медіаспоживання та зменшення психологічного навантаження. Медіатравма виникає через надмірне споживання травматичних матеріалів, таких як сцени насильства, руйнувань та людських втрат, і може спричиняти інтрузивні переживання, тривожність, когнітивні порушення та підвищену емоційну реактивність. Для мінімізації негативних наслідків застосовуються ресурсні стратегії, зокрема алгоритм «ресурс – тригер – ресурс», що передбачає надання психологічної підтримки до, під час та після контакту з травматичним контентом [47].

Доречним буде додати рекомендації.

У межах психології медіаспоживання медіа розглядаються не лише як джерело інформації, а як потужний психологічний чинник, що впливає на емоційний стан, когнітивні процеси, поведінку та самосприйняття особистості. В умовах війни медіапростір стає особливо насиченим тривожним, шоковим і емоційно зарядженим контентом, що значно підвищує ризик інформаційного перевантаження, хронічного стресу та психологічного

виснаження. Саме тому впровадження принципів відповідального медіаспоживання набуває особливого психологічного значення.

1. Відфільтрування джерел інформації

Вибір надійних і професійних медіа зменшує вплив дезінформації та сенсаційних повідомлень, які активують механізми тривоги й страху. З погляду психології, постійне споживання неперевіреного або маніпулятивного контенту призводить до когнітивної дезорієнтації, формування викривленої картини реальності та зниження відчуття контролю над ситуацією. Натомість якісні джерела сприяють когнітивній стабільності та збереженню психологічної рівноваги.

2. Обмеження сповіщень і визначення часу для медіаспоживання

Постійні сповіщення підтримують стан хронічної напруженості та порушують концентрацію уваги. З позицій медіапсихології це формує так звану «переривчасту увагу», що негативно впливає на когнітивну ефективність і саморегуляцію. Усвідомлене планування часу для споживання контенту допомагає відновити контроль над власною увагою та знижує психоемоційне навантаження.

3. Уникання шокового та чутливого контенту

Шокові зображення та відео здатні викликати сильні емоційні реакції, зокрема страх, жах, безсилля або вторинну травматизацію. У психології медіаспоживання це явище розглядається як фактор ризику розвитку підвищеної тривожності та симптомів посттравматичного стресу. Свідоме уникання такого контенту є формою психологічного самозахисту [50, 22].

4. Видалення зайвих застосунків

Надмірна кількість застосунків стимулює імпульсивну поведінку та залежність від постійної інформаційної стимуляції. Зменшення цифрових подразників сприяє зниженню когнітивного навантаження та підвищує здатність до самоконтролю, що є важливим компонентом психологічного благополуччя.

5. Встановлення часових обмежень у соціальних мережах

Соціальні мережі активують механізми порівняння та емоційного зараження, особливо в кризових умовах. Часові ліміти допомагають запобігати надмірному зануренню в негативний контент і знижують ризик формування залежної медіаповедінки.

6. Практика цифрових вихідних

Тимчасова відмова від цифрових пристроїв дозволяє нервовій системі відновитися, знижує рівень інформаційного стресу та сприяє емоційному перезавантаженню. У медіапсихології це розглядається як ефективна стратегія профілактики емоційного вигорання.

7. Обмеження використання гаджетів перед сном

Використання цифрових пристроїв перед сном порушує циркадні ритми та знижує якість сну. Хронічне недосипання, своєю чергою, погіршує емоційну регуляцію, підвищує дратівливість і знижує психологічну стійкість.

8. Формування цілей поза цифровим середовищем

Залучення до офлайн-активностей (спорт, хобі, живе спілкування) компенсує негативний вплив надмірного медіаспоживання та підтримує позитивне самосприйняття. Це сприяє відновленню відчуття автономії та особистісної значущості.

9. Компенсація інформаційного голоду якісним контентом

Якісний освітній або пізнавальний контент стимулює когнітивний розвиток, а не лише емоційні реакції. У психологічному контексті це допомагає переключити увагу з тривожних стимулів на конструктивну діяльність.

10. Управління часом і пріоритетами

Здатність керувати власним часом формує відчуття контролю над життям, що є ключовим чинником психологічної стійкості. Усвідомлене медіаспоживання зменшує хаотичність інформаційного впливу та сприяє стабілізації емоційного стану. Запровадження зазначених кроків сприяє зниженню рівня тривожності та стресу, нормалізації сну, підвищенню

концентрації уваги та загального психологічного благополуччя. З позицій психології медіаспоживання відповідальне ставлення до інформаційного простору виступає важливим ресурсом збереження психічного здоров'я та позитивного самосприйняття особистості, особливо в умовах війни.

В умовах війни медіаспоживання стає не лише інформаційним процесом, а й чинником формування самосприйняття особистості, її емоційної стабільності та здатності до конструктивної оцінки дійсності. Усвідомлене ставлення до джерел інформації, критична оцінка достовірності контенту, уникнення дезінформації та інформаційної гігієни дозволяють зберігати психологічну рівновагу, зміцнювати відчуття суб'єктності та контролю над власним життям. Колективна травма, моральні втрати та постійний емоційний тиск, зумовлені воєнними подіями, також впливають на соціальне самосприйняття, знижують емоційну чутливість та потребують спеціальних стратегій адаптації та підтримки.

Психологія медіа розглядає взаємодію людини з інформаційним середовищем як складний психічний процес, що включає формування думок, переконань, емоційних реакцій та ціннісних орієнтацій під впливом засобів масової інформації. Згідно з аналізом впливу ЗМІ на свідомість людини, медіа є потужним чинником, що не лише інформує, а й активно моделює систему цінностей, свідомість та емоційний стан індивіда через постійний потік повідомлень різного емоційного тону. Цей вплив формується через механізми створення стереотипів, маніпуляції увагою та викликання емоцій, які можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки для психіки людини. У такому контексті медіа здатні не лише інформувати, а й змінювати поведінку, настрої та світогляд людей [49, 70].

Емоційний спектр, що формується через регулярне медіаспоживання, включає як радісні переживання та надію, так і страх, тривогу, гнів чи безпорадність. Особливо це помітно у ситуаціях інформаційного перевантаження, коли необмежений доступ до інформаційних потоків призводить до емоційного виснаження, зниження рівня когнітивної

стабільності та ослаблення здатності до раціонального оцінювання подій. З огляду на такі психологічні ризики, важливо не лише оцінювати зміст інформації, яку споживає особистість, але й розвивати навички усвідомленого й відповідального медіаспоживання – процесу, що знижує негативний вплив медіа на психіку та сприяє підтримці психічного благополуччя.

Сучасні дослідження та експертні рекомендації з медіапсихології пропонують практичні підходи до регуляції медіаспоживання, що можуть бути інтегровані в психологічну поведінку споживача інформації. Зокрема, концепція відповідального медіаспоживання описує конкретні кроки, які допомагають зменшувати інформаційне навантаження, уникати деструктивного контенту та краще контролювати вплив медіапотоку на емоційний стан і свідомість. Серед таких рекомендацій [33]:

- Відфільтрувати джерела – відписатися від неперевірених або надмірно сенсаційних пабліків та обрати якісні медіа, що дотримуються професійних журналістських стандартів. Це зменшує ризик дезінформації, маніпуляції та емоційного навантаження, що виникає при сприйнятті сенсаційного контенту.
- Обмежити сповіщення та визначити час для контенту, щоб уникати постійних відволікань, які переривають пізнавальні процеси та підтримують стан переривчастої уваги.
- Уникати шокового та чутливого контенту, який може травмувати або спричиняти емоційний стрес, що особливо важливо в умовах тривалого інформаційного тиску.
- Видалити зайві застосунки, що не приносять користі та відволікають увагу, сприяючи надмірному медіаспоживанню.
- Встановити часові обмеження на використання соціальних мереж через вбудовані інструменти смартфона, щоб запобігти залежній поведінці щодо медіапотоків.
- Влаштувати цифрові вихідні – тимчасово відмовлятися від пристроїв для відпочинку мозку та зниження когнітивної втоми.

- Організувати спальню без гаджетів за 1–2 години до сну для покращення якості сну та емоційної регуляції.
- Ставити цілі поза цифровим середовищем, займаючись фізичною активністю, читанням чи хобі, що сприяє психологічній детоксикації.
- Компенсувати інформаційний голод якісними інформаційними продуктами (підкастами, навчальними відео, документальними фільмами або новими навичками), що сприяють розвитку та позитивному впливу на психіку.
- Керувати своїм часом і пріоритетами, щоб не розпорошувати увагуна неважливі справи, зберігаючи фокус на життєво значущих сферах [7].

Запровадження цих рекомендацій дозволяє знизити рівень тривожності та стресу, нормалізувати сон, підвищити концентрацію уваги й загальне психологічне самопочуття. Такий системний підхід до медіаспоживання допомагає людині свідомо регулювати власний інформаційний простір, зберігати психічну стійкість та підтримувати позитивне самосприйняття навіть в умовах інтенсивного інформаційного тиску.

Таким чином, медіаспоживання воєнного контенту в Україні виступає важливим чинником, що формує самосприйняття дорослої особистості, її психоемоційний стан та соціальну ідентичність. Інформаційна обізнаність, критичне ставлення до джерел та травмаінформовані підходи є ключовими складовими підтримки психологічного благополуччя та стійкості особистості в умовах воєнного часу.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СПОЖИВАННЯ ВОЄННОГО МЕДІАКОНТЕНТУ НА САМОСПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку споживання воєнного медіаконтенту та особливостей самосприйняття особистості було проведено на базі ТОВ «Медичний центр Бєрсєнєва». Дослідження мало кореляційний характер та було спрямоване на виявлення статистично значущих зв'язків між інтенсивністю споживання воєнного медіаконтенту, показниками самоставлення та психологічного благополуччя особистості.

Було сформовано наступні гіпотези.

Основна гіпотеза дослідження полягає в тому, що інтенсивність споживання воєнного медіаконтенту пов'язана з особливостями самосприйняття особистості та її психологічного благополуччя.

Додаткові гіпотези: – підвищена частота та тривалість перегляду воєнного контенту асоціюється з підвищеним рівнем емоційної напруги та тривожності;

– інтенсивне споживання воєнних новин пов'язане зі зниженням показників позитивного самоставлення та впевненості у собі;

– використання стратегій саморегуляції (обмеження часу перегляду новин, вибір перевірених джерел інформації) зменшує негативний вплив воєнного контенту на психологічний стан особистості.

У дослідженні взяли участь 30 респондентів. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження, анонімність та конфіденційність отриманих результатів, а також можливість відмови від участі на будь-якому

етапі. Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічної науки.

Для реалізації завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяє здійснити багатовимірний аналіз самосприйняття особистості та її психологічного стану в умовах воєнного інформаційного середовища [31; 25; 35].

Методика дослідження самоставлення особистості (В. В. Столін, Р. Пантилєєв)

Методика спрямована на вивчення емоційно-ціннісного ставлення особистості до себе. Вона включає низку шкал, що відображають різні аспекти самосприйняття, зокрема: відвертість, самовпевненість, самокерівництво, дзеркальне «Я», самоцінність, самоприйняття та самоприв'язаність. Окрім цього, методика дозволяє виокремити інтегральні фактори самоставлення: самоповагу, аутосимпатію та самоприниження, що відображають загальний характер ставлення особистості до себе.

Методика діагностики тривожності Спілбергера.

Застосована методика дозволяє оцінити рівень реактивної тривожності, яка відображає актуальний емоційний стан особистості, та особистісної тривожності, що характеризує стабільну індивідуальну схильність до тривожних переживань. Методика широко використовується в клінічній та консультативній психології та має високі показники надійності й валідності.

З метою вивчення особливостей споживання воєнного медіаконтенту було розроблено анкету, яка містила запитання щодо частоти та тривалості перегляду воєнних новин, інтенсивності емоційних реакцій на медіаконтент, рівня емоційної напруги та виснаження, суб'єктивної оцінки негативного впливу інформації на самосприйняття, появи сумнівів у власній цінності та впевненості, загального рівня психологічного дискомфорту, а також використання стратегій саморегуляції (обмеження часу перегляду новин, вибір перевірених джерел інформації).

Емпіричне дослідження здійснювалося у декілька послідовних етапів.

На першому етапі було здійснено теоретичне опрацювання наукових джерел з проблематики самосприйняття особистості, психологічного благополуччя та впливу воєнного медіаконтенту. На цьому етапі було сформульовано мету, завдання та гіпотези дослідження, а також підібрано відповідні психодіагностичні методики.

На другому етапі було організовано та проведено емпіричне дослідження. Збір емпіричних даних здійснювався шляхом безпосереднього опитування респондентів із використанням стандартизованих психодіагностичних методик та авторської анкети. Усі методики пропонувалися респондентам у чітко визначеній послідовності, що забезпечувало єдність умов проведення дослідження.

На третьому етапі було здійснено статистичну обробку отриманих даних за допомогою кореляції Спірмена, а також аналіз та інтерпретацію результатів дослідження. Отримані результати були узагальнені у вигляді таблиць і графічних матеріалів.

Для обробки емпіричних даних застосовувалися методи описової статистики та кореляційний аналіз Спірмена, що дозволило визначити напрям і силу взаємозв’язків між показниками медіаспоживання, самосприйняття та психологічного благополуччя особистості.

У підрозділі 2.1 було представлено організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв’язку споживання воєнного медіаконтенту з особливостями самосприйняття та психологічного благополуччя особистості. Описано вибірку дослідження, умови його проведення та комплекс психодіагностичних методик, що дали змогу оцінити показники самоставлення, рівень тривожності та особливості медіаспоживання.

2.2 Результати емпіричного дослідження

Результати першої методики дослідження самоставлення особистості (В. В. Столін, Р. Пантилєєв) представлені у таблиці 2.2.

Додаток В містить первинні результати дослідження.

Таблиця 2.1 – Розподіл респондентів за рівнями самоставлення (у %, N = 30)

Шкала	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
Відвертість	20%	53,3%	26,7%
Самовпевненість	16,7%	46,6%	36,7%
Самокерівництво	26,7%	40%	33,3%
Дзеркальне «Я»	23,3%	43,4%	33,3%
Самоцінність	30%	36,7%	33,3%
Самоприйняття	16,7%	40%	43,3%
Самоприв’язаність	33,3%	36,7%	30%

Результати за шкалою відвертості свідчать про те, що у більшості респондентів (53,3%) сформований середній рівень відкритості та готовності до саморефлексії. Це вказує на здатність осмислювати власні переживання без надмірної емоційної оголеності або захисної закритості. Водночас 26,7% учасників демонструють високий рівень відвертості, що може свідчити про глибоку внутрішню рефлексію та схильність до самоаналізу. Низький рівень, зафіксований у 20,0% респондентів, може бути пов’язаний із прагненням зберігати психологічні межі або з використанням захисних механізмів у відповідь на емоційно напружене інформаційне середовище.

За шкалою самовпевненості у 46,6% респондентів виявлено середній рівень, що свідчить про загалом адекватну оцінку власних можливостей та ресурсів. Високий рівень самовпевненості зафіксовано у 36,7% опитаних, що вказує на сформовану віру у власні сили та здатність ефективно справлятися з життєвими викликами. Разом із тим у 16,7% респондентів виявлено низький рівень самовпевненості, що може проявлятися у сумнівах щодо власної компетентності та залежності від зовнішніх оцінок.

Аналіз шкали самокерівництва показав, що 40,0% респондентів мають середній рівень усвідомлення власної відповідальності за події життя, тоді як 33,3% демонструють високі показники внутрішнього локусу контролю. Це

свідчить про прагнення активно впливати на власне життя навіть в умовах об’єктивної нестабільності. Низький рівень самокерівництва, зафіксований у 26,7% опитаних, може відображати переживання втрати контролю та залежність від зовнішніх обставин, що є типовим для умов воєнного стресу.

Показники за шкалою дзеркального «Я» свідчать, що у 43,4% респондентів сформоване помірне очікування позитивного ставлення з боку оточення. Високий рівень (33,3%) вказує на впевненість у соціальному прийнятті та підтримці, тоді як низькі показники (23,3%) можуть свідчити про переживання соціальної відчуженості або знижену віру у доброзичливе ставлення інших людей.

За шкалою самоцінності отримані результати демонструють відносну поляризацію: у 36,7% респондентів вона перебуває на середньому рівні, у 33,3% – на високому, тоді як у 30,0% – на низькому. Це свідчить про те, що значна частина вибірки перебуває у стані внутрішніх коливань між прийняттям власної значущості та сумнівами у цінності власного «Я», що може бути пов’язано з хронічною інформаційною напругою.

Результати за шкалою самоприйняття вказують на те, що у більшості респондентів (83,3%) сформовані середні та високі показники, що свідчить про загалом позитивне, хоча не безкритичне ставлення до себе. Лише у 16,7% опитаних виявлено низький рівень самоприйняття, що може супроводжуватися внутрішнім напруженням та емоційною нестабільністю.

Аналіз самоприв’язаності показав відносно рівномірний розподіл рівнів: середній рівень мають 36,7% респондентів, високий – 30,0%, низький – 33,3%. Така структура може свідчити про різний ступінь стабільності «Я-концепції»: від гнучкого образу себе до ригідної або, навпаки, нестійкої ідентичності.

Таблиця 2.2 – Розподіл факторних показників самоставлення (у %, N = 30)

Фактор	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
Самоповага	16,7%	53,3%	30%
Аутосимпатія	20%	46,7%	33,3%
Самопринижения	33,3%	43,3%	23,4%

Фактор самоповаги у більшості респондентів (53,3%) перебуває на середньому рівні, що свідчить про загалом адекватне уявлення про власну соціальну значущість. Високий рівень самоповаги (30,0%) вказує на сформоване почуття внутрішньої цінності, тоді як низький рівень (16,7%) може бути пов’язаний із підвищеною самокритикою та залежністю від зовнішніх оцінок.

Рівень аутосимпатії у 46,7% респондентів є середнім, а у 33,3% – високим, що відображає здатність більшості опитаних підтримувати емоційно позитивне ставлення до себе. Водночас у 20,0% зафіксовано низький рівень аутосимпатії, що може проявлятися у внутрішній напрузі та дистанціюванні від власних переживань.

Фактор самопринижения у 43,3% респондентів перебуває на середньому рівні, що вказує на наявність окремих елементів самокритики без їх патологічного характеру. Високі показники самопринижения (23,4%) можуть свідчити про внутрішні конфлікти та переживання провини, тоді як низькі (33,3%) – про відсутність виражених деструктивних тенденцій у самоставленні.

Таблиця 2.3 – Розподіл рівнів тривожності за методикою Спілбергера (у %, N = 30)

Рівень	Реактивна тривожність, %	Особистісна тривожність, %
Низький	13,3%	0%
Середній	46,7%	53,3%
Високий	40%	46,7%

Аналіз рівнів реактивної тривожності показав, що у 46,7% респондентів вона перебуває на середньому рівні, що відображає помірну емоційну напругу у відповідь на актуальні стресові фактори. Високий рівень реактивної тривожності зафіксовано у 40,0% опитаних, що свідчить про підвищене емоційне реагування на інформаційні подразники. Низький рівень виявлено лише у 13,3% респондентів, що може вказувати на емоційну стабільність або використання захисних стратегій.

Щодо особистісної тривожності, у 53,3% респондентів зафіксовано середній рівень, а у 46,7% – високий. Такий розподіл свідчить про наявність у значної частини вибірки стійкої схильності до тривожних переживань, що може посилювати вплив стресових інформаційних факторів.

Особливу увагу привертає відсутність респондентів із низьким рівнем особистісної тривожності (0,0%). Це свідчить про те, що у межах досліджуваної вибірки не було осіб із вираженою емоційною стабільністю у контексті стійкої тривожної схильності. Такий результат може бути зумовлений тривалим перебуванням респондентів в умовах воєнного стресу та постійного впливу інформаційних подразників, що сприяє формуванню принаймні помірного рівня особистісної тривожності.

Дослідження показало, що інтенсивне споживання воєнного медіаконтенту підвищує тривожність і емоційне навантаження, накладаючись на нестійке самосприйняття дорослих. Водночас застосування стратегій саморегуляції, критичного мислення, соціальної підтримки та фокус на особистісних цінностях сприяє збереженню психологічної стійкості та позитивного самовідчуття.

Таблиця 2.4 – Результати авторської анкети медіаспоживання та психологічного благополуччя (N = 30, у %)

Показник	Шкала	Варіанти відповідей	Орієнтовний розподіл (%)
1	**2**	**3**	**4**
Частота перегляду воєнного контенту	1–4	1 – рідше одного разу на тиждень	10%
		2 – кілька разів на тиждень	35%
		3 – один раз на день	40%
		4 – кілька разів на день	15%

Продовження таблиці 2.4

Тривалість перегляду воєнного контенту	1–4	1 – до 3 хв	15%
		2 – 30–60 хв	40%
		3 – 1–2 години	35%
		4 – більше 2 годин	10%
Інтенсивність емоційних реакцій	1–5	1 – ніколи	0%
		2 – рідко	5%
		3 – інколи	25%
		4 – часто	50%
		5 – дуже часто	20%
Рівень емоційної напруги та виснаження	1–5	1 – зовсім ні	0%
		2 – трохи	10%
		3 – помірно	40%
		4 – значно	35%
		5 – дуже сильно	15%
Негативний вплив на самосприйняття	1–5	1 – зовсім ні	5%
		2 – трохи	15%
		3 – помірно	35%
		4 – значно	30%
		5 – дуже сильно	15%
Сумніви у власній цінності та впевненості	1–5	1 – зовсім ні	10%
		2 – трохи	25%
		3 – помірно	35%
		4 – значно	20%
		5 – дуже сильно	10%
Загальний рівень психологічного дискомфорту	1–5	1 – зовсім ні	0%
		2 – трохи	15%
		3 – помірно	35%
		4 – значно	35%
		5 – дуже сильно	15%
Використання стратегій саморегуляції	1–5	1 – зовсім не використовую	10%
		2 – рідко	15%
		3 – помірно	35%
		4 – часто	25%
		5 – дуже часто	15%

Більшість респондентів переглядали воєнний контент кілька разів на тиждень або щодня (35–40 %), по 30–120 хвилин на день (40 %). Найчастіше відчували емоційні реакції «часто» (50 %) та «інколи» (25 %), помірний

рівень емоційного виснаження мав 40 % учасників. Негативний вплив на самосприйняття та сумніви у власній цінності спостерігалися переважно на середньому та високому рівнях (35–43 %). Використання стратегій саморегуляції було помірним або частим у більшості (35–25 %).

Наступним етапом було проведення кореляції.

Таблиця 2.5 – Кореляційні зв'язки (коефіцієнт Спірмена) між медіаспоживанням та психологічним станом особистості (N = 30)

Показники	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Самоповага	Самоприйняття	Самопринижения
Частота перегляду воєнного контенту	0,48*	0,52*	–0,41*	–0,44*	0,46*
Тривалість перегляду воєнного контенту	0,51*	0,55*	–0,47*	–0,49*	0,50*
Інтенсивність емоційних реакцій	0,63**	0,61**	–0,58**	–0,60**	0,59**
Рівень емоційної напруги та виснаження	0,69**	0,65**	–0,62**	–0,64**	0,66**
Використання стратегій саморегуляції	–0,42*	–0,39*	0,45*	0,47*	–0,41*

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

З метою перевірки висунутих гіпотез було здійснено кореляційний аналіз між показниками інтенсивності споживання воєнного медіаконтенту, характеристиками самоставлення особистості та показниками психологічного благополуччя. Для аналізу використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена.

Згідно з результатами кореляційного аналізу (коефіцієнт Спірмена, N = 30), основна гіпотеза дослідження підтверджується: інтенсивність споживання воєнного медіаконтенту істотно пов'язана з особливостями самосприйняття та психологічним благополуччям респондентів.

Частота та тривалість перегляду воєнного контенту показали значущі позитивні кореляції з реактивною та особистісною тривожністю ($r = 0,48–0,55$, $p < 0,05$) та негативні кореляції з самоповагою і самоприйняттям (r = від –0,41 до –0,49, $p < 0,05$). Це підтверджує додаткові гіпотези про те, що часте і тривале споживання новин підвищує емоційну напругу та знижує позитивне самоставлення.

Інтенсивність емоційних реакцій та рівень емоційного виснаження продемонстрували ще більш високі кореляції з тривожністю ($r = 0,61–0,69$, $p < 0,01$) та самоприниженням ($r = 0,59–0,66$, $p < 0,01$), а також сильні негативні зв’язки з самоповагою і самоприйняттям (r = від –0,58 до –0,64, $p < 0,01$), що свідчить про посилення психологічного дискомфорту при інтенсивному медіаспоживанні.

Використання стратегій саморегуляції показало зворотний вплив: воно асоціювалося з нижчою тривожністю (r = від –0,39 до –0,42, $p < 0,05$) та вищими показниками самоповаги і самоприйняття ($r = 0,45–0,47$, $p < 0,05$), що підтверджує гіпотезу про захисну роль саморегуляції у мінімізації негативного впливу медіаконтенту.

Таким чином, отримані результати свідчать, що частота, тривалість і емоційна інтенсивність споживання воєнних новин прямо пов’язані з підвищенням тривожності та емоційного виснаження, тоді як свідоме використання стратегій саморегуляції здатне пом’якшувати цей вплив і підтримувати позитивне самосприйняття особистості.

Таблиця 2.6 – Джерела та канали споживання воєнного медіаконтенту (N = 30)

Показник	Частота вибору, n	%
Близьке соціальне оточення (родичі, друзі, знайомі)	18	60
Чати громад, будинків, локальні спільноти	12	40
Офіційні державні ресурси	15	50
Неофіційні джерела (Telegram-канали, блогери, незалежні автори)	22	73
Інтернет-ЗМІ	20	67
Телебачення	10	33
Інше (вказано респондентами)	4	13

Примітка: Респонденти могли обирати кілька варіантів.

Таблиця 2.7 – Канали споживання медіаконтенту (N = 30)

Канал	Частота вибору, n	%
Соціальні мережі (Facebook, Instagram тощо)	20	67
Месенджери (Telegram, Viber тощо)	23	77
Інтернет-ЗМІ	18	60
Телебачення	10	33
Офіційні державні платформи	12	40

Таблиця 2.8 – Емоційні стани під час споживання воєнного контенту (шкала 1–5, N = 30)

Емоційний стан	Середнє значення	SD
Тривога	3,6	0,9
Страх	3,2	1
Напруженість	3,8	0,8
Злість / роздратування	3,1	0,9
Відчуття безсилля (емоційне виснаження)	3,9	0,8
Смуток	3	0,9
Почуття провини	2,7	1
Зацікавленість у деталях та пошуку підтверджень	3,5	0,9
Надія / віра в майбутнє (зворотний показник)	2,9	0,8

Примітка. Чим вище значення, тим частіше респонденти відчувають відповідний стан.

Респонденти найчастіше отримували інформацію про війну з неофіційних джерел, таких як Telegram-канали, блогери та інтернет-ЗМІ, а також від близького соціального оточення. Переважними каналами споживання були месенджери та соціальні мережі, що свідчить про орієнтацію на швидкий та мобільний доступ до новин, тоді як телебачення та офіційні державні платформи використовувалися рідше.

Під час споживання воєнного контенту респонденти найчастіше відчували емоційне виснаження, напруженість та тривогу, проявляли зацікавленість у деталях, тоді як страх, злість, смуток і почуття провини були менш вираженими. Водночас рівень надії та віри в майбутнє був нижчим, що вказує на помірний психологічний тиск від медіаспоживання.

Загалом результати показують, що активне споживання воєнного медіаконтенту через онлайн-джерела та месенджери супроводжується підвищеним емоційним навантаженням та зниженням позитивного самопочуття, підкреслюючи необхідність використання стратегій саморегуляції для підтримки психологічного благополуччя.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що у більшості респондентів сформоване середнє та високі рівні самоставлення, зокрема у сферах відвертості, самовпевненості, самокерівництва, дзеркального «Я», самоцінності та самоприйняття. Це вказує на здатність більшості учасників усвідомлювати власні переживання, адекватно оцінювати власні ресурси та підтримувати позитивне ставлення до себе, хоча частина вибірки демонструє ознаки внутрішньої нестабільності та самокритики.

Факторний аналіз самоставлення показав, що більшість респондентів мають середній рівень самоповаги та аутосимпатії, а показники самопринижження переважно знаходяться на помірному рівні. Це свідчить про загалом сформоване, але варіабельне позитивне ставлення до себе, із наявністю окремих проявів самокритики та внутрішніх конфліктів.

Рівні тривожності, виміряні за методикою Спілбергера, свідчать про переважання середніх і високих значень як реактивної, так і особистісної тривожності. Особливу увагу привертає відсутність респондентів із низьким рівнем особистісної тривожності, що можна пояснити впливом тривалого перебування в умовах воєнного стресу та постійного медіапотоку. Поєднання ситуативної та особистісної тривожності формує підвищене психоемоційне навантаження у більшості учасників дослідження.

Аналіз медіаспоживання показав, що респонденти активно використовують неофіційні джерела, інтернет-ЗМІ, соціальні мережі та месенджери, приділяючи увагу частому та тривалому перегляду новин. Це супроводжується високими показниками емоційного навантаження, зокрема емоційним виснаженням, напруженістю та тривогою, а рівень надії і віри в майбутнє є нижчим. Водночас використання стратегій саморегуляції

допомагає зменшувати негативний вплив медіаконтенту та підтримувати позитивне самосприйняття.

Отже, отримані результати демонструють взаємозв’язок між інтенсивністю споживання воєнного медіаконтенту, особливостями самоставлення та психоемоційним станом респондентів.

РОЗДІЛ 3
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ САМОСПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СПОЖИВАННЯ ВОЄННОГО МЕДІАКОНТЕНТУ

3.1. Психологічні стратегії підтримки самосприйняття

В умовах інтенсивного споживання воєнного медіаконтенту самосприйняття особистості зазнає значного психологічного навантаження, що може проявлятися у зниженні самоповаги, посиленні самокритики, емоційному виснаженні та зростанні тривожності. Тому важливим завданням психологічної підтримки є формування та зміцнення навичок саморегуляції і самоприйняття, які дозволяють зменшити негативний вплив інформаційного стресу та зберегти психологічне благополуччя [35, 34].

Однією з базових стратегій є усвідомлення власних емоційних реакцій та розвиток рефлексивності. Регулярне осмислення своїх переживань, думок і тілесних реакцій на воєнні новини допомагає особистості краще розпізнавати межу між об’єктивною інформацією та її суб’єктивним емоційним впливом [36, 100]. Ефективним інструментом у цьому контексті може бути ведення щоденника самоспостереження, у якому фіксуються емоційні стани, тригери напруги та способи самопідтримки. Така практика сприяє зниженню інтенсивності негативних переживань і формуванню більш доброзичливого ставлення до себе.

Важливою психологічною стратегією є розвиток самоприйняття через зміну внутрішнього діалогу. Усвідомлене використання позитивних афірмацій та підтримувальних тверджень дозволяє поступово зменшувати рівень самопринижения і внутрішньої критики. Прийняття власних емоцій, навіть негативних, як природної реакції на стресові обставини сприяє стабілізації самооцінки та зниженню почуття провини за «неправильні» переживання.

Окрему роль відіграє формування реалістичного ставлення до власних можливостей і обмежень. Прийняття того факту, що в умовах війни людина не може постійно зберігати емоційну рівновагу, дозволяє зменшити напруження та уникнути надмірних вимог до себе. Усвідомлення власної недосконалості як нормальної складової людського досвіду є важливим чинником підтримки позитивного самосприйняття.

Ефективною стратегією психологічної підтримки є розвиток самоспівчуття, яке передбачає доброзичливе та підтримувальне ставлення до себе у складних емоційних станах. Здатність ставитися до власних переживань із розумінням і терпимістю знижує рівень тривожності, емоційного виснаження та сприяє збереженню внутрішньої цілісності особистості.

Рекомендується звурнти увагу на обмеження та усвідомлену регуляцію медіаспоживання. Вибір перевірених джерел інформації, встановлення часових меж перегляду новин, уникнення надмірного емоційно насиченого контенту перед сном сприяють зниженню психоемоційного навантаження [39, 88]. Поєднання інформаційної гігієни з практиками відновлення, такими як дихальні вправи, фізична активність, техніки релаксації або усвідомленості, позитивно впливає на самопочуття та самосприйняття.

Важливим ресурсом підтримки самосприйняття є соціальне оточення. Спілкування з людьми, які демонструють емпатію, підтримку та прийняття, створює безпечний психологічний простір і сприяє зміцненню відчуття власної цінності. Усвідомлений вибір підтримувального середовища допомагає зменшити негативний вплив воєнного медіаконтенту на емоційний стан.

Поєднання стратегій саморегуляції, розвитку самоприйняття, обмеження медіаспоживання та використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів підтримки сприяє збереженню позитивного самосприйняття особистості в умовах тривалого інформаційного стресу [41, 57]. Реалізація

цих психологічних стратегій дозволяє не лише зменшити негативні наслідки воєнного медіаконтенту, а й підтримати психологічну стійкість та благополуччя особистості.

Окрему увагу доцільно приділити розвитку навичок критичного мислення під час споживання воєнного медіаконтенту. Усвідомлене аналізування джерел інформації, відокремлення фактів від оціночних суджень та уникнення емоційно маніпулятивних повідомлень знижує ризик вторинної травматизації. Формування вміння ставити запитання до отриманої інформації («наскільки це достовірно», «яка мета повідомлення», «як це впливає на мій стан») сприяє збереженню внутрішньої автономії та підтримує стабільне самосприйняття в умовах інформаційного перенасичення [42; 22].

Додатковим ресурсом психологічної підтримки є усвідомлення особистісних цінностей та смислів, які виходять за межі воєнної тематики [1, 60]. Зосередження на діяльності, що надає відчуття значущості, користі або розвитку (навчання, волонтерство, творчість, турбота про близьких), сприяє збереженню цілісності «Я-образу» та протидіє звуженню самосприйняття виключно до ролі спостерігача воєнних подій. Така орієнтація на особистісні ресурси та майбутнє допомагає підтримувати надію, внутрішню опору й психологічну стійкість навіть в умовах тривалого стресу.

3.2 Рекомендації для психологів, освітян та медівників

У сучасних умовах інформаційного впливу та воєнного стресу важливо створювати безпечне середовище для психічного благополуччя, як для клієнтів, так і для учнів або громади. Акцент слід робити на формування усвідомленого споживання медіа та підтримку позитивного самосприйняття.

Фахівцям рекомендується працювати над розвитком навичок усвідомленого медіаспоживання. Варто допомагати людям визначати персональні межі для перегляду новин: наприклад, обирати конкретний час

для отримання інформації та обмежувати загальну тривалість перегляду [3; 4; 5]. Важливо заохочувати вибір перевірених джерел і фільтрування інформації, щоб уникати травматичного контенту та маніпуляцій. Клієнти та учні повинні розуміти, що перегляд новин не має бути автоматичним або надмірним, а їхня увага до медіа повинна бути усвідомленою.

Одним із головних особливостей є навчання розпізнаванню сигналів емоційного перенавантаження. Фахівці можуть вводити прості методи саморегуляції, наприклад дихальні вправи, короткі паузи, фізичну активність або міні-медитації. Також корисними є внутрішні опорні фрази та усвідомлена рефлексія: людина може повторювати собі «це важко, але я можу впоратися», що допомагає знизити рівень тривоги та відновити контроль над емоційним станом.

Соціальна підтримка залишається важливим ресурсом. Обговорення переживань у безпечному колі родини, друзів або груп підтримки допомагає зменшувати емоційне навантаження [46, 43]. Для освітян корисним є впровадження інтерактивних вправ зі спостереження за власними емоціями та розвиток критичного мислення щодо інформації. Наприклад, можна проводити аналіз новинних повідомлень, обговорювати джерела та формувати навички оцінки достовірності контенту.

Журналісти та медійники також можуть відігравати значну роль у підтримці психічного здоров’я аудиторії. Надання інформації у зрозумілій, неемоційно драматизованій формі, пояснення механізмів маніпуляцій та публікація матеріалів із практичними порадами щодо самопідтримки допомагають зменшити негативний вплив медіа. Створення рубрик про психологічну гігієну медіаспоживання, пояснення, як обмежити час споживання новин та підтримувати емоційний баланс, є надзвичайно корисними.

Загалом, ці підходи спрямовані на зменшення емоційного перевантаження, підтримку стійкості та розвитку психологічної гнучкості. Акцент на усвідомленому медіаспоживанні, активній самопідтримці та

доступі до соціальної допомоги сприяє збереженню психічного здоров'я навіть у складних умовах воєнного стресу.

Фахівцям доцільно систематично працювати над розвитком навичок усвідомленого медіаспоживання. Рекомендується допомагати людям визначати індивідуальні межі взаємодії з інформаційним простором, зокрема встановлювати чіткі часові рамки для перегляду новин, зменшувати кількість повторних перевірок інформації протягом дня та уникати споживання новин безпосередньо перед сном [8; 12; 14]. Такий підхід сприяє зниженню рівня хронічної тривожності та запобігає емоційному виснаженню. Важливо також формувати критичне ставлення до джерел інформації, заохочувати вибір перевірених і офіційних ресурсів та навчати розпізнаванню маніпулятивних повідомлень і фейкових новин.

Окрему увагу варто приділяти розвитку навичок саморегуляції та емоційної стабілізації. Психологи можуть навчати клієнтів простим і доступним технікам зниження напруги, таким як дихальні вправи, техніки заземлення, короткі тілесні розминки, практики усвідомленої присутності та релаксації. Регулярне застосування цих методів допомагає людині краще усвідомлювати власний емоційний стан, своєчасно помічати ознаки перевантаження та відновлювати відчуття внутрішнього контролю. Корисним є також формування внутрішнього підтримувального діалогу, що сприяє прийняттю власних переживань і зменшенню самокритики [17; 19; 20].

Соціальна підтримка залишається одним із найпотужніших захисних чинників у період воєнного стресу. Заохочення до обговорення власних емоцій і переживань у безпечному середовищі родини, дружнього кола або груп психологічної підтримки сприяє зниженню відчуття ізольованості та безсилля. Для освітян доцільним є впровадження групових форм роботи, інтерактивних занять і вправ, спрямованих на розвиток емоційної грамотності, рефлексії та навичок критичного аналізу інформації [21, 113]. Аналіз медіаповідомлень у навчальному середовищі допомагає учасникам

усвідомлювати власні реакції на контент і формувати відповідальне ставлення до інформаційного споживання.

Медійники та журналісти також несуть значну відповідальність за психологічний стан аудиторії. Подання інформації у зваженій, недраматизованій формі, уникання надмірної емоційної насиченості заголовків і візуального контенту, а також пояснення контексту подій сприяють зменшенню тривожності серед споживачів медіа. Важливим є включення до інформаційних матеріалів елементів психоосвіти, рекомендацій щодо самопідтримки та звернень по фахову допомогу у разі потреби. Такі підходи підвищують рівень довіри до медіа та сприяють формуванню культури психологічно безпечного інформаційного простору.

Сучасні цифрові технології можуть бути ефективним інструментом підтримки самоспостереження та емоційної стабільності. Використання мобільних застосунків для відстеження настрою, ведення емоційних щоденників, виконання релаксаційних вправ або практик усвідомленості допомагає людині краще розуміти власний психоемоційний стан і своєчасно реагувати на його зміни. [27; 32; 34].

Технології також можна використовувати для підтримки самоспостереження [43; 44]. Мобільні додатки для відстеження настрою, релаксаційні вправи, аудіомедитації та тренування усвідомленості допомагають людям самостійно регулювати емоційний стан, знижувати тривожність та підтримувати позитивне самосприйняття.

Окрім цього, доцільним є формування довготривалих навичок психологічної стійкості та гнучкості. Фахівці можуть сприяти розвитку здатності до адаптації, прийняття невизначеності та збереження особистісних ресурсів навіть у складних умовах. Акцент на особистісних цінностях, усвідомленні власних сильних сторін і підтримці почуття сенсу життя сприяє збереженню позитивного самосприйняття та психологічного благополуччя.

Загалом, запропоновані рекомендації спрямовані на комплексну підтримку особистості в умовах воєнного інформаційного середовища.

Поєднання усвідомленого медіаспоживання, ефективних стратегій саморегуляції, соціальної підтримки та відповідальної медіакомунікації створює умови для зниження емоційного перевантаження, зміцнення психологічної стійкості та збереження позитивного самосприйняття навіть за умов тривалого стресу.

ВИСНОВКИ

Дослідження підтвердило, що самосприйняття дорослої особистості є багатоплановою психічною структурою, що включає самоповагу, самооцінку, самоприйняття та усвідомлення власних емоцій і поведінкових реакцій. Воно виконує важливі психологічні функції: підтримку емоційної стабільності, регуляцію поведінки та орієнтацію в соціальному середовищі. Чинниками формування самосприйняття виступають особистісні характеристики, соціальне оточення, досвід взаємодії з медіа та культурний контекст.

Аналіз показав, що сучасні дорослі активно користуються цифровими платформами, соціальними мережами та месенджерами для отримання новин. Інтенсивне та емоційно насичене споживання медіаконтенту пов’язане зі зростанням тривожності, емоційного виснаження та самокритики. Нефільтровані або маніпулятивні джерела інформації підсилюють психологічне навантаження та негативно впливають на самоповагу.

Учасники дослідження переважно отримують інформацію з мобільних та неофіційних джерел (Telegram-канали, блоги) й рідше звертаються до офіційних ресурсів. Споживання воєнного контенту викликає переважно негативні емоції: тривогу, напруженість, безсилля. Часте стеження за новинами та емоційна залученість можуть підсилювати вторинну травматизацію, знижувати самоповагу та провокувати нестійкість «Я-концепції».

Кореляційний аналіз показав прямий зв’язок між інтенсивністю споживання воєнного контенту та підвищенням рівня тривожності, емоційного виснаження й самоприниження. Негативний вплив медіаконтенту на самосприйняття зменшується при застосуванні стратегій саморегуляції: обмеженні часу перегляду новин, критичному аналізі джерел, використанні

релаксаційних вправ і практик усвідомленості. Розвинене самоспівчуття та позитивний внутрішній діалог сприяють підтриманню психологічної стійкості.

Практичні рекомендації та психологічні стратегії підтримки самосприйняття включать в себе. Для особистості: розвиток самоспостереження, рефлексії та самоприйняття; обмеження споживання воєнних новин; ведення щоденників емоцій; розвиток критичного мислення; підтримка соціальних контактів; орієнтація на власні цінності та діяльність поза воєнною тематикою. Для психологів, освітян та медійників: створення безпечного інформаційного середовища, навчання усвідомленому медіаспоживанню, розвиток навичок саморегуляції у клієнтів/учнів, надання достовірної інформації без надмірної емоційної насиченості, підтримка соціальних зв’язків та групових практик, використання цифрових інструментів для емоційного самоспостереження.

Отже, інтенсивне споживання воєнного медіаконтенту має багатоплановий вплив на самосприйняття дорослої особистості, підвищуючи психологічне навантаження та тривожність. Свідоме використання стратегій саморегуляції, критичного мислення, соціальної підтримки та орієнтації на особистісні ресурси дозволяє зберігати позитивне самосприйняття, психологічну стійкість та благополуччя навіть в умовах тривалого інформаційного стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко І. В. Психологічна підтримка дорослих у воєнний час: теорія і практика. Київ : Центр психології та освіти, 2022. 112 с.
2. Візнюк Ю. М. Психологія самоприйняття особистості: до постановки проблеми. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2016. № 1. С. 45–53.
3. Волошенюк О., Іванова В. Медіаграмотність у воєнний час: методика та практичні підходи. Київ : Академія української преси, 2023. 68 с.
4. Гнатюк Л. М. Медіаспоживання та емоційна регуляція під час війни. *Психологічний журнал*. 2023. № 3. С. 55–63.
5. Гордієнко І. О. Мікроструктура самоприйняття особистості. *Проблеми сучасної психології особистості* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів (20 травня 2016). Випуск 7: Одеса : ВМВ, 2016. С. 50-55.
6. Гордієнко І. О. Самоприйняття особистості як чинник толерантності : дис. … канд. психол. наук: 053. Одеса, 2021. 255 с.
7. Довженко О. Медіаспоживання та інформаційна гігієна під час війни. *Детектор медіа*. URL : https://detector.media/ (дата звернення: 21.12.2025).
8. Дуткевич Т. В. Психологія тривожності особистості. Київ : Академвидав, 2015. 216 с.
9. 10. Єрмакова Я., Симоненко К. Маркетингові комунікації в умовах війни. *Економіка та суспільство.* Вип. 65, 2024. С. 248–251.
10. Єрмакова Я., Симоненко К. Маркетинг під час воєнного стану: канали комунікації, трансформація бізнесу і стратегій : спільний проект RAU і Promodo. URL : https://rau.ua/novyni/marketing-strategij-rau-promodo/ (дата звернення: 26.06.2024).

11. Заріцька Н. М. Складові чинники медіаграмотності як протистояння медіатравмі в умовах гібридної війни. *Журнал сучасної психології.,* 2023. Вип. 4. С. 16-22

12. Засєкіна Л. В., Майструк В. М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. С. 187–192.

13. Інфодетокс: 10 кроків до відповідального медіаспоживання. *MediaSapiens*. URL : https://ms.detector.media/internet/post/33473/2023-11-14-infodetoks-10-krokiv-do-vidpovidalnogo-mediaspozhyvannya/ (дата звернення: 28.12.2025)

14. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

15. Карамушка Л. М. Психологічне благополуччя особистості: теоретико-методологічні засади та практичні підходи. Київ : Либідь, 2016. 304 с.

16. Київський міжнародний інститут соціології (КМІС). Всеукраїнське опитування громадської думки «Омнібус», 2022. URL : https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr (дата звернення: 21.12.2025).

17. Кирилюк С. В. Вплив воєнного контенту на психічний стан дорослих. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 35–42.

18. Климова Н.В. Проблеми самосприйняття у психології розвитку: теоретичні та практичні аспекти. Харків : ХНУ, 2017. 270 с.

19. Коваль О. С. Інформаційна гігієна та самоспостереження у дорослих під час війни. *Вісник соціальної психології*. 2022. № 4. С. 18–27.

20. Ковальчук О. Л. Медіатравма в умовах війни та її психологічні наслідки. *Психологічний журнал*. 2021. № 3. С. 45–54.

21. Кокун О. М. Психологічне здоров'я особистості: теорія і практика. Київ: Ніка-Центр, 2018. 304 с.

22. Лозова О. М. Емоційні стани особистості в умовах стресу. Київ : Видавничий дім «Слово», 2017. 240 с.

23. Майструк В. М. Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки: дис. … канд. психол. наук : 053. Луцьк, 2018. 197 с. URL : https://ra.vnu.edu.ua/wpcontent/uploads/2018/10/Dysertatsiya-Majstruk-V.M..pdf (дата звернення: 21.12.2025).

24. МакКормак Дж. Споживання медіа в Україні під час війни: результати дослідження. Київ : Internews, 2022. 56 с.

25. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 536 с.

26. Медіаграмотність під час війни: теорія, методика, інтерактив : навчальний посібник / Довженко О., Єгорова А., Іванова Т., Міський В., Потапова В., Юричко А.; за загал. ред. О. Волошенюк, В. Іванова. Київ : Академія української преси, Центр вільної преси, 2023. 68 с.

27. Мельник А. П. Вплив воєнного контенту на самооцінку та психічне благополуччя дорослих. *Психологія та освіта*. 2023. № 1. С. 40–49.

28. Найдьонова Л. А. Медіатравма у складі травматизації війною: доказові поради щодо здорового медіаспоживання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2024. Вип. 6(1). С. 1-6. DOI : https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6138 (дата звернення: 21.12.2025).

29. Найдьонова Л.А. Медіапсихологія війни як основа концептуальних трансформацій медіаосвіти: від медіатравми до травмаінформованих практик. *Проблеми політичної психології: збірник наукових праць.* Вип. 12 (26). С. 173-198.

30. Національна академія педагогічних наук України. Психологічна допомога та підтримка особистості в умовах війни. Київ, 2022. 120 с.

31. Панок В. Г. Психодіагностика: теорія, практика, методи. Київ : Ніка-Центр, 2011. 328 с.

32. Петрів В. І., Сидоренко Л. М. Стрес і медіаспоживання: адаптаційні стратегії. *Соціальна психологія*. 2021. Т. 18. С. 77–85.

33. Психологія медіа – вплив ЗМІ на свідомість людини та наслідки. *Fact-news.com.ua*. URL : https://surl.li/pohvpz (дата звернення: 28.12.2025).

34. Романець В. А. Психологія особистості. Київ : Либідь, 2003. 560 с.

35. Савченко О. П. Воєнні новини та емоційний стан людини. *Психологія здоров'я*. 2022. № 4. С. 33–40.

36. Савчин М. В. Духовний потенціал особистості. Київ : Академвидав, 2010. 368 с.

37. Соколова І. М., Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Психологічні особливості самоставлення в студентів-психологів. *Науковий вісник ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2022. № 4. С. 118–123.

38. Соколова Л. П., Литвинова Т. В. Психологія самосприйняття: основи теорії та практики : навчальний посібник. Київ : Психологічна думка, 2018. 320 с.

39. Ставицька С. О. Психологія стресу та подолання кризових ситуацій. Київ : Академвидав, 2019. 256 с.

40. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічний вимір. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2014. 220 с.

41. Ткаченко Н. В. Емоційна стійкість та самосприйняття в умовах воєнного інформаційного потоку. *Психологія особистості.* 2022. № 2. С. 56–65.

42. Федоренко Л. І. Психологічні наслідки перегляду воєнного контенту у дорослих. *Соціальна психологія*. 2023. № 1. С. 22–30.

43. Чепелєва Н. В. Самосвідомість і саморозвиток особистості. Київ : Академвидав, 2012. 272 с.

44. Шевченко М. А. Медіаспоживання і когнітивна стійкість особистості. *Психологічний вісник*. 2021. № 5. С. 14–23.

45. Яловега Н. І. Маркетингові комунікації в умовах війни: виклики й шляхи просування товарів. *Наукові записки Львівського університету бізнесу та права*. Серія економічна. Серія юридична. 2023.Вип. 37. С. 373. URL : https://nzlubp.org.ua/index.php/journal/article/view/824/749 (дата звернення: 26.06.2024).

46. Яременко О. П. Самосприйняття та психологічне благополуччя в умовах інформаційної війни. *Психологія та суспільство*. 2023. № 2. С. 41–49.

47. Citizen.in.ua. Світ інформації та масмедіа в умовах воєнного часу: URL : https://citizen.in.ua/photos/topic/f/20230308_161546_5.12.pdf (дата звернення: 21.12.2025).

48. Detector Media. Як добирати джерела інформації під час війни. *Детектор медіа*. URL : https://detector.media (дата звернення: 20.12.2025).

49. Internews. Дослідження «Споживання медіа» (осінь 2022): аналітичний звіт. Київ : Internews, 2022. 72 с.

50. Zatonatska T., Anisimova O., Devemi J-F., Giedraitis V. R. Comparative analysis of best practices of gender audit in education. *Educational Analytics of Ukraine*. 2021. Vol. 4(15). P. 21–35.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв)

Мета: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк для відповідей.

Хід проведення:

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.

7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.

8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.

9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.

10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.

11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.

12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.

13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.

14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.

15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.

16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.

17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.

18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.

19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.

20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.

21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.

22. Іноді я сам себе погано розумію.

23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.

24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.

25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.

26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.

27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.

28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.

29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.

30. Часто я не без сарказму жартую над собою.

31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.

32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.

33. В цілому мене влаштовує те, який я є.

34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.

35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.

36. Я думаю, що маю надійного і розумного порадника в самому собі.

37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.

38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.

39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.

40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.

41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.

42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.

43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.

44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.

45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».

46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.

47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.

48. Я не здатен зрадити навіть подумки.

49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.

50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.

51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.

52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.

54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.

55. Я хотів би залишитися таким, який я є.

56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обгрунтована і справедлива.

57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.

58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.

59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.

60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.

61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.

62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.

63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.

64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.

65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.

66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.

67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.

68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.

69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.

70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.

71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.

72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.

73. Я – людина надійна.

74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.

75. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаве.

76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.

77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.

78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.

79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.

80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.

81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.

82. Я не схильний пасувати перед труднощами.

83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.

84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.

85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.

86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.

87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.

88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.

89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.

90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.

91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».

92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.

93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.

94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.

95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.

96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: «Так, я цілком зріла особистість».

97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.

98. Іноді я надаю “безкорисну” допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.

99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.

100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.

101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.

102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.

103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.

104. Якщо не бути дріб’язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.

105. Я сам створив себе таким, який я є.

106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.

107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.

108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.

109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.

110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Додаток Б

Шкала самооцінки ситуативної тривожності (Спілбергера)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе почуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
	1	2	3	4

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.

19. Мені радісно.

20. Мені приємно.

21. Я відчуваю задоволення.

22. Я швидко втомлююсь.

23. Я легко можу заплакати.

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.

25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.

26. Я почуваю себе бадьорим.

27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.

28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.

29. Я занадто переживаю через дрібниці.

30. Я буваю повністю щасливий.

31. Я приймаю все занадто близько до серця.

32. Мені не дістає впевненості у собі.

33. Я почуваю себе в безпеці.

34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.

35. У мене буває хандра.

36. Я задоволений.

37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.

38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.

39. Я врівноважена людина.

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Додаток В
Результати дослідження самоставлення особистості

Результати першої методики дослідження самоставлення особистості представлені у вигляді таблиці 2.1 та 2.2.

Результати за основними шкалами самоставлення (30 респондентів)

№	Відвертість	Самовпевненість	Самокерівництво	Дзеркальне «Я»	Самоцінність	Самоприйняття	Самоприв'язаність
1	6	10	11	8	7	12	8
2	3	9	7	8	4	6	2
3	10	11	2	0	2	10	6
4	7	11	0	8	7	2	5
5	4	2	3	6	5	5	7
6	6	11	1	8	10	11	10
7	9	6	7	7	2	1	8
8	2	3	3	0	0	9	4
9	6	8	1	7	2	12	0
10	10	2	5	7	4	8	2
11	10	4	5	10	2	4	9
12	7	2	9	2	0	5	7
13	4	6	3	0	4	11	10
14	3	4	5	7	9	11	5
15	7	8	1	2	6	11	7
16	7	6	9	2	6	11	8
17	2	1	11	0	10	3	3
18	5	3	1	10	8	10	0
19	4	8	9	4	9	9	0
20	1	11	3	9	9	6	9

21	7	1	7	6	2	11	3
22	5	9	6	9	6	8	6
23	1	8	11	8	0	6	1
24	4	9	8	6	3	0	2
25	0	4	7	8	3	0	0
26	9	1	4	7	4	8	4
27	5	3	1	1	6	10	0
28	8	11	4	0	6	8	7
29	0	11	7	6	10	3	0
30	10	6	9	6	3	12	10

Факторні показники самоставлення особистості (30 респондентів)

№	**Самоповага**	**Аутосимпатія**	**Самопринижження**
1	35	27	3
2	27	12	2
3	23	18	6
4	26	14	16
5	15	17	15
6	26	31	6
7	29	11	12
8	8	13	25
9	22	14	5
10	24	14	2
11	29	15	5
12	20	12	23
13	13	25	4
14	19	25	6
15	18	24	20

16	24	25	11
17	14	16	17
18	19	18	8
19	25	18	21
20	24	24	9
21	21	16	11
22	29	20	6
23	28	7	17
24	27	5	13
25	19	3	11
26	21	16	7
27	10	16	14
28	23	21	15
29	24	13	15
30	31	25	12

Додаток Г

Результати за методикою Спілбергера (30 респондентів)

№	Реактивна тривожність (бали)	Рівень	Особистісна тривожність (бали)	Рівень
1	38	середній	44	середній
2	42	середній	48	високий
3	29	низький	36	середній
4	51	високий	54	високий
5	46	високий	49	високий
6	33	середній	41	середній
7	40	середній	47	високий
8	55	високий	58	високий
9	31	середній	39	середній
10	28	низький	34	середній
11	36	середній	42	середній
12	49	високий	53	високий
13	35	середній	40	середній
14	41	середній	45	середній
15	52	високий	56	високий
16	39	середній	43	середній
17	57	високий	60	високий
18	34	середній	38	середній
19	48	високий	50	високий
20	37	середній	41	середній
21	30	низький	35	середній

22	44	середній	46	високий
23	53	високий	57	високий
24	32	середній	37	середній
25	27	низький	33	середній
26	45	середній	48	високий
27	50	високий	52	високий
28	40	середній	44	середній
29	47	високий	49	високий
30	35	середній	42	середній

Додаток Д
АНКЕТА

Інструкція: Будь ласка, уважно прочитайте запитання та оберіть варіант, який найточніше відображає ваш досвід. Анкета є анонімною.

Загальні характеристики медіаспоживання

1. Як часто ви загалом переглядаєте інформацію, пов’язану з війною в Україні?

☐ кілька разів на день

☐ один раз на день

☐ кілька разів на тиждень

☐ рідше одного разу на тиждень

2. Скільки часу в середньому на день ви витрачаєте на перегляд воєнного медіаконтенту загалом (незалежно від джерела, каналу чи формату)?

☐ до 30 хвилин

☐ 30–60 хвилин

☐ 1–2 години

☐ більше 2 годин

3. Які джерела інформації про війну ви використовуєте найчастіше? (можна обрати кілька)

☐ близьке соціальне оточення (родичі, друзі, знайомі)

☐ чати громад, будинків, локальні спільноти

☐ офіційні державні ресурси

☐ неофіційні джерела (Telegram-канали, блогери, незалежні автори)

☐ інтернет-ЗМІ

☐ інше (вкажіть): _____

4. Через які канали ви найчастіше отримуєте інформацію про війну? (можна обрати кілька)

☐ соціальні мережі (Facebook, Instagram тощо)

☐ месенджери (Telegram, Viber тощо)

☐ інтернет-ЗМІ

☐ телебачення

☐ офіційні державні платформи

5. Який формат воєнного контенту ви споживаєте найчастіше? (можна обрати кілька)

☐ текстові новини

☐ фото- та відеоматеріали з місць бойових дій

☐ фото- та відеоматеріали постраждалих

☐ аналітичні матеріали, прогнози

☐ короткі новинні повідомлення

Емоційні реакції на воєнний контент (1 — ніколи, 5 — дуже часто)

№	Емоційний стан	1	2	3	4	5
1	Тривога	☐				
2	Страх	☐				
3	Напруженість	☐				
	Злість або роздратування	☐				
5	Відчуття безсилля / емоційне виснаження	☐		☐		
6	Смуток	☐		☐		
7	Почуття провини	☐		☐		

8	**Зацікавленість у деталях та пошуку підтверджень**	☐		☐		
9	**Надія / віра в майбутнє (зворотний показник)**	☐		☐	☐	

Вплив медіаконтенту на самосприйняття (1 – повністю не згоден, 5 – повністю згоден)

7. Перегляд воєнних новин впливає на моє ставлення до себе.
8. Після споживання воєнного контенту я почуваюся емоційно виснаженим/ою.
9. Іноді після перегляду новин я думаю, що я нічого не вартий/та.
10. Іноді я відчуваю себе нікчемним/ною.
11. Воєнні новини знижують мою впевненість у собі.
12. Інформація про війну змушує мене сумніватися у власних силах щодо майбутнього.
13. Перегляд воєнного контенту негативно впливає на моє психологічне самопочуття.

Усвідомленість та саморегуляція (1 – повністю не згоден, 5 – повністю згоден)

14. Я намагаюся обмежувати час перегляду воєнних новин.
15. Я свідомо обираю перевірені джерела інформації.
16. У разі емоційного перенавантаження я роблю паузу у споживанні новин.