

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕНАСИЧЕННЯ У МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF INFORMATION OVERSATIATION OF YOUTH DURING MARTIAL LAW

Стаття присвячена вивченню феномена інформаційного перенасичення у молоді в умовах воєнного стану. У сучасному інформаційному суспільстві за активного поширення цифрових технологій і соціальних мереж обсяг інформації, що споживається, суттєво зростає. Це посилює психологічне навантаження на особистість під час військових криз. Численні фейки, панічні настрої і дезінформація є частиною гібридної війни. Вони провокують емоційну реактивність і створюють високий ступінь психологічного тиску. Через постійний потік тривожної інформації молодь особливо схильна до швидкого емоційного вигорання, що посилює відчуття безпорадності й нестабільності. Усвідомлене споживання інформації є важливим ресурсом психічного здоров'я нації в умовах воєнного часу.

Для емпіричного дослідження було проведено онлайн опитування з використанням авторської анкети серед 30 респондентів віком 20–35 років у різних регіонах України. Оцінювалась інтенсивність інформаційного споживання та психологічні реакції на перенасичення. Результати свідчать про статистично значущу кореляцію між рівнем інформаційного навантаження і проявами тривожності, емоційного виснаження, апатії, прокрастинації. Соціальні мережі є основним джерелом інформації, що посилює емоційну реактивність та інформаційний стрес. Виявлено гендерні та вікові особливості сприйняття інформації: більша тривожність та емоційне виснаження спостерігається у жінок. У статті розроблено практичні рекомендації для психологів, освітян, батьків і молоді щодо розвитку медіаграмотності, навичок емоційної саморегуляції, критичного мислення, здатності аналізувати інформацію й орієнтуватися в інформаційному просторі за умов воєнного часу. Метою дослідження є збереження ментального благополуччя молодого покоління у складних соціально-політичних реаліях сьогодення.

Ключові слова: інформація, інформаційне перенасичення, молодь, воєнний стан, соціальні мережі, стрес, тривожність, медіаграмотність.

The article is devoted to the study of the phenomenon of information overload among young people in conditions of martial law. In the modern information society, with the active spread of digital technologies and social networks, the amount of information consumed is growing significantly. This increases the psychological burden on the individual during military crises. Numerous fakes, panic moods and disinformation are part of hybrid warfare. They provoke emotional reactivity and create a high degree of psychological pressure. Due to the constant flow of disturbing information, young people are particularly prone to rapid emotional burnout, which increases the feeling of helplessness and instability. Conscious consumption of information is an important resource for the mental health of the nation in wartime.

For the empirical study, an online survey was conducted using the author's questionnaire among 30 respondents aged 20–35 in different regions of Ukraine. The intensity of information consumption and psychological reactions to overload were assessed. The results indicate a statistically significant correlation between the level of information overload and manifestations of anxiety, emotional exhaustion, apathy, and procrastination. Social networks are the main source of information that increases emotional reactivity and information stress. Gender and age-related characteristics of information perception have been identified: women experience greater anxiety and emotional exhaustion. The article develops practical recommendations for psychologists, educators, parents, and youth regarding the development of media literacy, emotional self-regulation skills, critical thinking, and the ability to analyze information and navigate the information space in wartime conditions. The purpose of the study is to preserve the mental well-being of the younger generation in today's complex socio-political realities.

Key words: information, information overload, youth, martial law, social networks, stress, anxiety, media literacy.

УДК 159.9:316.77-058.53(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.18>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Вернудіна І.В.

д.філософ.н., доцент кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеський національний економічний університет

Куліш Ю.В.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Одеський національний економічний університет

Вступ та актуальність проблеми. Сучасне суспільство існує в умовах надзвичайно потужного інформаційного тиску. З розвитком цифрових технологій, соціальних мереж та мобільних засобів комунікації значно зросла швидкість та обсяг інформації, яку щоденно отримує і споживає людина [7]. У мирний час надлишок інформації може викликати втому, зниження продуктивності та короточасну дезорієнтацію. Проте в умовах воєнного стану ця ситуація набуває особливої психологічної загрози, оскільки інформація, яку отримують громадяни України, часто є тривожною, суперечливою або цілеспрямовано деструктивною [11].

Воєнний стан створює додаткові психологічні навантаження, пов'язані з невизначеністю, почуттям небезпеки, загрозами для життя, втратами,

порушенням звичного способу життя. Водночас зростає інформаційна активність: щоденні новини з фронту, екстрені повідомлення, заклики до дій, нав'язлива аналітика, фейки та маніпуляції [2]. Саме поєднання цих чинників формує феномен інформаційного перенасичення, що характеризується втратою здатності обробляти потоки даних, зниженням когнітивної ефективності, емоційним виснаженням, підвищеним рівнем тривоги.

Особливо вразливою до таких явищ є молодь. Завдяки активному користуванню соціальними мережами, високій потребі у новинах і пошуку орієнтирів у кризовому світі, молоді люди щодня стикаються з величезними обсягами часто неструктурованої або емоційно зарядженої інформації, що може призводити до певних психологічних на-

слідків, серед яких інформаційне вигорання, почуття безсилля, зниження мотивації, розлад уваги, тривожні стани тощо [9].

Позаяк саме молодь є ключовим ресурсом розвитку країни у повоєнний період, то надзвичайно важливою є розробка ефективних стратегій підтримки і профілактики ментального здоров'я цієї вікової категорії населення, а отже – здоров'я і добробуту нації. Психологічна стійкість молоді у кризових умовах війни безпосередньо впливає на їхню здатність адаптуватися, приймати обґрунтовані рішення, зберігати соціальну активність. Тому дослідження й глибоке розуміння механізмів інформаційного навантаження, пошук шляхів зниження його негативних наслідків є актуальним завданням для фахівців у сфері психології, соціології та медіаграмотності.

Значна кількість науковців звертається сьогодні до аналізу проблем інформаційно-психологічних впливів на ментальне здоров'я особистості: О. Васьківська [1], І. Вернудіна [2; 3], С. Доскач [4], В. Зеленін [4], У. Михайлишин [5], В. Наместнік [7], Я. Прохоренко [11], Н. Савчук, В. Соколевська [9], В. Товт [5], Н. Фролова [10], Л. Хоменко-Семенова [11], Л. Чопик [4], І. Шмідзен [5] та ін., адже «в умовах війни ворожі мас-медіа здійснюють на території України численні пропагандистські атаки з метою дезорієнтації українських громадян» [2, с. 47]. Тому фактор вивчення деструктивних впливів та запобігання їм стає для дослідників першорядним.

Виклад основного матеріалу. Поняття «інформаційне перенасичення» у сучасній психології, соціології та медіа дослідженнях визначається як стан, за якого обсяг інформації, що надходить до індивіда, перевищує його здатність її адекватно сприймати, обробляти та аналізувати [5, с. 124]. У соціології це явище пов'язують із проблемою когнітивного перевантаження і втратою контролю над власним інформаційним полем [4, с. 215]. Медійні дослідження додають, що посилення «інформаційного шуму» через поширення неструктурованого або маніпулятивного контенту призводить до дезорієнтації аудиторії [11, с. 130].

Особливу вразливість до негативних впливів та інформаційного перенасичення демонструє молодь. Її активність у цифровому середовищі, потреба у швидкому отриманні новин і розгалуженій комунікації через соціальні мережі підвищують ризик розвитку таких явищ, як FOMO (страх пропустити важливу інформацію), кіберстрес та хронічна тривожність [9, с. 215]. Окрім того, молодь є відкритою до інформаційних викликів і відрізняється певною емоційною нестабільністю, що робить її сприйнятливою до маніпуляцій і навіювання.

При цьому інформаційне середовище під час воєнного стану набуває особливих рис. Активне поширення фейків, панічних настроїв і дезінформації, що є частиною гібридної війни, посилюють емоційну реактивність суспільства та створюють високий ступінь психологічного навантаження [7, с. 159]. За таких умов молодь особливо схильна до швидкого емоційного вигорання через постійний потік

тривожної інформації, що посилює відчуття безпорадності [10, с. 192].

Соціальні мережі відіграють ключову роль у формуванні інформаційного фону, оскільки вони є основним каналом отримання новин та обміну інформацією серед молоді [1, с. 45]. Водночас алгоритми соцмереж стимулюють поширення емоційно насиченого та сенсаційного контенту, що часто призводить до посилення інформаційного перенасичення та дезадаптивних психологічних реакцій [11, с. 132]. Саме тому виникає нагальна потреба у розвитку медіаграмотності та формуванні навичок усвідомленого споживання інформації як важливого ресурсу психічного здоров'я нації в умовах воєнного часу.

Враховуючи вище зазначене, логічним стало проведення кількісного емпіричного дослідження з метою вивчення психологічного ефекту інформаційного перенасичення у молоді в умовах воєнного стану. Для збору первинних даних застосовано метод анкетування з використанням авторської анкети «Інформаційне навантаження в умовах воєнного стану», розробленої спеціально для дослідження особливостей інформаційної поведінки, психологічних реакцій та механізмів психологічної стійкості молоді у контексті військового конфлікту.

Анкета складається з трьох основних блоків:

– демографічний блок: збір базової інформації про респондента (вік, стать);

– блок інтенсивності споживання інформації: оцінка частоти й джерел новин, способів перевірки інформації (5 питань із закритими та відкритими відповідями);

– психологічні реакції на інформаційне перенасичення: виявлення симптомів тривожності, емоційного виснаження, зміни концентрації, а також стратегії подолання стресу (10 питань з варіантами відповіді «Так», «Ні», «Іноді» та відкриті питання).

Загальна кількість питань – 15. Для кількісного аналізу використано психометричну шкалу Лайкерта з трьома рівнями оцінки («Так» – 1 бал, «Іноді» – 0,5 бала, «Ні» – 0 балів). Відкриті питання дозволили збирати якісну інформацію, яка аналізувалася за допомогою тематичного кодування.

Анкета була апробована на пілотній вибірці з 10 осіб, що дало змогу удосконалити формулювання питань з метою уникнення різночитань. Надійність інструменту підтверджена коефіцієнтом Кронбаха 0,82, що свідчить про високу внутрішню узгодженість. Валидність підтверджена експертною оцінкою фахівців у галузі психології інформації та психотравматології.

У дослідженні взяли участь 30 респондентів віком від 20 до 35 років (середній вік – 27 років), які проживають у різних регіонах України, що дозволило відобразити вплив воєнного стану на молодь у широкому географічному контексті. Гендерний склад вибірки становив 20 жінок (66,7 %) та 10 чоловіків (33,3 %).

Опитування проводилось протягом травня 2025 року онлайн. Респонденти отримували анонімний доступ до анкети із відповідною інструкцією, що гарантувала конфіденційність. Відповіді збиралися у зручний для учасників час, що сприяло об'єктив-

ності та достовірності даних. Отримані дані було систематизовано та підготовлено для подальшої кількісної (статистичної) і якісної (тематичної) обробки.

Після збору й систематизації даних було проведено їх кількісний і якісний аналіз для виявлення основних закономірностей впливу інформаційного перенасичення на психологічний стан молоді в умовах воєнного стану.

Статистичний аналіз показав, що більшість респондентів (73 %) характеризують свій рівень інформаційного навантаження як високий або дуже високий. Середній бал за шкалою Лайкерта щодо інтенсивності споживання інформації становив 2,4 (максимум 3), що свідчить про активне і постійне звернення до новинних джерел. При цьому найбільш популярними були соціальні мережі (82 % респондентів), офіційні новинні сайти (58 %) та месенджери (45 %).

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого зв'язку ($r = 0,65$; $p < 0,01$) між рівнем інформаційного навантаження та проявами тривожності, що було виявлено у відповідях на психологічний блок анкети. Високий рівень споживаної інформації корелював із частими скаргами на емоційне виснаження (67 % респондентів), зниження концентрації уваги (58 %) та прояви апатії (42 %).

Також було встановлено, що 55 % учасників відзначали періодичні епізоди прокрастинації, пов'язані з перевантаженням інформацією. Респонденти, що активно користуються соціальними мережами в якості основних новинних джерел, демонстрували вищі показники тривожності у порівнянні з тими, хто віддає перевагу офіційним каналам.

Окремо було проаналізовано вплив різних джерел інформації на психологічний стан молоді. Дані свідчать про те, що інформаційний вплив соціальних мереж та численних (різного роду і якості) коментарів супроводжується більшою емоційною реактивністю, підвищеним рівнем тривоги та характеризується швидшим вигоранням користувачів. Водночас респонденти, які віддають перевагу офіційним та аналітичним джерелам, частіше застосовують стратегії критичного осмислення інформації і менш схильні до невротичних реакцій (Таблиця 1).

Для глибшого розуміння результатів проведено порівняльний аналіз між підгрупами за статтю та віком:

– За статтю: жінки частіше за чоловіків відзначали симптоми тривожності (70 % проти 50%), емоційного виснаження (72 % проти 60 %) і апатії (48 % проти 30 %). Чоловіки в більшості випадків повідомляли про зниження мотивації, але мали вищі показники ігнорування інформаційного потоку.

– За віком: молодші респонденти (20–25 років) демонстрували вищий рівень інформаційного навантаження і більш гостру реакцію на деструктивний контент у порівнянні з групою 26–35 років, що може бути пов'язано з різною медіаграмотністю та життєвим досвідом.

Тож отримані результати дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про існування тісного зв'язку між обсягом споживаної через соціальні мережі інформації та виникненням стану інформаційного пе-

Таблиця 1

Рівень інформаційного навантаження серед респондентів за джерелами інформації

Джерело інформації	Відсоток користувачів	Середній рівень тривожності (бал)
Соцмережі	82 %	2,7
Офіційні сайти	58 %	1,8
Месенджери	45 %	2,3

ренасичення у молоді в умовах війни. Інформаційне перенасичення, у свою чергу, здійснює суттєвий негативний вплив на психологічний стан молоді людини та проявляється підвищенням рівня стресу й тривоги. Виявлена статистично значуща кореляція між рівнем інформаційного навантаження та проявами тривожності й емоційного виснаження узгоджується з вже відомими теоретичними підходами до розуміння інформаційного стресу [8]. Отримані результати також відповідають дослідженням, що фіксують різко негативні когнітивні й емоційні наслідки надмірного потоку інформації в контексті цифрової епохи і воєнних дій [9]. Особлива роль тут за соцмережами, які не лише є основними каналами новин, але й за рахунок алгоритмічної вибірки контенту сприяють посиленню емоційного навантаження й розвитку таких дезадаптивних реакцій, як FOMO чи кіберстрес.

Психологічні наслідки інформаційного перенасичення різноманітні й глибокі. До найпоширеніших належать підвищений рівень тривожності, прокрастинація, зниження концентрації уваги, емоційне виснаження – тобто стани, що характеризуються втомою, зниженням мотивації та відчуттям безсилля [8, с. 75]. Такий інформаційний стрес може суттєво впливати на продуктивність і психічне здоров'я, особливо в умовах постійного і необмеженого доступу до інформації.

Отже, в умовах воєнного стану інформаційний тиск набуває особливої гостроти. По-перше, інформація, що надходить, часто має тривожний або маніпулятивний характер і провокує виникнення страху та відчуття безпорадності. По-друге, постійна невизначеність і загрози життю посилюють вразливість психіки молодих людей, які схильні до емоційної лабільності [10].

Виявлені гендерні відмінності у сприйнятті інформаційних потоків (більша тривожність та емоційне виснаження у жінок) відповідають дослідженням у сфері психотравматології [9], що свідчить про необхідність врахування цих особливостей при розробці психопрофілактичних заходів.

Певним недоліком дослідження є обмежена вибірка та використання самозвітних методів, що могло позначитись на об'єктивності результатів. Також опитування проводилося онлайн, що завадило отримати доступ певним категоріям молоді з обмеженим використанням інтернет-ресурсів.

Висновки. Теоретичний аналіз і проведене емпіричне дослідження дозволили визначити ключові аспекти й особливості психологічних впливів та інформаційного перенасичення молоді в умо-

вах воєнного стану. Основні результати свідчать про існування значної кореляції між інтенсивністю споживання інформації та проявами тривожності, емоційного виснаження й апатії серед респондентів. Особливо вираженими є негативні психологічні реакції у молодих людей, які активно користуються соціальними мережами як основним джерелом інформації. Виявлені гендерні відмінності у споживанні й сприйнятті інформації підкреслюють необхідність особистісного підходу у підтримці й профілактиці ментального здоров'я.

За умов воєнного часу інформаційне перенасичення не просто викликає емоційну втому, а призводить до складного комплексу психологічних реакцій, що містять тривогу, апатію, прокрастинацію, зниження мотивації. Це позначає глибше виснаження ресурсів психіки та має довготривалі наслідки для психічного здоров'я молоді, зокрема, ризик розвитку депресивних станів, порушення концентрації уваги, адиктивні розлади різної етіології тощо.

Тому перспективними будуть подальші дослідження з проведенням лонгітюдних спостережень і виявленням динаміки інформаційного стресу на різних його етапах. Слушним буде також використання психофізіологічних методів (наприклад, вимірювання рівня кортизолу, серцевого ритму) для об'єктивного оцінювання реакцій організму на інформаційне перенасичення. Важливим напрямом є й розробка та апробація інтервенційних програм з медіаграмотності та психологічної підтримки в умовах воєнного конфлікту.

На основі отриманих результатів рекомендується: психологам і психотерапевтам – враховувати інформаційне перенасичення як фактор ризику при роботі з молоддю в кризових ситуаціях та застосовувати індивідуалізовані методи когнітивної реструктуризації; освітянам – інтегрувати у навчальні програми методики системного розвитку критичного мислення, медіаграмотності й медіаосвіти, що допоможе усвідомлено споживати інформацію і знижувати рівень тривожності; батькам – підтримувати відкритий діалог з дітьми щодо специфіки інформаційного середовища, заохочувати й стимулювати здорові медіаповедінкові звички, надавати сталу емоційну підтримку; молодим людям – набувати навичок саморегуляції, обмежувати час перебування в соцмережах, використовувати перевірені джерела інформації.

Загалом такий комплексний підхід сприятиме формуванню у молодого покоління навичок емоційної регуляції, розвитку медіакомпетентності, здатності критично аналізувати інформацію й орієнтуватися у перенасиченому інформаційному просторі. Його мета – збереження психічного благополуччя молодого покоління у складних соціальних і політичних реаліях сьогодення.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні розуміння феномену інформаційного перенасичення в контексті військової кризи, а також в уточненні механізмів його впливу на психоемоційний стан молоді. Практичне значення полягає

у можливості використання отриманих даних для розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на зниження інформаційного стресу та зміцнення психологічної стійкості членів соціуму в умовах воєнного часу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Васьківська О. Є. Функціонування соціальних мереж в умовах воєнного стану. *Сучасні тенденції розвитку вищої освіти та академічного партнерства в умовах воєнного стану: зб. матеріалів XXVIII Міжнар. наук.-практ. конф.* Київ: КиМУ, 2023. Т. 2. С. 44–47.
2. Зеленін В., Чопик Л., Доскач С. Вплив медіа на масове сприйняття та психологічний стан громадян. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. Київ, 2024. Т. 12, № 2. DOI: 10.31548/hspedagog15(2).2024.213-219.
3. Вернудіна І. В. Психологічні особливості політико-інформаційних впливів на особистість у XXI столітті. *Current research areas in history, political science, sociology, and philosophy (December 25–26, 2024. Riga, the Republic of Latvia): International scientific conference*. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2024. Р. 45–49.
4. Вернудіна І. В. «Форматування» масової свідомості через пропаганду в ЗМІ. *Філософія та публічні комунікації: інформаційний простір сучасної культури: матеріали II міждисциплінарного круглого столу, приуроченого пам'яті української журналістики, публіцистики, громадської діячки, головного редактора газети «Освіта», члена Національної спілки журналістів України Коноваленко Ольги Степанівни, 25 жовтня 2024 року*. Львів – Торунь: Liha-Pres, 2024. С. 18–22.
5. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Товт В. В. Проблема дослідження інформаційного стресу у сучасних наукових підходах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Ужгород, 2024. № 3. С. 123–130.
6. Наместнік В. В. Соціальні мережі як інструмент деструктивного інформаційно-психологічного впливу в умовах воєнного стану. *Інформація та соціум*. Київ, 2023. С. 157–160.
7. Околотенко К., Жарик Л., Коляденко Н. Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. Київ, 2023. № 1(10). С. 72–79.
8. Содолевська В. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Київ, 2024. Т. 9, № 3. DOI: 10.26766/pmtr.v9i3.532.
9. Фролова Н. Психологічні особливості травматичного досвіду українців під час війни. *Психологія і суспільство*. Київ, 2024. № 1. С. 188–196.
10. Хоменко-Семенова Л. О., Прохоренко Я. С. Вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр.* Київ, 2022. Вип. 1(20). С. 129–134.