ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ СПОЖИВАННЯМ НОВИННОГО КОНТЕНТУ В ЦИФРОВОМУ ІНФОРМАЦІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ TELEGRAM ТА РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ ЖІНОК ВІКОМ 25-40 РОКІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДІТЕЙ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня
МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

КРЕТОВОЇ НАТАЛІЇ ВОЛОДИМИРІВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри_____
«04» травня 2026 р.

Науковий керівник:
Ткачук Т.Л.,
кандидат психологічних наук,
доцент

Рецензент:

доктор психологічних наук,
професор

КИЇВ – 2026

Реєстрація

	номер	дата, підпис лаборанта кафедри
Рекомендовано		
до захисту		Ткачук Т. Л
	підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника
Результат захисту		
	оцінка	дата захисту
Голова ЕК		О.М. Шпортун
	підпис	ініціали, прізвище
Члени ЕК		Я.М. Раєвська
	підпис	ініціали, прізвище
		М.С. Ятчук
	підпис	ініціали, прізвище
		Р.О. Лавлінський
	підпис	ініціали, прізвище
Секретар ЕК		К.Р. Собченко
	підпис	ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО

«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД»

«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

Спеціальність: Психологія

Курс: II (магістратура)

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри

проф. Раєвська Я.М.

_____

«___» _____ 202_ р.

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу магістра

Кретової Наталії Володимирівни

8. Тема роботи: **Особливості зв'язку між споживанням новинного контенту в цифровому інформаційному середовищі Telegram та рівнем тривожності жінок віком 25–40 років, які мають дітей**

9. Затверджена наказом по інституту

від «___» _____ 202_ р. № _____

10. Термін подання студентом завершеної роботи

«___» _____ 202_ р.

11. Цільова установка: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості зв'язку між споживанням новинного контенту та рівнем тривожності жінок віком 25–40 років, які мають дітей, а також розробити й

апробувати профілактичне арттерапевтичне заняття, спрямоване на зниження інформаційної тривожності.

Вихідні дані: матеріали професійної та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

12. Перелік графічного матеріалу: 11 табл.

13. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	Консультант	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	Ткачук Т. Л.		
Розділ 2	Ткачук Т. Л.		
Розділ 3	Ткачук Т. Л.		

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ РОБОТИ

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання (за планом)	Термін виконання (фактичний)
1	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра		
2	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра		
3	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником		
4	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи		
5	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику		
6	Доопрацювання тексту роботи з урахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання		
7	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником		
8	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії		
9	Захист виконаної кваліфікаційної роботи		

ПІДПИСИ

Дата видачі завдання: _____

Науковий керівник: _____ (ПІБ)

Завдання прийняв до виконання
здобувач вищої освіти: _____ (ПІБ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 80 с. основного тексту, 11 табл., 60 джерел, 9 додатків.

Об’єкт дослідження: тривожність жінок віком 25–40 років, які мають дітей.

Предмет дослідження: особливості зв’язку між споживанням новинного контенту в цифровому інформаційному середовищі Telegram та рівнем тривожності жінок віком 25–40 років, які мають дітей.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості зв’язку між споживанням новинного контенту і рівнем тривожності жінок віком 25–40 років, які мають дітей, а також розробити й апробувати профілактичне арттерапевтичне заняття, спрямоване на зниження інформаційної тривожності.

Гіпотеза дослідження

Передбачається, що інтенсивне та емоційно залучене споживання новинного контенту в цифровому інформаційному середовищі пов’язане з підвищеним рівнем тривожності, стресу та емоційного напруження у жінок віком 25–40 років, які мають дітей, а застосування профілактичного арттерапевтичного заняття може сприяти зниженню інформаційної тривожності та покращенню їхнього емоційного стану.

Методи дослідження: теоретичні методи — аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел; емпіричні методи — авторське анкетування, психодіагностичне тестування за методиками GAD-7 та DASS-21, спостереження, аналіз рефлексивних відгуків; методи обробки результатів — кількісний і якісний аналіз, відсотковий аналіз, порівняння показників, узагальнення результатів.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: тривожність, інформаційна тривожність, новинний контент, Telegram, думскролінг, цифрове інформаційне середовище, жінки, материнство, GAD-7, DASS-21, арттерапія, інформаційна гігієна.

KEYWORDS: anxiety, information anxiety, news content, Telegram, doomscrolling, digital information environment, women, motherhood, GAD-7, DASS-21, art therapy, information hygiene.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено особливості зв’язку між споживанням новинного контенту в цифровому інформаційному середовищі та рівнем тривожності жінок віком 25–40 років, які мають дітей.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням інтенсивності інформаційних потоків, частим контактом із емоційно напруженим новинним контентом та посиленням психологічного навантаження, що супроводжує повсякденну медіаактивність. Особливої уваги в цьому контексті потребують жінки, які мають дітей, оскільки поєднання материнської відповідальності, турботи про безпеку родини та чутливості до соціальних ризиків може підвищувати їхню вразливість до негативного інформаційного впливу.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей зв’язку між споживанням новинного контенту і рівнем тривожності жінок віком 25–40 років, які мають дітей, а також у розробці й апробації профілактичного арттерапевтичного заняття, спрямованого на зниження інформаційної тривожності.

У роботі проаналізовано основні наукові підходи до розуміння тривожності, розкрито психологічні особливості жінок віком 25–40 років, які мають дітей, охарактеризовано цифрове інформаційне середовище як чинник психологічного навантаження, розглянуто феномен думскролінгу та обґрунтовано можливості психологічної профілактики інформаційної тривожності засобами арттерапії й консультування.

Емпіричне дослідження проводилося серед жінок віком 25–40 років, які мають дітей. В авторському анкетуванні взяли участь 92 респондентки, психодіагностичне тестування за методиками GAD-7 та DASS-21 пройшли 40 жінок. Окремо було розроблено та апробовано профілактичне арттерапевтичне заняття в офлайн-форматі за участю 5 жінок цільової групи.

За результатами дослідження встановлено, що значна частина респонденток регулярно споживає новинний контент у Telegram, переглядає

новини кілька разів на день, має декілька інформаційних джерел і відчуває тривогу, напруження, емоційне виснаження та занепокоєння щодо майбутнього після контакту з новинами. Виявлено прояви думскролінгу, зокрема автоматичну перевірку новин, складність обмеження часу перегляду інформаційної стрічки та продовження перегляду новин попри негативні емоції.

Результати GAD-7 і DASS-21 засвідчили наявність підвищених проявів тривожності, стресу та емоційного напруження у частини вибірки. Отримані дані не дають підстав стверджувати про прямий причинно-наслідковий вплив новинного контенту на тривожність, однак дозволяють говорити про тенденцію: інтенсивне та емоційно залучене споживання новинного контенту може бути пов’язане з вищим рівнем тривожності, стресу й емоційного напруження.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, психопрофілактичній роботі та просвітницькій діяльності. Розроблене профілактичне арттерапевтичне заняття, план психологічної консультації та практичні рекомендації щодо інформаційної гігієни можуть застосовуватися у роботі з жінками, які мають підвищений рівень тривожності, пов’язаної зі споживанням новинного контенту.

Ключові слова: тривожність, інформаційна тривожність, новинний контент, Telegram, думскролінг, цифрове інформаційне середовище, жінки, материнство, GAD-7, DASS-21, арттерапія, інформаційна гігієна.

ANNOTATION

The qualification thesis theoretically substantiates and empirically investigates the features of the relationship between news content consumption in the digital information environment and the level of anxiety among women aged 25–40 who have children.

The relevance of the study is обусловлена the increasing intensity of information flows, frequent exposure to emotionally charged news content, and the growing psychological burden associated with everyday media activity. Particular

attention in this context is given to women with children, as the combination of maternal responsibility, concern for family safety, and sensitivity to social risks may increase their vulnerability to negative informational influences.

The aim of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the relationship between news content consumption and the level of anxiety among women aged 25–40 who have children, as well as to develop and test a preventive art therapy session aimed at reducing information-related anxiety.

The study analyzes the main scientific approaches to understanding anxiety, examines the psychological characteristics of women aged 25–40 who have children, characterizes the digital information environment as a factor of psychological load, explores the phenomenon of doomscrolling, and substantiates the possibilities of psychological prevention of information anxiety through art therapy and counseling.

The empirical study was conducted among women aged 25–40 who have children. The author's questionnaire involved 92 respondents, while 40 women participated in psychodiagnostic testing using the GAD-7 and DASS-21 methods. In addition, a preventive art therapy session was developed and tested in an offline format with the participation of 5 women from the target group.

The results show that a significant proportion of respondents regularly consume news content via Telegram, check news several times a day, use multiple information sources, and experience anxiety, tension, emotional exhaustion, and concern about the future after exposure to news. Manifestations of doomscrolling were identified, including automatic news checking, difficulty limiting time spent on news consumption, and continued news browsing despite negative emotional impact.

The results of the GAD-7 and DASS-21 indicate elevated levels of anxiety, stress, and emotional tension in part of the sample. Although the findings do not provide grounds for establishing a direct causal relationship between news consumption and anxiety, they indicate a tendency: intensive and emotionally engaged news consumption may be associated with higher levels of anxiety, stress, and emotional tension.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying its results in psychological counseling, preventive work, and educational activities. The developed preventive art therapy session, counseling plan, and practical recommendations for information hygiene can be used in working with women who experience increased anxiety related to news consumption.

Keywords: anxiety, information anxiety, news content, Telegram, doomscrolling, digital information environment, women, motherhood, GAD-7, DASS-21, art therapy, information hygiene.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ЦИФРОВОГО ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА

1.1. Поняття тривожності в сучасній психологічній науці

1.2. Психологічні особливості жінок віком 25–40 років, які мають дітей

1.3. Цифрове інформаційне середовище як чинник психологічного навантаження

1.4. Новинний контент, думскролінг та емоційне напруження в умовах інформаційної невизначеності

1.5. Психологічна профілактика інформаційної тривожності засобами арттерапії та консультування

Висновки до розділу 1

РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація, етапи та база емпіричного дослідження

2.2. Характеристика вибірки дослідження

2.3. Обґрунтування та опис психодіагностичного інструментарію

2.4. Аналіз особливостей споживання новинного контенту респондентками

2.5. Аналіз рівня тривожності, стресу та емоційного напруження за результатами GAD-7 і DASS-21

2.6. Взаємозв’язок між характеристиками новинного споживання та показниками тривожності

Висновки до розділу 2

РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА, ПРОВЕДЕННЯ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ ЗІ ЗНИЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

3.1. Обґрунтування профілактичної роботи з жінками, які мають підвищений рівень інформаційної тривожності

3.2. Програма профілактичного арттерапевтичного заняття

3.3. Практичне проведення профілактичного арттерапевтичного заняття

3.4. Критерії та результати оцінювання ефективності профілактичного заняття

3.5. План психологічної консультації та практичні рекомендації щодо інформаційної гігієни

3.6. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності, пов’язаної з новинним контентом

Висновки до розділу 3

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

Додаток А. Авторська анкета «Особливості споживання новинного контенту в Telegram у жінок віком 25–40 років, які мають дітей».

Додаток Б. Опитувальник GAD-7 для оцінки рівня тривоги.

Додаток В. Опитувальник DASS-21 для оцінки проявів тривоги, стресу та депресії.

Додаток Г. Соціально-демографічна характеристика вибірки дослідження.

Додаток Д. Узагальнені результати авторської анкети.

Додаток Е. Узагальнені результати методики GAD-7.

Додаток Є. Узагальнені результати методики DASS-21.

Додаток Ж. Профілактичний захід «Інформаційна гігієна та зниження тривожності у жінок віком 25–40 років, які мають дітей, засобами психоосвіти та арт-терапії».

Додаток З. План психологічної консультації «Зниження тривожності, пов’язаної зі споживанням новинного контенту в Telegram, у жінок віком 25–40 років, які мають дітей».

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна людина живе в умовах постійного інформаційного навантаження. Новини, соціальні мережі, месенджери, онлайн-платформи та інші цифрові джерела інформації стали невід'ємною частиною повсякденного життя. З одного боку, цифрове інформаційне середовище забезпечує швидкий доступ до важливих подій, дозволяє оперативно отримувати повідомлення про суспільні, політичні, економічні, воєнні та соціальні процеси. З іншого боку, постійна присутність у новинному потоці може створювати додаткове психологічне навантаження, особливо тоді, коли значна частина інформації має тривожний, загрозливий або емоційно напружений характер.

Особливого значення проблема інформаційного навантаження набуває в умовах соціальної нестабільності, воєнних подій, економічної невизначеності та частого поширення повідомлень про небезпеку, втрати, ризики, кризові ситуації. Новинний контент у таких умовах часто не лише інформує людину, а й впливає на її емоційний стан, підтримує відчуття напруження, невизначеності та загрози. Регулярне звернення до новин, постійне оновлення інформаційної стрічки, перегляд повідомлень перед сном, емоційне занурення в негативний контент можуть сприяти посиленню тривожності, втоми, внутрішнього напруження та зниженню відчуття психологічної безпеки.

Особливо вразливою в цьому контексті є група жінок віком 25–40 років, які мають дітей. У цей період життя жінка часто поєднує декілька важливих соціальних ролей: материнську, сімейну, професійну, побутову, соціальну. Наявність дітей посилює відповідальність за безпеку родини, майбутнє дитини, її здоров'я, розвиток та емоційне благополуччя. Тому новини про воєнні події, загрози, хвороби, соціальну нестабільність, економічні труднощі або небезпеку для дітей можуть сприйматися жінками більш емоційно та особистісно значуще.

У психологічному аспекті важливим є не лише сам факт споживання новинного контенту, а й характер цього споживання: частота перегляду новин, кількість джерел інформації, звичка перевіряти новини багато разів на день, перегляд новин перед сном, складність припинення перегляду стрічки, а також емоційна реакція на новини. Окремої уваги потребує феномен думскролінгу, що проявляється у схильності людини продовжувати переглядати негативний або тривожний контент, навіть якщо це погіршує її самопочуття.

Незважаючи на наявність наукових праць, присвячених тривожності, стресу, цифровому середовищу, медіаспоживанню та емоційному стану особистості, питання зв'язку між особливостями споживання новинного контенту та рівнем тривожності жінок віком 25–40 років, які мають дітей, потребує подальшого дослідження. Особливо актуальним є не лише виявлення цього зв'язку, а й розробка практичних профілактичних засобів, які можуть сприяти зниженню інформаційної тривожності, розвитку навичок емоційної саморегуляції та формуванню здоровішого ставлення до новинного контенту.

У цьому контексті доцільним є використання арттерапевтичних засобів, оскільки вони дозволяють м'яко працювати з емоційним напруженням, сприяють усвідомленню власних переживань, символічному вираженню емоцій, зниженню внутрішньої напруги та актуалізації ресурсного стану. Поєднання емпіричного дослідження, психодіагностичних методик, авторського анкетування та практичного профілактичного заняття дає можливість розглянути проблему інформаційної тривожності комплексно — як на теоретичному, так і на практичному рівні.

Об'єкт дослідження — тривожність жінок віком 25–40 років, які мають дітей.

Предмет дослідження — особливості зв'язку між споживанням новинного контенту в цифровому інформаційному середовищі та рівнем тривожності жінок віком 25–40 років, які мають дітей.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості зв'язку між споживанням новинного контенту в цифровому інформаційному середовищі та рівнем тривожності жінок віком 25–40 років, які мають дітей, а також розробити й апробувати профілактичне арттерапевтичне заняття, спрямоване на зниження інформаційної тривожності.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що інтенсивне споживання новинного контенту, часте звернення до тривожних новин, перегляд новин перед сном, прояви думскролінгу та виражена емоційна реакція на новинний контент можуть бути пов'язані з підвищеним рівнем тривожності, стресу та емоційного напруження у жінок віком 25–40 років, які мають дітей.

Додатково передбачається, що профілактичне арттерапевтичне заняття може сприяти покращенню суб'єктивного емоційного стану учасниць, зниженню напруження, усвідомленню власних реакцій на інформаційне навантаження та формуванню готовності застосовувати елементи інформаційної гігієни.

Відповідно до мети та гіпотези дослідження було визначено такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення тривожності, цифрового інформаційного середовища, новинного споживання, думскролінгу та психологічної профілактики інформаційної тривожності.
2. Емпірично дослідити особливості споживання новинного контенту жінками віком 25–40 років, які мають дітей, на основі результатів авторського анкетування 92 респонденток.
3. Визначити рівень тривожності, стресу та емоційного напруження у частини респонденток за результатами методик GAD-7 і DASS-21 та проаналізувати зв'язок цих показників з особливостями новинного споживання.

4. Розробити, провести та оцінити ефективність профілактичного арттерапевтичного заняття в офлайн-форматі для жінок цільової групи, а також підготувати план психологічної консультації й практичні рекомендації щодо інформаційної гігієни.

Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс **методів дослідження**.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблем тривожності, психологічного впливу цифрового інформаційного середовища, новинного споживання, думскролінгу, інформаційної гігієни, арттерапії та психологічного консультування.

Емпіричні методи: анкетування, психодіагностичне тестування, спостереження, аналіз рефлексивних відгуків учасниць, порівняння емоційного стану до і після профілактичного заняття.

Психодіагностичний інструментарій дослідження: авторська анкета щодо особливостей споживання новинного контенту; методика GAD-7 для оцінки рівня тривожності; методика DASS-21 для оцінки проявів депресії, тривоги та стресу.

Методи обробки результатів: кількісний і якісний аналіз отриманих даних, підрахунок балів за психодіагностичними методиками, відсотковий аналіз відповідей, порівняння показників, аналіз взаємозв'язків між окремими показниками, узагальнення рефлексивних відгуків учасниць профілактичного заняття.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося серед жінок віком 25–40 років, які мають дітей та користуються цифровими джерелами новинної інформації. На першому етапі було проведено авторське анкетування, у якому взяли участь 92 респондентки. Анкета була спрямована на вивчення особливостей споживання новинного контенту, частоти звернення до новин, основних джерел інформації, емоційних реакцій на новини,

проявів думскролінгу та способів саморегуляції після контакту з тривожним інформаційним контентом.

На другому етапі частина респонденток пройшла психодіагностичне тестування за методиками GAD-7 та DASS-21. У цьому етапі взяли участь 40 жінок. Використання цих методик дало змогу оцінити рівень тривожності, стресу й емоційного напруження, а також зіставити отримані показники з особливостями споживання новинного контенту.

На третьому етапі було організовано та проведено профілактичне арттерапевтичне заняття в офлайн-форматі. У занятті взяли участь 5 жінок із цільової групи. Метою заняття було зниження емоційного напруження, пов’язаного з інформаційним перевантаженням, розвиток навичок усвідомлення власних емоційних реакцій та формування елементів інформаційної гігієни.

Ефективність профілактичного арттерапевтичного заняття оцінювалася шляхом порівняння емоційного стану учасниць до і після заняття, аналізу їхніх рефлексивних відгуків, а також спостереження за зниженням рівня напруження і тривожності під час виконання арттерапевтичних вправ.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні психологічних особливостей зв’язку між споживанням новинного контенту в цифровому інформаційному середовищі та рівнем тривожності жінок віком 25–40 років, які мають дітей. У роботі конкретизовано роль таких характеристик новинного споживання, як частота перегляду новин, емоційна реакція на новини, перегляд новин перед сном, труднощі з припиненням перегляду інформаційної стрічки та прояви думскролінгу.

Дістало подальшого розвитку уявлення про можливості використання арттерапевтичних засобів у профілактиці інформаційної тривожності та формуванні навичок емоційної саморегуляції у жінок, які перебувають під впливом тривожного новинного контенту.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання матеріалів дослідження в психологічному консультуванні, психопрофілактичній роботі та просвітницькій діяльності, спрямованій на зниження інформаційної тривожності у жінок, які мають дітей.

Розроблене профілактичне арттерапевтичне заняття може бути використане практичними психологами, консультантами, фахівцями соціально-психологічних служб, а також у груповій роботі з жінками, які відчувають емоційне напруження через надмірне споживання новинного контенту.

Запропонований план психологічної консультації та практичні рекомендації щодо інформаційної гігієни можуть застосовуватися для індивідуальної психологічної підтримки жінок із підвищеним рівнем тривожності, пов'язаної з цифровим інформаційним навантаженням.

Апробація результатів дослідження. Окремі положення кваліфікаційної роботи були апробовані під час підготовки наукової статті за темою дослідження, у якій розглянуто зв'язок між особливостями споживання новинного контенту в цифровому інформаційному середовищі та рівнем тривожності жінок віком 25–40 років, які мають дітей. Також результати дослідження були використані під час проходження переддипломної практики, зокрема при розробці профілактичного арттерапевтичного заняття та плану психологічної консультації.

Результати дослідження апробовано у статті «_____», опублікованій / поданій до публікації у _____.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

У першому розділі розкрито теоретико-методологічні основи дослідження тривожності, психологічні особливості жінок віком 25–40 років, які мають дітей, а також вплив цифрового інформаційного середовища і новинного контенту на емоційний стан особистості.

У другому розділі описано організацію емпіричного дослідження, вибірку, психодіагностичний інструментарій, а також подано аналіз результатів авторського анкетування, методик GAD-7 і DASS-21 та зв’язку між характеристиками новинного споживання і рівнем тривожності.

У третьому розділі обґрунтовано, розроблено та описано профілактичне арттерапевтичне заняття, представлено результати його практичного проведення й оцінку ефективності, а також запропоновано план психологічної консультації та практичні рекомендації щодо інформаційної гігієни.

Загальний обсяг основного тексту роботи становить близько 80 сторінок. Список використаних джерел і додатки до основного обсягу не включаються. Такий обсяг відповідає методичним рекомендаціям, де для магістерської кваліфікаційної роботи рекомендовано 70–80 сторінок без списку використаних джерел і додатків, із можливим відхиленням у межах 10%.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ЦИФРОВОГО ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА

У першому розділі кваліфікаційної роботи розглянуто теоретико-методологічні основи дослідження тривожності, особливості її прояву в сучасних соціально-психологічних умовах, а також специфіку впливу цифрового інформаційного середовища на емоційний стан особистості.

Особлива увага приділяється жінкам віком 25–40 років, які мають дітей, оскільки саме ця категорія поєднує декілька значущих соціальних ролей і часто перебуває в умовах підвищеної відповідальності за безпеку, здоров'я та благополуччя родини. У цьому контексті новинний контент може сприйматися не лише як джерело інформації, а й як чинник емоційного напруження, занепокоєння та тривожності.

Також у розділі розглянуто феномен думскролінгу, особливості новинного споживання в цифровому середовищі, поняття інформаційної гігієни та можливості психологічної профілактики інформаційної тривожності засобами арттерапії й консультування.

1.1. Поняття тривожності в сучасній психологічній науці

Тривожність є одним із важливих психологічних феноменів, що пов'язаний із переживанням внутрішнього напруження, занепокоєння, невизначеності та очікуванням можливих негативних подій. На відміну від страху, який зазвичай має конкретне джерело загрози, тривожність часто має менш визначений характер і може виникати навіть за відсутності безпосередньої небезпеки [4; 5; 8; 14; 38].

У психології традиційно розрізняють тривогу і тривожність. Тривога частіше розглядається як ситуативний емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретні обставини, які людина сприймає як загрозливі або невизначені. Тривожність, у свою чергу, є більш стійкою індивідуально-психологічною характеристикою, яка відображає схильність особистості часто переживати тривогу в різних життєвих ситуаціях [5; 8; 38].

Ситуативна тривога може виконувати адаптивну функцію: мобілізувати людину, підвищувати уважність, сприяти обережності та готовності діяти. Однак за умов надмірної інтенсивності або тривалості вона може порушувати емоційну рівновагу, погіршувати сон, знижувати концентрацію уваги, посилювати дратівливість і сприяти емоційному виснаженню.

Тривожність проявляється на кількох рівнях. На емоційному рівні вона виявляється через занепокоєння, страх, напруження, внутрішній неспокій. На когнітивному рівні — через повторювані думки про можливі негативні події, труднощі з переключенням уваги, надмірне прогнозування загроз. На тілесному рівні тривожність може супроводжуватися напруженням м’язів, прискореним серцебиттям, відчуттям стискання в грудях, порушеннями сну, втомою. На поведінковому рівні вона може проявлятися в уникканні певних ситуацій, прагненні контролювати події, пошуку заспокійливої інформації або багаторазовій перевірці повідомлень і новин [4; 8; 14; 21; 24].

У психологічній науці існує кілька підходів до розуміння тривожності. Психодинамічний підхід розглядає її як сигнал внутрішнього конфлікту або загрози для цілісності особистості. Когнітивний підхід акцентує увагу на ролі мислення, інтерпретацій і переконань: тривожність посилюється тоді, коли людина перебільшує ймовірність небезпеки, недооцінює власні ресурси та фокусується переважно на негативних сценаріях. Поведінковий підхід пояснює тривожність через закріплення певних реакцій: якщо певна дія тимчасово знижує напруження, людина може повторювати її знову і знову. Гуманістичний підхід

розглядає тривожність у контексті потреб, цінностей, самореалізації та відчуття внутрішньої опори [21; 24; 33; 34].

У сучасних умовах тривожність доцільно розглядати як багатофакторне явище. На її виникнення та посилення можуть впливати індивідуально-психологічні особливості, життєвий досвід, соціальні умови, сімейне навантаження, рівень підтримки, стан здоров'я, професійна зайнятість, а також характер інформаційного середовища [16; 22; 23; 31; 39; 49].

Особливого значення набуває зв'язок тривожності з невизначеністю. Людина може не перебувати у прямій небезпеці, однак постійний контакт із повідомленнями про ризики, загрози або кризові події здатний підтримувати відчуття нестабільності. У такому разі джерелом напруження стає не лише сама подія, а й спосіб її подання, частота повторення повідомлень та неможливість повністю відмежуватися від інформаційного потоку [19; 30; 35; 38].

У помірному прояві тривожність може мати адаптивне значення, оскільки допомагає людині бути уважною та готовою до дій. Проте надмірна або хронічна тривожність виснажує психіку, ускладнює прийняття рішень, порушує здатність до відпочинку та може негативно впливати на якість життя. Саме тому важливим завданням психологічної науки і практики є не повне усунення тривоги, а формування здатності розпізнавати власний стан, регулювати рівень напруження та підтримувати внутрішні ресурси.

Таким чином, тривожність у сучасній психологічній науці розглядається як складне емоційно-особистісне явище, що має ситуативні й стійкі прояви, включає емоційні, когнітивні, тілесні та поведінкові компоненти й залежить від індивідуальних і соціальних чинників. В умовах цифрового інформаційного середовища вона може посилюватися через регулярний контакт із тривожним новинним контентом, невизначеність і труднощі з обмеженням інформаційного потоку [4; 5; 8; 21; 24; 38].

1.2. Психологічні особливості жінок віком 25–40 років, які мають дітей

Жінки віком 25–40 років, які мають дітей, становлять окрему соціально-психологічну групу, для якої характерне поєднання кількох значущих життєвих ролей. У цей період жінка часто одночасно реалізує себе як мати, партнерка, працівниця, член родини та учасниця соціальних відносин. Таке поєднання ролей створює широке поле відповідальності, у якому емоційний стан жінки залежить не лише від її власних потреб, а й від потреб дитини, сім'ї, професійного середовища та соціального контексту [10; 12; 27; 41].

Вік 25–40 років часто пов'язаний з активним етапом дорослості: професійним становленням або розвитком, побудовою сімейних стосунків, народженням і вихованням дітей, прийняттям важливих рішень щодо майбутнього. Водночас саме в цей період може зростати кількість повсякденних обов'язків, відповідальності та ситуацій, які потребують швидкого реагування.

Материнство є одним із чинників, що суттєво впливає на емоційне життя жінки. Наявність дитини посилює значущість тем безпеки, здоров'я, стабільності, майбутнього та соціального благополуччя. Жінка, яка має дитину, часто оцінює зовнішні події не лише з позиції власної безпеки, а й через те, як ці події можуть вплинути на дитину, родину та умови життя [25; 36; 48; 51].

У цьому контексті тривожність жінок, які мають дітей, часто пов'язана не тільки з особистими переживаннями, а й із відповідальністю за інших. Особливо це стосується новин про воєнні події, небезпеку, здоров'я, дітей, соціальну нестабільність або майбутнє. Такі повідомлення можуть сприйматися не як віддалена інформація, а як потенційно значуща для власної родини [12; 25; 36; 48; 51].

Психологічна особливість материнської тривожності полягає у її випереджувальному характері. Жінка може тривожитися не лише через реальні події, а й через можливі загрози, які можуть статися в майбутньому. У таких випадках тривожність підтримується прогнозуванням негативних сценаріїв,

прагненням передбачити небезпеку та бажанням завчасно підготуватися до ризиків [25; 36; 48; 51].

З одного боку, така уважність має адаптивний сенс, оскільки допомагає матері бути обережною, відповідальною і турботливою. З іншого боку, за умов постійного інформаційного потоку природна турбота може перетворюватися на стійке емоційне напруження. Жінка може відчувати, що має постійно стежити за новинами, щоб не пропустити інформацію, яка стосується безпеки її родини.

Важливою особливістю цієї групи є багатозадачність. Жінки можуть поєднувати догляд за дитиною, роботу, побутові обов'язки, сімейну комунікацію, вирішення фінансових і організаційних питань. У таких умовах психоемоційне навантаження накопичується поступово, а надмірне новинне споживання може ставати додатковим джерелом напруження [10; 12; 27; 41].

Інформаційний потік часто проникає у повсякденне життя жінки через Telegram-канали, соціальні мережі, сімейні й робочі чати. У результаті межа між зовнішніми подіями та особистим емоційним простором стає розмитою. Жінка може виконувати повсякденні справи й водночас залишатися включеною в новинний фон, що ускладнює психологічне відновлення [17; 26; 28; 29; 40; 55].

У період материнства також посилюється потреба в контролі. Турбота про дитину передбачає планування, передбачення й готовність швидко реагувати. Тому в умовах невизначеності жінка може намагатися відновити відчуття контролю через пошук інформації. Перегляд новин у такому разі може сприйматися як спосіб бути підготовленою, однак за надмірної інтенсивності він може не знижувати, а підтримувати тривожність [20; 22; 24; 46; 50].

Водночас психологічна вразливість цієї групи не означає слабкість або нездатність справлятися з труднощами. Багато жінок демонструють високий рівень адаптації, відповідальності та здатності організовувати життя родини в складних умовах. Однак через постійне виконання багатьох функцій вони можуть довше ігнорувати власну втому, тривогу або потребу в підтримці.

Тому важливо говорити не лише про тривожність як проблему, а й про ресурси жінок. До таких ресурсів можуть належати підтримка близьких, досвід материнства, організаційні навички, життєва відповідальність, соціальні зв'язки, творчість, професійна реалізація та здатність до рефлексії. Психологічна допомога має бути спрямована не лише на зниження тривоги, а й на актуалізацію цих ресурсів [3; 33; 37].

У профілактичній роботі з цією групою важливо враховувати потребу в простих і доступних інструментах саморегуляції. Жінка, яка має багато обов'язків, не завжди може регулярно виконувати складні техніки. Тому ефективними можуть бути короткі вправи, мікропаузи, арттерапевтичні завдання, прості правила інформаційної гігієни та підтримувальна психоедукація.

Отже, жінки віком 25–40 років, які мають дітей, є групою, для якої новинний контент може мати підвищене емоційне значення. Це пов'язано з материнською відповідальністю, багатозадачністю, турботою про безпеку родини, високою включеністю в цифрове середовище та потребою контролю в умовах невизначеності. Саме тому дослідження зв'язку між новинним споживанням і тривожністю у цій групі є психологічно обґрунтованим і практично значущим [10; 12; 25; 27; 36; 41; 48; 51].

1.3. Цифрове інформаційне середовище як чинник психологічного навантаження особистості

Цифрове інформаційне середовище є невід'ємною частиною сучасного життя. Воно охоплює соціальні мережі, месенджери, новинні сайти, онлайн-платформи, відеосервіси, чати та інші канали комунікації, через які людина щоденно отримує, обробляє і поширює інформацію. На відміну від традиційних медіа, цифрове середовище характеризується постійною доступністю, швидкістю оновлення, інтерактивністю та великою кількістю джерел [6; 17; 32; 40; 42; 44; 58; 59].

З одного боку, цифрове середовище має значний позитивний потенціал: воно дозволяє швидко отримувати актуальні повідомлення, підтримувати зв’язок із близькими, орієнтуватися в подіях, навчатися, працювати та знаходити корисні ресурси. В умовах соціальної нестабільності або небезпеки оперативна інформація може мати практичне значення для безпеки людини та її родини [6; 17; 59].

З іншого боку, надмірне перебування у цифровому просторі може створювати психологічне навантаження. Людина стикається з великою кількістю повідомлень, частина яких має тривожний, суперечливий або емоційно напружений характер. Постійна присутність у цифровому середовищі може ускладнювати відпочинок, підтримувати стан внутрішньої готовності до нових повідомлень і зменшувати здатність психіки до відновлення [26; 28; 29; 40; 45; 55; 57].

Однією з основних особливостей цифрового середовища є його безперервність. Новини, повідомлення, сповіщення та оновлення можуть надходити протягом усього дня. Це створює відчуття, що важливу подію можна пропустити в будь-який момент, а тому виникає потреба періодично перевіряти інформаційну стрічку [20; 26; 28; 42; 46; 50].

Ще однією характеристикою є надлишковість інформації. Користувач часто отримує більше повідомлень, ніж може повноцінно осмислити й емоційно переробити. Новини дублюються в різних каналах, супроводжуються коментарями, емоційними заголовками, зображеннями, відео та реакціями інших людей. Через це одна подія може багаторазово з’являтися в інформаційному полі й підтримувати емоційне напруження [9; 43; 47; 58].

Інформаційне перевантаження виникає тоді, коли кількість повідомлень перевищує здатність людини їх структурувати, осмислити й емоційно опрацювати. У такому стані можуть з’являтися втома, дратівливість,

розгубленість, тривога, труднощі з прийняттям рішень і зниження концентрації уваги [9; 26; 32; 43; 47; 58].

Цифрове середовище також характеризується високою емоційною насиченістю. Заголовки, візуальні матеріали, швидке поширення повідомлень і реакції інших користувачів можуть посилювати емоційний вплив інформації. Людина реагує не лише на сам факт події, а й на спосіб її подання [11; 15; 19; 30; 35; 60].

Важливим чинником психологічного навантаження є персоналізація інформаційного потоку. Алгоритми цифрових платформ часто підлаштовують контент під попередню активність користувача. Якщо людина часто переглядає тривожні новини, подібні повідомлення можуть частіше з’являтися в її стрічці. Це створює ефект інформаційного замикання, коли користувач дедалі частіше контактує з темами, які вже викликали у нього емоційну реакцію [42; 44; 56].

Окремого значення набувають сповіщення. Повідомлення на телефоні можуть переривати повсякденні справи, відпочинок, роботу, спілкування з дитиною або сон. Навіть короткий сигнал може активізувати очікування важливої чи тривожної інформації. Якщо людина регулярно отримує сповіщення від новинних каналів, її нервова система може перебувати у стані підвищеної готовності до реагування [20; 28; 42; 56; 57].

Цифрове середовище може також впливати на якість відпочинку. Якщо людина переглядає новини у вільний час, перед сном або під час коротких пауз, ці паузи перестають бути відновлювальними. Замість відпочинку психіка отримує нову порцію стимулів, частина яких може бути тривожною [9; 26; 28; 32; 43; 55].

У психологічному плані цифрове середовище активізує потребу в контролі. Коли зовнішня ситуація є нестабільною, людина прагне отримати більше інформації, щоб почуватися підготовленою. Проте надмірна кількість інформації не завжди підвищує реальний контроль. Навпаки, вона може

посилювати відчуття хаосу, оскільки людина бачить багато проблем, але не завжди має можливість на них вплинути [20; 22; 24; 46; 50].

Водночас цифрове середовище саме по собі не є виключно негативним чинником. Його вплив залежить від способу використання, кількості часу, типу контенту, рівня критичного мислення, емоційного стану людини та наявності навичок інформаційної гігієни. Для однієї людини цифрові ресурси можуть бути джерелом підтримки, знань і зв'язку з іншими; для іншої — джерелом перевантаження, тривоги й виснаження [40; 44; 59].

Тому ключовим є питання не повної відмови від цифрового середовища, а формування усвідомленої взаємодії з ним. Людина має навчитися визначати, які джерела інформації є корисними, які — виснажливими, у який час доцільно читати новини, як завершувати контакт із тривожним контентом і якими способами відновлювати емоційну рівновагу [7; 9; 43; 59].

Отже, цифрове інформаційне середовище може бути як ресурсом, так і чинником психологічного навантаження. Його вплив визначається безперервністю, надлишковістю, емоційною насиченістю, персоналізацією контенту, сповіщеннями та складністю відмежування від інформаційного потоку. Для жінок віком 25–40 років, які мають дітей, це навантаження може посилюватися через материнську відповідальність, потребу контролю та чутливість до тем безпеки родини.

1.4. Новинний контент, думскролінг та емоційне напруження в умовах інформаційної невизначеності

Новинний контент є одним із ключових елементів цифрового інформаційного середовища. Він забезпечує людину інформацією про актуальні події, суспільні зміни, політичні рішення, воєнні, економічні та соціальні процеси. У сучасних умовах новини стали не лише джерелом інформування, а й постійним фоном повсякденного життя [11; 13; 15; 17; 19; 60].

Особливістю новинного контенту є його орієнтація на актуальність, швидкість і привернення уваги. Новинні повідомлення часто подаються коротко, емоційно насичено, із використанням заголовків, які фокусують увагу на загрозі, небезпеці, втраті, конфлікті або невизначеності. Тому новини здатні швидко викликати емоційну реакцію, навіть якщо людина не має безпосереднього стосунку до події [15; 19; 30; 35; 60].

У періоди суспільної нестабільності, воєнних подій або економічної невизначеності новинний контент набуває особливого психологічного значення. Людина звертається до новин не лише для отримання інформації, а й для зменшення невизначеності, орієнтації в ситуації, пошуку підтвердження безпеки або підготовки до можливих ризиків. Проте ця функція не завжди реалізується конструктивно [2; 11; 13; 15; 18; 23; 31; 39; 49].

Якщо новинний потік переважно містить тривожні, негативні або загрозливі повідомлення, регулярне звернення до нього може не знижувати, а підтримувати тривожність. Людина отримує нову інформацію, але замість полегшення стикається з новими причинами для занепокоєння. У результаті може формуватися замкнений цикл: тривога спонукає перевіряти новини, а перегляд новин підтримує або посилює тривогу [20; 22; 30; 35; 46; 50].

Одним із важливих феноменів сучасного новинного споживання є думскролінг. Під думскролінгом розуміють схильність людини тривалий час переглядати негативний, тривожний або емоційно важкий контент, навіть якщо цей процес погіршує її настрій, посилює тривогу або викликає виснаження. Думскролінг часто має автоматизований характер: людина відкриває новини без конкретної мети, оновлює стрічку, переходить від одного повідомлення до іншого й відчуває складність із припиненням перегляду [46; 50; 54].

Психологічна основа думскролінгу пов’язана з потребою в контролі та зменшенні невизначеності. У тривожній ситуації людина прагне знати більше, щоб почуватися підготовленою. Проте цифрове середовище майже ніколи не дає

остаточної завершеності: після однієї новини з’являється інша, після повідомлення — коментарі, уточнення, прогнози, припущення. Тому замість відчуття завершеності людина може ще глибше занурюватися в інформаційний потік [20; 22; 24; 46; 50].

Думскролінг може створювати ілюзію активної дії. Людині здається, що вона щось робить для власної безпеки: читає, перевіряє, контролює, не пропускає важливого. Однак така поведінка не завжди приводить до реальних дій або конструктивних рішень. Вона може лише підтримувати стан напруженого очікування [20; 46; 50].

До основних ознак думскролінгу можна віднести автоматичність перегляду, складність зупинки, емоційну залученість, повторюваність звернення до новин протягом дня та зниження ресурсу після перегляду. Після такого інформаційного споживання людина може відчувати втому, напруження, дратівливість, тривогу або емоційне виснаження [46; 50; 54].

У контексті дослідження жінок віком 25–40 років, які мають дітей, думскролінг має особливе значення. Для цієї групи новинний контент часто пов’язаний із темами безпеки, майбутнього, здоров’я, стабільності та добробуту дітей. Тому перегляд новин може активізувати не лише загальну тривожність, а й материнську відповідальність [12; 25; 36; 48; 51].

Емоційне напруження після перегляду новин може проявлятися через тривогу, внутрішній неспокій, страх, занепокоєння, роздратування, втому, пригніченість або відчуття безсилля. Також можливі тілесні прояви: напруження в тілі, головний біль, прискорене серцебиття, складність розслабитися, порушення сну [11; 15; 22; 30; 31; 35; 39].

Однією з особливостей новинного контенту є його здатність підтримувати переживання навіть після завершення перегляду. Людина може закрити стрічку новин, але продовжувати думати про прочитане, уявляти можливі наслідки,

повертатися до тривожних сценаріїв. Це свідчить про відкладений емоційний вплив новинного контенту [19; 30; 35; 39].

В умовах інформаційної невизначеності особливо важливим стає механізм прогнозування. Людина намагається передбачити, що буде далі, які ризики можуть виникнути, як це вплине на неї та її близьких. Однак коли ситуація є складною або нестабільною, прогнозування часто набуває тривожного характеру й фокусується переважно на негативних сценаріях [21; 24; 38].

Новинний контент у Telegram має окрему специфіку. Він часто подається швидко, коротко, без глибокого контексту, у форматі постійних оновлень. Користувач може отримувати багато повідомлень протягом дня, а сповіщення створюють відчуття терміновості. Для тривожної людини такий формат може бути напруженим, оскільки підтримує стан постійної готовності до нової інформації [17; 18; 28; 56].

Суттєве значення має також час перегляду новин. Перегляд новин перед сном може ускладнювати розслаблення, посилювати внутрішнє напруження й впливати на якість сну. Перегляд новин одразу після пробудження може задавати тривожний емоційний фон на початку дня. Саме тому час контакту з новинним контентом є важливим компонентом інформаційної гігієни [26; 28; 46; 54; 57].

Водночас не кожне новинне споживання є проблемним. Помірне й усвідомлене звернення до перевірених джерел інформації може бути корисним і необхідним. Проблема виникає тоді, коли новини починають займати надмірне місце в житті людини, впливати на сон, настрій, здатність до відпочинку, стосунки з близькими та загальний емоційний стан [7; 9; 43; 59].

Психологічно здорове споживання новин передбачає наявність меж. Людина має розуміти, для чого вона звертається до новин, скільки часу готова цьому приділити, які джерела використовує і як відновлюється після емоційно складної інформації. Без таких меж новинний потік може ставати неконтрольованим і перетворюватися на чинник хронічного напруження.

Отже, новинний контент в умовах інформаційної невизначеності може бути істотним чинником емоційного напруження. Його вплив може посилюватися через частоту перегляду, негативний характер повідомлень, повторюваність інформації, емоційну подачу, автоматичну перевірку новин і прояви думскролінгу. Для жінок віком 25–40 років, які мають дітей, цей зв'язок може бути особливо значущим через материнську відповідальність, турботу про безпеку родини та підвищену чутливість до тем майбутнього.

1.5. Психологічна профілактика інформаційної тривожності засобами арттерапії та консультування

Психологічна профілактика інформаційної тривожності є важливим напрямом практичної психології. Вона спрямована на попередження надмірного емоційного напруження, зниження негативного впливу інформаційного перевантаження, розвиток навичок саморегуляції та формування більш усвідомленого ставлення до новинного контенту [3; 33; 34; 37].

Інформаційна тривожність у межах цієї роботи розглядається як стан емоційного напруження, занепокоєння та внутрішньої нестабільності, який виникає або посилюється внаслідок регулярного контакту з тривожним, негативним або надмірним інформаційним потоком. Вона може проявлятися через постійне очікування нових повідомлень, труднощі з припиненням перегляду новин, переживання щодо майбутнього, емоційне виснаження, порушення сну та відчуття втрати контролю над власною інформаційною поведінкою [11; 19; 22; 30; 46; 50].

Профілактика інформаційної тривожності має бути спрямована не лише на зменшення кількості новин, а й на зміну способу взаємодії з інформаційним середовищем. Важливо, щоб людина навчилася усвідомлювати власні емоційні реакції, розпізнавати інформаційні тригери, помічати моменти автоматичного перегляду новин, обмежувати думскролінг і використовувати доступні способи саморегуляції [7; 9; 43; 59].

Одним із ключових напрямів профілактики є розвиток інформаційної гігієни. Вона передбачає свідоме регулювання кількості, якості, часу та джерел інформації. До її елементів належать обмеження новинного потоку, вибір перевірених джерел, відмова від надмірної кількості каналів, вимкнення зайвих сповіщень, уникання тривожного контенту перед сном і створення періодів відпочинку від цифрових пристроїв [7; 9; 43; 59].

Для жінок віком 25–40 років, які мають дітей, профілактика інформаційної тривожності має бути практичною, доступною та такою, що не створює додаткового тиску. Жінка, яка вже поєднує багато ролей, потребує простих інструментів, які можна використовувати у повсякденному житті: коротких дихальних пауз, тілесного розслаблення, арттерапевтичних міні-вправ, обмеження часу перегляду новин і ресурсних дій після тривожної інформації [33; 37].

Важливим напрямом профілактики є психоедукація. Вона допомагає зрозуміти, як працює інформаційна тривожність, чому виникає бажання постійно перевіряти новини, як думскролінг підтримує напруження і чому надмірна кількість інформації не завжди дає відчуття безпеки. Психоедукація знижує самозвинувачення, нормалізує емоційні реакції та допомагає перейти до більш усвідомленого ставлення до власного стану [3; 33; 34].

Особливе місце в профілактиці інформаційної тривожності можуть займати арттерапевтичні засоби. Арттерапія дозволяє працювати з емоційними станами через творчість, образ, символ, колір і форму. Це важливо у випадках, коли людині складно одразу описати власні переживання словами або коли емоційний стан є змішаним, невизначеним і напруженим [6].

Арттерапевтичний підхід має кілька переваг у роботі з інформаційною тривожністю. Він допомагає вивести внутрішнє напруження назовні у символічній формі, знижує відчуття поглиненості емоцією, сприяє емоційному розвантаженню та створює умови для пошуку ресурсу. Через зображення

тривоги, інформаційного простору або образу захисту людина може краще усвідомити власний стан і знайти більш безпечний спосіб реагування на новинний потік.

Окрім арттерапії, важливим засобом профілактики і корекції інформаційної тривожності є психологічне консультування. Індивідуальна консультація дає можливість дослідити конкретний життєвий контекст клієнтки, її інформаційні звички, рівень тривожності, сімейне навантаження, особисті тригери та наявні ресурси.

Психологічне консультування у випадку інформаційної тривожності може включати встановлення контакту, уточнення запиту, аналіз інформаційної поведінки, виявлення інформаційних тригерів, психоедукацію, формування індивідуального плану інформаційної гігієни та добір технік саморегуляції. Важливо, щоб ці рекомендації були реалістичними й поступовими, оскільки різке обмеження новин може викликати додаткове напруження.

У профілактичній роботі доцільно дотримуватися принципів поступовості, безоцінності та ресурсності. Психолог не має знецінювати тривогу або просто радити “не читати новини”, оскільки для багатьох людей новинне споживання пов’язане з потребою контролю та безпеки. Завдання психологічної допомоги полягає у пошуку більш безпечних і менш виснажливих способів взаємодії з інформацією.

Таким чином, психологічна профілактика інформаційної тривожності має бути спрямована на формування усвідомленої взаємодії з новинним контентом, зниження думскролінгу, розвиток емоційної саморегуляції, підтримку психологічних меж і актуалізацію ресурсів. Арттерапія та психологічне консультування є доцільними засобами такої профілактики, оскільки поєднують емоційне розвантаження, усвідомлення власного стану, пошук ресурсів і вироблення практичних кроків щодо зменшення інформаційного навантаження [3; 6; 33; 37].

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розкрито теоретико-методологічні основи дослідження тривожності жінок в умовах цифрового інформаційного середовища. Розглянуто поняття тривожності, психологічні особливості жінок віком 25–40 років, які мають дітей, специфіку цифрового інформаційного середовища, феномен думскролінгу та можливості профілактики інформаційної тривожності засобами арттерапії й консультування.

Встановлено, що тривожність є складним психологічним явищем, яке може проявлятися як ситуативний емоційний стан і як відносно стійка особистісна характеристика. Вона включає емоційні, когнітивні, тілесні та поведінкові компоненти й може посилюватися під впливом невизначеності, соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження та регулярного контакту з тривожним новинним контентом.

Обґрунтовано, що жінки віком 25–40 років, які мають дітей, є важливою групою для дослідження інформаційної тривожності. Це пов’язано з поєднанням материнської, сімейної, професійної та соціальної ролей, відповідальністю за безпеку й благополуччя дитини, а також підвищеною чутливістю до новин, які стосуються загроз, здоров’я, майбутнього та стабільності родини.

Показано, що цифрове інформаційне середовище має подвійний вплив на особистість. З одного боку, воно забезпечує швидкий доступ до актуальної інформації та підтримує зв’язок із соціальним середовищем. З іншого боку, його безперервність, надлишковість, емоційна насиченість, сповіщення та складність відмежування від інформаційного потоку можуть створювати додаткове психологічне навантаження.

Визначено, що новинний контент в умовах інформаційної невизначеності може бути чинником емоційного напруження. Особливо це стосується ситуацій, коли людина часто переглядає новини, читає їх перед сном або одразу після

пробудження, автоматично перевіряє інформаційну стрічку або продовжує читати негативний контент попри погіршення настрою.

Окремо проаналізовано феномен думскролінгу як поведінкову форму надмірного занурення в негативний або тривожний контент. Думскролінг може підтримувати тривожність через ілюзію контролю, потребу зменшити невизначеність і водночас багаторазове повернення до емоційно напружених повідомлень.

Обґрунтовано необхідність психологічної профілактики інформаційної тривожності. Вона має включати розвиток інформаційної гігієни, усвідомлення інформаційних тригерів, зменшення думскролінгу, роботу з тривожними думками, підтримку особистого ресурсу та формування навичок емоційної саморегуляції.

Показано, що арттерапія є доцільним засобом профілактичної роботи з інформаційною тривожністю, оскільки дозволяє символічно виразити складні переживання, знизити емоційне напруження, актуалізувати ресурсні образи та сприяти рефлексії. Психологічне консультування, у свою чергу, дає можливість індивідуально дослідити інформаційну поведінку клієнтки, її емоційні реакції, тригери тривожності та сформувати персональний план інформаційної гігієни.

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив актуальність дослідження зв’язку між споживанням новинного контенту та рівнем тривожності жінок віком 25–40 років, які мають дітей. Розглянуті положення стали основою для організації емпіричного дослідження, добору психодіагностичного інструментарію та розробки профілактичного арттерапевтичного заняття.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ СПОЖИВАННЯМ НОВИННОГО КОНТЕНТУ ТА РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ ЖІНОК

Другий розділ кваліфікаційної роботи присвячено організації та проведенню емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей споживання новинного контенту жінками віком 25–40 років, які мають дітей, а також на визначення рівня їхньої тривожності, стресу та емоційного напруження.

У межах емпіричного дослідження було використано авторську анкету щодо особливостей споживання новинного контенту, а також психодіагностичні методики GAD-7 та DASS-21. Такий добір інструментарію дав змогу поєднати вивчення суб'єктивного досвіду респонденток щодо новинного споживання з оцінкою їхнього емоційного стану за допомогою стандартизованих опитувальників.

Емпірична частина дослідження мала поетапний характер. На першому етапі було проведено авторське анкетування 92 жінок, яке дозволило виявити частоту звернення до новин, основні джерела інформації, особливості емоційної реакції на новинний контент, прояви думскролінгу та способи саморегуляції після контакту з тривожною інформацією. На другому етапі частина респонденток у кількості 40 осіб пройшла психодіагностичне тестування за методиками GAD-7 та DASS-21. Це дало змогу оцінити рівень тривожності, стресу й емоційного напруження та зіставити ці показники з особливостями споживання новинного контенту.

2.1. Організація, етапи та база емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було організоване з метою виявлення особливостей зв'язку між споживанням новинного контенту в цифровому

інформаційному середовищі та рівнем тривожності жінок віком 25–40 років, які мають дітей [4; 5; 8; 21; 24].

Дослідження проводилося поетапно.

На першому етапі було уточнено мету й завдання дослідження, визначено цільову групу, дібрано психодіагностичний інструментарій, розроблено авторську анкету та підготовлено онлайн-опитування [1; 52; 53].

На другому етапі було проведено авторське анкетування 92 респонденток. Анкета була спрямована на вивчення частоти перегляду новин, джерел інформації, часу звернення до новинного контенту, емоційних реакцій, проявів думскролінгу та способів саморегуляції після перегляду тривожної інформації.

На третьому етапі частина респонденток у кількості 40 осіб пройшла психодіагностичне тестування за методиками GAD-7 та DASS-21. Це дало змогу оцінити рівень тривожності, стресу й емоційного напруження.

На четвертому етапі було здійснено кількісну та якісну обробку результатів: підрахунок частот відповідей, відсотковий аналіз, обробку балів за ключами методик GAD-7 і DASS-21, розподіл показників за рівнями вираженості та змістовну інтерпретацію отриманих даних.

На п’ятому етапі результати дослідження було узагальнено й використано як основу для розробки профілактичного арттерапевтичного заняття, спрямованого на зниження інформаційної тривожності.

Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів добровільності, анонімності та конфіденційності. Дані респонденток використовувалися лише в узагальненому вигляді [3; 34].

2.2. Характеристика вибірки дослідження

Вибірку емпіричного дослідження становили жінки віком від 25 до 40 років, які мають дітей та користуються цифровими джерелами новинного контенту. Така цільова група була обрана з огляду на тему роботи, оскільки жінки цієї вікової категорії часто поєднують материнську, сімейну, професійну та соціальну ролі [10; 12; 25; 27; 36; 41; 48; 51].

Загальна вибірка авторського анкетування становила 92 респондентки. Цей етап був спрямований на вивчення особливостей новинного споживання, джерел отримання інформації, емоційних реакцій на новини, частоти перегляду новинного контенту, ознак думскролінгу та способів саморегуляції.

Поглиблена психодіагностична частина дослідження була проведена з 40 респондентками, які пройшли опитувальники GAD-7 та DASS-21. Різниця між кількістю учасниць авторського анкетування та кількістю учасниць психодіагностичного тестування пояснюється поетапною організацією дослідження та добровільною участю у додатковому тестуванні [1; 52; 53].

Окрему практичну частину становило профілактичне арттерапевтичне заняття, проведене офлайн із 5 жінками цільової групи. Ця частина роботи мала апробаційний характер і була спрямована на якісну перевірку практичної доцільності арттерапевтичних засобів у зниженні емоційного напруження, пов’язаного з інформаційним перевантаженням [3; 6; 33; 37].

Таким чином, вибірка дослідження мала три рівні:

Етап дослідження	**Кількість учасниць**	**Зміст етапу**
Авторське анкетування	92 жінки	Вивчення особливостей споживання новинного контенту
Психодіагностичне тестування	40 жінок	Оцінка тривожності, стресу та емоційного напруження за GAD-7 і DASS-21
Профілактичне арттерапевтичне заняття	5 жінок	Офлайн-апробація профілактичного засобу

Такий підхід дозволив поєднати ширше анкетне дослідження, поглиблену психодіагностичну оцінку та практичну апробацію профілактичного заняття.

2.3. Обґрунтування та опис психодіагностичного інструментарію

Для проведення емпіричного дослідження було використано комплекс методів: авторську анкету, стандартизовані психодіагностичні методики GAD-7 і DASS-21, а також спостереження й аналіз рефлексивних відгуків учасниць профілактичного заняття [1; 52; 53].

Добір інструментарію був зумовлений метою дослідження. Оскільки проблема має як поведінковий, так і емоційний вимір, доцільним було поєднати авторське опитування щодо інформаційної поведінки з методиками оцінки тривожності, стресу та емоційного напруження.

Авторська анкета була розроблена для вивчення особливостей новинного споживання жінок віком 25–40 років, які мають дітей. Вона дала змогу зібрати дані про частоту перегляду новин, джерела інформації, час звернення до новинного контенту, емоційні реакції, прояви думскролінгу та способи саморегуляції після контакту з тривожною інформацією [11; 15; 17; 19; 22; 31; 46; 50; 54].

Методика GAD-7 була використана для скринінгової оцінки рівня тривожності. Вона містить 7 тверджень, які стосуються типових проявів тривоги, зокрема надмірного занепокоєння, труднощів із розслабленням, напруження, дратівливості та очікування негативних подій. Отримані відповіді підсумовувалися, після чого визначався загальний рівень тривожності [1; 52].

Методика DASS-21 була використана для ширшої оцінки психоемоційного стану. Вона містить 21 твердження та дозволяє оцінити три групи проявів: депресивні симптоми, тривогу і стрес. У межах цієї роботи особливу увагу було приділено шкалам тривоги та стресу, оскільки вони найбільш безпосередньо пов’язані з темою інформаційної тривожності [53].

Спостереження та аналіз рефлексивних відгуків застосовувалися під час профілактичного арттерапевтичного заняття. Вони дали змогу оцінити динаміку емоційного стану учасниць, рівень залученості у виконання вправ, прояви напруження або розслаблення, а також готовність до рефлексії та зміни інформаційної поведінки [3; 6; 33; 37].

Таким чином, використаний інструментарій забезпечив комплексний підхід до дослідження: авторська анкета дала змогу вивчити особливості новинного споживання, GAD-7 і DASS-21 — оцінити рівень тривожності, стресу й емоційного напруження, а спостереження та рефлексивні відгуки — проаналізувати практичну ефективність профілактичного заняття.

2.4. Аналіз особливостей споживання новинного контенту респондентками

На першому етапі емпіричного дослідження було проведено авторське анкетування, у якому взяли участь 92 жінки віком від 25 до 40 років, які мають дітей та користуються Telegram як одним із цифрових джерел новинної інформації. Усі респондентки підтвердили згоду на участь у дослідженні.

За віковим розподілом найбільшу частку вибірки становили жінки віком 36–40 років — 39 осіб, що складає 42,4% від загальної кількості опитаних. До вікової групи 31–35 років увійшли 37 респонденток, тобто 40,2%. Найменш чисельною була група 25–30 років — 16 осіб, або 17,4%. Отже, основну частину вибірки становили жінки віком від 31 до 40 років, що відповідає темі дослідження та дозволяє розглядати отримані результати в контексті зрілого періоду материнства, сімейної відповідальності й активного соціального функціонування.

За кількістю дітей більшість респонденток мали одну дитину — 68 осіб, що становить 73,9%. Дві дитини мали 20 жінок, або 21,7%. Троє і більше дітей мали 4 респондентки, що складає 4,3%. Отримані дані свідчать, що переважна

частина опитаних жінок має досвід материнства, однак не належить до багатодітних сімей, що є важливим для інтерпретації рівня емоційного навантаження та інформаційної чутливості.

Щодо статусу зайнятості, 32 респондентки, тобто 34,8%, зазначили повну зайнятість. У декретній відпустці перебували 26 жінок, або 28,3%. Часткову зайнятість мали 22 респондентки, що становить 23,9%. Тимчасово не працювали 12 жінок, або 13%. Таким чином, вибірка охопила жінок із різним рівнем професійного навантаження, що дозволяє враховувати різноманітність життєвих ситуацій, у яких відбувається споживання новинного контенту.

Усі 92 респондентки зазначили, що користуються Telegram. Це підтверджує релевантність вибірки для дослідження впливу новинного контенту саме в цьому цифровому середовищі. Telegram є одним із найбільш оперативних каналів поширення новинної інформації, а тому його активне використання може бути пов’язане з регулярним контактом із тривожними, емоційно насиченими або кризовими повідомленнями.

Аналіз часу, який респондентки проводять у Telegram протягом дня, показав, що 29 осіб, тобто 31,5%, користуються ним від 30 хвилин до 1 години на день. Ще 23 респондентки, або 25%, проводять у Telegram 1–2 години на день. 20 жінок, тобто 21,7%, зазначили, що проводять у Telegram більше 2 годин щодня. Також 20 респонденток, або 21,7%, користуються Telegram до 30 хвилин на день.

Отже, понад дві третини опитаних жінок проводять у Telegram щонайменше від 30 хвилин до кількох годин на день. Це свідчить про регулярну включеність респонденток у цифровий інформаційний простір і створює передумови для постійного контакту з новинним контентом.

За кількістю новинних каналів, на які підписані респондентки, було отримано такі результати: 36 жінок, або 39,1%, підписані на 4–7 новинних каналів; 31 респондентка, або 33,7%, — на 1–3 канали; 14 жінок, або 15,2%, —

на 8–15 каналів; 11 респонденток, або 12%, — більше ніж на 15 новинних каналів. Отримані дані свідчать, що більшість жінок мають кілька постійних джерел новинної інформації, а частина респонденток перебуває в умовах високої інтенсивності інформаційного потоку через підписку на значну кількість каналів.

Частота перегляду новин також виявилася досить високою. Кілька разів на день новини переглядають 54 респондентки, що становить 58,7% від загальної кількості опитаних. Один раз на день новини переглядають 15 жінок, або 16,3%. Кілька разів на тиждень — 11 респонденток, або 12%. Рідко переглядають новини 12 жінок, що складає 13%. Таким чином, більшість респонденток мають звичку регулярно звертатися до новин протягом дня, що може посилювати емоційне навантаження, особливо за умови переважання негативного або тривожного контенту.

Щодо часу перегляду новин, 29 респонденток, тобто 31,5%, найчастіше читають новини вранці. 24 жінки, або 26,1%, — ввечері. 23 респондентки, або 25%, — вдень. Окремої уваги потребує те, що 16 жінок, або 17,4%, найчастіше читають новини перед сном. Цей показник є важливим, оскільки перегляд тривожного новинного контенту перед сном може ускладнювати емоційне розслаблення, підтримувати внутрішню напругу та негативно впливати на якість відпочинку.

Результати відповідей на твердження анкети показали, що 49 респонденток, або 53,3%, погоджуються з тим, що регулярно переглядають новини в Telegram. Ще 20 жінок, або 21,7%, частково погоджуються з цим твердженням. Це свідчить про те, що регулярне споживання новинного контенту є типовою поведінковою характеристикою значної частини вибірки.

Водночас 30 респонденток, або 32,6%, зазначили, що їм складно обмежити час перегляду новин, а ще 21 жінка, або 22,8%, частково погодилася з цим твердженням. Отже, понад половина опитаних тією чи іншою мірою стикається

з труднощами самоконтролю щодо тривалості перегляду новин. Це може вказувати на формування звички до постійного інформаційного моніторингу.

Потребу постійно бути в курсі подій підтвердили 47 респонденток, тобто 51,1%. Ще 19 жінок, або 20,7%, частково погодилися з цим твердженням. Такі результати демонструють, що для значної частини жінок новини виконують не лише інформаційну, а й контрольну функцію: вони створюють суб'єктивне відчуття обізнаності, хоча водночас можуть підтримувати тривожність і напруження.

Особливо показовими є відповіді на твердження про негативний характер новин. 70 респонденток, або 76,1%, погодилися з тим, що новини часто мають негативний характер. Лише незначна частина опитаних не погодилася з цим твердженням. Це підтверджує, що новинний простір сприймається більшістю жінок як емоційно напружений, а тому регулярний контакт із ним може виступати чинником психологічного навантаження.

Важливо, що 40 респонденток, або 43,5%, зазначили, що читають новини навіть тоді, коли це погіршує їхній настрій. Ще 25 жінок, або 27,2%, частково погодилися з цим твердженням. Отже, для значної частини опитаних характерна поведінка, близька до думскролінгу, коли людина продовжує споживати негативний контент, попри усвідомлення його несприятливого впливу на емоційний стан [46; 50; 54].

Аналіз емоційних реакцій після перегляду новин показав, що 44 респондентки, або 47,8%, часто, дуже часто або завжди відчувають тривогу після новин. Напруження після перегляду новин відзначили 50 жінок, або 54,3%. Емоційне виснаження після новин спостерігається у 45 респонденток, або 48,9%. Також 43 жінки, або 46,7%, зазначили, що новини турбують їх навіть після завершення перегляду.

Ці дані свідчать про те, що новинний контент має відкладений емоційний вплив: переживання не завжди припиняються одразу після завершення контакту

з інформацією, а можуть зберігатися у вигляді думок, занепокоєння, напруження або емоційної втоми.

Новини впливають на сон у 21 респондентки, тобто у 22,8% вибірки. Хоча цей показник нижчий порівняно з іншими емоційними реакціями, він є важливим, оскільки сон є одним із ключових ресурсів психологічного відновлення. Навіть у частини вибірки вплив новин на сон може свідчити про глибше включення тривожного контенту в повсякденний емоційний стан.

Найбільш вираженою реакцією стало занепокоєння щодо майбутнього після перегляду новин. Його часто, дуже часто або завжди відчувають 58 респонденток, що становить 63% вибірки. Це свідчить про те, що новинний контент активізує не лише ситуативну тривогу, а й ширші переживання, пов’язані з майбутнім, безпекою, стабільністю та перспективами родини.

Ознаки автоматизованого перегляду новин також були досить поширеними. 49 респонденток, або 53,3%, зазначили, що перевіряють новини автоматично, навіть без потреби. 41 жінка, або 44,6%, повідомила, що їй складно утриматися від перегляду новин. Потребу перевіряти новини протягом дня відчувають 44 респондентки, або 47,8%. Дискомфорт за відсутності перевірки новин певний час спостерігається у 25 жінок, або 27,2%.

Такі результати свідчать про те, що для частини респонденток новинне споживання має риси звичної або автоматизованої поведінки. Воно може не завжди бути пов’язане з реальною потребою в інформації, а радше підтримуватися внутрішньою напругою, потребою в контролі або страхом пропустити важливу подію.

Окремо слід звернути увагу на поведінкові прояви, пов’язані з початком і завершенням дня. 42 респондентки, або 45,7%, часто, дуже часто або завжди відкривають новини одразу після пробудження. 39 жінок, або 42,4%, читають новини перед сном, навіть якщо втомлені. Такі звички можуть посилювати

емоційне навантаження, оскільки новини фактично стають одним із перших і останніх інформаційних стимулів протягом дня.

Ще одним важливим показником є те, що 49 респонденток, або 53,3%, продовжують читати новини навіть тоді, коли це викликає негативні емоції. Це підтверджує наявність думскролінгової поведінки у значної частини вибірки та дозволяє розглядати її як один із чинників підтримання тривожності й емоційного виснаження.

Результати самооцінки загального рівня тривожності показали, що 56 респонденток, або 60,9%, оцінюють свій рівень тривожності як середній. 21 жінка, або 22,8%, визначила його як високий. Низький рівень тривожності зазначили лише 15 респонденток, що становить 16,3%. Отже, понад 80% опитаних оцінюють свій рівень тривожності як середній або високий.

Також 57 респонденток, або 62%, вважають, що новини частково впливають на їхню тривожність. Ще 22 жінки, або 23,9%, зазначили, що новини значно впливають на їхню тривожність. Лише 13 респонденток, або 14,1%, вважають, що новини не впливають на їхній рівень тривожності. Таким чином, 85,9% опитаних тією чи іншою мірою пов’язують власну тривожність із новинним контентом.

Додатково було проаналізовано загальні прояви тривожності та емоційного напруження за авторською анкетою. Внутрішнє напруження часто відчувають 40 респонденток, або 43,5%. Занепокоєння щодо майбутнього — 66 жінок, або 71,7%. Повернення думок до тривожних тем відзначили 47 респонденток, або 51,1%. Емоційне виснаження загалом відчувають 52 жінки, що становить 56,5%. Такі результати узгоджуються з відповідями щодо впливу новин і свідчать про достатньо високий рівень емоційного навантаження у вибірці.

Загалом результати авторського анкетування показали, що більшість респонденток регулярно споживають новинний контент у Telegram, значна

частина переглядає новини кілька разів на день, має кілька джерел новинної інформації та відчуває емоційні наслідки після контакту з новинами. Найбільш вираженими проявами є занепокоєння щодо майбутнього, внутрішнє напруження, емоційне виснаження, автоматична перевірка новин і продовження перегляду інформаційної стрічки попри негативні емоції.

Отримані дані дають підстави розглядати новинне споживання не лише як інформаційну поведінку, а як чинник, що може бути пов'язаний із підтриманням тривожності, емоційного напруження та відчуття невизначеності у жінок віком 25–40 років, які мають дітей.

2.5. Аналіз рівня тривожності, стресу та емоційного напруження за результатами GAD-7 і DASS-21

На другому етапі емпіричного дослідження було проведено психодіагностичне тестування частини респонденток за допомогою методик GAD-7 та DASS-21. У цьому етапі взяли участь 40 жінок віком 25–40 років, які мають дітей.

Методика GAD-7 була використана для оцінки рівня тривожності. Отримані результати показали, що середній показник за GAD-7 у вибірці становив 8,9 бала. Медіанне значення дорівнювало 9 балам. Мінімальний показник становив 0 балів, максимальний — 17 балів. Це свідчить про наявність різного рівня тривожності серед респонденток: від мінімальних проявів до вираженої тривожності [1; 52].

За рівнями вираженості тривожності результати розподілилися таким чином: мінімальний рівень тривожності було виявлено у 9 респонденток, що становить 22,5%; легкий рівень — у 13 респонденток, або 32,5%; помірний рівень — у 12 жінок, або 30%; тяжкий рівень — у 6 респонденток, що становить 15%.

Отже, у 45% учасниць психодіагностичного етапу було виявлено помірний або тяжкий рівень тривожності. Це є важливим результатом, оскільки свідчить про наявність помітного емоційного напруження у значної частини жінок, які брали участь у поглибленому дослідженні.

Таблиця 2.1 Розподіл респонденток за рівнем тривожності за методикою GAD-7

Рівень тривожності	**Кількість респонденток**	**%**
Мінімальний	9	22,5
Легкий	13	32,5
Помірний	12	30,0
Тяжкий	6	15,0
Разом	40	100,0

Результати GAD-7 дозволяють зробити висновок, що більшість респонденток мають не нульові, а певною мірою виражені прояви тривожності. Особливо значущим є те, що майже половина вибірки перебуває в зоні помірної або тяжкої тривожності. У контексті теми дослідження це може бути пов’язано з високим рівнем інформаційного навантаження, регулярним контактом із тривожним новинним контентом, а також із загальним соціальним контекстом невизначеності.

Для ширшої оцінки психоемоційного стану респонденток було використано методику DASS-21, яка дозволяє проаналізувати три групи показників: депресивні прояви, тривогу та стрес. У межах дослідження особливу увагу було приділено саме шкалам тривоги та стресу, оскільки вони найбільш безпосередньо пов’язані з темою інформаційної тривожності. Водночас шкала депресивних проявів також враховувалася, оскільки емоційне виснаження після новин може супроводжуватися пригніченістю, зниженням інтересу та відчуттям безсилля [53].

За шкалою депресивних проявів DASS-21 середній показник становив 16,3 бала, медіанне значення — 16 балів. Мінімальний показник дорівнював 2 балам, максимальний — 34 бали. Розподіл за рівнями показав, що норма спостерігалася у 9 респонденток, або 22,5%; легкий рівень — у 7 жінок, або 17,5%; помірний рівень — в 11 респонденток, або 27,5%; виражений рівень — у 7 жінок, або 17,5%; дуже виражений рівень — у 6 респонденток, або 15%.

Таблиця 2.2 Розподіл респонденток за рівнем депресивних проявів за DASS-21

Рівень прояву	**Кількість респонденток**	**%**
Норма	9	22,5
Легкий	7	17,5
Помірний	11	27,5
Виражений	7	17,5
Дуже виражений	6	15,0
Разом	40	100,0

Отримані результати свідчать, що у частини респонденток наявні не лише тривожні, а й елементи пригніченого емоційного стану. Це може проявлятися у зниженні позитивних емоцій, відчутті втоми, зниженні зацікавленості або суб’єктивному переживанні емоційного виснаження.

За шкалою тривоги DASS-21 середній показник становив 16,5 бала, медіанне значення — 16 балів. Мінімальний показник дорівнював 0 балам, максимальний — 36 балів. Нормальний рівень тривоги було зафіксовано в 11 респонденток, або 27,5%. Легкий рівень — в 1 респондентки, або 2,5%. Помірний рівень — у 4 жінок, або 10%. Виражений рівень — у 7 респонденток, або 17,5%. Дуже виражений рівень тривоги було виявлено у 17 жінок, що становить 42,5%.

Таблиця 2.3 Розподіл респонденток за рівнем тривоги за DASS-21

Рівень тривоги	**Кількість респонденток**	**%**

Норма	11	27,5
Легкий	1	2,5
Помірний	4	10,0
Виражений	7	17,5
Дуже виражений	17	42,5
Разом	40	100,0

Ці результати є найбільш показовими для теми дослідження, оскільки вони демонструють високий рівень тривожних проявів у значної частини респонденток. Загалом 70% учасниць мали показники тривоги вище межі норми, а 60% — виражений або дуже виражений рівень. Це підтверджує актуальність дослідження проблеми тривожності у жінок віком 25–40 років, які мають дітей.

За шкалою стресу DASS-21 середній показник становив 19,6 бала, медіанне значення — 20 балів. Мінімальний показник дорівнював 0 балам, максимальний — 42 бали. Нормальний рівень стресу було виявлено у 15 респонденток, або 37,5%. Легкий рівень — у 3 жінок, або 7,5%. Помірний рівень — у 8 респонденток, або 20%. Виражений рівень — у 10 жінок, або 25%. Дуже виражений рівень — у 4 респонденток, що становить 10%.

Таблиця 2.4 Розподіл респонденток за рівнем стресу за DASS-21

Рівень стресу	**Кількість респонденток**	**%**
Норма	15	37,5
Легкий	3	7,5
Помірний	8	20,0
Виражений	10	25,0
Дуже виражений	4	10,0
Разом	40	100,0

Результати за шкалою стресу свідчать, що 62,5% респонденток мали показники вище межі норми. У 35% жінок було виявлено виражений або дуже

виражений рівень стресу. Це може вказувати на наявність стійкого психоемоційного напруження, яке проявляється у труднощах із розслабленням, підвищеній дратівливості, нервовій енергії та гострому реагуванні на життєві події.

Загалом результати GAD-7 і DASS-21 підтверджують, що у значної частини респонденток наявні прояви тривожності, стресу та емоційного напруження. Особливо вираженими є показники тривоги за DASS-21, що узгоджується з результатами авторської анкети, де більшість жінок оцінили свій рівень тривожності як середній або високий, а також зазначили, що новини частково або значно впливають на їхній емоційний стан.

Отримані дані не дають підстав стверджувати про прямий причинно-наслідковий вплив новинного контенту на тривожність, однак дозволяють говорити про наявність зв'язку між інтенсивним новинним споживанням, емоційною реакцією на новини, проявами думскролінгу та підвищеним рівнем тривожності й напруження у досліджуваній групі [22; 30; 35; 44].

2.6. Взаємозв'язок між характеристиками новинного споживання та показниками тривожності

Аналіз результатів авторського анкетування, а також даних, отриманих за методиками GAD-7 та DASS-21, дав змогу простежити тенденції у взаємозв'язку між особливостями споживання новинного контенту та рівнем тривожності, стресу й емоційного напруження у жінок віком 25–40 років, які мають дітей.

Результати авторської анкети показали, що значна частина респонденток регулярно звертається до новинного контенту в Telegram, переглядає новини кілька разів на день і має декілька постійних інформаційних джерел. Така регулярність контакту з новинним потоком створює умови для постійного емоційного включення в події, які часто сприймаються як тривожні або негативні.

Особливо значущими виявилися такі характеристики новинного споживання, як частий перегляд новин протягом дня, автоматична перевірка інформаційної стрічки, складність обмеження часу перегляду новин, читання новин перед сном або одразу після пробудження, а також продовження перегляду новин попри негативні емоції. Саме ці прояви можуть розглядатися як поведінкові ознаки інформаційного перевантаження та думскролінгу.

Емоційні реакції респонденток після перегляду новин також свідчать про наявність зв'язку між новинним споживанням і психоемоційним станом. Значна частина опитаних повідомляла про тривогу, напруження, емоційне виснаження, занепокоєння щодо майбутнього та труднощі з емоційним переключенням після перегляду новинного контенту. Це дає підстави розглядати новини не лише як інформаційний ресурс, а й як чинник, що може підтримувати внутрішнє напруження.

Результати самооцінки також узгоджуються з цією тенденцією: більшість респонденток оцінили власний рівень тривожності як середній або високий, а також зазначили, що новини тією чи іншою мірою впливають на їхній емоційний стан. Це свідчить про суб'єктивне усвідомлення жінками зв'язку між новинним контентом і власним переживанням тривоги.

Психодіагностичні результати за методиками GAD-7 та DASS-21 додатково підтвердили наявність у частини вибірки підвищених проявів тривожності, стресу й емоційного напруження. Зокрема, результати GAD-7 показали наявність помірного або тяжкого рівня тривожності у частини респонденток, а результати DASS-21 засвідчили підвищені показники тривоги та стресу. Ці дані узгоджуються з результатами авторської анкети, хоча не дають підстав стверджувати про прямий причинно-наслідковий вплив новинного контенту на тривожність.

Узагальнення результатів дозволяє виділити кілька характеристик новинного споживання, які можуть бути пов’язані з підвищеним рівнем тривожності та емоційного напруження.

Таблиця 2.5 Характеристики новинного споживання та їх можливі психологічні наслідки

Характеристика новинного споживання	Можливий психологічний наслідок
Частий перегляд новин протягом дня	Підтримання стану настороженості та внутрішнього напруження
Велика кількість новинних каналів	Посилення інформаційного перевантаження
Перегляд новин одразу після пробудження	Формування тривожного емоційного фону на початку дня
Перегляд новин перед сном	Ускладнення розслаблення та можливий вплив на якість сну
Автоматична перевірка новин	Формування звички постійного інформаційного моніторингу
Читання новин попри негативні емоції	Прояви думскролінгу та підтримання емоційного виснаження
Сильна емоційна реакція на новини	Посилення тривоги, напруження, занепокоєння щодо майбутнього

Особливо значущим є поєднання кількох чинників одночасно. Наприклад, частий перегляд новин, читання їх перед сном, підписка на багато каналів і продовження перегляду попри негативні емоції можуть формувати стійкий цикл інформаційного напруження. У такому циклі новини тимчасово створюють відчуття контролю, але водночас підтримують тривожність і потребу знову перевіряти інформацію.

Водночас отримані результати не дозволяють стверджувати про прямий причинно-наслідковий вплив новинного контенту на рівень тривожності. На емоційний стан жінок можуть впливати й інші чинники: сімейне навантаження, професійна зайнятість, загальний соціальний контекст, воєнна ситуація, стан здоров’я, рівень підтримки, особистісні особливості та індивідуальні способи подолання стресу.

Отже, результати авторського анкетування, GAD-7 та DASS-21 узгоджено свідчать про наявність тенденції: інтенсивне та емоційно залучене споживання новинного контенту може бути пов’язане з вищим рівнем тривожності, стресу й емоційного напруження у жінок віком 25–40 років, які мають дітей. Це підтверджує доцільність розробки профілактичних заходів, спрямованих на зниження інформаційної тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування інформаційної гігієни.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено організацію та результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей зв’язку між споживанням новинного контенту та рівнем тривожності жінок віком 25–40 років, які мають дітей.

Емпіричне дослідження мало поетапний характер. На першому етапі було проведено авторське анкетування 92 респонденток, спрямоване на вивчення особливостей споживання новинного контенту в Telegram. На другому етапі 40 респонденток пройшли психодіагностичне тестування за методиками GAD-7 та DASS-21, що дало змогу оцінити рівень тривожності, стресу та емоційного напруження.

За результатами авторського анкетування встановлено, що більшість респонденток регулярно користуються Telegram як джерелом новинної інформації. Значна частина опитаних переглядає новини кілька разів на день, підписана на декілька новинних каналів і проводить у Telegram від 30 хвилин до кількох годин щоденно. Це свідчить про високу включеність респонденток у цифровий інформаційний простір.

Виявлено, що новинний контент сприймається більшістю жінок як емоційно напружений. 76,1% респонденток зазначили, що новини часто мають негативний характер. Значна частина опитаних повідомила про тривогу,

напруження, емоційне виснаження та занепокоєння щодо майбутнього після перегляду новин.

Окремо було встановлено поширеність ознак думскролінгу. Частина респонденток продовжує читати новини навіть тоді, коли це викликає негативні емоції або погіршує настрій. Також було виявлено автоматичну перевірку новин, потребу бути постійно в курсі подій та складність обмеження часу перегляду інформаційної стрічки.

Результати самооцінки тривожності показали, що більшість респонденток оцінюють власний рівень тривожності як середній або високий. Крім того, 85,9% опитаних вважають, що новини частково або значно впливають на їхній рівень тривожності.

Результати GAD-7 показали, що 45% учасниць психодіагностичного етапу мають помірний або тяжкий рівень тривожності. За результатами DASS-21 у значної частини респонденток було виявлено підвищені показники тривоги та стресу. Зокрема, за шкалою тривоги DASS-21 70% учасниць мали показники вище межі норми, а за шкалою стресу — 62,5%.

Узагальнення результатів дозволило встановити, що найбільш значущими характеристиками новинного споживання, які можуть бути пов’язані з підвищеним рівнем тривожності, є частий перегляд новин протягом дня, перегляд новин перед сном, автоматична перевірка інформаційної стрічки, складність припинення перегляду новин, емоційне занурення в негативний контент і прояви думскролінгу.

Отримані результати не дають підстав стверджувати про прямий причинно-наслідковий вплив новинного контенту на тривожність, однак дозволяють говорити про наявність стійкої тенденції: інтенсивне та емоційно залучене споживання новинного контенту може бути пов’язане з вищим рівнем тривожності, стресу та емоційного напруження у жінок віком 25–40 років, які мають дітей.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили актуальність розробки профілактичних засобів, спрямованих на зниження інформаційної тривожності, розвиток навичок саморегуляції та формування інформаційної гігієни. Це стало підставою для розроблення та апробації профілактичного арттерапевтичного заняття, представленого у третьому розділі роботи.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА, ПРОВЕДЕННЯ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ ЗІ ЗНИЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Третій розділ кваліфікаційної роботи присвячено розробці, практичному проведенню та оцінці ефективності профілактичного арттерапевтичного заняття, спрямованого на зниження інформаційної тривожності у жінок віком 25–40 років, які мають дітей.

Необхідність розробки профілактичної роботи була зумовлена результатами емпіричного дослідження, представленого у другому розділі. Отримані дані показали, що значна частина респонденток регулярно споживає новинний контент у Telegram, часто звертається до новин протягом дня, має труднощі з обмеженням часу перегляду новинної стрічки, а також відчуває тривогу, напруження, емоційне виснаження та занепокоєння щодо майбутнього після перегляду новин.

Особливої уваги потребує те, що частина жінок продовжує читати новини навіть тоді, коли це викликає негативні емоції або погіршує їхній настрій. Така поведінка може розглядатися як прояв думскролінгу, тобто схильності до тривалого перегляду негативного або тривожного інформаційного контенту попри усвідомлення його несприятливого впливу на емоційний стан.

З огляду на це, профілактична робота була спрямована не лише на зменшення емоційної напруги, а й на розвиток здатності учасниць усвідомлювати власні реакції на новинний контент, розпізнавати ознаки інформаційного перевантаження та формувати більш безпечні способи взаємодії з цифровим інформаційним середовищем.

У межах практичної частини роботи було розроблено та проведено профілактичне арттерапевтичне заняття в офлайн-форматі. У занятті взяли

участь 5 жінок цільової групи. Ефективність заняття оцінювалася шляхом порівняння емоційного стану учасниць до і після заняття, аналізу їхніх рефлексивних відгуків, а також спостереження за динамікою напруження і тривожності під час виконання арттерапевтичних вправ.

3.1. Обґрунтування профілактичної роботи з жінками, які мають підвищений рівень інформаційної тривожності

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що споживання новинного контенту для значної частини жінок віком 25–40 років, які мають дітей, є не лише способом отримання інформації, а й чинником емоційного навантаження. Більшість респонденток регулярно звертаються до новин, значна частина переглядає їх кілька разів на день, а також відзначає тривогу, напруження, емоційне виснаження та занепокоєння щодо майбутнього після контакту з новинним контентом [11; 15; 22; 30; 31; 35; 39].

Особливо важливим є те, що значна частина опитаних жінок пов’язує власний рівень тривожності з новинами. За результатами авторського анкетування більшість респонденток зазначили, що новини частково або значно впливають на їхній емоційний стан. Це свідчить про суб’єктивне усвідомлення зв’язку між інформаційним середовищем і переживанням тривоги.

У жінок, які мають дітей, тривожний новинний контент може сприйматися особливо гостро. Новини про небезпеку, воєнні події, соціальну нестабільність, хвороби, загрози для дітей або невизначене майбутнє часто активізують материнську відповідальність, страх за безпеку родини та потребу постійно контролювати ситуацію. Через це новинний контент може не лише інформувати, а й підтримувати стан настороженості, внутрішнього напруження та емоційної втоми [19; 30; 35; 46; 50; 54].

Профілактична робота в цьому контексті має бути спрямована на кілька взаємопов’язаних завдань. По-перше, вона має допомогти жінкам усвідомити

власні емоційні реакції на новинний контент. По-друге, вона має сприяти зниженню актуального рівня напруження. По-третє, важливо сформувати в учасниць навички інформаційної гігієни, тобто більш усвідомленого й безпечного споживання новин. По-четверте, профілактична робота має надати прості засоби саморегуляції, які можна використовувати у повсякденному житті.

Для реалізації цих завдань було обрано арттерапевтичний формат заняття. Арттерапія є доцільним засобом профілактичної роботи, оскільки дозволяє працювати з емоційним станом у м'якій, ненасильницькій і доступній формі. На відміну від суто вербального обговорення, арттерапевтичні вправи дають можливість символічно виразити внутрішні переживання, знизити емоційне напруження, перевести тривожні образи у зовнішню форму та поступово сформувати відчуття більшого контролю над власним станом [3; 6].

Арттерапевтичний підхід особливо доречний у роботі з інформаційною тривожністю, оскільки тривожні переживання, викликані новинами, не завжди легко сформулювати словами. Жінка може відчувати напруження, втому, страх, роздратування або безсилля, але не завжди одразу усвідомлювати, які саме новини або інформаційні ситуації це викликають. Через малюнок, колір, образ, символ або творчу дію учасниця може краще побачити власний стан, відокремити його від зовнішнього інформаційного потоку та знайти більш ресурсний спосіб реагування.

Крім того, арттерапевтичне заняття створює простір для рефлексії. У процесі виконання вправ учасниці мають можливість не лише зобразити власний стан, а й обговорити, які новини викликають найбільше напруження, які тілесні й емоційні реакції вони помічають, що допомагає їм заспокоїтися, а що, навпаки, посилює тривогу. Такий формат сприяє розвитку самоспостереження та усвідомленого ставлення до власної інформаційної поведінки.

Профілактичне заняття було також спрямоване на формування елементів інформаційної гігієни. Під інформаційною гігієною у межах цієї роботи

розуміється здатність людини свідомо регулювати кількість, час, джерела та емоційний вплив інформації, яку вона споживає. Для жінок, які мають дітей і перебувають у постійному інформаційному потоці, важливо не лише знати новини, а й уміти зберігати власний психологічний ресурс.

Отже, розробка профілактичного арттерапевтичного заняття була логічним продовженням емпіричного дослідження. Виявлені у другому розділі прояви тривожності, напруження, емоційного виснаження та думскролінгу засвідчили потребу у практичному засобі, який допоміг би учасницям усвідомити вплив новинного контенту на власний стан, знизити емоційну напругу та сформувати більш безпечні способи взаємодії з інформаційним середовищем.

3.2. Програма профілактичного арттерапевтичного заняття

З метою практичної профілактики інформаційної тривожності було розроблено профілактичне арттерапевтичне заняття для жінок віком 25–40 років, які мають дітей та відчувають емоційне напруження, пов’язане зі споживанням новинного контенту [6].

Заняття було побудоване з урахуванням результатів емпіричного дослідження. Особливу увагу було приділено таким проблемним проявам, як тривога після перегляду новин, занепокоєння щодо майбутнього, емоційне виснаження, автоматична перевірка новин, труднощі з обмеженням часу перегляду інформаційної стрічки та перегляд новин перед сном.

Мета заняття — зниження емоційного напруження, пов’язаного зі споживанням новинного контенту, розвиток навичок усвідомлення власних емоційних реакцій та формування елементів інформаційної гігієни у жінок віком 25–40 років, які мають дітей [3; 33; 34; 37].

Цільова аудиторія — жінки віком 25–40 років, які мають дітей та регулярно споживають новинний контент у цифровому інформаційному середовищі.

Формат проведення — офлайн-заняття в малому груповому форматі.

Кількість учасниць — 5 жінок.

Орієнтовна тривалість заняття — 60–90 хвилин.

Основні завдання заняття:

1. Створити безпечну й підтримувальну атмосферу для обговорення теми інформаційної тривожності.
2. Допомогти учасницям усвідомити, які емоції виникають у них після перегляду новин.
3. Виявити індивідуальні інформаційні тригери, які посилюють тривогу, напруження або втому.
4. Сприяти символічному вираженню тривожних переживань через арттерапевтичну діяльність.
5. Знизити актуальний рівень емоційного напруження за допомогою творчих і рефлексивних вправ.
6. Сформувати уявлення про інформаційну гігієну та особисті межі у взаємодії з новинним контентом.
7. Допомогти учасницям визначити власні ресурсні способи саморегуляції після контакту з тривожними новинами.

Програма заняття складалася з кількох послідовних етапів: вступного, діагностично-рефлексивного, основного арттерапевтичного, ресурсного, підсумкового та етапу оцінки емоційного стану після заняття.

Структура профілактичного арттерапевтичного заняття

Етап заняття	Зміст роботи	Орієнтовна тривалість

1. Вступ і встановлення контакту	Привітання, ознайомлення з метою заняття, правила безпечної взаємодії	10 хв
2. Первинна оцінка емоційного стану	Самооцінка стану до заняття, коротке обговорення актуального самопочуття	10 хв
3. Вправа «Мій інформаційний простір»	Усвідомлення джерел новин, частоти перегляду, інформаційних тригерів	15 хв
4. Арттерапевтична вправа «Образ моєї тривоги»	Символічне зображення тривоги, пов’язаної з новинами	20 хв
5. Арттерапевтична вправа «Мій ресурс і захист»	Створення образу ресурсу, спокою, внутрішньої опори	20 хв
6. Обговорення інформаційної гігієни	Формування особистих правил безпечного споживання новин	10–15 хв
7. Підсумкова рефлексія	Обговорення змін у стані, усвідомлень, висновків	10 хв
8. Повторна оцінка емоційного стану	Порівняння стану до і після заняття	5 хв

Етап 1. Вступ і встановлення контакту

На початку заняття ведучий вітав учасниць, коротко пояснював мету зустрічі та створював атмосферу психологічної безпеки. Учасницям повідомлялося, що заняття не передбачає оцінювання їхніх малюнків або творчих здібностей. Основний акцент робився не на художньому результаті, а на процесі самовираження, усвідомлення власного стану та пошуку ресурсів.

Було запропоновано дотримуватися базових правил групової роботи: добровільність участі, повага до досвіду кожної учасниці, конфіденційність, можливість не відповідати на запитання, якщо воно викликає дискомфорт, відсутність критики творчих робіт інших учасниць.

Цей етап був важливим для зниження початкової скутості та формування довіри в групі [3; 33; 37].

Етап 2. Первинна оцінка емоційного стану

На другому етапі учасницям пропонувалося коротко оцінити свій актуальний емоційний стан до початку заняття. Для цього можна було

використати просту шкалу самооцінки від 1 до 10, де 1 означає мінімальний рівень напруження, а 10 — максимально виражене напруження або тривогу.

Також учасницям пропонувалося відповісти на кілька коротких запитань:

- Який у мене зараз емоційний стан?
- Чи відчуваю я напруження?
- Де в тілі я відчуваю це напруження?
- Яка думка або новина останнім часом найбільше мене турбує?

Метою цього етапу було не проведення глибокої діагностики, а фіксація вихідного емоційного стану, щоб наприкінці заняття можна було порівняти зміни.

Етап 3. Вправа «Мій інформаційний простір»

Метою вправи було усвідомлення того, які джерела новин і які типи інформації найбільше впливають на емоційний стан учасниць.

Учасницям пропонувалося на аркуші паперу схематично зобразити свій інформаційний простір. У центрі аркуша вони позначали себе, а навколо — основні джерела інформації, з якими контактують протягом дня: Telegram-канали, соціальні мережі, новинні сайти, телебачення, розмови з близькими, робочі чати тощо.

Після цього учасницям пропонувалося позначити кольором або символами, які джерела викликають у них спокій, які — напруження, які — тривогу, а які — втому або роздратування.

Після виконання вправи проводилося коротке обговорення. Учасниці могли поділитися тим, які джерела інформації виявилися для них найбільш емоційно навантаженими, які новини найчастіше викликають тривогу, а також чи є в їхньому інформаційному просторі джерела підтримки або ресурсу.

Ця вправа допомагала побачити, що інформаційний простір не є нейтральним: різні джерела по-різному впливають на емоційний стан. Водночас вона сприяла усвідомленню того, що людина може частково регулювати власний контакт з інформацією.

Етап 4. Арттерапевтична вправа «Образ моєї тривоги»

Основною арттерапевтичною вправою першої частини заняття була вправа «Образ моєї тривоги». Її метою було символічне вираження тривоги, яка виникає або посилюється після перегляду новин. Учасницям пропонувалося за допомогою кольорів, ліній, форм або образів зобразити свою тривогу, пов'язану з новинним контентом. Не ставилося завдання намалювати конкретний сюжет або художньо правильне зображення. Важливо було передати внутрішній стан так, як він відчувається: через колір, інтенсивність ліній, розміщення образів, форми або символи.

Після завершення малюнка учасницям пропонувалося подивитися на свою роботу і відповісти на запитання:

- Якою виглядає моя тривога?
- Якого вона кольору, форми, розміру?
- Де вона розташована на аркуші?
- Що вона хоче мені повідомити?
- Які новини або інформаційні ситуації найчастіше її посилюють?
- Що я відчуваю, коли дивлюся на цей образ?

Після індивідуальної рефлексії учасниці за бажанням могли поділитися своїми враженнями в групі. Обговорення проводилося без оцінювання, порівняння або інтерпретації з боку інших учасниць. Основне завдання полягало в тому, щоб допомогти кожній жінці краще усвідомити власний стан і відокремити його від зовнішнього інформаційного потоку.

Ця вправа мала важливе профілактичне значення, оскільки дозволяла перевести внутрішню тривогу у зовнішню символічну форму. Завдяки цьому переживання ставало більш видимим, зрозумілим і менш розмитим. Учасниця могла не лише відчути тривогу, а й подивитися на неї з певної дистанції, що саме по собі сприяє зниженню її інтенсивності.

Етап 5. Арттерапевтична вправа «Мій ресурс і захист»

Після роботи з образом тривоги учасницям пропонувалася друга арттерапевтична вправа — «Мій ресурс і захист». Її метою було формування образу внутрішньої опори, спокою, безпеки та відновлення.

Учасницям пропонувалося створити новий малюнок або доповнити попередній зображенням ресурсу, який може допомогти їм справлятися з інформаційним напруженням. Це міг бути образ місця, предмета, людини, кольору, природного явища, символу, межі, щита, світла або будь-якого іншого елементу, який асоціюється зі спокоєм, підтримкою і внутрішньою силою.

Орієнтовні запитання для виконання вправи:

- Що допомагає мені відновлюватися після тривожних новин?
- Який образ для мене символізує спокій?
- Який колір або форма можуть підтримати мене?
- Як я можу захистити свій внутрішній простір від надмірного інформаційного тиску?
- Що я можу зробити для себе після перегляду тривожних новин?

Після завершення вправи проводилося коротке обговорення. Учасниці могли назвати один ресурс або дію, яку вони готові використовувати в повсякденному житті. Наприклад: обмежити перегляд новин перед сном, залишити лише кілька перевірених джерел, робити паузу після тривожної новини, переключатися на тілесну активність, малювання, дихання, спілкування з близькими або коротку прогулянку.

Ця вправа була спрямована на зміщення фокусу з тривоги на ресурс. Якщо перша вправа допомагала усвідомити і символічно виразити напруження, то друга — знайти образ підтримки та сформувати відчуття більшої внутрішньої опори.

Етап 6. Обговорення інформаційної гігієни

Після арттерапевтичних вправ проводилося коротке обговорення теми інформаційної гігієни. Учасницям пояснювалося, що інформаційна гігієна не означає повну відмову від новин. Її суть полягає у свідомому регулюванні кількості, часу, джерел і емоційного впливу інформації.

У межах обговорення учасницям пропонувалося сформулювати власні правила безпечного споживання новин. Наприклад:

- не читати новини одразу після пробудження;
- не переглядати новини безпосередньо перед сном;
- обмежити кількість новинних каналів;
- обрати 1–2 перевірені джерела інформації;
- встановити конкретний час для перегляду новин;
- робити паузу після емоційно важкої новини;
- не читати коментарі, якщо вони посилюють тривогу;
- після новин виконувати коротку заспокійливу дію: випити води, зробити дихальну вправу, вийти на свіже повітря, переключитися на побутову або творчу активність.

Обговорення інформаційної гігієни допомагало перевести заняття з рівня емоційного усвідомлення до рівня практичних дій. Учасниці не лише говорили про власну тривогу, а й визначали конкретні способи зменшення інформаційного навантаження.

Етап 7. Підсумкова рефлексія

На підсумковому етапі учасницям пропонувалося коротко поділитися власними враженнями від заняття. Основна увага приділялася не оцінці якості виконаних малюнків, а змінам у самопочутті, новим усвідомленням і практичним висновкам.

Орієнтовні запитання для рефлексії:

- Що я зрозуміла про свій інформаційний простір?
- Які новини або джерела найбільше впливають на мій стан?
- Що я помітила у своєму тілі та емоціях?
- Що допомогло мені відчути більше спокою?
- Яке одне правило інформаційної гігієни я готова спробувати?
- Що я забираю з цього заняття для себе?

Підсумкова рефлексія дозволяла закріпити отриманий досвід і перевести його у більш усвідомлену форму. Вона також дала можливість зібрати якісні відгуки учасниць щодо ефективності заняття.

Етап 8. Повторна оцінка емоційного стану

На завершальному етапі учасницям знову пропонувалося оцінити свій емоційний стан за шкалою від 1 до 10 та коротко порівняти його зі станом на початку заняття. Також враховувалися їхні словесні відгуки щодо змін у рівні напруження, тривожності, втоми або внутрішнього спокою.

Саме порівняння емоційного стану до і після заняття стало одним із критеріїв оцінки ефективності профілактичного впливу. Додатково враховувалися спостереження за поведінкою учасниць під час заняття: рівень включеності, зниження скутості, готовність до обговорення, зміна емоційного тону, поява ресурсних висловлювань і конструктивних намірів щодо зміни інформаційної поведінки.

Очікувані результати заняття

Очікувалося, що участь у профілактичному арттерапевтичному занятті сприятиме:

- зниженню суб’єктивного рівня емоційного напруження;
- кращому усвідомленню власних реакцій на новинний контент;
- виявленню індивідуальних інформаційних тригерів;
- формуванню образу внутрішнього ресурсу та підтримки;
- зменшенню відчуття безпорадності перед інформаційним потоком;
- розвитку навичок інформаційної гігієни;
- формуванню готовності обмежувати надмірне споживання новин;
- актуалізації простих способів саморегуляції після контакту з тривожною інформацією.

Таким чином, програма профілактичного арттерапевтичного заняття була спрямована на поєднання емоційного розвантаження, рефлексії, символічного самовираження та формування практичних навичок безпечнішої взаємодії з новинним контентом.

3.3. Практичне проведення профілактичного арттерапевтичного заняття

Профілактичне арттерапевтичне заняття було проведене в офлайн-форматі з групою жінок віком 25–40 років, які мають дітей та належать до цільової групи дослідження. У занятті взяли участь 5 жінок. Такий формат малої групи був обраний з огляду на необхідність створення безпечної, довірливої та підтримувальної атмосфери, у якій учасниці могли вільно говорити про власний емоційний стан, реакції на новинний контент та особистий досвід інформаційного перевантаження [3; 33; 37].

Заняття проводилося у спокійній атмосфері, що сприяла зниженню початкового напруження та налаштуванню учасниць на рефлексію. На початку зустрічі було коротко пояснено мету заняття, його структуру та основні правила групової взаємодії. Учасницям було наголошено, що заняття не передбачає

оцінювання художніх здібностей або якості малюнків, оскільки головним є не естетичний результат, а можливість усвідомити й символічно виразити власні переживання.

На вступному етапі було визначено базові правила роботи: добровільність участі, конфіденційність, повага до досвіду кожної учасниці, відсутність критики, можливість не відповідати на запитання або не коментувати власну роботу, якщо це викликає дискомфорт. Такі правила були важливими для створення безпечного простору, оскільки тема тривожності, материнської відповідальності та новинного навантаження може бути емоційно чутливою.

Перед початком основної частини заняття учасницям було запропоновано коротко оцінити власний емоційний стан. Оцінювання здійснювалося у формі суб'єктивної самооцінки рівня напруження та тривожності до початку заняття. Також учасниці коротко описували, з яким настроєм вони прийшли, чи відчувають втому, напруження, занепокоєння або потребу у відновленні. На цьому етапі частина учасниць зазначала наявність емоційної втоми, внутрішньої напруги, занепокоєння через новини та складність повністю відмежуватися від інформаційного потоку.

Першою змістовною вправою стала вправа «Мій інформаційний простір». Її метою було допомогти учасницям побачити, які джерела інформації присутні у їхньому повсякденному житті та які з них мають найбільший емоційний вплив. Учасницям було запропоновано зобразити себе в центрі аркуша, а навколо — основні джерела інформації, з якими вони контактують протягом дня: Telegram-канали, соціальні мережі, новинні сайти, робочі й сімейні чати, розмови з близькими, телебачення тощо.

Під час виконання цієї вправи учасниці позначали різні джерела інформації кольорами або символами залежно від того, які емоції вони викликають. Джерела, що асоціювалися зі спокоєм або нейтральною інформацією, позначалися одними кольорами, а джерела, які викликали тривогу, напруження,

втому або роздратування, — іншими. У процесі обговорення учасниці звернули увагу на те, що значна частина їхнього інформаційного простору пов’язана саме з новинами або повідомленнями, які складно повністю контролювати.

Вправа дала змогу учасницям усвідомити, що інформаційний простір не є однорідним: одні джерела можуть виконувати підтримувальну або практичну функцію, тоді як інші сприяють напруженню та тривожності. Окремі учасниці зазначали, що часто відкривають новини автоматично, без конкретної потреби, або повертаються до Telegram навіть тоді, коли відчувають втому. Це узгоджується з результатами емпіричного дослідження, де було виявлено поширеність автоматичної перевірки новин та проявів думскролінгу.

Наступною була арттерапевтична вправа «Образ моєї тривоги». Її метою було символічне вираження тривожного стану, який виникає або посилюється після перегляду новин. Учасницям було запропоновано за допомогою кольорів, ліній, форм або символів зобразити свою тривогу, пов’язану з новинним контентом. Наголошувалося, що малюнок може бути абстрактним і не повинен відповідати жодним художнім вимогам.

Під час виконання вправи спостерігалася зосередженість учасниць на власних переживаннях. Частина з них використовувала темні, насичені кольори, різкі лінії, хаотичні форми або образи, що асоціювалися з напруженням, невизначеністю, тиском і страхом. У процесі рефлексії учасниці описували тривогу як відчуття внутрішнього стиснення, нестабільності, надмірної кількості думок, страху за дітей, занепокоєння щодо майбутнього або неможливості вплинути на зовнішні події.

Важливим результатом цієї вправи стало те, що учасниці змогли не лише назвати власні переживання, а й побачити їх у символічній формі. Це дало можливість певною мірою відокремити внутрішній стан від зовнішнього інформаційного потоку. Тривога, яка до цього могла сприйматися як розмите й

невизначене переживання, набула конкретнішого образу, що полегшило її обговорення та подальшу роботу з нею.

Після роботи з образом тривоги було проведено вправу «Мій ресурс і захист». Її метою було переключення уваги з тривожного переживання на пошук внутрішньої опори, ресурсу та способів відновлення. Учасницям було запропоновано створити образ того, що може допомогти їм зберігати спокій у ситуаціях інформаційного перевантаження. Це міг бути символ безпеки, місце відпочинку, образ природи, людина, колір, межа, світло, щит або інший ресурсний образ.

Під час виконання цієї вправи емоційний тон групи поступово змінювався. Якщо на попередньому етапі увага була зосереджена переважно на тривозі та напруженні, то під час створення ресурсного образу учасниці частіше зверталися до тем спокою, підтримки, стабільності, сім'ї, природи, тиші, тілесного відпочинку та особистих меж. У процесі обговорення вони зазначали, що для них ресурсними можуть бути прогулянка, обмеження часу в телефоні, спілкування з близькими, творчість, побутові ритуали, дихальні паузи, фізична активність або час без новин.

Особливе значення мала тема особистих інформаційних меж. Учасниці обговорювали, що повна відмова від новин у сучасних умовах для них не завжди є реальною або бажаною, однак вони можуть впливати на частоту перегляду, час доби, кількість каналів і власну реакцію після контакту з тривожною інформацією. Це стало переходом до обговорення інформаційної гігієни.

На наступному етапі заняття було проведено коротке обговорення правил безпечного споживання новинного контенту. Учасниці разом формулювали можливі способи зменшення інформаційного навантаження. Серед них були такі: не читати новини одразу після пробудження, не переглядати тривожний контент перед сном, залишити лише декілька перевірених джерел, встановити конкретний час для перегляду новин, не оновлювати стрічку автоматично,

робити паузу після емоційно складної новини, використовувати короткі дихальні або творчі вправи для відновлення.

Під час цього обговорення учасниці демонстрували достатню включеність і готовність співвідносити запропоновані правила зі своїм повсякденним життям. Вони відзначали, що найскладнішим для них є не стільки розуміння необхідності обмежувати новини, скільки практичне впровадження цих обмежень. Особливо часто згадувалися звички перевіряти новини вранці, перед сном або в моменти внутрішнього напруження.

Підсумковим етапом заняття стала групова рефлексія. Учасницям було запропоновано відповісти на запитання про те, що вони зрозуміли про власний інформаційний простір, які новини найбільше впливають на їхній стан, що допомогло їм відчути більше спокою та яке правило інформаційної гігієни вони готові спробувати після заняття.

За результатами рефлексії учасниці зазначали, що заняття допомогло їм краще усвідомити власну втому від новин, побачити зв’язок між автоматичною перевіркою інформації та внутрішнім напруженням, а також зрозуміти потребу в обмеженні інформаційного потоку. Водночас вони відзначали, що арттерапевтичні вправи дали можливість виразити емоції без необхідності одразу детально їх пояснювати словами.

Після завершення заняття було проведено повторну коротку оцінку емоційного стану учасниць. Порівняно з початком зустрічі, більшість учасниць описували свій стан як більш спокійний, зібраний або полегшений. Спостерігалося зниження початкової скутості, більша відкритість у висловлюваннях, активніша участь в обговоренні та поява більш конструктивних формулювань щодо власної інформаційної поведінки.

У процесі заняття також було помітно, що учасниці поступово переходили від опису безсилля перед новинним потоком до пошуку конкретних дій, які

можуть бути їм доступні. Це свідчить про важливість поєднання арттерапевтичних вправ із практичним обговоренням інформаційної гігієни.

Загалом практичне проведення профілактичного арттерапевтичного заняття показало, що офлайн-формат малої групи є доцільним для роботи з інформаційною тривожністю. Він дозволяє поєднати емоційне розвантаження, символічне вираження переживань, групову підтримку, рефлексію та формування конкретних правил безпечнішого споживання новинного контенту.

Водночас слід зазначити, що заняття мало апробаційний характер і проводилося з невеликою кількістю учасниць. Тому його результати не можуть розглядатися як статистично узагальнені для всієї вибірки. Проте отримані спостереження та рефлексивні відгуки дають підстави говорити про практичну доцільність використання арттерапевтичних засобів у профілактиці інформаційної тривожності у жінок віком 25–40 років, які мають дітей.

3.4. Критерії та результати оцінювання ефективності профілактичного заняття

Оцінювання ефективності профілактичного арттерапевтичного заняття здійснювалося з урахуванням його мети, змісту та апробаційного характеру. Оскільки заняття проводилося в офлайн-форматі з малою групою учасниць, основний акцент було зроблено не на статистичному доведенні ефективності, а на якісному аналізі змін емоційного стану, рефлексивних відгуків і поведінкових проявів учасниць під час заняття.

Ефективність заняття визначалася шляхом порівняння емоційного стану учасниць до і після заняття, аналізу їхніх рефлексивних відгуків, а також спостереження за зниженням рівня напруження і тривожності під час виконання арттерапевтичних вправ. Такий підхід дозволив оцінити не лише суб’єктивні зміни у самопочутті учасниць, а й особливості їхньої включеності в роботу, готовність до рефлексії та усвідомлення власної інформаційної поведінки.

До основних критеріїв оцінювання ефективності профілактичного арттерапевтичного заняття було віднесено:

1. **Динаміку емоційного стану учасниць до і після заняття.** Оцінювалося, чи змінився суб'єктивний емоційний стан учасниць після виконання арттерапевтичних вправ, зокрема рівень спокою, напруження, тривожності, емоційної втоми та внутрішньої зібраності.
2. **Зниження рівня емоційного напруження під час заняття.** Враховувалися прояви розслаблення, зменшення скутості, більш вільне включення в роботу, зміна емоційного тону висловлювань та зниження тривожності під час виконання вправ.
3. **Рефлексивні відгуки учасниць.** Аналізувалися висловлювання учасниць щодо їхнього самопочуття, переживань, усвідомлень, ставлення до новинного контенту та власних емоційних реакцій.
4. **Активність і залученість у виконання арттерапевтичних вправ.** Оцінювалося, наскільки учасниці включалися у вправи, чи проявляли зацікавленість, чи могли вербалізувати власні емоції та обговорювати досвід інформаційного навантаження.
5. **Усвідомлення власних способів реагування на інформаційне навантаження.**

Враховувалося, чи змогли учасниці визначити, які новини або інформаційні джерела викликають у них найбільше напруження, як вони реагують на тривожний контент і які способи саморегуляції можуть використовувати.

6. **Формування наміру змінити інформаційну поведінку.** Оцінювалося, чи з'явилося в учасниць бажання обмежувати час перегляду новин, не читати новини перед сном, зменшити кількість новинних каналів, використовувати перевірені джерела та застосовувати техніки емоційної саморегуляції.

Для більшої наочності критерії оцінювання ефективності заняття можна подати у вигляді таблиці.

Таблиця 3.1 Критерії оцінювання ефективності профілактичного арттерапевтичного заняття

Критерій оцінювання	Показники прояву	Спосіб оцінювання
Динаміка емоційного стану	Зменшення тривоги, напруження, емоційної втоми; поява спокою або полегшення	Порівняння самооцінки стану до і після заняття
Зниження напруження під час заняття	Зменшення скутості, більш спокійний тон, активніше включення в роботу	Спостереження під час виконання вправ
Рефлексивні відгуки	Усвідомлення власних емоцій, опис змін у стані, розуміння впливу новин	Аналіз висловлювань учасниць
Залученість у вправи	Активна участь, виконання завдань, готовність до обговорення	Спостереження за поведінкою
Усвідомлення інформаційних тригерів	Визначення джерел і тем новин, які викликають тривогу	Обговорення вправи «Мій інформаційний простір»
Готовність до змін	Намір обмежити новини, змінити час перегляду, використовувати саморегуляцію	Підсумкова рефлексія

Першим критерієм оцінювання була динаміка емоційного стану учасниць. На початку заняття частина жінок описувала свій стан як напружений, втомлений або тривожний. У висловлюваннях учасниць простежувалися теми занепокоєння щодо майбутнього, страху за дітей, втоми від новинного потоку та складності повністю відключитися від інформаційного середовища. Це відповідало результатам емпіричного дослідження, у якому було виявлено, що значна частина респонденток відчуває тривогу, напруження й емоційне виснаження після перегляду новин [3; 33; 37].

Після завершення заняття більшість учасниць описували свій стан як більш спокійний, структурований або полегшений. Учасниці зазначали, що їм стало легше усвідомити власні емоції, побачити зв’язок між новинним потоком і внутрішнім напруженням, а також зрозуміти, які дії можуть допомагати їм знижувати інформаційне навантаження. Така зміна свідчить про позитивну динаміку суб’єктивного емоційного стану.

Другим критерієм було зниження емоційного напруження під час виконання арттерапевтичних вправ. На початку заняття в окремих учасниць спостерігалася стриманість, обережність у висловлюваннях, певна скутість під час обговорення теми тривожності. Поступово, у процесі виконання вправ «Мій інформаційний простір», «Образ моєї тривоги» та «Мій ресурс і захист», учасниці ставали більш включеними в роботу, охочіше описували власні переживання, звертали увагу на тілесні й емоційні прояви напруження [6; 33; 37].

Особливо помітною була зміна емоційного тону після вправи «Мій ресурс і захист». Якщо вправа «Образ моєї тривоги» актуалізувала переживання напруження, страху, невизначеності та безсилля, то ресурсна вправа сприяла переключенню уваги на підтримку, спокій, межі, безпеку та відновлення. Це дозволило учасницям перейти від опису тривожних станів до пошуку доступних способів самодопомоги.

Третім критерієм були рефлексивні відгуки учасниць. У підсумковому обговоренні жінки зазначали, що заняття допомогло їм краще усвідомити, наскільки сильно новини впливають на їхній емоційний стан. Окремі учасниці звертали увагу на те, що раніше сприймали постійну перевірку новин як звичайну поведінку, однак під час заняття змогли побачити її зв’язок із внутрішнім напруженням.

У рефлексивних відгуках також простежувалася думка про те, що тривожний новинний контент часто створює відчуття контролю, але насправді може посилювати втому й занепокоєння. Це є важливим результатом, оскільки усвідомлення механізму власної поведінки є першим кроком до її зміни.

Четвертим критерієм була активність і залученість учасниць у виконання вправ. Усі 5 учасниць взяли участь в основних етапах заняття. Вони виконували запропоновані арттерапевтичні завдання, брали участь в обговоренні, відповідали на рефлексивні запитання та формулювали власні висновки. Це

свідчить про те, що формат заняття був доступним, прийнятним і зрозумілим для цільової групи [22; 30; 35; 44].

Важливо, що арттерапевтичний формат дозволив учасницям виражати переживання не лише словами, а й через образи, кольори та символи. Це мало особливе значення, оскільки емоції, пов'язані з тривогою за дітей, майбутнє та безпеку, не завжди легко одразу вербалізувати. Творче завдання знижувало напруження і водночас допомагало краще структурувати внутрішній досвід.

П'ятим критерієм було усвідомлення власних інформаційних тригерів. Під час вправи «Мій інформаційний простір» учасниці змогли визначити, які джерела інформації найбільше впливають на їхній емоційний стан. До таких джерел вони відносили Telegram-канали з тривожними новинами, повідомлення про небезпеку, новини про дітей, воєнні події, соціальну нестабільність, а також надмірну кількість повідомлень упродовж дня.

Таке усвідомлення є важливим профілактичним результатом, оскільки дозволяє перейти від загального переживання «мене тривожать новини» до більш конкретного розуміння: які саме джерела, теми, час перегляду або поведінкові звички посилюють напруження. Це створює основу для формування індивідуальних правил інформаційної гігієни.

Шостим критерієм була готовність учасниць змінювати власну інформаційну поведінку. У підсумковій частині заняття учасниці формулювали конкретні дії, які вони готові спробувати у повсякденному житті. Серед таких дій були: не читати новини перед сном, не відкривати Telegram одразу після пробудження, обмежити кількість новинних каналів, встановити конкретний час для перегляду новин, робити паузу після емоційно важкої інформації, використовувати творчі або тілесні способи саморегуляції.

Цей результат свідчить про те, що заняття не обмежилося емоційним розвантаженням, а сприяло переходу до практичного рівня — формування наміру змінювати звичні способи взаємодії з новинним контентом.

Загальні результати оцінювання ефективності заняття можна подати у вигляді таблиці.

Таблиця 3.2 Результати оцінювання ефективності профілактичного арттерапевтичного заняття

Критерій	Спостережуваний результат
Емоційний стан до і після заняття	Після заняття учасниці частіше описували стан як більш спокійний, зібраний або полегшений
Рівень напруження під час заняття	У процесі роботи спостерігалося зниження скутості та більш вільне включення в обговорення
Рефлексивні відгуки	Учасниці усвідомили зв'язок між новинами, думскролінгом і власним напруженням
Участь у вправах	Усі учасниці виконали основні арттерапевтичні вправи та взяли участь у рефлексії
Усвідомлення тригерів	Було визначено джерела й теми новин, які найчастіше викликають тривогу
Готовність до інформаційної гігієни	Учасниці сформулювали конкретні правила зменшення інформаційного навантаження

Проведене заняття показало, що арттерапевтичний формат є доцільним для профілактичної роботи з інформаційною тривожністю. Він дозволяє поєднати емоційне розвантаження, усвідомлення власних переживань, символічне вираження тривоги, пошук ресурсів і формування практичних правил інформаційної гігієни.

Водночас результати заняття слід інтерпретувати з урахуванням його апробаційного характеру та невеликої кількості учасниць. Оскільки в занятті брали участь 5 жінок, отримані результати не можуть бути підставою для широких статистичних узагальнень. Однак вони можуть розглядатися як якісне підтвердження практичної доцільності використання арттерапевтичних засобів для зниження емоційного напруження, пов'язаного зі споживанням новинного контенту.

Таким чином, ефективність профілактичного арттерапевтичного заняття підтверджувалася позитивною динамікою емоційного стану учасниць, зниженням напруження під час виконання вправ, активною участю в

арттерапевтичній роботі, рефлексивними відгуками, усвідомленням інформаційних тригерів і формуванням наміру застосовувати елементи інформаційної гігієни у повсякденному житті.

3.5. План психологічної консультації для жінок із підвищеною інформаційною тривожністю

За результатами емпіричного дослідження було встановлено, що значна частина жінок віком 25–40 років, які мають дітей, відчуває тривогу, напруження, емоційне виснаження та занепокоєння щодо майбутнього після перегляду новинного контенту. Частина респонденток зазначала складність обмеження часу перегляду новин, автоматичну перевірку інформаційної стрічки, потребу постійно бути в курсі подій, а також продовження перегляду новин навіть тоді, коли це погіршує емоційний стан.

З огляду на це, доцільним практичним напрямом роботи є не лише групова профілактика, а й індивідуальне психологічне консультування жінок із підвищеною інформаційною тривожністю. Індивідуальна консультація дозволяє глибше дослідити особистий досвід клієнтки, її інформаційні звички, тригери тривоги, способи реагування на новини, сімейний контекст, рівень підтримки та індивідуальні ресурси саморегуляції [3; 34].

Мета психологічної консультації — допомогти клієнтці усвідомити зв’язок між споживанням новинного контенту та власним емоційним станом, знизити рівень актуального напруження, визначити індивідуальні інформаційні тригери та сформувати більш безпечну модель взаємодії з новинним контентом.

Цільова група консультації — жінки віком 25–40 років, які мають дітей, регулярно споживають новинний контент у цифровому середовищі та відчувають тривожність, емоційне виснаження, напруження або труднощі з обмеженням новинного потоку.

Орієнтовна тривалість консультації — 50–60 хвилин.

Формат проведення — індивідуальна психологічна консультація офлайн або онлайн.

Основними завданнями консультації є:

1. встановлення довірливого контакту з клієнткою;
2. уточнення запиту та актуального емоційного стану;
3. дослідження особливостей споживання новинного контенту;
4. виявлення інформаційних тригерів, які посилюють тривожність;
5. аналіз емоційних, когнітивних і тілесних реакцій на новини;
6. психоедукація щодо інформаційної тривожності та думскролінгу;
7. формування індивідуального плану інформаційної гігієни;
8. добір простих технік саморегуляції;
9. підбиття підсумків консультації та визначення подальших кроків.

Структура психологічної консультації

Таблиця 3.3 Орієнтовний план психологічної консультації для жінок із підвищеною інформаційною тривожністю

Етап консультації	Зміст роботи	Орієнтовна тривалість
1. Встановлення контакту	Створення безпечної атмосфери, пояснення формату консультації	5–7 хв
2. Уточнення запиту	Визначення основної проблеми, з якою звертається клієнтка	7–10 хв
3. Дослідження інформаційної поведінки	Аналіз частоти перегляду новин, джерел, часу доби, звички перевіряти новини	10 хв
4. Виявлення емоційних реакцій і тригерів	Визначення новин, тем або ситуацій, які викликають найбільшу тривогу	10 хв
5. Психоедукація	Пояснення механізмів інформаційної тривожності, думскролінгу та емоційного перевантаження	7–10 хв
6. Формування плану інформаційної гігієни	Визначення індивідуальних правил безпечного споживання новин	10 хв
7. Добір технік саморегуляції	Підбір дихальних, тілесних, арттерапевтичних або рефлексивних вправ	7–10 хв
8. Підсумок консультації	Узагальнення, домовленість про перші практичні кроки	5 хв

Етап 1. Встановлення контакту

На початку консультації психолог створює безпечну, спокійну та підтримувальну атмосферу. Важливо пояснити клієнтці, що її реакції на новинний контент не є “слабкістю” або “надмірністю”, а можуть бути природною відповіддю на тривожне інформаційне середовище, особливо в умовах материнської відповідальності та соціальної нестабільності.

На цьому етапі психолог може коротко пояснити формат консультації, її орієнтовну тривалість, принцип конфіденційності та право клієнтки самостійно визначати глибину обговорення чутливих тем.

Етап 2. Уточнення запиту клієнтки

На цьому етапі психолог допомагає клієнтці сформулювати основний запит. Наприклад, клієнтка може звертатися зі скаргами на постійну тривогу після новин, труднощі з відмовою від перегляду Telegram-каналів, напруження перед сном, страх за дитину, відчуття емоційного виснаження або неможливість “відключитися” від інформаційного потоку.

Орієнтовні запитання:

- Що саме зараз вас найбільше турбує?
- Коли ви помічаєте посилення тривоги?
- Яку роль у вашому стані відіграють новини?
- Що змусило вас звернути увагу на цю проблему саме зараз?
- Як ви зрозуміли, що новинний контент почав впливати на ваше самопочуття?

Метою цього етапу є перехід від загального формулювання “мені тривожно” до більш конкретного запиту: “мені складно зупинитися у перегляді новин”, “я читаю новини перед сном і потім не можу розслабитися”, “я постійно боюся за дитину після певних повідомлень”.

Етап 3. Дослідження інформаційної поведінки

На цьому етапі аналізуються особливості споживання новинного контенту. Психолог разом із клієнткою досліджує, як часто вона читає новини, які джерела використовує, у який час доби найчастіше звертається до інформації, чи є звичка перевіряти новини автоматично, чи виникає дискомфорт, якщо вона певний час не переглядає стрічку.

Орієнтовні запитання:

- Скільки разів на день ви зазвичай переглядаєте новини?
- Які джерела інформації використовуєте найчастіше?
- Чи читаєте ви новини одразу після пробудження?
- Чи переглядаєте новини перед сном?
- Чи буває так, що ви відкриваєте Telegram автоматично?
- Що ви відчуваєте, якщо певний час не перевіряєте новини?
- Чи є у вас відчуття, що новини важко “зупинити”?

Цей етап допомагає виявити поведінкові патерни, які можуть підтримувати інформаційну тривожність.

Етап 4. Виявлення емоційних реакцій та інформаційних тригерів

Після аналізу інформаційної поведінки важливо дослідити, які саме новини або теми викликають найбільше напруження. Для жінок, які мають дітей, найбільш емоційно значущими можуть бути повідомлення про небезпеку для дітей, воєнні події, загрози здоров’ю, економічну нестабільність, соціальну невизначеність або майбутнє родини.

Орієнтовні запитання:

- Які новини найсильніше впливають на ваш стан?
- Що ви відчуваєте після таких повідомлень?
- Де в тілі ви помічаєте напруження?

- Які думки з’являються після перегляду тривожних новин?
- Чи повертаєтеся ви думками до новин після завершення перегляду?
- Чи впливають новини на ваш сон, настрій, спілкування з близькими?

На цьому етапі важливо допомогти клієнтці відрізнити саму подію від її емоційної та когнітивної реакції на інформацію про подію. Це дозволяє сформувати більшу дистанцію між новинним контентом і внутрішнім станом.

Етап 5. Психоедукація щодо інформаційної тривожності та думскролінгу

Психоедукаційний етап спрямований на пояснення клієнтці механізмів інформаційної тривожності. Психолог може пояснити, що часте звернення до новин іноді створює короткочасне відчуття контролю, але при постійному повторенні може підтримувати тривожність, оскільки людина знову і знову контактує з потенційно загрозливою інформацією.

Варто також пояснити феномен думскролінгу: людина може продовжувати переглядати негативний контент навіть тоді, коли це погіршує її стан, тому що намагається знайти визначеність, передбачити небезпеку або заспокоїтися через отримання нової інформації. Однак така поведінка часто не знижує тривогу, а підтримує її.

Психоедукація має бути подана не у формі повчання, а у формі нормалізації й пояснення:

“Ваше бажання перевіряти новини може бути способом зменшити невизначеність. Але якщо після цього стає ще тривожніше, важливо навчитися регулювати не лише кількість інформації, а й спосіб контакту з нею”.

Етап 6. Формування індивідуального плану інформаційної гігієни

На цьому етапі психолог разом із клієнткою формує індивідуальні правила взаємодії з новинним контентом. Важливо, щоб ці правила були реалістичними, поступовими та відповідали життєвій ситуації клієнтки.

Можливі елементи плану інформаційної гігієни:

- визначити конкретний час для перегляду новин;
- не читати новини одразу після пробудження;
- не переглядати новини за 1–2 години до сну;
- зменшити кількість новинних каналів;
- залишити лише перевірені джерела;
- вимкнути зайві сповіщення;
- не читати коментарі під тривожними повідомленнями;
- після складної новини робити коротку паузу;
- чергувати інформаційне навантаження з ресурсними діями;
- відстежувати власний емоційний стан після новин.

План має бути не надто жорстким, щоб не викликати додаткового напруження. Доцільно обрати 2–3 перші кроки, які клієнтка реально готова спробувати протягом найближчого тижня [33; 37].

Етап 7. Добір технік емоційної саморегуляції

Окрім обмеження новинного потоку, важливо надати клієнтці прості способи саморегуляції. Вони мають бути доступними для використання у повсякденному житті, зокрема після перегляду тривожних новин [33; 37].

Можна запропонувати такі техніки:

1. Дихальна пауза. Повільне дихання протягом 1–2 хвилин із фокусом на видиху. Мета — знизити фізіологічне напруження.

2. Техніка заземлення “5–4–3–2–1”. Клієнтка називає 5 предметів, які бачить; 4 звуки або тілесні відчуття; 3 об’єкти, яких може торкнутися; 2 запахи; 1 дію, яку може зробити для себе зараз. Мета — повернення уваги з тривожних думок у теперішній момент.

3. Арттерапевтична вправа “Мій стан зараз”. Клієнтка швидко зображає свій емоційний стан через колір або форму. Потім додає на аркуш елемент ресурсу або підтримки.

4. Вправа “Коло контролю”. Клієнтка розділяє ситуацію на те, що вона може контролювати, і те, що не може. Це допомагає зменшити безсилля перед глобальними новинами.

5. Ресурсна дія після новин. Після перегляду тривожної інформації клієнтка виконує коротку дію для відновлення: випити води, вийти на повітря, обійняти дитину, зробити розтяжку, переключитися на побутову справу, намалювати образ спокою.

Етап 8. Підсумок консультації та визначення подальших кроків

На завершальному етапі психолог разом із клієнткою підсумовує основні результати консультації. Важливо коротко зафіксувати, що саме клієнтка зрозуміла про свій стан, які інформаційні тригери визначила, які правила інформаційної гігієни готова спробувати та які техніки саморегуляції можуть бути для неї найбільш прийнятними.

Орієнтовні запитання для підсумку:

- Що сьогодні було для вас найбільш важливим?
- Який зв’язок між новинами і своїм станом ви помітили?
- Який перший крок щодо інформаційної гігієни ви готові зробити?
- Яка техніка саморегуляції здається вам найбільш реальною?
- Що може допомогти вам підтримати ці зміни?

Результатом консультації має стати індивідуальний короткий план дій, який клієнтка може застосовувати у повсякденному житті.

Очікувані результати психологічної консультації

Очікується, що проведення індивідуальної психологічної консультації сприятиме:

- усвідомленню клієнткою зв'язку між новинним контентом і власним емоційним станом;
- зниженню відчуття безпорадності перед інформаційним потоком;
- виявленню індивідуальних інформаційних тригерів;
- формуванню навичок інформаційної гігієни;
- розвитку здатності обмежувати надмірне споживання новин;
- засвоєнню простих технік емоційної саморегуляції;
- підвищенню суб'єктивного відчуття контролю над власною інформаційною поведінкою;
- покращенню емоційного самопочуття.

Таким чином, індивідуальна психологічна консультація є важливим практичним доповненням до групового профілактичного арттерапевтичного заняття. Вона дозволяє адаптувати загальні рекомендації щодо інформаційної гігієни до конкретної життєвої ситуації клієнтки, її рівня тривожності, сімейного контексту та індивідуальних способів реагування на новинний контент.

3.6. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності, пов'язаної з новинним контентом

За результатами теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та практичного проведення профілактичного арттерапевтичного заняття було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на зниження тривожності, пов'язаної зі споживанням новинного контенту.

Рекомендації орієнтовані насамперед на жінок віком 25–40 років, які мають дітей, регулярно користуються цифровими джерелами інформації та помічають у себе напруження, занепокоєння, емоційне виснаження або труднощі з обмеженням перегляду новин. Водночас ці рекомендації можуть бути використані практичними психологами, консультантами та фахівцями соціально-психологічної підтримки у профілактичній і консультативній роботі.

Практичні рекомендації доцільно розглядати за кількома напрямами: організація інформаційної гігієни, зниження думскролінгу, емоційна саморегуляція, робота з тривожними думками, підтримка ресурсу та звернення по психологічну допомогу за потреби.

1. Організація інформаційної гігієни

Першим напрямом профілактики інформаційної тривожності є формування навичок інформаційної гігієни. Під інформаційною гігієною у межах цієї роботи розуміється усвідомлене регулювання кількості, часу, джерел та емоційного впливу інформації, яку людина споживає протягом дня.

Жінкам, які відчувають підвищену тривожність після новин, доцільно не відмовлятися від інформації повністю, а впорядкувати контакт із нею. Повна заборона новин може посилити напруження, оскільки в умовах невизначеності людина все одно прагне бути обізнаною. Тому більш ефективною є не відмова, а дозоване, структуроване та свідоме споживання новинного контенту.

До основних рекомендацій щодо інформаційної гігієни належать:

- визначити конкретний час для перегляду новин, наприклад 1–2 рази на день;
- не відкривати новини одразу після пробудження;
- не читати тривожний новинний контент безпосередньо перед сном;
- обмежити кількість новинних Telegram-каналів;
- залишити лише декілька перевірених джерел інформації;

- вимкнути зайві сповіщення;
- не оновлювати стрічку новин автоматично;
- уникати безперервного перегляду коментарів під тривожними повідомленнями;
- після перегляду новин робити коротку паузу для відновлення;
- відстежувати, які джерела інформації погіршують емоційний стан.

Особливо важливо звернути увагу на час перегляду новин. Результати дослідження показали, що частина респонденток читає новини одразу після пробудження або перед сном. Такі звички можуть формувати тривожний емоційний фон на початку дня або ускладнювати розслаблення ввечері. Тому однією з базових рекомендацій є перенесення перегляду новин на більш нейтральний час доби.

Наприклад, замість перегляду новин одразу після пробудження можна спочатку виконати звичні ранкові дії: вмитися, поснідати, поспілкуватися з дитиною, зробити кілька спокійних вдихів. Новини доцільно переглядати вже після того, як людина емоційно “увійшла” у день.

Перед сном варто створити період без тривожної інформації. Оптимально не переглядати новини щонайменше за 1 годину до сну. Цей час можна використати для побутових справ, спокійного спілкування, читання нейтрального тексту, творчості, тілесного розслаблення або інших дій, які допомагають нервовій системі перейти у стан відпочинку.

2. Зменшення проявів думскролінгу

Другим важливим напрямом є зниження проявів думскролінгу. У межах дослідження було встановлено, що значна частина респонденток продовжує читати новини навіть тоді, коли це викликає негативні емоції або погіршує

настрій. Така поведінка може підтримувати тривожність, оскільки людина знову і знову контактує з інформацією, яка посилює внутрішнє напруження.

Для зменшення думскролінгу важливо навчитися помічати момент, коли перегляд новин уже не виконує інформативної функції, а стає автоматичною або тривожною поведінкою.

Жінкам можна запропонувати ставити собі кілька коротких запитань перед відкриттям новинної стрічки:

- Навіщо я зараз відкриваю новини?
- Яку саме інформацію я хочу отримати?
- Чи справді мені потрібно перевіряти новини саме зараз?
- Як я почуваюся перед переглядом?
- Що я зроблю, якщо після новин мені стане тривожніше?

Якщо людина помічає, що відкриває новини не для отримання конкретної інформації, а через напруження, страх або автоматичну звичку, доцільно зробити паузу. У такому разі можна використати коротку альтернативну дію: випити води, зробити кілька повільних вдихів, подивитися у вікно, встати й пройтися, переключитися на просту побутову справу.

Корисним є також правило “одного інформаційного циклу”. Воно полягає в тому, що людина заздалегідь визначає, скільки часу вона приділяє новинам, наприклад 10–15 хвилин. Після цього перегляд завершується, навіть якщо залишилося бажання ще раз оновити стрічку. Такий підхід допомагає поступово повертати відчуття контролю над інформаційною поведінкою.

Ще однією практичною рекомендацією є створення “стоп-сигналу”. Це може бути конкретна фраза, нагадування або дія, яка допомагає зупинити автоматичний перегляд. Наприклад: “Я вже отримала достатньо інформації на зараз”, “Новини не зникнуть, я повернуся до них пізніше”, “Мені важливо подбати про себе”. Такий внутрішній сигнал допомагає перервати цикл думскролінгу.

3. Розвиток емоційної саморегуляції

Третім напрямом є розвиток навичок емоційної саморегуляції після контакту з тривожним новинним контентом. Оскільки новини можуть викликати напруження, страх, роздратування, втому або занепокоєння щодо майбутнього, важливо мати прості способи повернення до більш стабільного стану.

Саморегуляція не означає ігнорування емоцій. Навпаки, першим кроком є визнання того, що новини можуть викликати сильну реакцію. Важливо навчитися помічати: “Я зараз тривожуся”, “Мені стало напружено”, “Я втомилася від цієї інформації”, “Мені потрібна пауза”.

Після усвідомлення емоційного стану можна застосовувати короткі техніки саморегуляції.

Дихальна пауза.
Після перегляду тривожної новини варто зробити 5–7 повільних циклів дихання. Особливу увагу бажано приділити видиху, оскільки подовжений видих сприяє заспокоєнню нервової системи. Наприклад, вдих на 3–4 рахунки, видих на 5–6 рахунків.

Техніка заземлення.
Коли після новин з’являється багато тривожних думок, корисно повернути увагу до теперішнього моменту. Для цього можна назвати 5 предметів, які видно навколо, 4 звуки або тілесні відчуття, 3 предмети, яких можна торкнутися, 2 запахи та 1 дію, яку можна зробити для себе зараз.

Тілесне переключення.
Тривога часто проявляється через тіло: напруження у плечах, стиснення в грудях, прискорене серцебиття, неспокій у руках. Після новин можна зробити коротку тілесну дію: потягнутися, розслабити плечі, пройтися кімнатою, вмитися прохолодною водою, зробити легку розтяжку.

Арттерапевтична міні-вправа.
Можна швидко зобразити свій стан за допомогою кольору, лінії або форми. Після цього варто додати на аркуш елемент ресурсу: колір спокою, межу, світло, символ підтримки або образ безпеки. Така вправа допомагає винести емоцію назовні та зменшити її інтенсивність.

Ресурсна дія після новин.
Після перегляду новин бажано мати одну коротку дію, яка символічно завершує контакт із тривожною інформацією. Це може бути чашка чаю, коротка прогулянка, прибирання робочого місця, розмова з близькою людиною, малювання, спокійна музика або кілька хвилин тиші.

4. Робота з тривожними думками

Четвертим напрямом є робота з тривожними думками, які виникають після перегляду новин. Новинний контент часто активізує думки про майбутнє, безпеку, здоров'я дітей, стабільність родини, можливі загрози. Такі думки можуть повторюватися навіть після завершення перегляду новин і підтримувати стан напруження.

Важливо навчитися розрізняти факти, припущення та емоційні прогнози. Факт — це те, що вже відбулося і підтверджене надійним джерелом. Припущення — це можливий розвиток подій, який ще не настав. Емоційний прогноз — це думка, сформована під впливом страху або тривоги.

У практичній роботі можна використовувати такі запитання:

- Що я точно знаю з цієї новини?
- Що є лише моїм припущенням?
- Яка частина моєї реакції пов'язана зі страхом?
- Чи можу я щось зробити прямо зараз?
- Що зараз у зоні мого контролю?
- Що я не можу контролювати, але можу навчитися витримувати?

Корисною є вправа “Коло контролю”. На аркуші паперу можна намалювати два кола. У внутрішньому колі записати те, що людина може контролювати: свій режим дня, кількість новин, вибір джерел, турботу про дитину, власні дії після тривожної інформації. У зовнішньому колі — те, що людина не може контролювати повністю: глобальні події, рішення інших людей, загальний новинний фон. Така вправа допомагає зменшити відчуття безсилля і повернути увагу до конкретних доступних дій.

Жінкам, які мають дітей, також важливо відокремлювати турботу від надмірного тривожного контролю. Турбота проявляється у реальних діях, які допомагають дитині й родині. Тривожний контроль часто проявляється у постійному перегляді новин, багаторазовому обдумуванні загроз і виснажливому прогнозуванні негативних сценаріїв. Усвідомлення цієї різниці допомагає спрямувати енергію не на нескінченне інформаційне споживання, а на конкретні дії підтримки себе й родини.

5. Підтримка особистого ресурсу

П’ятий напрям рекомендацій пов’язаний із підтримкою особистого ресурсу. Жінки віком 25–40 років, які мають дітей, часто поєднують багато ролей і завдань. Через це вони можуть відкладати власний відпочинок, емоційні потреби та відновлення. На цьому фоні надмірне споживання тривожних новин може ще більше посилювати виснаження.

Підтримка ресурсу передбачає регулярні невеликі дії, які допомагають відновлювати емоційну рівновагу. Важливо, щоб ці дії були реалістичними й доступними у повсякденному житті.

До ресурсних дій можна віднести:

- короткі прогулянки;
- достатню кількість сну, наскільки це можливо в конкретних умовах;
- тілесну активність;

- спілкування з підтримувальними людьми;
- творчі заняття;
- обмеження емоційно виснажливих розмов;
- побутові ритуали, які створюють відчуття стабільності;
- час без телефону;
- контакт із природою;
- прості приємні дії протягом дня.

Окремо варто підкреслити значення мікропауз. Не завжди жінка має можливість виділити багато часу на відпочинок, особливо якщо вона має дітей. Однак навіть 3–5 хвилин усвідомленої паузи можуть знизити рівень напруження. Це може бути кілька хвилин тиші, дихання, розтяжки, спокійного чаювання або короткого малювання.

Корисною може бути вправа “Мій ресурсний список”. Жінці пропонується записати 10 дій, які допомагають їй відновлюватися. Потім із цього списку обрати 2–3 найреалістичніші дії, які можна виконувати щодня або кілька разів на тиждень. Такий список може стати практичним інструментом самодопомоги.

6. Рекомендації для психологів і фахівців соціально-психологічної підтримки

Практичним психологам, які працюють із жінками з підвищеною інформаційною тривожністю, доцільно поєднувати психоедукацію, емоційну підтримку, аналіз інформаційної поведінки та розвиток навичок саморегуляції.

У роботі з такими клієнтками важливо не знецінювати їхню тривогу. Фрази на кшталт “просто не читайте новини” можуть бути недостатньо ефективними, оскільки для багатьох жінок новини пов’язані з відчуттям контролю, безпеки та відповідальності за родину. Більш доцільним є поступове дослідження того, яку функцію виконує новинне споживання: інформування, контроль, заспокоєння, уникнення невизначеності або звичка.

Психологу варто звертати увагу на такі аспекти:

- які саме теми новин активізують тривогу;
- чи є звичка читати новини перед сном;
- чи перевіряє клієнтка новини автоматично;
- чи відчуває провину, якщо не стежить за новинами;
- чи пов’язана тривога з темою безпеки дітей;
- які ресурси та способи самозаспокоєння вже є у клієнтки;
- які обмеження інформаційного потоку для неї реалістичні.

У профілактичній роботі доцільно використовувати прості арттерапевтичні вправи, наприклад “Образ моєї тривоги”, “Мій інформаційний простір”, “Мій ресурс”, “Межа між мною і новинами”. Такі вправи допомагають клієнткам краще усвідомити власний стан і знайти символічні способи відновлення внутрішньої опори [6].

Також важливо допомагати клієнткам формувати не ідеальний, а реалістичний план інформаційної гігієни. Для однієї жінки реалістичним першим кроком може бути відмова від новин перед сном, для іншої — вимкнення сповіщень, для третьої — скорочення кількості Telegram-каналів. Навіть невелика зміна інформаційної поведінки може мати позитивний профілактичний ефект.

7. Ознаки, за яких варто звернутися по додаткову психологічну допомогу

У більшості випадків інформаційна тривожність може знижуватися завдяки саморегуляції, інформаційній гігієні, підтримці близьких і профілактичним вправам. Однак іноді тривожність може ставати надмірною та суттєво впливати на повсякденне життя.

Жінці доцільно звернутися по індивідуальну психологічну допомогу, якщо:

- тривога після новин зберігається протягом тривалого часу;
- новини суттєво погіршують сон;
- з’являється постійне відчуття напруження або виснаження;
- складно виконувати звичні справи через тривожні думки;
- виникає відчуття безсилля або неможливості відновитися;
- перегляд новин стає неконтрольованим;
- тривога негативно впливає на спілкування з дитиною або близькими;
- самостійні способи заспокоєння не допомагають.

Звернення до психолога в такій ситуації є не ознакою слабкості, а способом отримати підтримку, краще зрозуміти власний стан і сформувати більш ефективні способи подолання інформаційного навантаження.

Узагальнення практичних рекомендацій

Для зручності основні рекомендації можна подати у стислому вигляді.

Таблиця 3.4

Практичні рекомендації щодо зниження тривожності, пов’язаної з новинним контентом

Напрям роботи	Практичні дії
Інформаційна гігієна	Обмежити час перегляду новин, залишити перевірені джерела, вимкнути зайві сповіщення
Профілактика думскролінгу	Ставити запитання “навіщо я зараз відкриваю новини?”, використовувати таймер, створити стоп-сигнал
Саморегуляція	Дихальна пауза, заземлення, тілесне переключення, арттерапевтична міні-вправа
Робота з думками	Відрізняти факти від припущень, використовувати “коло контролю”
Підтримка ресурсу	Мікропаузи, творчість, прогулянки, спілкування, час без телефону
Психологічна підтримка	Звертатися до психолога, якщо тривога стає стійкою та заважає повсякденному життю

Таким чином, практичні рекомендації спрямовані на поступове зменшення інформаційного навантаження, розвиток усвідомленого ставлення до новинного контенту, зниження проявів думскролінгу, формування навичок емоційної саморегуляції та підтримку психологічного ресурсу жінок, які мають дітей.

Запропоновані рекомендації можуть використовуватися як у межах індивідуальної самодопомоги, так і в роботі практичного психолога. Їх застосування сприятиме зниженню емоційного напруження, формуванню більш безпечної інформаційної поведінки та підвищенню здатності жінок зберігати психологічну рівновагу в умовах інтенсивного новинного потоку.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було обґрунтовано, розроблено, проведено та оцінено профілактичну роботу, спрямовану на зниження інформаційної тривожності у жінок віком 25–40 років, які мають дітей.

Необхідність розробки профілактичного арттерапевтичного заняття була зумовлена результатами емпіричного дослідження, які засвідчили наявність у значної частини респонденток тривоги, внутрішнього напруження, емоційного виснаження, занепокоєння щодо майбутнього та труднощів з обмеженням споживання новинного контенту. Було встановлено, що для частини жінок новинний контент виконує не лише інформаційну функцію, а й пов’язаний із потребою контролю, постійним моніторингом подій та проявами думскролінгу.

На основі отриманих результатів було розроблено профілактичне арттерапевтичне заняття, метою якого стало зниження емоційного напруження, пов’язаного зі споживанням новинного контенту, розвиток навичок усвідомлення власних емоційних реакцій та формування елементів інформаційної гігієни. Заняття було побудоване таким чином, щоб поєднати емоційне розвантаження, символічне вираження тривоги, пошук внутрішніх ресурсів, групову рефлексію та формування практичних правил безпечнішої взаємодії з новинами.

Профілактичне заняття було проведене в офлайн-форматі з 5 жінками цільової групи. У процесі заняття використовувалися вправи «Мій інформаційний простір», «Образ моєї тривоги», «Мій ресурс і захист», а також

обговорення правил інформаційної гігієни. Практичне проведення заняття показало, що арттерапевтичний формат є доступним і доцільним для роботи з інформаційною тривожністю, оскільки дозволяє учасницям виразити складні емоції не лише словами, а й через образи, кольори та символи.

Ефективність профілактичного арттерапевтичного заняття оцінювалася за кількома критеріями: динамікою емоційного стану учасниць до і після заняття, зниженням рівня напруження під час виконання вправ, активністю та залученістю учасниць, рефлексивними відгуками, усвідомленням інформаційних тригерів і формуванням наміру змінити інформаційну поведінку. Отримані результати засвідчили позитивну динаміку: після заняття учасниці частіше описували свій стан як більш спокійний, зібраний або полегшений, а також демонстрували готовність застосовувати окремі правила інформаційної гігієни у повсякденному житті.

Водночас було зазначено, що проведене заняття мало апробаційний характер і не може розглядатися як підстава для широкого статистичного узагальнення через невелику кількість учасниць. Проте результати спостереження, рефлексивні відгуки та порівняння емоційного стану до і після заняття дають підстави говорити про практичну доцільність використання арттерапевтичних засобів у профілактиці інформаційної тривожності.

У розділі також було запропоновано план індивідуальної психологічної консультації для жінок із підвищеною інформаційною тривожністю. Консультація передбачає встановлення контакту, уточнення запиту, дослідження інформаційної поведінки, виявлення емоційних реакцій та інформаційних тригерів, психоедукацію щодо інформаційної тривожності й думскролінгу, формування індивідуального плану інформаційної гігієни та добір технік емоційної саморегуляції.

Окремо було розроблено практичні рекомендації щодо зниження тривожності, пов’язаної з новинним контентом. Вони охоплюють організацію

інформаційної гігієни, зменшення проявів думскролінгу, розвиток емоційної саморегуляції, роботу з тривожними думками, підтримку особистого ресурсу та звернення по психологічну допомогу за потреби. Запропоновані рекомендації можуть бути використані як самими жінками, так і практичними психологами у профілактичній та консультативній роботі.

Таким чином, у третьому розділі було обґрунтовано практичну доцільність проведеного дослідження. Розроблене та апробоване профілактичне арттерапевтичне заняття, план психологічної консультації та практичні рекомендації становлять цілісний комплекс заходів, спрямованих на зниження інформаційної тривожності, розвиток емоційної саморегуляції та формування більш безпечної інформаційної поведінки у жінок віком 25–40 років, які мають дітей.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено особливості зв’язку між споживанням новинного контенту в цифровому інформаційному середовищі та рівнем тривожності жінок віком 25–40 років, які мають дітей. Також було розроблено й апробовано профілактичне арттерапевтичне заняття, спрямоване на зниження інформаційної тривожності.

У першому розділі було проаналізовано теоретичні підходи до розуміння тривожності, цифрового інформаційного середовища, новинного споживання, думскролінгу та психологічної профілактики інформаційної тривожності. Встановлено, що тривожність є складним психологічним явищем, яке проявляється на емоційному, когнітивному, тілесному та поведінковому рівнях. У сучасних умовах вона може посилюватися під впливом невизначеності, інформаційного перевантаження та регулярного контакту з тривожним новинним контентом.

З’ясовано, що жінки віком 25–40 років, які мають дітей, є особливо значущою групою для вивчення інформаційної тривожності. Це пов’язано з поєднанням материнської, сімейної, професійної та соціальної ролей, високою відповідальністю за безпеку й благополуччя дитини, а також підвищеною чутливістю до новин, які стосуються загроз, здоров’я, майбутнього та стабільності родини.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження. Авторське анкетування охопило 92 респондентки, а психодіагностичне тестування за методиками GAD-7 та DASS-21 — 40 респонденток. Результати показали, що значна частина жінок регулярно споживає новинний контент у Telegram, переглядає новини кілька разів на день, має кілька інформаційних джерел і відчуває емоційне напруження після контакту з новинами.

Виявлено, що для частини респонденток характерні прояви думскролінгу: автоматична перевірка новин, складність обмеження часу перегляду інформаційної стрічки, читання новин перед сном або одразу після пробудження, а також продовження перегляду новин попри негативні емоції. Такі особливості можуть бути пов’язані з підтриманням внутрішнього напруження, емоційного виснаження та занепокоєння щодо майбутнього.

Результати GAD-7 та DASS-21 засвідчили наявність підвищених проявів тривожності, стресу й емоційного напруження у частини вибірки. Отримані дані узгоджуються з результатами авторської анкети та дозволяють говорити про тенденцію: інтенсивне й емоційно залучене споживання новинного контенту може бути пов’язане з вищим рівнем тривожності, стресу та емоційного напруження. Водночас результати дослідження не дають підстав стверджувати про прямий причинно-наслідковий вплив новинного контенту на тривожність.

У третьому розділі було розроблено та апробовано профілактичне арттерапевтичне заняття для жінок із підвищеною інформаційною тривожністю. Заняття було проведено офлайн із 5 учасницями. Воно включало вправи, спрямовані на усвідомлення інформаційного простору, символічне вираження тривоги, пошук ресурсу та формування правил інформаційної гігієни.

Ефективність заняття оцінювалася якісно: шляхом порівняння емоційного стану учасниць до і після заняття, аналізу їхніх рефлексивних відгуків і спостереження за динамікою напруження під час виконання вправ. За результатами апробації було встановлено позитивну динаміку: учасниці описували свій стан як більш спокійний і зібраний, краще усвідомлювали власні інформаційні тригери та формулювали намір змінити окремі звички новинного споживання.

Також було розроблено план психологічної консультації для жінок із підвищеною інформаційною тривожністю та практичні рекомендації щодо зниження тривожності, пов’язаної з новинним контентом. Вони передбачають

розвиток інформаційної гігієни, зменшення думскролінгу, роботу з тривожними думками, застосування технік саморегуляції та підтримку особистого ресурсу.

Отже, мету кваліфікаційної роботи досягнуто, а поставлені завдання виконано. Результати дослідження підтвердили актуальність проблеми інформаційної тривожності у жінок віком 25–40 років, які мають дітей, та доцільність використання профілактичних арттерапевтичних засобів, психологічного консультування й рекомендацій з інформаційної гігієни для зниження емоційного напруження, пов’язаного зі споживанням новинного контенту.

ДОДАТОК А

Авторська анкета
«Особливості споживання новинного контенту в Telegram у жінок віком 25–40 років, які мають дітей»

Шановна учасниче!

Запрошуємо Вас взяти участь в опитуванні, метою якого є дослідження особливостей споживання новинного контенту в Telegram та його зв'язку з емоційним станом жінок віком 25–40 років, які мають дітей. Опитування є анонімним, а отримані результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді в науково-дослідницьких цілях.

Будь ласка, уважно прочитайте кожне запитання та оберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці або досвіду.

1. Чи погоджуєтесь взяти участь?
   - Так
2. Ваш вік
   - 25–30 років
   - 31–35 років
   - 36–40 років
3. Скільки у Вас дітей?
   - 1
   - 2
   - 3 і більше
4. Ваш статус зайнятості
   - Повна зайнятість
   - Часткова зайнятість
   - У декретній відпустці
   - Тимчасово не працюю
5. Чи користуєтесь Ви Telegram?
   - Так
   - Ні
6. Скільки часу на день Ви проводите в Telegram?

- До 30 хвилин
- 30 хвилин – 1 година
- 1–2 години
- Більше 2 годин

7. На яку кількість новинних каналів Ви підписані?
   - 1–3
   - 4–7
   - 8–15
   - Понад 15
8. Як часто Ви переглядаєте новини?
   - Рідко
   - Кілька разів на тиждень
   - 1 раз на день
   - Кілька разів на день
9. Коли Ви найчастіше читаєте новини?
   - Вранці
   - Вдень
   - Увечері
   - Перед сном
   - Протягом усього дня

Блок тверджень

Інструкція:

Оцініть, наскільки кожне з наведених тверджень відповідає Вашому досвіду.

Варіанти відповідей:

- Ніколи
- Рідко
- Іноді

- Часто
- Дуже часто
- Завжди

10. Я регулярно переглядаю новини в Telegram.
11. Мені складно обмежити час перегляду новин.
12. Я відчуваю потребу постійно бути в курсі подій.
13. Новини часто мають негативний характер.
14. Я читаю новини навіть тоді, коли це погіршує мій настрій.
15. Після перегляду новин я відчуваю тривогу.
16. Новини викликають у мене напруження.
17. Я відчуваю емоційне виснаження після новин.
18. Мене турбують новини навіть після їх перегляду.
19. Новини впливають на мій сон.
20. Я відчуваю неспокій щодо майбутнього після новин.
21. Я перевіряю новини автоматично, навіть без потреби.
22. Мені складно утриматися від перегляду новин.
23. Я відчуваю потребу перевіряти новини протягом дня.
24. Я відчуваю дискомфорт, якщо не перевіряю новини певний час.
25. Я відкриваю новини одразу після пробудження.
26. Я читаю новини перед сном, навіть якщо втомлена.
27. Я продовжую читати новини, навіть коли це викликає негативні емоції.

Окремі запитання

28. Чи намагались Ви обмежити перегляд новин?

- Так
- Ні

29. Чи відчуваєте Ви залежність від новин?

- Так
- Частково
- Ні

Блок самооцінки емоційного стану

Інструкція:

Оцініть, наскільки наведені твердження відповідають Вашому стану.

Варіанти відповідей:

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Дуже часто
- Завжди

30. Я часто відчуваю внутрішнє напруження.
31. Мені важко розслабитися навіть у спокійній обстановці.
32. Я часто хвилююся без явної причини.
33. Я відчуваю занепокоєння щодо майбутнього.
34. Мої думки часто повертаються до тривожних тем.
35. Я швидко починаю хвилюватися через різні події.
36. Я відчуваю емоційне виснаження.
37. Мені важко контролювати свої переживання.
38. Я відчуваю напруження у тілі (наприклад, у м’язах).
39. Я часто перебуваю у стані неспокою.

Підсумкові запитання

40. Як би Ви оцінили свій загальний рівень тривожності?
    - Низький
    - Помірний
    - Високий
41. Чи вважаєте Ви, що новини впливають на Вашу тривожність?
    - Не впливають
    - Частково впливають
    - Значно впливають

ДОДАТОК Б

Опитувальник GAD-7 для оцінки рівня тривоги

Інструкція.

Будь ласка, прочитайте кожне твердження та вкажіть, як часто протягом останніх 2 тижнів Вас турбували наведені стани. GAD-7 є коротким стандартизованим опитувальником із 7 пунктів для оцінки вираженості симптомів тривоги. Відповіді оцінюються за шкалою від 0 до 3, а сумарний бал дозволяє визначити рівень тривоги.

Варіанти відповідей:

- 0 — зовсім ні
- 1 — кілька днів
- 2 — більше ніж половину днів
- 3 — майже щодня

Питання опитувальника GAD-7

1. Я відчувала нервозність, тривогу або внутрішнє напруження.
2. Мені було важко зупинити або контролювати хвилювання.
3. Я надто багато хвилювалася з різних причин.
4. Мені було важко розслабитися.
5. Я була настільки неспокійною, що важко було всидіти на місці.
6. Я легко дратувалася або ставала роздратованою.
7. Я відчувала страх, ніби може статися щось погане.

Підрахунок результатів

Сумарний бал за методикою GAD-7 обчислюється шляхом додавання балів за всіма 7 пунктами. Загальний результат може становити від 0 до 21 балів.

Інтерпретація результатів

- 0–4 бали — мінімальний рівень тривоги
- 5–9 балів — легкий рівень тривоги
- 10–14 балів — помірний рівень тривоги
- 15–21 бал — високий рівень тривоги

Коротка характеристика методики

GAD-7 є короткою, стандартизованою та зручною для використання в онлайн-форматі методикою, що дозволяє оцінити вираженість симптомів тривоги за останні два тижні. Вона широко використовується у дослідницькій і практичній роботі як інструмент скринінгової оцінки тривожних проявів.

ДОДАТОК В

Опитувальник DASS-21 для оцінки проявів тривоги, стресу та депресії

Інструкція.

Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть, наскільки воно стосувалося Вас впродовж минулого тижня. DASS-21 є скороченою версією шкали DASS і призначений для оцінки трьох негативних емоційних станів: депресії, тривоги та стресу. Офіційний сайт DASS зазначає, що опитувальник є public domain і може бути завантажений із сайту.

Варіанти відповідей:

- 0 — Взагалі не стосувалося мене
- 1 — Стосувалося мене іноді або деякий час
- 2 — Стосувалося мене часто або значну частину часу
- 3 — Стосувалося мене дуже часто або переважну більшість часу

Питання опитувальника DASS-21

1. Мені було важко зняти напругу.
2. Я відчував/ла сухість у роті.
3. Я взагалі не відчував/ла жодних позитивних емоцій.
4. Я відчував/ла проблеми з диханням (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишку за відсутності фізичного навантаження).
5. Мені було важко змусити себе щось зробити.
6. У мене була схильність надто гостро реагувати на ситуації.
7. Я відчував/ла тремор (наприклад, рук).
8. Я відчував/ла, що витрачаю дуже багато нервової енергії.
9. Я хвилювався/лась, що в якійсь ситуації можу запанікувати чи виглядати по-дурному.
10. У мене було відчуття, що мені нема чого чекати (в житті).
11. Я відчував/ла, що починаю надмірно хвилюватись.
12. Мені було важко розслабитися.
13. Я відчував/ла розчарування та сум.
14. Я нетерпляче ставився/лась до всього, що заважало мені займатися тим, що роблю.

15. Я відчував/ла себе на межі паніки.

16. Я не міг/не могла ні до чого проявляти ентузіазм.

17. У мене було відчуття, що я нічого не вартую як людина.

18. Я відчував/ла, що був/ла дещо надмірно чутливим/ою.

19. Я помічав/ла, як б'ється моє серце за відсутності фізичного навантаження (наприклад, прискорення пульсу, перебої ритму).

20. Я відчував/ла страх без будь-якої причини.

21. У мене було відчуття, що життя не має сенсу.

Підрахунок результатів

Опитувальник DASS-21 містить три підшкали:

- Депресія
- Тривога
- Стрес

Кожна підшкала включає по 7 тверджень. Для отримання результату необхідно:

1. підсумувати бали за відповідними пунктами кожної підшкали;
2. для зіставлення з повною версією DASS отриману суму зазвичай множать на 2.

Розподіл пунктів за підшкалами

Депресія: 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21
Тривога: 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20
Стрес: 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18

Коротка характеристика методики

DASS-21 є зручною стандартизованою методикою для оцінки вираженості негативних емоційних станів у дорослих респондентів. Її доцільність у межах цього дослідження зумовлена можливістю комплексно оцінити не лише тривожність, а й супутні прояви стресу та депресивного емоційного фону. Це особливо важливо в контексті вивчення впливу новинного контенту, оскільки інформаційне перевантаження може супроводжуватися не лише тривожними реакціями, а й загальним емоційним виснаженням. Офіційний сайт DASS описує

інструмент як засіб для вимірювання трьох пов’язаних негативних емоційних станів — depression, anxiety, stress.

ДОДАТОК Г

Соціально-демографічна характеристика вибірки дослідження

У дослідженні, проведеному в межах кваліфікаційної роботи, взяли участь 92 жінки віком 25–40 років, які мають дітей та користуються Telegram як джерелом новинного контенту. Соціально-демографічна характеристика вибірки відображає вік респонденток, кількість дітей, статус зайнятості, а також окремі показники, що стосуються використання Telegram і новинної активності.

Таблиця Г.1 Розподіл респонденток за віком

Вікова категорія	**Кількість осіб**	**%**
25–30 років	16	17,4
31–35 років	37	40,2
36–40 років	39	42,4
Разом	**92**	**100,0**

За віковим складом у вибірці переважали жінки віком 36–40 років — 42,4%, а також 31–35 років — 40,2%. Найменшою була частка респонденток віком 25–30 років — 17,4%. Це свідчить про переважання у вибірці жінок зрілого репродуктивного та сімейного віку, що відповідає темі дослідження.

Таблиця Г.2 Розподіл респонденток за кількістю дітей

Кількість дітей	**Кількість осіб**	**%**
1 дитина	68	73,9
2 дитини	20	21,7
3 і більше	4	4,3
Разом	**92**	**100,0**

Переважна більшість учасниць дослідження мають одну дитину — 73,9%. Респондентки, які мають двох дітей, становлять 21,7%, а трьох і більше дітей — 4,3%. Отже, вибірка переважно представлена матерями з однією дитиною.

Таблиця Г.3 Розподіл респонденток за статусом зайнятості

Статус зайнятості	**Кількість осіб**	**%**
Повна зайнятість	32	34,8

Часткова зайнятість	22	23,9
У декретній відпустці	26	28,3
Тимчасово не працюю	12	13,0
Разом	**92**	**100,0**

За статусом зайнятості найбільшу частку становили жінки з повною зайнятістю — 34,8%. Значною також є частка респонденток, які перебувають у декретній відпустці — 28,3%. Жінки з частковою зайнятістю становили 23,9%, а ті, що тимчасово не працюють, — 13,0%. Це свідчить про різнорідність вибірки за соціальним статусом та умовами повсякденної зайнятості.

Усі респондентки (100,0%) підтвердили, що користуються Telegram. Це є принципово важливим для даного дослідження, оскільки забезпечує повну відповідність вибірки предмету дослідження.

Таблиця Г.4 Тривалість перебування в Telegram протягом дня

Час користування Telegram	**Кількість осіб**	**%**
До 30 хвилин	20	21,7
30 хвилин – 1 година	29	31,5
1–2 години	23	25,0
Більше 2 годин	20	21,7
Разом	**92**	**100,0**

Найпоширенішим виявився варіант 30 хвилин – 1 година на день — 31,5%. Водночас 46,7% респонденток проводять у Telegram 1 годину і більше на день, що вказує на досить високу щоденну включеність у цифрове інформаційне середовище.

Таблиця Г.5 Кількість новинних каналів, на які підписані респондентки

Кількість каналів	**Кількість осіб**	**%**
1–3	31	33,7
4–7	36	39,1
8–15	14	15,2
Понад 15	11	12,0
Разом	**92**	**100,0**

Найбільша частка респонденток підписана на 4–7 новинних каналів — 39,1%. Ще 33,7% мають підписку на 1–3 канали. Водночас 27,2% респонденток підписані на 8 і більше каналів, що може свідчити про високий рівень інформаційного навантаження.

Таблиця Г.6 Частота перегляду новинного контенту

Частота перегляду новин	**Кількість осіб**	**%**
Рідко	12	13,0
Кілька разів на тиждень	11	12,0
1 раз на день	15	16,3
Кілька разів на день	54	58,7
Разом	**92**	**100,0**

За частотою перегляду новин переважає варіант кілька разів на день — 58,7%. Це дає підстави говорити про регулярну та інтенсивну взаємодію більшості респонденток із новинним контентом у Telegram.

Загальна характеристика вибірки

Отже, вибірка дослідження представлена жінками віком 25–40 років, які мають дітей, користуються Telegram і досить активно взаємодіють із новинним контентом. Найбільш типовий портрет респондентки в межах цього дослідження — жінка віком 31–40 років, яка має одну дитину, перебуває в умовах повної зайнятості або декретної відпустки, щоденно користується Telegram та переглядає новини кілька разів на день.

Такі характеристики вибірки підтверджують її відповідність темі дослідження та дозволяють розглядати отримані результати як змістовно релевантні для аналізу впливу новинного контенту в Telegram на рівень тривожності у жінок, які мають дітей.

ДОДАТОК Д

Узагальнені результати авторської анкети

У цьому додатку подано узагальнені результати авторської анкети, спрямованої на вивчення особливостей споживання новинного контенту в Telegram у жінок віком 25–40 років, які мають дітей. У дослідженні взяли участь 92 респондентки.

Таблиця Д.1 Оцінка впливу новин на рівень тривожності

Варіант відповіді	Кількість осіб	%
Не впливають	13	14,1
Частково впливають	57	62,0
Значно впливають	22	23,9
Разом	**92**	**100,0**

Більшість респонденток зазначили, що новини частково впливають на їхню тривожність — 62,0%. Ще 23,9% вважають, що новинний контент значно впливає на їхній емоційний стан. Лише 14,1% опитаних повідомили, що новини не впливають на їхню тривожність. Це свідчить про високий рівень суб’єктивно усвідомленого зв’язку між споживанням новин і переживанням тривоги.

Таблиця Д.2 Регулярність перегляду новин у Telegram

Варіант відповіді	Кількість осіб	%
Ніколи	0	0,0
Рідко	5	5,4
Іноді	16	17,4
Часто	26	28,3
Дуже часто	26	28,3
Завжди	19	20,7
Разом	**92**	**100,0**

Отримані дані засвідчили, що для більшості респонденток характерне регулярне споживання новинного контенту в Telegram. Варіанти «часто», «дуже часто» і «завжди» разом становлять 77,3%, що підтверджує високу включеність учасниць у новинне інформаційне середовище.

Таблиця Д.3 Потреба постійно бути в курсі подій

Варіант відповіді	Кількість осіб	%
Ніколи	1	1,1
Рідко	3	3,3
Іноді	9	9,8
Часто	30	32,6
Дуже часто	25	27,2
Завжди	24	26,1
Разом	**92**	**100,0**

Результати показують, що потреба постійно бути в курсі подій є вираженою для більшості респонденток. Сукупно 85,9% учасниць обрали варіанти «часто», «дуже часто» або «завжди», що вказує на високий рівень психологічної залученості до новинного потоку.

Таблиця Д.4 Автоматичне перевіряння новин

Варіант відповіді	Кількість осіб	%
Ніколи	2	2,2
Рідко	7	7,6
Іноді	13	14,1
Часто	23	25,0
Дуже часто	25	27,2
Завжди	22	23,9
Разом	**92**	**100,0**

Більше половини респонденток (76,1%) зазначили, що перевіряють новини часто, дуже часто або завжди, навіть без нагальної потреби. Це свідчить про наявність автоматизованої інформаційної поведінки, яка може виступати механізмом підтримання тривожного стану.

Таблиця Д.5 Відчуття тривоги після перегляду новин

Варіант відповіді	Кількість осіб	%
Ніколи	4	4,3

Рідко	16	17,4
Іноді	28	30,4
Часто	24	26,1
Дуже часто	11	12,0
Завжди	9	9,8
Разом	**92**	**100,0**

За результатами анкети, 47,9% респонденток відчувають тривогу після перегляду новин часто, дуже часто або завжди. Це дозволяє стверджувати, що для значної частини досліджуваних новинний контент має виражений емоційно дестабілізуючий вплив.

Таблиця Д.6 Відчуття напруження після новин

Варіант відповіді	Кількість осіб	%
Ніколи	2	2,2
Рідко	10	10,9
Іноді	30	32,6
Часто	23	25,0
Дуже часто	16	17,4
Завжди	11	12,0
Разом	**92**	**100,0**

Напруження після взаємодії з новинним контентом є ще більш поширеною реакцією, ніж власне тривога. Загалом 54,4% респонденток зазначили, що відчувають напруження часто, дуже часто або завжди. Це вказує на те, що новинний контент впливає не лише на когнітивний рівень, а й на загальний психофізіологічний стан.

Таблиця Д.7 Емоційне виснаження після новин

Варіант відповіді	Кількість осіб	%
Ніколи	5	5,4
Рідко	13	14,1
Іноді	29	31,5
Часто	22	23,9
Дуже часто	14	15,2
Завжди	9	9,8

Разом	**92**	**100,0**

Показники свідчать, що 48,9% респонденток переживають емоційне виснаження після перегляду новин часто, дуже часто або завжди. Це підтверджує, що регулярне споживання новин може бути пов’язане з поступовим зниженням емоційного ресурсу.

Таблиця Д.8 Неспокій щодо майбутнього після перегляду новин

Варіант відповіді	Кількість осіб	%
Ніколи	2	2,2
Рідко	7	7,6
Іноді	25	27,2
Часто	23	25,0
Дуже часто	20	21,7
Завжди	15	16,3
Разом	**92**	**100,0**

Неспокій щодо майбутнього є однією з найбільш виражених реакцій на новинний контент. Варіанти «часто», «дуже часто» і «завжди» разом становлять 63,0%, що вказує на значний зв’язок між новинним потоком і переживанням невизначеності та загрозливих очікувань.

Таблиця Д.9 Читання новин одразу після пробудження

Варіант відповіді	Кількість осіб	%
Ніколи	17	18,5
Рідко	16	17,4
Іноді	17	18,5
Часто	13	14,1
Дуже часто	14	15,2
Завжди	15	16,3
Разом	**92**	**100,0**

Показово, що 45,6% респонденток відкривають новини після пробудження часто, дуже часто або завжди. Це дозволяє припустити, що новинний контент для частини учасниць є одним із перших інформаційних стимулів дня, що може впливати на загальний емоційний фон.

Таблиця Д.10 Читання новин перед сном

Варіант відповіді	Кількість осіб	%
Ніколи	10	10,9
Рідко	16	17,4
Іноді	27	29,3
Часто	16	17,4
Дуже часто	9	9,8
Завжди	14	15,2
Разом	**92**	**100,0**

Читання новин перед сном також виявилося досить поширеним: 42,4% респонденток роблять це часто, дуже часто або завжди. Така особливість інформаційної поведінки може бути пов’язана з утрудненим емоційним відновленням і підвищеним рівнем внутрішнього напруження наприкінці дня.

Таблиця Д.11 Спроби обмежити перегляд новин

Варіант відповіді	Кількість осіб	%
Так	60	65,2
Ні	32	34,8
Разом	**92**	**100,0**

Більшість респонденток (65,2%) зазначили, що вже намагалися обмежити перегляд новин. Це свідчить про усвідомлення проблеми надмірного інформаційного навантаження та його потенційного впливу на психологічний стан.

Таблиця Д.12 Відчуття залежності від новин

Варіант відповіді	Кількість осіб	%
Так	18	19,6
Частково	51	55,4
Ні	23	25,0
Разом	**92**	**100,0**

Більше половини респонденток (55,4%) вказали, що частково відчувають залежність від новин, а ще 19,6% прямо відповіли, що відчувають таку

залежність. Лише 25,0% не пов’язують свою інформаційну поведінку з ознаками залежності. Це вказує на важливість подальшого психологічного осмислення механізмів новинної залученості.

Узагальнення до додатка

Отже, результати авторської анкети свідчать, що для більшості респонденток новинний контент у Telegram є регулярною та емоційно значущою частиною повсякденного життя. Характерними виявилися часте звернення до новин, потреба постійно бути в курсі подій, автоматичне перевіряння новинної стрічки, а також переживання тривоги, напруження, виснаження та неспокою щодо майбутнього після взаємодії з новинним контентом.

Отримані дані підтверджують доцільність подальшого аналізу зв’язку між особливостями споживання новин та рівнем тривожності, а також обґрунтовують практичну необхідність профілактичних і консультативних заходів, спрямованих на формування навичок інформаційної гігієни.

ДОДАТОК Е

Узагальнені результати методики GAD-7

У цьому додатку подано узагальнені результати методики GAD-7, використаної для оцінки рівня тривоги у жінок віком 25–40 років, які мають дітей. Психодіагностичний блок за цією методикою пройшли 40 респонденток.

Таблиця Е.1 Розподіл респонденток за рівнями тривоги за методикою GAD-7

Рівень тривоги	**Кількість осіб**	**%**
Мінімальний	9	22,5
Легкий	13	32,5
Помірний	12	30,0
Високий	6	15,0
Разом	**40**	**100,0**

За результатами методики GAD-7 найбільшу частку становили респондентки з легким рівнем тривоги — 32,5%. Водночас 30,0% учасниць продемонстрували помірний рівень тривоги, а 15,0% — високий. Мінімальний рівень тривоги виявлено у 22,5% респонденток.

Отже, якщо об’єднати категорії помірного і високого рівнів, можна побачити, що 45,0% респонденток мають достатньо виражені тривожні прояви. Це дозволяє говорити про наявність помітного тривожного фону у значної частини досліджуваної вибірки.

Таблиця Е.2 Описові статистичні показники за методикою GAD-7

Показник	**Значення**
Кількість респонденток	40
Мінімальний бал	0
Максимальний бал	17
Середній бал	8,9
Медіана	9

Середній показник за методикою GAD-7 становить 8,9 бала, що відповідає легкому рівню тривоги, однак є близьким до межі помірного рівня. Медіана також становить 9 балів, що підтверджує загальну тенденцію до наявності тривожних проявів у вибірці.

Мінімальне значення у вибірці становило 0 балів, а максимальне — 17 балів, що свідчить про достатньо широкий діапазон індивідуальних відмінностей у вираженості тривоги серед респонденток.

Узагальнення до додатка

Отримані результати GAD-7 свідчать, що хоча у частини респонденток рівень тривоги перебуває в межах мінімальних або легких значень, значна кількість учасниць демонструє помірні та високі показники тривоги. Це підтверджує актуальність досліджуваної проблеми та дозволяє розглядати тривожність як важливу психологічну характеристику вибірки.

ДОДАТОК Є

Узагальнені результати методики DASS-21

У цьому додатку подано узагальнені результати методики DASS-21, використаної для оцінки проявів депресії, тривоги та стресу у жінок віком 25–40 років, які мають дітей. Психодіагностичний блок за цією методикою пройшли 40 респонденток.

Таблиця Є.1 Розподіл респонденток за рівнями депресії за методикою DASS-21

Рівень	**Кількість осіб**	**%**
Норма	9	22,5
Легкий	7	17,5
Помірний	11	27,5
Тяжкий	7	17,5
Вкрай тяжкий	6	15,0
Разом	**40**	**100,0**

За шкалою депресії найбільшу частку становили респондентки з помірним рівнем — 27,5%. Водночас 32,5% учасниць продемонстрували тяжкий або вкрай тяжкий рівень, що свідчить про наявність у частини вибірки вираженого негативного емоційного фону. У межах норми перебували 22,5% респонденток.

Таблиця Є.2 Розподіл респонденток за рівнями тривоги за методикою DASS-21

Рівень	**Кількість осіб**	**%**
Норма	11	27,5
Легкий	1	2,5
Помірний	4	10,0
Тяжкий	7	17,5
Вкрай тяжкий	17	42,5
Разом	**40**	**100,0**

За шкалою тривоги отримано найбільш виражені результати. Найбільша частка респонденток продемонструвала вкрай тяжкий рівень тривоги — 42,5%. Ще 17,5% мають тяжкий рівень, а 10,0% — помірний. Отже, сукупно 70,0% учасниць виявили показники від помірного до вкрай тяжкого рівня, що свідчить про високий рівень емоційного напруження у вибірці.

Таблиця Є.3 Розподіл респонденток за рівнями стресу за методикою DASS-21

Рівень	Кількість осіб	%
Норма	15	37,5
Легкий	3	7,5
Помірний	8	20,0
Тяжкий	10	25,0
Вкрай тяжкий	4	10,0
Разом	**40**	**100,0**

За шкалою стресу 37,5% респонденток перебувають у межах норми, однак у значної частини виявлено підвищені показники: 20,0% мають помірний рівень, 25,0% — тяжкий, а 10,0% — вкрай тяжкий. Сукупно це становить 55,0% вибірки, що свідчить про поширеність вираженого внутрішнього напруження.

Таблиця Є.4 Описові статистичні показники за методикою DASS-21

Підшкала	Середній бал
Депресія	16,3
Тривога	16,5
Стрес	19,6

Середні показники за підшкалами DASS-21 демонструють, що у вибірці найбільш вираженими є тривожні та стресові прояви. Середній бал за шкалою депресії становить 16,3, що відповідає помірному рівню. За шкалою тривоги середній бал становить 16,5, що відповідає тяжкому рівню. За шкалою стресу середній бал дорівнює 19,6, що відповідає помірному рівню.

Узагальнення до додатка

Результати DASS-21 свідчать, що в досліджуваній вибірці найбільш вираженими є саме тривожні прояви. Майже половина респонденток продемонстрували вкрай тяжкий рівень тривоги, а загалом переважна більшість учасниць має показники, що виходять за межі норми. Крім того, у значної частини респонденток виявлено підвищений рівень стресу, а також помірні або виражені депресивні прояви.

Такі результати дозволяють зробити висновок, що емоційний стан частини досліджуваних характеризується не лише окремими тривожними реакціями, а ширшим спектром негативних емоційних проявів. Це підтверджує доцільність комплексного підходу до інтерпретації результатів і підготовки профілактичних та консультативних рекомендацій.

ДОДАТОК Ж

Профілактичний захід «Інформаційна гігієна та зниження тривожності у жінок віком 25–40 років, які мають дітей, засобами психоосвіти та арт-терапії»

Мета заняття: зниження емоційного напруження, пов’язаного зі споживанням новинного контенту; розвиток навичок усвідомлення власних емоційних реакцій; формування елементів інформаційної гігієни.

Цільова група: жінки віком 25–40 років, які мають дітей та регулярно споживають новинний контент.

Формат: офлайн, мала група.

Тривалість: 60–90 хвилин.

Матеріали: аркуші А4, кольорові олівці, фломастери, ручки, стікери, за бажанням — спокійна музика, таймер.

Структура заняття

Етап	Зміст	Час
1. Вступ	Привітання, пояснення мети, правила безпеки	10 хв
2. Первинна самооцінка	Оцінка рівня напруження від 1 до 10	5–10 хв
3. Вправа «Мій інформаційний простір»	Визначення джерел інформації та їхнього емоційного впливу	15 хв
4. Вправа «Образ моєї тривоги»	Символічне зображення тривоги, пов’язаної з новинами	20 хв
5. Вправа «Мій ресурс і захист»	Створення образу ресурсу, спокою, межі або підтримки	20 хв
6. Інформаційна гігієна	Формування особистих правил безпечного споживання новин	10 хв
7. Рефлексія	Обговорення змін у стані та висновків	10 хв
8. Повторна самооцінка	Порівняння стану до і після заняття	5 хв

Інструкції до вправ

Вправа 1. «Мій інформаційний простір»

Інструкція:
«Намалюйте себе в центрі аркуша. Навколо позначте джерела інформації, з якими ви контактуєте протягом дня: Telegram-канали, соціальні мережі, чати, новинні сайти, розмови з близькими. Позначте кольором або символами, які джерела дають спокій, а які викликають напруження, тривогу або втому».

Питання для обговорення:

- Яких джерел інформації у вашому просторі найбільше?
- Які джерела викликають найбільше напруження?
- Які джерела є нейтральними або підтримувальними?
- Чи є джерела, кількість яких хотілося б зменшити?

Вправа 2. «Образ моєї тривоги»

Інструкція:
«Зобразіть свою тривогу, яка виникає або посилюється після перегляду новин. Це може бути будь-який образ, колір, форма, лінія або символ. Малюнок не оцінюється, важливо не те, як він виглядає, а що він допомагає вам усвідомити».

Питання для рефлексії:

- Якою виглядає моя тривога?
- Якого вона кольору, розміру, форми?
- Де вона розташована на аркуші?
- Які новини найчастіше її посилюють?
- Що я відчуваю, коли дивлюся на цей образ?

Вправа 3. «Мій ресурс і захист»

Інструкція:

«Створіть образ того, що допомагає вам відновлюватися після тривожних новин. Це може бути образ спокою, межі, захисту, підтримки, людини, місця, кольору, світла або будь-якого символу, який асоціюється з ресурсом».

Питання для рефлексії:

- Що допомагає мені заспокоїтися?
- Який образ символізує для мене безпеку?
- Які дії допомагають мені відновитися?
- Як я можу захистити свій внутрішній простір від надмірного новинного потоку?

Правила інформаційної гігієни, які пропонуються учасницям

- не читати новини одразу після пробудження;
- не переглядати новини перед сном;
- залишити 1–2 перевірені джерела;
- вимкнути зайві сповіщення;
- встановити конкретний час для перегляду новин;
- робити паузу після тривожної інформації;
- не читати коментарі, якщо вони посилюють напруження;
- після новин виконувати ресурсну дію: дихання, прогулянка, вода, малювання, спілкування.

Підсумкова рефлексія

Учасницям пропонується відповісти на запитання:

- Що я зрозуміла про свій інформаційний простір?
- Що найбільше впливає на мій стан?
- Що допомогло мені відчути більше спокою?
- Яке одне правило інформаційної гігієни я готова спробувати?
- Що я забираю з цього заняття для себе?

ДОДАТОК З

План психологічної консультації «Зниження тривожності, пов’язаної зі споживанням новинного контенту в Telegram, у жінок віком 25–40 років, які мають дітей»

Мета консультації: допомогти клієнтці усвідомити зв’язок між споживанням новинного контенту та емоційним станом, визначити інформаційні тригери, знизити актуальне напруження та сформувати індивідуальний план інформаційної гігієни.

Формат: індивідуальна консультація.

Тривалість: 50–60 хвилин.

Сценарій консультації

1. Встановлення контакту

Психолог створює безпечну атмосферу, пояснює формат зустрічі, принцип конфіденційності та добровільності.

Орієнтовні фрази психолога:

«Сьогодні ми можемо спокійно поговорити про те, як новини впливають на ваш стан і що може допомогти зменшити напруження».

«Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Важливо зрозуміти саме ваш досвід».

2. Уточнення запиту

Орієнтовні запитання:

- Що саме зараз вас найбільше турбує?
- Коли ви помічаєте посилення тривоги?

- Яку роль у вашому стані відіграють новини?
- Як ви зрозуміли, що новини почали впливати на ваше самопочуття?

3. Аналіз інформаційної поведінки

Орієнтовні запитання:

- Скільки разів на день ви переглядаєте новини?
- Які джерела використовуєте найчастіше?
- Чи читаєте новини одразу після пробудження?
- Чи переглядаєте Telegram перед сном?
- Чи буває, що відкриваєте новини автоматично?
- Що відчуваєте, якщо довго не перевіряєте новини?

4. Виявлення інформаційних тригерів

Орієнтовні запитання:

- Які теми новин найбільше впливають на ваш стан?
- Які повідомлення викликають найбільше напруження?
- Що ви відчуваєте в тілі після таких новин?
- Які думки з’являються після перегляду?
- Чи повертаєтеся ви подумки до новин після завершення перегляду?

5. Психоедукація

Психолог коротко пояснює механізм інформаційної тривожності та думскролінгу.

Орієнтовний текст:

«Іноді перегляд новин створює відчуття контролю: здається, що якщо ми знаємо більше, то нам спокійніше. Але коли новини переважно тривожні, постійна перевірка може не знижувати напруження, а підтримувати його. Це

називають думскролінгом — коли людина продовжує переглядати негативний контент, навіть якщо їй стає гірше».

6. Формування індивідуального плану інформаційної гігієни

Психолог разом із клієнткою обирає 2–3 реалістичні правила.

Можливі варіанти:

- не читати новини одразу після пробудження;
- не переглядати Telegram за 1 годину до сну;
- залишити лише кілька перевірених джерел;
- вимкнути зайві сповіщення;
- встановити конкретний час для новин;
- після тривожної новини робити коротку паузу.

Орієнтовне запитання:

«Яке з цих правил вам здається найбільш реалістичним саме зараз?»

7. Добір технік саморегуляції

Психолог пропонує клієнтці одну або дві прості техніки.

Дихальна пауза: повільний вдих на 3–4 рахунки, видих на 5–6 рахунків, повторити 5–7 разів.

Техніка заземлення: назвати 5 предметів, які видно; 4 тілесні відчуття; 3 звуки; 2 запахи; 1 дію, яку можна зробити для себе зараз.

Арттерапевтична міні-вправа: намалювати свій стан кольором або формою, а поруч додати елемент ресурсу чи захисту.

8. Підсумок консультації

Психолог разом із клієнткою підсумовує основні висновки.

Орієнтовні запитання:

- Що сьогодні було для вас найважливішим?
- Який зв’язок між новинами і своїм станом ви помітили?
- Який перший крок ви готові зробити?
- Яка техніка саморегуляції здається вам найбільш прийнятною?

Очікуваний результат консультації: клієнтка краще усвідомлює власні інформаційні тригери, має 2–3 конкретні правила інформаційної гігієни та просту техніку саморегуляції для використання після тривожних новин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексіна Н., Герасименко О., Лавриненко Д., Савченко О. Українська адаптація шкали для оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7: досвід діагностики в умовах воєнного стану // Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2024. № 11. С. 77–103. DOI: 10.32999/2663-970X/2024-11-5.
2. Завгородня О. В. Інформаційно-психологічний вплив на громадян під час загрозливих подій // Габітус. 2022. Вип. 36. С. 53–57. DOI: 10.32843/2663-5208.2022.36.7.
3. Кравченко О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях // Social Work and Education. 2023. Vol. 10, No. 1. P. 35–46. DOI: 10.25128/2520-6230.23.1.4.
4. Ліхі Р. Свобода від тривоги. Здолай тривогу, доки вона не здолала тебе. Харків: Vivat, 2024. 556 с.
5. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 272 с.
6. Копитін О. І. Арт-терапія: теорія і практика. — Київ: Освіта України, 2018. — 320 с.
7. Мороз О. Боротьба за правду. Як мій дядько переміг фейки. Харків: Vivat, 2022. 224 с.
8. Москалець В. П. Загальна психологія. Київ: Ліра-К, 2020. 564 с.
9. Ньюпорт К. Цифровий мінімалізм. Київ: Наш Формат, 2020. 304 с.
10. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Чернівці : Книги-ХХІ, 2010. 463 с.
11. Парасей-Гочер А. О., Шевчук Г. Ю. Дослідження тривожних станів у українців в умовах війни після перегляду новин у ЗМІ // Східноєвропейський журнал внутрішньої та сімейної медицини. 2023. № 2(Б). С. 64–73. DOI: 10.15407/internalmed2023.02b.064.

12. Раєвська Я., Гринькова А. Психологічні особливості подолання стресу у молодих матерів, які виховують дітей до 3-х років // Наукові праці МАУП. Психологія. 2025. Вип. 3(68). С. 72–78. DOI: 10.32689/maup.psych.2025.3.11.
13. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія війни як основа концептуальних трансформацій медіаосвіти: від медіатравми до травмаінформованих практик // Проблеми політичної психології. Збірник наукових праць. 2022. Вип. 12 (26). С. 173–197. DOI: 10.33120/popp-Vol26-Year2022-109
14. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Київ: Віхола, 2020. 192 с.
15. Потапенко А. В., Власенко О. О. Вплив мас-медіа на рівень тривожності цивільного населення під час війни // Психологія в умовах війни: сучасні виклики та допомога: колективна монографія. Київ: Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 66–70. DOI: 10.36059/978-966-397-446-0-17.
16. Лариса Абсалямова. Тривожність особистості в умовах війни. Теоретичний аналіз. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди "Психологія". 2024. Вип. 72. С.8-21. DOI: 10.34142/23129387.2025.72.01
17. Субашкевич І.Р., Рижко В.Р., Медіа-активність особистості під час війни. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33 (72) № 4 2022. DOI: 10.32782/2709-3093/2022.4/07
18. Максимова Н. Ю., Красілова Ю. М. Вплив воєнного стану на інформаційне навантаження особи // Габітус. 2023. Вип. 47. С. 121–126. DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.
19. Горностай П. Інформаційна травма: феноменологія і психопатологія. Проблеми політичної психології. 2020. Вип. 9 (23). С. 38-53. DOI: 10.33120/popp-Vol23-Year2020-45.
20. Alter A. Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked. New York: Penguin Press, 2017. 368 p.

21. Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2011. 391 p.
22. Bendau, A., Petzold, M. B., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F., Rogoll, J., Große, J., Ströhle, A., & Plag, J. (2021). Associations between COVID-19 related media consumption and symptoms of anxiety, depression and COVID-19 related fear in the general population in Germany// European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience. 2021. Vol. 271. P. 283–291. DOI: 10.1007/s00406-020-01171-6.
23. Agata Chudzicka-Czupała, Nadiya Hapon, Soon-Kiat Chiang, Marta Żywiołek-Szeja, Liudmyla Karamushka, Charlotte T. Lee, Damian Grabowski, Mateusz Paliga, Joshua D. Rosenblat, Roger Ho, Roger S. McIntyre & Yi-Lung Chen Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war, a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan// Scientific Reports. 2023. Vol. 13. Art. 3602. DOI: 10.1038/s41598-023-28729-3.
24. Clark D. A., Beck A. T. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders. New York: Guilford Press, 2010. 627p.
25. Cindy-Lee Dennis, Kobra Falah-Hassani, Rahman Shiri Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: systematic review and meta-analysis. 2017. Vol. 210. P. 315–323. DOI: 10.1192/bjp.bp.116.187179.
26. Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression // International Journal of Information Management. 2018. Vol. 40. P. 141–152. DOI: 10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012.
27. Katarina Ekelöf, Gerd Almquist Tangen, Christine Delisle Nyström, Marie Löf , Kristin Thomas Mental wellbeing during pregnancy and the transition to motherhood: an explorative study through the lens of healthcare professionals // BMC Pregnancy and Childbirth. 2025. Vol. 25. Art. 803. DOI: 10.1186/s12884-025-07894-5.

28. Elhai Jon D., Dvorak Robert D., Levine Jon C., Hall Brian J. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology // Journal of Affective Disorders. 2017. Vol. 207. P. 251–259. DOI: 10.1016/j.jad.2016.08.030.
29. Gao Junling, Zheng Pinpin, Jia Yingnan, Chen Hao, Mao Yimeng, Chen Shuang, Wang Yuxin, Fu Hong, Dai Junming Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak // PLOS ONE. 2020. Vol. 15, No. 4. Art. e0231924. DOI: 10.1371/journal.pone.0231924.
30. Garfin Dana Rose, Silver Roxane Cohen, Holman E. Alison The novel coronavirus (COVID-19) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure // Health Psychology. 2020. Vol. 39, No. 5. P. 355–357. DOI: 10.1037/hea0000875.
31. Greenglass E. et al. Anxiety and watching the war in Ukraine // International Journal of Psychology. 2024. Vol. 59. P. 340–352. DOI: 10.1002/ijop.13099.
32. Haidt J. The Anxious Generation. How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness. New York: Penguin Press, 2024. 400 p.
33. Hayes S. C. A Liberated Mind. How to Pivot Toward What Matters. New York: Avery, 2019. 448 p.
34. Hofmann S. G. The Science of Cognitive Behavioral Therapy. London: Academic Press, 2017. 390 p.
35. Holman E. Alison, Garfin Dana Rose, Silver Roxane Cohen Media's role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings // Proceedings of the National Academy of Sciences. 2014. Vol. 111, No. 1. P. 93–98. DOI: 10.1073/pnas.1316265110.
36. Jones Lauren B., Hall Brianna A., Kiel Elizabeth J. Systematic review of the link between maternal anxiety and overprotection //Journal of Affective Disorders Reports. 2021. 2021 Aug 31. P. 295:541–551 DOI: 10.1016/j.jad.2021.08.065

37. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living. New York: Bantam Books, 2013. 720 p.
38. LeDoux J. Anxious. New York: Viking, 2015. 466 p.
39. Malecki Wojciech P., Bilandzic Helena, Kowal Marta, Sorokowski Piotr Media experiences during the Ukraine war and their relationships with distress, anxiety, and resilience // Journal of Psychiatric Research. 2023. Vol. 165. P. 273–281. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2023.07.037.
40. Meier Adrian, Reinecke Leonard Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review // Communication Research. 2021. Vol. 48, No. 8. P. 1182–1209. DOI: 10.1177/0093650220958224.
41. Modak Aditi, Dewani Darshan A comprehensive review of motherhood and mental health: Postpartum mood disorders in focus // Cureus. 2023. Vol. 15, No. 10. Art. e47779. DOI: 10.7759/cureus.46209.
42. Montag Christian, Elhai Jon D. Discussing digital technology overuse in children and adolescents during the COVID-19 pandemic and beyond // Human Behavior and Emerging Technologies. 2020. Vol. 2, No. 4. P. 314–317. DOI: 10.1016/j.abrep.2020.100313.
43. Carr N. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. — New York: W. W. Norton & Company, 2010. — 312 p
44. Orben Amy, Przybylski Andrew K. The association between adolescent well-being and digital technology use // Nature Human Behaviour. 2019. Vol. 3. P. 173–182. DOI: 10.1038/s41562-018-0506-1.
45. Primack B. A. et al. Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S // American Journal of Preventive Medicine. 2017. Vol. 53. P. 1–8. DOI: 10.1016/j.amepre.2017.01.010.
46. Price M. et al. Doomscrolling during COVID-19: The negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the COVID-19 pandemic // Psychological Trauma. 2022. Vol. 14. P. 1338–1346. DOI: 10.1037/tra0001202.

47. Qin Chunmei Too much social media? Unveiling the effects of determinants of social media fatigue // Frontiers in Psychology. 2024. Vol. 15. Art. 1277846. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1277846.
48. Rees Susan, Channon Shelley, Waters Candice S. The impact of maternal prenatal and postnatal anxiety on children's emotional problems // European Child & Adolescent Psychiatry. 2019. Vol. 28, No. 2. P. 257–280. DOI: 10.1007/s00787-018-1173-5.
49. Riad A. et al. Mental Health Burden of the Russian-Ukrainian War 2022 // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19. Art. 8418. DOI: 10.3390/ijerph19148418.
50. Satici Seydi Ahmet, Gocet-Tekin Eda, Deniz M. Engin, Satici Begum Doomscrolling Scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing // Applied Research in Quality of Life. 2023. Vol. 18, No. 2. P. 833–847. DOI: 10.1007/s11482-022-10110-7.
51. Zhanmei Song et al. Association between Maternal Anxiety and Children's Problem Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis // International Journal of Environmental Research and Public Health. September 202219(17):11106. DOI: 10.3390/ijerph191711106.
52. Spitzer R. L. et al. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7 // Archives of Internal Medicine. 2006. Vol. 166. P. 1092–1097. DOI: 10.1001/archinte.166.10.1092.
53. Lovibond S. H., Lovibond P. F. Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. Sydney: Psychology Foundation, 1995.
54. Yang Lu. et al. Reliability and validity of the Chinese version of the doomscrolling scale and the mediating role of doomscrolling in the bidirectional relationship between insomnia and depression // BMC Psychiatry. 2024. Vol. 24. Art. 531. DOI: 10.1186/s12888-024-06006-5.
55. Vannucci Anna, Flannery Kaitlin M., Ohannessian Christine M. Social media use and anxiety in emerging adults // Journal of Affective Disorders. 2017. Vol. 207. P. 163–166. DOI: 10.1016/j.jad.2016.08.040

56. Montag Christian, Sindermann Cornelia, Elhai Jon D. On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings // Frontiers in Public Health. 2021. Vol. 9. Art. 641673. DOI: 10.3389/fpubh.2021.641673.
57. Elhai Jon D., Yang Huan, McKay Dean, Asmundson Gordon J. G. COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity // Journal of Affective Disorders. 2020. Vol. 274. P. 576–582. DOI: 10.1016/j.jad.2020.05.080.
58. Twenge Jean. M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us. New York: Atria Books, 2017. 352 p.
59. Sherry Turkle. Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age. New York: Penguin, 2015. 448 p.
60. Caryl Rivers. Selling Anxiety: How the News Media Scare Women. University Press of New England, Hanover, 2008. 168 p.