

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**«ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ НА УВАГУ ТА РОЛЬ
КОГНІТИВНОЇ СТІЙКОСТІ У ПРОЦЕСІ ЙОГО ПОДОЛАННЯ»**

на здобуття освітнього рівня «бакалавр»

Спеціальність 053 «Психологія»

Здобувачки 4 курсу, заочної форми навчання

Юліани БІЛОВАР

підпис

Науковий керівник: Кандидат

психологічних наук доцент кафедри

загальної психології

Лариса ТЕРЛЕЦЬКА

підпис

Допустити до захисту на ЕК №1

кафедра загальної психології

протокол № _____ від _____

завідувачка кафедри:

кандидат психол. наук, доцент

Ганна ЮРЧИНСЬКА

підпис

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ УВАГИ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ТА ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ	7
1.1 Інформаційне перевантаження як психологічний феномен у цифрову епоху	7
1.2 Особливості функціонування уваги особистості в умовах надмірного інформаційного тиску	15
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2 КОГНІТИВНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ	23
2.1 Теоретичні основи розуміння когнітивної стійкості особистості в психології	23
2.2 Когнітивна стійкість як чинник подолання інформаційного перевантаження	32
Висновки до розділу 2	40
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ НА УВАГУ ТА РОЛІ КОГНІТИВНОЇ СТІЙКОСТІ У ЙОГО ПОДОЛАННІ	42
3.1 Методологія, організація та вибірка емпіричного дослідження	42
3.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку інформаційного перевантаження, уваги та когнітивної стійкості особистості	48
3.3 Практичні рекомендації щодо зниження інформаційного перевантаження та розвитку когнітивної стійкості особистості	55
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАТКИ	77

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна особистість функціонує в умовах інтенсивного цифрового медіасередовища, у якому інформаційні потоки стали постійним чинником повсякденної, навчальної та професійної активності. Соціальні мережі, месенджери, новинні платформи й алгоритмічні рекомендаційні сервіси забезпечують швидкий доступ до інформації, але водночас створюють ситуацію надмірного когнітивного навантаження. Особливої гостроти ця проблема набуває в українському контексті, оскільки повномасштабна війна посилила потребу в постійному моніторингу новин, повідомлень про безпекову ситуацію, соціальних сигналів та інформаційних загроз. У таких умовах інформаційне перевантаження перестає бути лише технічною характеристикою цифрового простору й набуває статусу психологічного феномену, що впливає на увагу, емоційну саморегуляцію, психічне здоров'я та суб'єктивне благополуччя особистості.

У сучасних українських дослідженнях інформаційне перевантаження розглядається як стан психічного напруження, що виникає через невідповідність між обсягом вхідної інформації та можливостями її якісної когнітивної обробки. Науковці пов'язують цей феномен із цифровим медіаспоживанням, інформаційним стресом, медіатравмою воєнного часу, цифровою залежністю, емоційним виснаженням та зниженням психологічного благополуччя. Водночас окремим проблемним полем залишається вплив інформаційного перевантаження саме на увагу як базовий когнітивний процес, що забезпечує концентрацію, стійкість, переключення, розподіл та вибірковість психічної діяльності. Увага є одним із перших психічних механізмів, який зазнає впливу надмірного інформаційного тиску, оскільки

вона забезпечує відбір релевантних стимулів і гальмування другорядних інформаційних сигналів.

Аналіз сучасної літератури свідчить, що феномен інформаційного перевантаження, особливості цифрового медіаспоживання та психологічні наслідки інформаційного стресу активно вивчаються у вітчизняній психології. Окремі напрями досліджень присвячені зв'язку інформаційного навантаження з тривожністю, медіатравмою, цифровою поведінкою, емоційним вигоранням та порушеннями психологічного благополуччя. Інший блок праць зосереджений на резильєнтності, стресостійкості, копінгових стратегіях, саморегуляції та ресурсах адаптації особистості в умовах війни. Проте недостатньо розкритим залишається питання про те, як інформаційне перевантаження пов'язане з показниками уваги та чи може когнітивна стійкість виступати психологічним ресурсом, що послаблює негативний вплив інформаційного тиску.

Попри наявність значної кількості робіт про інформаційний стрес, цифрове середовище, резильєнтність і психологічне благополуччя, у вітчизняній психології бракує цілісного емпіричного аналізу зв'язку між інформаційним перевантаженням, показниками уваги та когнітивною стійкістю особистості. Недостатньо вивченим є також питання про те, чи може когнітивна стійкість виконувати функцію ресурсу подолання негативного впливу надмірного інформаційного навантаження. Саме це визначає теоретичну й практичну значущість обраної теми.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок інформаційного перевантаження з показниками уваги особистості, а також визначити роль когнітивної стійкості як психологічного ресурсу подолання негативного впливу інформаційного тиску.

Завдання дослідження:

1. Розкрити психологічний зміст феномену інформаційного перевантаження та визначити особливості когнітивної стійкості як психологічного ресурсу особистості.

2. Визначити рівні інформаційного перевантаження, когнітивної стійкості, усвідомленої уваги в умовах надмірного інформаційного тиску.

3. Виявити зв'язок між рівнем інформаційного перевантаження, показниками уваги та когнітивною стійкістю особистості.

4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження інформаційного перевантаження та розвитку когнітивної стійкості особистості

Об'єкт дослідження – пізнавальна сфера особистості в умовах інформаційного перевантаження.

Предмет дослідження – вплив інформаційного перевантаження на увагу та роль когнітивної стійкості у процесі його подолання.

Методи дослідження. Для досягнення мети використано комплекс теоретичних, емпіричних і математико-статистичних методів. До теоретичних методів належать аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблем інформаційного перевантаження, уваги, когнітивної стійкості, резильєнтності та інформаційного стресу. Емпіричний блок дослідження представлено трьома психодіагностичними інструментами: шкалою інформаційного перевантаження ІО-UA, шкалою резильєнтності Коннора–Девідсона CD-RISC-10 для оцінювання когнітивної стійкості та Шкалою уважності та усвідомленості (MAAS, Mindful Attention Awareness Scale) для дослідження показників уваги. Для обробки емпіричних даних використано методи описової статистики та кореляційного аналізу, що дають змогу встановити характер зв'язків між рівнем інформаційного перевантаження, показниками уваги та когнітивної стійкості.

Дослідницька вибірка. Емпіричне дослідження проводилося онлайн із використанням Google Forms. У дослідженні взяли участь 50 осіб віком від 18 до 35 років, які мають регулярний досвід використання цифрових медіа, соціальних мереж і месенджерів у навчальній, професійній або повсякденній діяльності.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні психологічного змісту зв'язку між інформаційним перевантаженням, увагою та когнітивною стійкістю особистості. У роботі поглиблено уявлення про когнітивну стійкість як ресурс, що може підтримувати продуктивність уваги в умовах надмірного інформаційного тиску. Подальшого розвитку набули положення про роль резильєнтності, саморегуляції та адаптивного опрацювання інформації у збереженні когнітивної продуктивності особистості в цифрову епоху.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів у психологічному консультуванні, психоосвітній роботі, профілактиці інформаційного стресу та розробці рекомендацій із цифрової гігієни. Отримані результати можуть бути корисними для студентів, молодих фахівців, психологів-консультантів і працівників освітніх закладів, які стикаються з проблемою надмірного інформаційного навантаження. Матеріали роботи можуть бути використані для створення програм розвитку когнітивної стійкості та підтримки уваги в умовах інтенсивного медіаспоживання.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. У першому розділі розкрито теоретико-методологічні засади дослідження уваги в умовах цифровізації та інформаційного перевантаження. У другому розділі проаналізовано когнітивну стійкість особистості як психологічний ресурс подолання інформаційного стресу. У третьому розділі

представлено організацію, результати та інтерпретацію емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ УВАГИ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ТА ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ

1.1 Інформаційне перевантаження як психологічний феномен у цифрову епоху

Цифровізація стала однією із визначальних характеристик сучасного етапу суспільного розвитку. У межах інформаційного суспільства Homo informaticus постійно перебуває у багатовимірному медіапросторі, де доступ до інформації перетворився на базову соціальну потребу, а пошук, споживання та поширення інформаційних повідомлень стали провідними формами повсякденної активності особистості [12]. Активний розвиток мобільних технологій, поширення алгоритмічних рекомендаційних сервісів та зростання частки часу, який особистість проводить у соціальних мережах, формують нові ризики для психіки людини, серед яких чи не найвагомішим є інформаційне перевантаження.

У сучасній українській психології поняття «інформаційне перевантаження» отримало багатоаспектне трактування. Різні автори акцентують увагу на тих чи інших сторонах феномену, що зумовлює різноманіття дефініцій. Узагальнення позицій вітчизняних дослідників, які працювали над цією проблематикою подане у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Узагальнення підходів українських дослідників до визначення поняття
«інформаційне перевантаження»

Автор, джерело	Зміст трактування поняття
С. Л. Грабовська [12]	Інформаційне перевантаження – стан психічного напруження, пов'язаний з регуляторною функцією психіки в особистому інформаційному просторі індивіда, коли відбувається захисне блокування якісної інтелектуальної обробки надлишку вхідної інформації.

Продовження табл. 1.1

О. М. Мусаковська [36]	Інформаційне перевантаження – психологічний феномен медіаспоживання, який пов'язаний не стільки з технічними параметрами цифрового середовища, скільки з психологічними особливостями медіаспоживача: інтолерантністю до невизначеності, нейротизмом, копінговою стратегією самозвинування.
Я. В. Кайманова [20]	Інформаційне перевантаження є одним із основних проявів цифрової залежності, що характеризується надмірним і компульсивним споживанням цифрового контенту, надлишок якого негативно впливає на психологічне благополуччя особистості.
К. Балабанова [3]	Інформаційне перевантаження – суб'єктивно переживане ускладнення опрацювання інтенсивних медійних потоків, насамперед новин про війну, що супроводжується емоційним виснаженням і провокує зміщення медіаспоживання у бік розважального контенту як форми психологічного відновлення.
В. Горелова [10]	Інформаційне перевантаження проявляється у формі «когнітивної акинезії» – стану, у якому увага суб'єкта є активною, але «захопленою» зовнішніми цифровими стимулами, що деформує інтенції та мислення і формує ілюзію відпочинку при фактичному поглибленні когнітивного виснаження.
В. В. Пундєв [43]	Інформаційний стрес – вид психоемоційного напруження, що виникає у разі перевантаження інформацією під час навчальної діяльності у ЗВО та проявляється у зростанні ситуативної й особистісної тривожності, депресивних симптомах та погіршенні показників самопочуття, активності й настрою.
Л. А. Найдьонова	Інформаційне перевантаження новинами про війну –

[37]	ключовий компонент медіатравми, що потребує «здорового медіаспоживання» як стратегії саморегуляції та підтримки психічного здоров'я.
І. В. Сингаївська [46]	Надмірне інформаційне навантаження у професійній діяльності – один із провідних організаційних чинників розвитку синдрому емоційного вигорання у фахівців, які щоденно опрацьовують великі обсяги різномірних медіаповідомлень.

Аналіз позицій, представлених у табл. 1.1, дозволяє виокремити кілька змістових ліній сучасного вітчизняного дискурсу. С. Л. Грабовська та О. М. Мусаковська пропонують найбільш ємну дефініцію, яка наголошує на регуляторно-захисній природі феномену: інформаційне перевантаження постає не як проста кількісна категорія, а як стан психічного напруження, що блокує якісну обробку інформації [12]. О. М. Мусаковська розвиває емпіричний підхід, акцентуючи внутрішньо-особистісні детермінанти перевантаження [36]. Я. В. Кайманова та Н. С. Рябоконт інтегрують феномен у ширший контекст цифрової залежності [20]. К. Балабанова та Л. А. Найдьонова розглядають інформаційне перевантаження в контексті медіаспоживання воєнного часу [3; 37]. В. Горелова пропонує феноменологічну категорію «когнітивної акинезії», що описує специфічний модус захопленої уваги в цифровому середовищі [10]. В. В. Пундєв досліджує динамічні прояви інформаційного стресу серед здобувачів ЗВО [43]. І. В. Сингаївська та І. Л. Довгань розглядають перевантаження як одну з організаційних детермінант емоційного вигорання [46].

У межах цього дослідження ми спираємось на робоче визначення, синтезоване на основі представлених підходів: інформаційне перевантаження – це психологічний стан надмірного навантаження когнітивних та емоційних ресурсів особистості, що виникає в умовах інтенсивного цифрового медіаспоживання, проявляється у захисному блокуванні якісної

інтелектуальної обробки інформації та супроводжується погіршенням саморегуляції, психологічного благополуччя й продуктивності уваги.

Сучасні українські дослідники одностайно підкреслюють комплексний, інтегративний характер інформаційного перевантаження. С. Л. Грабовська та О. М. Мусаковська запропонували розглядати цей феномен через систему чотирьох взаємодоповнюючих теоретичних підходів [12]. Структуру цих підходів схематично представлено на рис. 1.1.

У межах когнітивного підходу інформаційне перевантаження розглядається як проблема мультисенсорного сприймання в контексті активної пізнавальної діяльності з обмеженими функціональними властивостями пізнавальних процесів. С. Л. Грабовська та О. М. Мусаковська наголошують на функціонально обмежених можливостях пізнавальної сфери щодо зберігання, обробки та пошуку інформації, обмеженнях короткочасної пам'яті, властивостей уваги та глибини обробки інформації [12]. Постійна плинність нової інформації у віртуальному просторі призводить до активного витіснення та інтерференції в пам'яті, формування «клікового» мислення з поверхневою обробкою інформації.

Когнітивний підхід (обмеженість пізнавальних процесів)		Біхевіоральний підхід (маніпулювання, прийняття рішень)
	ІНФОРМАЦІЙНЕ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ	
Емоційно-мотиваційний підхід (інформаційний стрес)		Компетентнісний підхід (несформованість медіаграмотності)

Рис. 1.1 Чотири основні підходи до розуміння інформаційного перевантаження у психології.

Біхевіоральний підхід інтерпретує інформаційне перевантаження як спосіб моделювання поведінки споживачів, зокрема у процесі прийняття ними рішень. К. Балабанова та І. Дармостук акцентують увагу на тому, що в умовах війни медіаспоживач постає переважно реактивним об'єктом психологічного впливу, поведінку якого можна змінити шляхом перевантаження психіки інформацією та створення відповідних умов прийняття рішень [3; 16].

Емоційно-мотиваційний підхід інтерпретує інформаційне перевантаження як форму інформаційного стресу, що супроводжується підвищеною тривожністю, нейротизмом, інтолерантністю до невизначеності, погіршенням психологічного благополуччя особистості. О. М. Мусаковська емпірично підтвердила тісні зворотні зв'язки інформаційного перевантаження з показниками функціональних можливостей організму (задоволеністю фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю виконувати повсякденну активність) та психологічним благополуччям [36]. В. В. Пундєв на вибірці здобувачів вищої освіти продемонстрував зростання частки осіб з високим рівнем нервово-психічної напруги з 20 % до 45 % впродовж навчального року, що пояснюється кумулятивним впливом інформаційного стресу [43]. В. Горєлова у межах феноменологічного підходу описала феномен «цифрової кататонії» як специфічну форму внутрішнього виснаження у цифровому середовищі [10].

Компетентнісний підхід зосереджується на проблемі несформованої медіаграмотності особистості, відсутності у неї навичок критичного аналізу інформаційного контенту та практик цифрової гігієни. Я. В. Кайманова та Н. С. Рябоконт розглядають інформаційне перевантаження як один із проявів цифрової залежності та вказують на ефективність стратегій цифрової детоксикації як засобу його зниження [20]. Л. А. Найдьонова обґрунтовує

концепцію «здорового медіаспоживання» як комплексу доказових медіаосвітніх практик, спрямованих на профілактику медіатравми воєнного часу [37].

Узагальнюючи прояви інформаційного перевантаження у психіці особистості, можна виокремити кілька груп симптомів, які найчастіше фіксуються в емпіричних дослідженнях українських психологів (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Психологічні прояви інформаційного перевантаження у різних сферах особистості

Сфера прояву	Основні психологічні прояви
Когнітивна сфера	Зниження концентрації уваги; поверхнєве сприймання інформації; «кліпове» мислення; послаблення критичного аналізу; порушення короткочасної пам'яті; ускладнення прийняття рішень [12].
Емоційна сфера	Підвищена тривожність, нейротизм; гнітюча тривога; інтолерантність до невизначеності; самозвинувачення як копінг-стратегія; емоційне вигорання [36; 43]
Поведінкова сфера	Компульсивне споживання цифрового контенту; зменшення продуктивності діяльності; відкладання важливих задач; погіршення комунікації [20].

Продовження табл. 1.2

Соматична сфера	Порушення сну; зниження задоволеності фізичним здоров'ям; знесилення; головний біль, м'язове напруження [36]
Соціально-психологічна	Зниження психологічного благополуччя; ослаблення суб'єктності; зниження здатності управляти середовищем [36; 3]

Дані табл. 1.2 свідчать про багаторівневий характер впливу інформаційного перевантаження на особистість. Особливо важливо, що ці прояви взаємопов'язані: когнітивне виснаження посилює емоційну дисрегуляцію, а та, у свою чергу, погіршує контроль поведінки і викликає соматичні симптоми. Подібний інтегральний характер впливу пояснює, чому

інформаційне перевантаження сьогодні розглядається не лише як локальна когнітивна проблема, а й як предиктор широкого спектру порушень психологічного благополуччя сучасної особистості.

Особливо значущим у вітчизняних реаліях є вплив інформаційного перевантаження в умовах повномасштабної війни. К. Балабанова у своєму аналізі тенденцій медіаспоживання в Україні за 2022–2024 рр. наголошує, що постійний потік новин про війну, обстріли, дезінформацію та пропаганду чинить емоційний тиск на споживачів [3]. Попри суб'єктивне відчуття інформаційного перевантаження, українці потребують якісного й цікавого контенту, проте характер їхнього медіаспоживання змістився у бік розважальних форматів як способу емоційного відновлення. І. Дармостук додає до цього аналізу важливі дані щодо переорієнтації медіааудиторії на платформу Telegram як основне джерело новин в умовах війни [16]. А. Гиндич акцентує необхідність розробки терапевтичних стратегій підтримки психічного здоров'я студентів, постраждалих від війни, оскільки рівні депресії, тривожності та ПТСР серед цієї групи суттєво підвищені [11].

Проблематика інформаційного тиску також пов'язана з ширшим полем ментального здоров'я, психологічного благополуччя та стресових реакцій у період війни. Зокрема, дослідження української адаптації GAD-7 дозволяє точніше оцінювати генералізовану тривожність у воєнних умовах, що важливо для аналізу емоційного фону інформаційного перевантаження [1]. Психологічне благополуччя українців у взаємодії з копінг-стратегіями описується як ресурс, який може підтримувати особистість навіть в умовах тривалого воєнного стресу [4]. Аналіз суб'єктивного благополуччя в умовах війни показує, що ціннісно-мотиваційна сфера та осмисленість життя впливають на здатність людини зберігати психологічну цілісність у кризових обставинах. Посткризовий розвиток українців розглядається як процес

когнітивно-емоційної переробки травматичного досвіду й формування нових життєвих смислів [42]. Отже, інформаційне перевантаження доцільно аналізувати не ізольовано, а у зв'язку з тривожністю, благополуччям, копінгом і відновлювальними ресурсами особистості. Наративний аналіз ставлення українців до хаосу й невизначеності у період війни показує, що переживання невизначеності може набувати як травматичного, так і ресурсно-смыслового значення залежно від способу інтерпретації ситуації [15]. Діагностичний вимір благополуччя також потребує надійних українських адаптацій методик, оскільки саме благополуччя є одним з індикаторів наслідків хронічного інформаційного стресу [22].

У сучасних роботах підкреслено, що цифрове середовище створює не лише інформаційні можливості, а й додаткові ризики для психологічної безпеки. Медіаграмотність студентської молоді пов'язується з умінням критично оцінювати медіаконтент, перевіряти джерела та регулювати емоційну реакцію на повідомлення [8]. Психологічні ресурси стійкості молоді в умовах війни включають базові переконання, ціннісні орієнтації, копінг-стратегії та суб'єктивне сприйняття підтримки [26]. Розвиток стресостійкості в сучасних умовах пояснюється через здатність особистості осмислювати фрустрацію і добирати практичні дії для її подолання [48]. Дослідження стресостійкості як психологічного ресурсу в ситуації змін підкреслює роль емоційної стабільності, саморегуляції та соціальної підтримки [47]. Це розширює розуміння інформаційного перевантаження як чинника, що діє одночасно на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Окрему роль у цьому процесі відіграють негативні новини, оскільки вони частіше привертають увагу аудиторії та посилюють емоційний резонанс медіаповідомлень [56].

Таким чином, інформаційне перевантаження є складним, багатовимірним психологічним феноменом, який відображає неузгодженість між обсягом інформаційних впливів цифрового середовища та психофізіологічними можливостями людини щодо їх обробки. Усвідомлення комплексного характеру його впливу на особистість підводить нас до питання про специфіку функціонування центрального когнітивного процесу – уваги – в умовах надмірного інформаційного тиску.

1.2 Особливості функціонування уваги особистості в умовах надмірного інформаційного тиску

Увага як вищий психічний процес забезпечує спрямованість і зосередженість психічної діяльності на певних об'єктах, виконує фундаментальну селективну функцію, відбираючи з потоку зовнішніх та внутрішніх стимулів значущу інформацію та забезпечуючи її подальшу когнітивну обробку. У сучасній психології увага розглядається як інтегральна метакогнітивна функція, тісно пов'язана з виконавчими функціями, робочою пам'яттю та саморегуляцією поведінки. У контексті інформаційного перевантаження властивості уваги перебувають під системним тиском, що призводить до значних змін у їх перебігу та продуктивності [12].

Цифровізація принципово змінила «екологію» уваги особистості. Якщо у доцифрову епоху увага здебільшого працювала в режимі тривалої зосередженості на одному об'єкті, то в умовах інтернет-комунікацій і соціальних мереж особистість змушена постійно переключатися між десятками інформаційних потоків. Емпіричне дослідження О. М. Мусаковської показало, що сучасні студенти проводять у соціальних мережах у середньому понад 3 години щодоби, переважно у режимі багатозадачності,

поєднуючи розважальну, комунікативну та інформаційно-пошукову мережеву активність [36]. В. В. Пундєв на вибірці здобувачів вищої освіти зафіксував зростання частки осіб з високим рівнем особистісної тривоги з 35 % у середині року до 50 % наприкінці, а ситуативної тривожності – удвічі (з 30 % до 60 %), що значною мірою опосередковується погіршенням концентрації уваги [43].

Якісну зміну основних властивостей уваги під впливом інформаційного перевантаження схематично відображено у табл. 1.3.

Таблиця 1.3

Зміна основних властивостей уваги під впливом інформаційного
перевантаження

Властивість уваги	Зміна під впливом інформаційного перевантаження
Концентрація	Суттєве зниження тривалості зосередженого утримання уваги на одному об'єкті; домінування поверхневого сприймання [12].
Стійкість	Послаблення стабільності фокусу уваги; підвищена відволікаємість на сповіщення, рекламу, соціальні стимули [36].
Переключення	Перетворення цілеспрямованого переключення на мимовільне; формування фрагментарного, «клікового» режиму роботи уваги [12].
Обсяг	Кількісне розширення (одночасне сприймання множини джерел) при якісному поверхневому опрацюванні; ефект «розсіювання» [20].
Розподіл	Постійне функціонування у режимі багатозадачності; зниження продуктивності виконання основної задачі [36].
Вибірковість	Зміщення критеріїв селекції до емоційно інтенсивних, новизнових, стимульно «захоплюючих» об'єктів [10].

Як свідчать дані табл. 1.3, інформаційне перевантаження впливає на всі основні властивості уваги, проте характер цього впливу не зводиться до простого «послаблення». Йдеться радше про якісну трансформацію: вибірковість зміщується у бік емоційно забарвлених і стимульно інтенсивних об'єктів, переключення стає мимовільним і фрагментарним, обсяг розширюється за рахунок поверхневості, а тривалість концентрації стає вкрай

низькою. У теоретичних побудовах С. Л. Грабовської та О. М. Мусаковської ці зміни співвіднесені з формуванням так званого «клікового» мислення, що характеризується поверхневою обробкою інформації, зосередженістю на гнучкості, швидкості та широті охоплення об'єктів. Критичне осмислення, здатність аналізувати та знаходити суттєве в інформаційному потоці поступово втрачаються через нестачу тренування [12].

Емпіричні результати О. М. Мусаковської на вибірці 322 студентів продемонстрували, що рівень інформаційного перевантаження не має значущих кореляційних зв'язків з кількісними характеристиками медіаактивності, натомість він тісно пов'язаний з психологічними особливостями медіаспоживачів: інтолерантністю до невизначеності ($r = 0,36$), нейротизмом ($r = 0,37$), копінговою стратегією самозвинувачення ($r = 0,31$), зворотно – з показниками психологічного благополуччя та технічної резильєнтності [36]. Це дозволяє припустити, що увага особистості як ресурсна основа протистояння інформаційному перевантаженню залежить не стільки від «зовнішніх» параметрів медіасередовища, скільки від «внутрішніх» особистісних детермінант – темпераментальних особливостей, копінгових стратегій, рівня резильєнтності та ширше – когнітивної стійкості.

В. Горелова на основі феноменологічного аналізу описала специфічний стан «когнітивної акинезії» – ситуацію, у якій увага суб'єкта є активною, але повністю «захопленою» зовнішніми цифровими стимулами, що деформує інтенції та мислення. На відміну від класичних форм втоми чи депресії, цей стан характеризується ілюзією відпочинку при фактичному зростанні когнітивного навантаження. Авторка пропонує поняття «цифрової кататонії» як специфічного модусу внутрішнього виснаження в умовах цифрового середовища. Зазначений опис важливий для теми роботи, оскільки демонструє

перехід від ситуативного відволікання до стійкого режиму цифрової залежності уваги [10].

Узагальнюючи численні теоретичні та емпіричні дослідження, можна виокремити чотири групи чинників, які детермінують зміни уваги особистості в цифрову епоху. Структуру цих чинників представлено на рис. 1.2.

1. Об'єктивно-середовищні (обсяг, швидкість, мультимодальність контенту; алгоритмічна персоналізація; технології «захоплення уваги»)	2. Когнітивні (обсяг робочої пам'яті; швидкість обробки; розвиненість виконавчих функцій)	3. Емоційно-мотиваційні (тривожність, нейротизм, інтолерантність до невизначеності; мотивація уникнення)	4. Компетентнісно-регуляторні (медіаграмотність; цифрова гігієна; копінг-стратегії; саморегуляційний контроль)
--	---	--	--

Рис. 1.2 Чинники впливу інформаційного перевантаження на увагу особистості.

Перша група – об'єктивно-середовищні чинники – охоплює властивості самого медіасередовища: швидкість і обсяг інформаційних повідомлень, мультимодальність контенту, алгоритмічну персоналізацію, навмисне використання технік «захоплення уваги» у дизайні цифрових продуктів. Друга група – когнітивні чинники – пов'язана з власне особливостями когнітивної системи особистості: обсягом робочої пам'яті, швидкістю обробки інформації, рівнем сформованості виконавчих функцій. Третя – емоційно-мотиваційні чинники – охоплює тривожність, нейротизм, інтолерантність до невизначеності, мотивацію уникнення, які підвищують уразливість особистості до інформаційного стресу. Четверта – компетентнісно-регуляторні чинники – передбачає рівень медіаграмотності особистості, сформованість навичок цифрової гігієни, копінгових стратегій та саморегуляційного контролю.

Окремі українські дослідження дають змогу деталізувати, як саме інформаційний тиск пов'язаний з порушеннями уваги, саморегуляції та поведінкового контролю. Прокрастинація юнацького віку розглядається у зв'язку з копінг-поведінкою, стресовими ситуаціями, навчальною діяльністю й труднощами підтримання цілеспрямованої активності [28]. Копінг-захисні механізми психологів у різних стресових ситуаціях демонструють, що способи подолання напруження залежать від характеру ситуації та професійного контексту [50]. Стратегії адаптації молоді в умовах невизначеності, спричиненої війною, пов'язані з пошуком інформації, спілкуванням, концентрацією зусиль і когнітивною оцінкою ситуації. Отже, увага в цифровому середовищі залежить не тільки від обсягу стимулів, а й від сформованості адаптивних стратегій реагування.

Важливим аспектом регуляції уваги є здатність працювати з невизначеністю та емоційною насиченістю інформації. Ситуація невизначеності розглядається як один із базових викликів сучасного суспільства, що актуалізує потребу в толерантності до невизначеності та здатності приймати рішення за нестачі або надмірності даних [27]. У сучасному управлінському середовищі VUCA/BANI толерантність до невизначеності описується як метакомпетентність, яка знижує когнітивну ригідність і підтримує сценарне мислення [38]. Толерантність до невизначеності також розглядається як особистісний ресурс, що допомагає діяти в ситуації війни й нестабільності [55]. Вплив суб'єктивних орієнтирів на розуміння невизначених ситуацій показує, що інтерпретація інформації залежить від внутрішніх смислових і когнітивних опор. Когнітивна регуляція емоцій через переоцінку, пригнічення і перенаправлення уваги пояснює, як людина може зменшувати емоційний вплив інформаційних стимулів [19]. Додатково важливо враховувати, що оптимістичні уявлення про майбутнє

можуть виконувати функцію спонтанної самодопомоги й підтримувати регуляцію в умовах воєнного стресу [7].

Психологічні наслідки порушень уваги в умовах інформаційного перевантаження є далекосяжними і виходять далеко за межі суто пізнавальної сфери. Я. В. Кайманова та Н. С. Рябоконт акцентують увагу на тому, що тривале перебування у стані інформаційного перевантаження призводить до порушень сну, малорухливого способу життя, погіршення емоційного стану [20]. І. В. Сингаївська та І. Л. Довгань у дослідженні фахівців ЗМІ показали, що інтенсивне інформаційне навантаження є одним з провідних факторів виникнення синдрому емоційного вигорання [46]. Л. Д. Водянка, Д. А. Суховерховська та А. А. Занюк розглядають інформаційне перевантаження у комплексі чинників, що зумовлюють розвиток синдрому емоційного вигорання у різних професійних групах [9]. Систематизація основних психологічних наслідків подана в табл. 1.4.

Таблиця 1.4

Психологічні наслідки порушень уваги в умовах інформаційного
перевантаження

Сфера наслідків	Конкретні психологічні наслідки
Когнітивні	Зниження продуктивності навчальної та професійної діяльності; погіршення мнестичних функцій; ускладнення критичного аналізу інформації [12].
Емоційні	Підвищення тривожності та емоційної лабільності; розвиток синдрому емоційного вигорання; формування емоційно-сфокусованого копінгу самозвинувачення [36; 9].
Поведінкові	Компульсивне переключення між цифровими додатками; прокрастинація; зниження саморегуляції медіаспоживання; «цифрова кататонія» [10].
Соціально-комунікативні	Зниження якості міжособистісної комунікації; «втеча» в цифрові середовища; зниження емпатії; почуття самотності [20].
Психофізіологічні	Хронічне відчуття втоми; порушення сну; головний біль; зниження загальної життєвої активності [36; 43].

Психологічне благополуччя	Зниження інтегральних показників благополуччя; послаблення суб'єктності; ускладнення осмислення цілей життя; зниження самоприйняття [37; 3].
---------------------------	--

Аналіз даних табл. 1.4 дозволяє констатувати, що порушення функціонування уваги в умовах інформаційного перевантаження мають системний характер і охоплюють когнітивну, емоційну, поведінкову та соціально-комунікативну сфери життєдіяльності особистості. Особливо тривожним є те, що багато з цих наслідків (емоційне вигорання, цифрова кататонія, тривожність) посилюють первинне інформаційне перевантаження за принципом «замкненого кола».

Таким чином, надмірний інформаційний тиск змінює не лише інтенсивність роботи уваги, а й сам спосіб її функціонування. Найбільш вразливими виявляються концентрація, стійкість, вибірковість і довільне переключення, оскільки саме ці властивості забезпечують глибоку обробку інформації та контроль за пізнавальною діяльністю. В умовах постійного оновлення цифрового контенту увага частіше переходить у режим фрагментарного реагування на стимули, а не цілеспрямованого утримання на значущому завданні. Це сприяє поверхневому сприйманню повідомлень, зниженню критичного аналізу та посиленню залежності від емоційно насичених або новизnovих інформаційних сигналів. Інформаційне перевантаження тому виступає не просто зовнішнім чинником відволікання, а системним фактором перебудови когнітивної активності особистості. Особливо помітно цей вплив проявляється у студентської молоді, для якої навчальна діяльність потребує стабільної уваги, тривалого зосередження та здатності відокремлювати суттєву інформацію від другорядної.

Порушення уваги в умовах інформаційного перевантаження мають комплексні психологічні наслідки. Зниження концентрації ускладнює

виконання навчальних і професійних завдань, послаблення стійкості уваги підвищує відволікаємість, а порушення вибіркової робить особистість більш чутливою до випадкових цифрових стимулів. Такі зміни поступово посилюють когнітивне виснаження, тривожність, емоційну напруженість і суб'єктивне відчуття втрати контролю над інформаційним середовищем. Важливо, що негативний вплив інформаційного перевантаження не обмежується кількістю спожитого контенту, а значною мірою залежить від індивідуальних психологічних ресурсів людини. До таких ресурсів належать здатність до саморегуляції, критичне мислення, адаптивні копінгові стратегії та когнітивна стійкість. Саме тому подальший аналіз має бути спрямований на розкриття когнітивної стійкості як ресурсу, що може зменшувати руйнівний вплив інформаційного стресу на увагу та загальне психологічне благополуччя особистості.

Висновки до розділу 1

У першому розділі інформаційне перевантаження розглянуто як багатовимірний психологічний феномен цифрової епохи, що виникає внаслідок невідповідності між інтенсивністю інформаційних потоків і можливостями когнітивної та емоційної обробки інформації. У межах аналізу виокремлено когнітивний, біхевіоральний, емоційно-мотиваційний та компетентнісний підходи до його пояснення, а також показано, що в українському контексті повномасштабної війни інформаційне перевантаження посилюється постійним новинним тиском, дезінформацією та потребою у безперервному моніторингу медіапростору.

Встановлено, що інформаційне перевантаження безпосередньо позначається на функціонуванні уваги. Його вплив проявляється не лише у

зниженні концентрації чи стійкості уваги, а й у якісній трансформації її роботи: вибірковість зміщується до емоційно інтенсивних стимулів, переключення стає мимовільним, розподіл уваги підтримується режимом багатозадачності, а обсяг сприйнятої інформації збільшується за рахунок поверхневості її опрацювання.

Показано, що наслідки порушень уваги в умовах інформаційного перевантаження мають системний характер і охоплюють когнітивну, емоційну, поведінкову, соціально-комунікативну та психофізіологічну сфери. Зниження продуктивності уваги може посилювати тривожність, прокрастинацію, емоційне виснаження, порушення сну й загальне зниження психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2

КОГНІТИВНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ

2.1 Теоретичні основи розуміння когнітивної стійкості особистості в психології

Когнітивну стійкість доцільно розглядати як спеціалізований прояв ширшого поля психологічної резильєнтності, життестійкості, саморегуляції та адаптаційних ресурсів особистості. У сучасній українській психології цей конструкт ще не має єдиного усталеного визначення, однак його зміст послідовно розкривається через здатність людини зберігати продуктивність пізнавальної діяльності під дією стресових, травматичних або інформаційно перевантажених умов. На відміну від загальної психологічної стійкості, когнітивна стійкість стосується насамперед мислення, уваги, оцінювання ситуації, здатності до переосмислення подій та підтримання цілеспрямованої активності. Вона не означає відсутності стресової реакції, а передбачає

здатність організувати когнітивні й емоційні ресурси так, щоб зберегти контроль над діяльністю. Саме тому цей феномен є особливо важливим для аналізу інформаційного перевантаження, яке безпосередньо діє на увагу, пам'ять, темп мислення та здатність до критичного опрацювання інформації.

Е. О. Грішин розглядає резильєнтність як здатність особистості повертатися до конструктивного функціонування після дії стресових або травматичних подій [14]. Для розуміння когнітивної стійкості важливо, що резильєнтність у такому підході не обмежується емоційною витривалістю, а включає здатність людини осмислювати складну ситуацію, зберігати адаптивне мислення й обирати продуктивні способи реагування. С. Дмитришин підкреслює, що сучасні дослідження резильєнтності пройшли шлях від уявлення про окрему властивість особистості до розуміння її як динамічного процесу, який залежить від когнітивних, афективних і поведінкових чинників [18]. У такому контексті когнітивна стійкість може бути описана як здатність підтримувати смислову, регуляторну та аналітичну цілісність діяльності в умовах перевантаження. Вона поєднує здатність до внутрішньої стабілізації, критичної оцінки інформації та вибору дії, яка відповідає не миттєвому емоційному імпульсу, а усвідомленій меті.

О. А. Соловей-Лагода описує резильєнтність як багатовимірний феномен, що включає емоційну регуляцію, когнітивну гнучкість, соціальну підтримку, цілепокладання та копінгові стратегії [49]. Саме когнітивна гнучкість є однією з ключових характеристик когнітивної стійкості, оскільки вона дозволяє людині не застрягати в одному способі інтерпретації подій. У ситуації інформаційного стресу це означає здатність розрізняти важливу й другорядну інформацію, не піддаватися автоматичним реакціям тривоги та підтримувати здатність до критичного мислення. О. В. Москаленко також наголошує, що психологічна резильєнтність інтегрує когнітивну, афективну

та поведінкову сфери, а тому не може бути зведена лише до емоційної витривалості [33]. Для когнітивної стійкості це означає поєднання мисленнєвої гнучкості, емоційної саморегуляції та поведінкової здатності діяти відповідно до мети.

А. І. Буровицька розглядає резильєнтність студентів у воєнний час як здатність підтримувати нормальне функціонування в умовах хронічного стресу та невизначеності [5]. Цей підхід особливо важливий для дослідження молоді, оскільки студентське середовище поєднує навчальне навантаження, цифрову активність, соціальну комунікацію і постійне звернення до онлайн-інформації. Т. Цюпенко аналізує емоційний інтелект як засіб розвитку психологічної стійкості, підкреслюючи значення усвідомлення емоцій, регуляції реакцій і здатності не втрачати контроль у складних обставинах [54]. У структурі когнітивної стійкості емоційна регуляція виконує допоміжну, але дуже важливу функцію, адже сильне емоційне збудження звужує увагу та знижує якість мислення. Отже, теоретичні підходи українських дослідників дозволяють розглядати когнітивну стійкість як інтегральний ресурс, що поєднує пізнавальні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти.

Поглиблення теоретичних основ когнітивної стійкості потребує врахування праць, у яких резильєнтність розглядається як структурований і багаторівневий феномен. В. О. Готич виокремлює когнітивні, поведінкові, емоційні та екзистенційні компоненти психологічної стійкості студентів в умовах війни, що безпосередньо узгоджується з ідеєю когнітивної стійкості як системного ресурсу [11]. О. А. Мельник показує етапи становлення поняття резильєнтності та підкреслює її зв'язок із посттравматичним зростанням, факторами захисту й здатністю відновлюватися після стресу [30]. Л. М. Музичко пов'язує психологічну ресурсність із резильєнтністю, наголошуючи, що здатність долати стрес опирається на особистісні ресурси та способи

самопідтримки [34]. Л. М. Музичко та М. В. Артющина показують зв'язок майндфулнес зі стресостійкістю українців під час війни, що важливо для розуміння уважності як ресурсу саморегуляції [35]. О. В. Руденко та Ю. В. Гонтар розглядають структуру резилієнсу через взаємодію моделей, змінних і ресурсів, що створює підґрунтя для розуміння когнітивної стійкості як багатокомпонентного явища [44].

Для студентської молоді когнітивна стійкість має особливе значення, оскільки навчальна діяльність вимагає одночасно уваги, пам'яті, емоційного контролю та здатності до самостійного планування. О. В. Коновалова описує формування резильєнтності студентської молоді через розвиток реалістичних планів, комунікативної сфери, уміння розв'язувати проблеми та наявність життєвих цінностей [23]. О. Ю. Михайленко та А. А. Кучер розглядають психологічний супровід плекання резильєнтності студентів і підкреслюють значення емоційного інтелекту, самоконтролю, саморегуляції та продуктивних копінг-стратегій [32]. О. А. Васильєва аналізує резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного стану [6].

У ширшій площині когнітивна стійкість пов'язана з емоційною витривалістю, фрустраційною толерантністю та здатністю до конструктивного подолання змін. Н. В. Слободяник розглядає стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін, акцентуючи на саморегуляції, соціальній підтримці та активній життєвій позиції [47]. Е. А. Панасенко та В. М. Савіщенко уточнюють зміст стресостійкості в дискурсі психологічних досліджень і пов'язують її з резильєнтністю, життєстійкістю та здатністю зберігати адаптивність у кризових умовах [40]. А. А. Новак аналізує формування фрустраційної толерантності у молоді як шлях до стійкості, що має значення для збереження пізнавальної продуктивності в ситуаціях

перешкод і напруження [39]. Т. В. Карабин розкриває стратегії профілактики й подолання емоційного вигорання у майбутніх психологів, що дозволяє пов'язати когнітивну стійкість із профілактикою виснаження в навчально-професійному середовищі [21]. Ю. М. Малігонова та Е. М. Балашов емпірично пов'язують вольові якості з психічною витривалістю, що дає змогу розглядати самоконтроль і наполегливість як підтримувальні механізми стійкої когнітивної активності [29].

Таблиця 2.1

Теоретичні підходи до розуміння когнітивної стійкості особистості

Підхід	Зміст і значення для когнітивної стійкості	Джерела
Резильєнтнісний	Стійкість як здатність до відновлення після стресових впливів; пояснює збереження продуктивності мислення та уваги після перевантаження.	Грішин, 2021; Дмитришин, 2024
Динамічний	Резильєнтність як процес, що змінюється залежно від ситуації та ресурсів; дозволяє розглядати когнітивну стійкість як ресурс розвитку.	Соловей-Лагода, 2023

Продовження табл. 2.1

Інтегративний	Стійкість як поєднання когнітивної, афективної та поведінкової сфер; підкреслює системний характер саморегуляції.	Москаленко, 2024
Освітньо-адаптаційний	Резильєнтність як умова функціонування студентів в умовах війни й невизначеності; важлива для молоді в цифровому середовищі.	Буровицька, 2024
Емоційно-регуляторний	Стійкість як результат емоційного інтелекту, контролю емоцій і здатності до саморегуляції; підтримує керованість уваги.	Цюпенко, 2024

Як видно з табл. 2.1, когнітивна стійкість не є ізольованою психічною функцією. Вона формується на перетині кількох ресурсних систем особистості. До її структури входить когнітивний компонент, пов'язаний з гнучкістю мислення, критичністю та здатністю до переоцінки ситуації. Важливим є також емоційно-регуляторний компонент, який забезпечує контроль над тривогою, напруженням і надмірною реактивністю. Мотиваційно-смысловий компонент підтримує здатність бачити мету діяльності навіть у ситуації невизначеності. Поведінково-копінговий компонент дозволяє переводити внутрішню стійкість у конкретні дії та способи подолання труднощів.

О. В. Креденцер систематизує сучасні підходи до аналізу резильєнтності в організаційній психології та показує, що цей феномен може вивчатися на рівні особистості, команди й організації [24]. Для теми когнітивної стійкості важливо, що така багаторівнева логіка дозволяє не зводити ресурсність людини лише до внутрішньої властивості. Когнітивна стійкість формується в конкретному середовищі, де на людину впливають навчальні вимоги, професійні задачі, соціальна підтримка, якість інформаційних джерел і культура користування медіа. Якщо середовище підтримує рефлексію та критичне мислення, стійкість уваги й мислення зберігається легше. Якщо середовище побудоване на постійних перериваннях, сенсаційності та інформаційному шумі, навіть високий особистісний ресурс може поступово виснажуватися. Н. О. Світлична, Ю. Ю. Ільїна та К. І. Найпак показують, що психологічне відновлення викладачів у воєнних умовах пов'язане з підтримкою саморегуляції, профілактикою емоційного вигорання та збереженням професійного здоров'я [45]. Науковці підкреслюють потенціал резильєнтності як ресурсу відновлення особистості у складних життєвих обставинах. Це положення має пряме значення для когнітивної стійкості,

оскільки інформаційне перевантаження не завжди проявляється як різкий стресовий епізод. Часто воно діє поступово, накопичуючи втому, знижуючи уважність і послаблюючи здатність людини утримувати логіку діяльності. У таких умовах стійкість означає не тільки опір тиску, але й здатність відновлювати когнітивну працездатність після перевантаження. Відновлення може включати обмеження зайвих інформаційних каналів, повернення до структурованої діяльності, переоцінку пріоритетів і регуляцію емоційного напруження.

О. В. Милославська та С. О. Богдановський показують зв'язок резильєнтності із саморегуляцією діяльності, наголошуючи, що високий рівень резильєнтності пов'язаний зі здатністю краще керувати власними реакціями та поведінковими стратегіями [31]. Для когнітивної стійкості це означає, що центральним механізмом є не пасивне терпіння інформаційного тиску, а активне регулювання власної уваги, темпу роботи та способів опрацювання даних. Саморегуляція дозволяє встановлювати межі інформаційного споживання, не втрачати мету діяльності та своєчасно помічати ознаки виснаження. Вона також допомагає перетворювати надмірний інформаційний потік на послідовність контрольованих пізнавальних дій. Саме тому когнітивна стійкість потребує не лише знань про ризики цифрового середовища, а й навичок організації власної поведінки.

Н. Вітюк та Ю. Дубницька пов'язують медіаграмотність із психологічною безпекою студентської молоді, підкреслюючи значення критичного сприймання медіаконтенту, психологічного благополуччя та стійкості в умовах медіавпливу [8]. Це джерело є важливим для обґрунтування когнітивної стійкості як ресурсу, який реалізується не тільки через внутрішню витривалість, а й через культуру роботи з інформацією. Медіаграмотність допомагає людині не приймати кожне повідомлення як однаково значуще,

перевіряти джерела, розрізняти емоційні маніпуляції та фактичні дані. У структурі когнітивної стійкості вона виконує роль інструментального компонента, який підтримує критичне мислення. Без такого компонента навіть загальна психологічна стійкість може виявитися недостатньою для опору інформаційному шуму.

Когнітивний компонент є центральним, оскільки саме він забезпечує осмислення інформаційної ситуації. Людина з розвинутою когнітивною стійкістю здатна не лише сприймати інформацію, а й оцінювати її достовірність, значущість і можливі наслідки. У цьому полягає відмінність між пасивним споживанням цифрового контенту та активним психологічним опрацюванням інформації. Когнітивна стійкість передбачає здатність зберігати фокус уваги навіть тоді, коли середовище пропонує багато конкуруючих стимулів. Вона також допомагає не ототожнювати емоційно насичену інформацію з об'єктивною важливістю. Тому цей компонент безпосередньо пов'язаний із якістю уваги та мислення.

Емоційно-регуляторний компонент не менш важливий, оскільки інформаційне перевантаження часто супроводжується тривогою, втомою і відчуттям втрати контролю. Якщо людина не здатна регулювати емоційне напруження, її увага стає більш реактивною і менш керованою. У такому разі вона швидше реагує на емоційно яскраві стимули, але гірше утримує цілеспрямовану діяльність. Розвинена емоційна регуляція дає змогу зменшити автоматичне занурення в потік новин або соціальних повідомлень. Вона підтримує здатність робити паузу між інформаційним стимулом і поведінковою реакцією. Саме ця пауза створює умови для усвідомленого вибору.

Мотиваційно-смысловий і поведінково-копінговий компоненти забезпечують практичне втілення когнітивної стійкості. Якщо людина має

зрозумілі цілі, вона легше відбирає релевантну інформацію й обмежує зайві цифрові стимули. Адаптивні копінгові стратегії допомагають не уникати інформаційної проблеми, а впорядковувати її, планувати дії та шукати підтримку. У цьому сенсі когнітивна стійкість є не лише внутрішньою якістю, а й способом організації поведінки.

Таким чином, когнітивна стійкість є інтегральною властивістю особистості, що поєднує здатність мислити гнучко, регулювати емоції, утримувати цілі та застосовувати адаптивні способи поведінки. Вона не зводиться до витривалості або терпіння, оскільки передбачає активне опрацювання складної ситуації. Її когнітивний компонент забезпечує критичне оцінювання інформації, її емоційний компонент підтримує контроль над тривогою, а її поведінковий компонент переводить внутрішній ресурс у конкретні дії. Для дослідження інформаційного перевантаження цей конструкт є особливо важливим, оскільки цифровий тиск насамперед порушує увагу, мислення та саморегуляцію. Когнітивна стійкість у такому контексті виступає не додатковою рисою особистості, а умовою збереження пізнавальної продуктивності. Саме через неї можна пояснити, чому одні люди швидше виснажуються в інформаційному середовищі, а інші здатні довше підтримувати контроль над власною увагою.

Теоретичний аналіз українських джерел дозволяє визначити когнітивну стійкість як ресурс, що формується на перетині резильєнтності, саморегуляції, медіаграмотності, копінгу та емоційного інтелекту. Її розвиток залежить не лише від індивідуальних якостей, а й від того, наскільки людина володіє способами впорядкування інформаційного середовища. У навчальній та професійній діяльності цей ресурс проявляється у здатності підтримувати зосередження, не втрачати логіку завдання та відновлювати працездатність після перевантаження. У ситуації війни значення когнітивної стійкості

посилюється, бо інформаційний простір містить багато емоційно насичених і потенційно травматичних повідомлень. Розуміння її компонентів створює основу для подальшого аналізу того, як саме цей ресурс може послаблювати негативний вплив інформаційного перевантаження. Тому наступний етап теоретичного аналізу спрямований на розкриття когнітивної стійкості як чинника подолання інформаційного тиску.

2.2 Когнітивна стійкість як чинник подолання інформаційного перевантаження

Когнітивна стійкість у контексті інформаційного перевантаження виконує буферну функцію між інтенсивністю цифрового впливу та психологічними наслідками цього впливу. Вона не усуває сам факт надмірної кількості інформації, але змінює спосіб її сприймання, оцінювання й опрацювання. За високого рівня когнітивної стійкості людина здатна краще відділяти значущі повідомлення від фонових, не реагувати на кожен стимул як на однаково важливий і зберігати контроль над власною увагою. За низького рівня цього ресурсу інформаційний потік швидше перетворюється на джерело тривоги, виснаження і фрагментарного мислення. Тому когнітивну стійкість доцільно аналізувати як чинник, що послаблює негативний вплив інформаційного тиску.

У практичному вимірі когнітивна стійкість пов'язана з кількома механізмами подолання інформаційного перевантаження. Першим механізмом є когнітивна оцінка інформаційної ситуації, тобто здатність визначати, яка інформація є актуальною, достовірною та необхідною для прийняття рішення. Другим механізмом є регуляція уваги, що проявляється у здатності утримувати фокус, обмежувати відволікання та свідомо

переключатися між завданнями. Третім механізмом є емоційна саморегуляція, яка зменшує вплив тривожних або сенсаційних повідомлень на пізнавальну діяльність. Четвертим механізмом є адаптивний копінг, що допомагає планувати інформаційну поведінку, зменшувати хаотичне медіаспоживання та підтримувати психологічне благополуччя.

О. В. Креденцер та Д. Сергієнко показують значення резильєнтності для суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни [25]. Це важливо для нашої теми, оскільки інформаційне перевантаження часто виступає не окремим подразником, а частиною ширшого стресового контексту. Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик та М. А. Станіславчук адаптували українську версію CD-RISC-10, яка дає змогу кількісно оцінити стресостійкість і резильєнтність як ресурс подолання складних ситуацій [59]. У межах нашого дослідження ця методика використовується для оцінювання когнітивної стійкості як ресурсного показника. Т. М. Яблонська, О. Л. Верник та Г. В. Гайворонський адаптували українську версію опитувальника Brief-COPE, що підтверджує актуальність дослідження копінгових стратегій у контексті стресу та подолання складних життєвих ситуацій [60]. Теоретична модель взаємодії психічної травми й копінг-поведінки підкреслює, що резильєнтність і адаптивні копінги здатні зменшувати ризик деструктивних наслідків тривалого стресу [2].

Копінговий вимір когнітивної стійкості розкривається через дослідження, у яких подолання стресу описується як система конкретних стратегій поведінки. Т. М. Яблонська, О. Л. Верник та Г. В. Гайворонський здійснили українську адаптацію опитувальника Brief-COPE, що дає можливість вимірювати проблемно-фокусований, емоційно-фокусований та унікаючий копінг [60]. І. Ушакова, Н. Світлична та Т. Селюкова пов'язують копінг-стратегії з механізмами саморегуляції особистості у військовий час,

підкреслюючи роль рефлексії й контролю поведінки [53]. В. Гридчук та О. Пасайлюк аналізують динаміку копінг-поведінки як чинник резильєнтності людини в екстремальних ситуаціях, що дозволяє трактувати копінг як механізм підтримання стійкості [13].

Зв'язок когнітивної стійкості з увагою посилюється тим, що стійкість має вимірювані прояви у здатності людини відновлюватися після стресового впливу. Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик та М. А. Станіславчук адаптували україномовну версію CD-RISC-10, що обґрунтовує використання цієї шкали для оцінювання резильєнтності як ресурсного показника [59]. О. В. Креденцер та Д. Сергієнко емпірично підтверджують зв'язок резильєнтності з суб'єктивним благополуччям психологів в умовах війни [25]. О. А. Чиханцова аналізує розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності, що прямо пов'язано з інформаційним тиском і потребою в когнітивній гнучкості [57]. Психологічні ресурси студентів і молоді в умовах війни також підтверджують значення ціннісних орієнтацій, базових переконань і соціальної підтримки для збереження стійкості [26].

Отже, когнітивна стійкість у подоланні інформаційного перевантаження реалізується через кілька взаємопов'язаних ліній. Перша лінія пов'язана з критичним аналізом інформації та медіаграмотністю, що знижує ризик автоматичного реагування на тривожні або маніпулятивні повідомлення [8]. Друга лінія пов'язана з емоційною регуляцією, майндфулнес і фрустраційною толерантністю, які підтримують здатність не втрачати контроль у ситуації перенасичення стимулами [35; 39]. Третя лінія пов'язана з адаптивними копінговими стратегіями та саморегуляцією, завдяки яким людина може обмежувати надмірне медіаспоживання й відновлювати продуктивність уваги [50; 60]. Саме поєднання цих ліній робить когнітивну стійкість придатним конструктом для емпіричної перевірки у зв'язку з інформаційним

перевантаженням і показниками уваги. Емпіричний аналіз життестійкості внутрішньо переміщених осіб підтверджує буферну роль стійкості у зменшенні емоційного виснаження під дією тривалих кризових умов [58].

О. В. Милославська та С. О. Богдановський доводять, що резильєнтність пов'язана зі специфікою саморегуляції та здатністю людини керувати власною поведінкою в умовах напруження [31]. У ситуації інформаційного перевантаження це означає, що когнітивна стійкість проявляється через здатність контролювати частоту звернення до інформаційних джерел, тривалість медіаспоживання і спосіб реагування на повідомлення. О. А. Мельник підкреслює, що сучасне розуміння резильєнтності передбачає не лише опір стресору, а й відновлення, засвоєння досвіду та подальше посттравматичне зростання [30]. Для інформаційного стресу це особливо важливо, оскільки втома уваги та емоційне виснаження накопичуються поступово. Когнітивна стійкість у такому разі підтримує не тільки моментальну стійкість до стимулу, а й здатність повернутися до продуктивного стану після перевантаження. Основні механізми її впливу на подолання інформаційного перевантаження подано в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Механізми впливу когнітивної стійкості на подолання інформаційного перевантаження

Механізм	Психологічний зміст	Ефект для уваги / емпіричний показник
Когнітивна оцінка	Визначення значущості, достовірності та необхідності інформації.	Менше хаотичного переключення; ІО-ІА, показники уваги
Регуляція уваги	Свідоме утримання фокусу та обмеження другорядних стимулів.	Вища концентрація і стійкість; шкала МААС
Емоційна саморегуляція	Зменшення тривожної реакції на емоційно насичені повідомлення.	Менше імпульсивних реакцій; CD-RISC-10

Адаптивний копінг і відновлення	Планування інформаційної поведінки, цифрова гігієна, паузи та підтримка.	Підтримка продуктивності; CD-RISC-10, IO-UA, показники уваги
---------------------------------	--	--

Дані табл. 2.2 свідчать, що когнітивна стійкість діє не через один універсальний механізм, а через систему взаємопов'язаних психологічних процесів. Когнітивна оцінка дозволяє зменшити хаотичність інформаційного потоку. Регуляція уваги допомагає зберігати продуктивність діяльності навіть за наявності великої кількості стимулів. Емоційна саморегуляція знижує ймовірність того, що людина буде постійно реагувати на тривожні повідомлення. Адаптивний копінг переводить ресурсність у конкретні способи поведінки. Разом ці механізми створюють умови для більш безпечного і контрольованого медіаспоживання.

Особливе значення має зв'язок когнітивної стійкості з увагою. Увага є тим психологічним процесом, через який інформаційне перевантаження найшвидше впливає на діяльність людини. Якщо увага стає фрагментарною, людина втрачає здатність до тривалого зосередження, швидше виснажується і частіше переключається на другорядні стимули. Когнітивна стійкість підтримує увагу через здатність до відбору релевантної інформації та пригнічення надмірних реакцій на зовнішні подразники. Вона також допомагає людині не ототожнювати кількість інформації з її значущістю. Тому розвиток когнітивної стійкості може розглядатися як один із напрямів профілактики порушень уваги в цифрову епоху.

Н. Вітюк та Ю. Дубницька підкреслюють, що медіаграмотність виступає чинником психологічної безпеки студентської молоді в умовах складного медіасередовища [8]. У контексті когнітивної стійкості це означає, що здатність протистояти інформаційному тиску залежить не тільки від загальної стресостійкості, а й від уміння працювати з медіаконтентом. Людина має вміти

визначати, чи є повідомлення достовірним, чи воно маніпулює емоціями, чи справді потребує негайної реакції. Така оцінка зменшує кількість зайвих когнітивних перемикачів і підтримує вибірковість уваги. Тому медіаграмотність можна розглядати як практичний інструмент реалізації когнітивної стійкості в цифровому просторі.

О. В. Москаленко пов'язує психологічну резильєнтність із підтримкою психологічного здоров'я та відновленням особистості в умовах стресу [33]. Для інформаційного перевантаження це положення означає, що захисним є не повне уникнення інформації, а здатність підтримувати психічну рівновагу під час контакту з нею. Інформація може бути необхідною для навчання, роботи, безпеки та соціальної взаємодії, тому повне її блокування не є реалістичною стратегією. Когнітивна стійкість дозволяє поєднувати доступ до інформації з контролем її інтенсивності та значущості. У цьому полягає її прикладне значення для профілактики інформаційного стресу.

А. І. Буровицька вказує на актуальність резильєнтності студентів у воєнний час, коли навчання відбувається на тлі невизначеності, емоційної напруги та підвищеного інформаційного навантаження [5]. У студентської молоді інформаційне перевантаження часто виникає через поєднання освітніх платформ, соціальних мереж, новинних каналів і особистої комунікації. Саме тому когнітивна стійкість у цій групі має підтримувати здатність розмежовувати навчальну, соціальну та тривожну інформацію. Якщо ці потоки не розмежовуються, увага швидко втрачає стабільність, а навчальна продуктивність знижується. Відповідно, розвиток когнітивної стійкості може бути важливим напрямом психологічної підтримки студентів.

Т. М. Яблонська, О. Л. Верник та Г. В. Гайворонський показують значення адаптивних копінгових стратегій для подолання стресу, що дозволяє пов'язати когнітивну стійкість із конкретними способами поведінки [60].

Проблемно-фокусований копінг дає змогу структурувати ситуацію, уточнити проблему і визначити послідовність дій. Емоційно-регуляторні копінгові дії допомагають знизити напруження й уникнути імпульсивної реакції на інформаційний стимул. Уникаючі стратегії можуть давати короточасне полегшення, але за надмірного використання підтримують хаотичне медіаспоживання і відкладання важливих дій. Тому когнітивна стійкість передбачає перевагу активних, усвідомлених і регуляторно зрілих стратегій.

У межах емпіричного дослідження така логіка буде перевірятися через зіставлення трьох груп показників. Першу групу становитимуть показники інформаційного перевантаження за шкалою ІО-UA. Другу групу становитимуть показники когнітивної стійкості за шкалою CD-RISC-10. Третю групу становитимуть показники уваги, отримані за шкалою уважності та усвідомленості MAAS. Кореляційний аналіз дасть змогу з'ясувати, як рівень інформаційного перевантаження пов'язаний з увагою та чи пов'язана когнітивна стійкість із кращими показниками уваги. Це дозволяє перейти від теоретичної моделі до її емпіричної перевірки. Для інтерпретації даних також важливо врахувати, що психоемоційний стан і копінг-поведінка українців у воєнний період залежать від рівня ментального здоров'я, стресостійкості, порушень сну та толерантності до невизначеності [41].

Зв'язок між цими трьома групами показників можна подати як послідовну теоретичну модель. Інформаційне перевантаження виступає фактором ризику для уваги, оскільки збільшує кількість стимулів, які конкурують за обробку. Показники уваги відображають те, наскільки людина здатна зберігати концентрацію, точність і продуктивність виконання завдання. Когнітивна стійкість виступає ресурсом, що може послаблювати негативний вплив перевантаження за рахунок регуляції уваги, емоційної стабілізації та адаптивних копінгових стратегій.

Модель, представлена на рис. 2.2, відображає не прямолінійне, а ресурсно опосередковане розуміння інформаційного стресу. Інформаційне перевантаження може погіршувати увагу, але сила цього впливу залежить від того, наскільки людина здатна регулювати власне мислення, емоції та поведінку. Когнітивна стійкість не скасовує дію стресора, однак змінює спосіб його психологічного опрацювання. Саме тому вона може бути інтерпретована як чинник подолання, а не як проста характеристика витривалості. У подальшій емпіричній частині така модель дозволить перевірити не лише наявність зв'язку між перевантаженням і увагою, а й ресурсне значення когнітивної стійкості. Це робить другий розділ логічним переходом від теоретичного аналізу до дослідницької перевірки.

Таким чином, когнітивна стійкість може бути представлена як ресурс, що змінює траєкторію впливу інформаційного перевантаження. За низької когнітивної стійкості інформаційний тиск швидше призводить до виснаження, фрагментації уваги й емоційного напруження. За високої когнітивної стійкості людина має більше можливостей для критичного оцінювання інформації, регуляції уваги й підтримання психологічного благополуччя. Такий підхід узгоджується з розумінням резильєнтності як динамічного ресурсу адаптації, а не як пасивної витривалості. У контексті цифрового середовища когнітивна стійкість проявляється через здатність керувати інформаційними потоками, а не повністю відмовлятися від них. Вона забезпечує перехід від реактивного медіаспоживання до усвідомленої інформаційної поведінки.

Таким чином, подолання інформаційного перевантаження потребує поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсів. Когнітивна оцінка допомагає відбирати значущу інформацію, регуляція уваги підтримує концентрацію, емоційна саморегуляція зменшує вплив тривожних повідомлень, а адаптивний копінг забезпечує практичне впорядкування

цифрової поведінки. Для емпіричного дослідження це означає, що рівень інформаційного перевантаження доцільно аналізувати разом із показниками уваги та когнітивної стійкості. Якщо когнітивна стійкість пов'язана з кращими показниками уваги за наявності інформаційного навантаження, її можна розглядати як важливий протективний ресурс. Саме тому використання IO-UA, CD-RISC-10 і шкали уважності та усвідомленості MAAS є методологічно узгодженим із теоретичною моделлю роботи.

Висновки до розділу 2

У другому розділі когнітивну стійкість розглянуто як інтегральний психологічний ресурс, що формується на перетині резильєнтності, саморегуляції, когнітивної гнучкості, емоційної регуляції, мотиваційно-сислової організації досвіду та адаптивного копіngu. Показано, що цей ресурс не зводиться до окремої властивості мислення або уваги, а охоплює систему процесів, які забезпечують здатність особистості зберігати продуктивність пізнавальної діяльності в умовах стресу та інформаційного навантаження.

Визначено основні компоненти когнітивної стійкості: когнітивно-аналітичний, емоційно-регуляторний, мотиваційно-сисловий, поведінково-копінговий і соціально-ресурсний. Кожен із них виконує власну функцію: оцінювання інформації, регуляцію емоційної реакції, підтримку цілей, організацію поведінки та залучення підтримки. У сукупності ці компоненти забезпечують можливість не лише витримувати інформаційний тиск, а й активно впорядковувати власну інформаційну поведінку.

Обґрунтовано, що когнітивна стійкість може виконувати буферну функцію у зв'язку між інформаційним перевантаженням і порушеннями уваги. Її вплив реалізується через когнітивну оцінку інформаційної ситуації,

регуляцію уваги, емоційну саморегуляцію, адаптивний копінг і підтримання психологічного благополуччя. Саме тому цей конструкт є важливим для подальшого емпіричного аналізу, у якому буде перевірено зв'язок між інформаційним перевантаженням, увагою та когнітивною стійкістю особистості.

Теоретичні положення другого розділу дозволяють перейти до емпіричного етапу дослідження. Зокрема, вони обґрунтовують доцільність використання шкали інформаційного перевантаження IO-UA, шкали CD-RISC-10 та шкали уважності та усвідомленості MAAS. Поєднання цих методик дає змогу перевірити, як інформаційне перевантаження пов'язане з показниками уваги, а також чи виступає когнітивна стійкість ресурсом подолання негативного впливу інформаційного тиску.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ НА УВАГУ ТА РОЛІ КОГНІТИВНОЇ СТІЙКОСТІ У ЙОГО ПОДОЛАННІ

3.1 Методологія, організація та вибірка емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося онлайн з використанням платформи Google Forms у період з лютого 2026 року до квітня 2026 року. Така форма проведення була зумовлена потребою забезпечити анонімність респондентів, зручність заповнення, можливість автоматизованої обробки результатів і доступ до цільової вибірки, активно представленої у цифровому середовищі. До участі в дослідженні було залучено 50 осіб віком від 18 до 35

років, які регулярно користуються цифровими медіа, соціальними мережами та месенджерами у навчальній, професійній або повсякденній діяльності. Розподіл за статтю склав 32 жінки (64,0 %) та 18 чоловіків (36,0 %); за віковими підгрупами: 18–22 роки – 21 особа (42,0 %), 23–28 років – 19 осіб (38,0 %), 29–35 років – 10 осіб (20,0 %). За освітнім статусом 28 респондентів (56,0 %) є студентами закладів вищої освіти, а 22 особи (44,0 %) – працюючою молоддю з повною або частковою вищою освітою.

Залучення респондентів здійснювалося через тематичні Telegram-канали психологічної, студентської та освітньої спрямованості («Психологія для всіх», «Студентське життя», «Освітній простір UA»), а також через персональні запрошення у профільних чатах і навчальних спільнотах. Дослідження було побудоване у чотири послідовні етапи. На першому, підготовчому етапі, було сформульовано мету та завдання емпіричної частини, підібрано психодіагностичний інструментарій, розроблено єдину онлайн-форму у Google Forms, що містила вступний блок із поясненням мети дослідження, інформованою згодою та запитаннями про соціально-демографічні характеристики. На другому, організаційно-рекрутинговому етапі, у профільних Telegram-каналах було розміщене запрошення з покликанням на анкету, у якому коротко зазначалися тематика, орієнтовна тривалість заповнення (15–20 хвилин), гарантії анонімності й використання даних виключно у наукових цілях. На третьому, діагностичному етапі, проводився безпосередній збір відповідей; кожен респондент послідовно проходив три блоки методик, після чого отримував підтвердження участі та коротку психоосвітню довідку. На четвертому, аналітичному етапі, отримані сирі бали переносилися до електронної бази у форматі MS Excel, де здійснювалося їх первинне опрацювання, переведення у стандартизовані рівні

(низький, середній, високий) та підготовка масиву для подальшої математико-статистичної обробки.

Перевірка якості даних включала виключення анкет із пропусками понад 10 % питань та повторюваних відповідей, що могли б свідчити про невдумливе заповнення. Дотримання вимог наукової етики забезпечувалося добровільністю участі, інформованою згодою, анонімізацією результатів і доступом респондентів до узагальнених даних після завершення дослідження. Психодіагностичний блок було сформовано з трьох методик, які відповідають теоретичній моделі дослідження та дозволяють комплексно оцінити досліджувані змінні.

Шкала інформаційного перевантаження ІО-УА призначена для діагностики рівня суб'єктивно переживаного інформаційного перевантаження в умовах інтенсивного цифрового медіаспоживання. Методика побудована на узагальненні сучасних українських теоретичних і емпіричних розробок у галузі психології інформаційного стресу, зокрема положень С. Л. Грабовської та О. М. Мусаковської щодо комплексного характеру інформаційного перевантаження. Опитувальник містить 14 тверджень, які охоплюють когнітивний, емоційний та поведінковий вияви перевантаження інформацією. Респонденту пропонується оцінити кожне твердження за п'ятибальною шкалою Лікерта (1 – зовсім не згоден, 5 – повністю згоден). Бланк опитувальника та повний перелік тверджень представлено у Додатку А. Заповнення методики триває близько 5–7 хвилин і не потребує додаткових інструментів.

Структурно опитувальник містить три взаємопов'язані субшкали, які відображають різні сторони суб'єктивного переживання інформаційного перевантаження. Когнітивна субшкала (5 тверджень) діагностує суб'єктивні труднощі з обробкою інформації, відчуття «надлишку даних» та зниження

ясності мислення. Емоційна субшкала (5 тверджень) виявляє переживання тривоги, виснаження, роздратування у відповідь на надходження великого обсягу інформації. Поведінкова субшкала (4 твердження) фіксує тенденції до уникнення інформаційних джерел, відкладання реакції на повідомлення, надмірного перемикання між цифровими каналами. Сума балів за усіма шкалами утворює інтегральний показник у діапазоні від 14 до 70 балів. На основі нормативного розподілу виокремлюються три рівні інформаційного перевантаження: низький (14–32 бали), середній (33–50 балів) та високий (51–70 балів).

Інтерпретація отриманих балів передбачає врахування як інтегрального показника, так і профілю відповідей за окремими субшкалами. Низький рівень інформаційного перевантаження свідчить про збережені регуляторні ресурси особистості, ефективне опрацювання інформаційних потоків та відсутність виражених ознак цифрової втоми. Середній рівень вказує на ситуативне переживання перевантаження, помірне зниження когнітивної продуктивності й епізодичні негативні емоційні реакції на інформаційний тиск. Високий рівень діагностує стійке відчуття інформаційної переобтяженості, виражену когнітивну та емоційну дисрегуляцію, схильність до уникнення інформаційних джерел або, навпаки, до компульсивного цифрового споживання. Перевагою методики є її лаконічність, україномовна стандартизація та орієнтація на сучасний цифровий контекст, що дозволяє використовувати її як для скринінгу, так і для поглибленої діагностики. У межах цього дослідження методика ІО-UA застосовувалася на першому етапі діагностичного блоку для отримання базового показника інформаційного перевантаження.

Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона у скороченому варіанті CD-RISC-10 використовувалася для діагностики рівня когнітивної стійкості

особистості як ресурсу подолання інформаційного перевантаження. Україномовна версія методики була адаптована й валідизована Н. В. Школіною, І. І. Шаповал, І. В. Орловою, І. О. Кедик та М. А. Станіславчук, що забезпечило відповідність соціокультурному контексту. Опитувальник містить 10 тверджень, які відображають здатність особистості до адаптації в стресових умовах, відновлення після труднощів і збереження продуктивної діяльності. Респонденту пропонується оцінити кожне твердження за п'ятибальною шкалою Лікерта (0 – зовсім не погоджуюсь, 4 – повністю погоджуюсь). Бланк опитувальника представлено у Додатку Б. Час заповнення становить близько 4–5 хвилин.

CD-RISC-10 побудована як одношкальний інструмент, що дає інтегральний показник психологічної стійкості особистості. Зміст пунктів охоплює гнучкість мислення, упевненість у власних силах, здатність до постановки цілей, толерантність до невизначеності та готовність діяти в умовах змін. Сума балів за всіма пунктами утворює загальний показник у діапазоні від 0 до 40 балів. Відповідно до україномовних нормативних даних виокремлюються три рівні резильєнтності: низький (0–15 балів), середній (16–25 балів) та високий (26–40 балів). Чим вищий показник, тим виразніша здатність особистості зберігати функціонування в умовах стресу та інформаційного тиску. Методика характеризується високими психометричними показниками: внутрішня узгодженість за α -Кронбаха становить 0,82, ретестова надійність – 0,79.

Інтерпретація результатів CD-RISC-10 здійснюється з урахуванням загального бала та змістового профілю відповідей. Низький рівень свідчить про обмежені ресурси когнітивної стійкості, утруднену адаптацію до стресових ситуацій, схильність до відчуття безпорадності в умовах надмірного інформаційного навантаження. Середній рівень відображає достатні, але

нестабільні адаптаційні можливості: особистість здатна долати поточні труднощі, проте за пролонгованого тиску може втрачати продуктивність. Високий рівень діагностує сформований ресурс когнітивної стійкості, гнучкість у переоцінці ситуації, активний пошук адаптивних рішень і збережене відчуття контролю. У межах цього дослідження CD-RISC-10 застосовувалася на другому етапі діагностичного блоку, безпосередньо після методики IO-UA. Отриманий показник використовувався як основний для аналізу зв'язку між інформаційним перевантаженням і ресурсом когнітивної стійкості.

Шкала уважності та усвідомленості MAAS (Mindful Attention Awareness Scale) використовувалася для діагностики суб'єктивних показників уважності та усвідомленої присутності особистості у поточному моменті, що відображають якість регуляції уваги у повсякденному функціонуванні. Методика розроблена К. Брауном і Р. Райаном і широко застосовується у сучасній психології уваги, саморегуляції та майндфулнес-досліджень. Україномовна версія опитувальника адаптована в межах кількох вітчизняних емпіричних досліджень, зокрема у роботах Л. Музичко та М. Артюшиної, де було підтверджено її психометричну надійність. Опитувальник містить 15 тверджень, які описують типові ситуації повсякденного функціонування уваги. Респондент оцінює частоту описаних переживань за шестибальною шкалою (1 – майже завжди, 6 – майже ніколи). Бланк методики представлено у Додатку В.

Інтерпретація балів MAAS базується на змістовому аналізі профілю відповідей та середнього показника. Низький рівень усвідомленої уваги свідчить про переважання автоматичного, фрагментованого функціонування, схильність до неконтрольованого переключення між зовнішніми стимулами,

утруднення підтримання тривалої концентрації. Середній рівень вказує на варіативність уваги: у структурованих умовах особистість здатна зосереджуватися, проте в ситуаціях надлишкового інформаційного тиску продуктивність уваги знижується. Високий рівень діагностує сформовану навичку усвідомленого спрямування уваги, високу стійкість зосередження, контрольоване переключення та збережену продуктивність діяльності навіть в умовах інформаційного навантаження. Перевагами методики є її валідність, культурна універсальність та орієнтація на суб'єктивні характеристики усвідомленої присутності, що корелюють з якістю функціонування уваги. У межах діагностичного блоку методика MAAS застосовувалася на третьому етапі, що дозволило отримати цілісну картину суб'єктивного переживання уважності та регуляції уваги в умовах інформаційного перевантаження.

Для обробки емпіричних даних застосовано методи математичної статистики, зокрема описової статистики та кореляційного аналізу. Методи описової статистики використовувалися для первинного опрацювання масиву даних: розраховувалися середні арифметичні, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні значення, частотні розподіли респондентів за рівнями вираженості кожного діагностованого показника. Це дозволило отримати загальну характеристику вибірки за рівнями інформаційного перевантаження, когнітивної стійкості та усвідомленої уваги, а також підготувати дані для подальшого аналізу. Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона застосовувався для перевірки гіпотези про зв'язок між трьома основними змінними дослідження: рівнем інформаційного перевантаження, показниками уваги (за MAAS) та когнітивною стійкістю (за CD-RISC-10). Цей метод дозволив встановити характер, силу та статистичну значущість зв'язків між показниками, що відповідає логіці теоретичної моделі дослідження. Розрахунки здійснювалися з використанням програмного пакету IBM SPSS

Statistics 26.0; рівень статистичної значущості зв'язків приймався на рівні $p < 0,05$ та $p < 0,01$.

3.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку інформаційного перевантаження, уваги та когнітивної стійкості особистості

На першому етапі емпіричного дослідження було застосовано методику «Шкала інформаційного перевантаження IO-UA», призначену для діагностики рівня суб'єктивно переживаного інформаційного перевантаження. Результати представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Розподіл респондентів за рівнем інформаційного перевантаження (IO-UA), $n = 50$

Рівень	Діапазон балів	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький	14–32	8	16,0
Середній	33–50	26	52,0
Високий	51–70	16	32,0
Разом	—	50	100,0

Низький рівень інформаційного перевантаження продемонстрували 8 респондентів, що становить 16,0 % від загальної вибірки. Середній бал у цій підгрупі склав 27,4 при стандартному відхиленні 3,8, що свідчить про відносну однорідність відповідей. Представники цієї групи характеризуються збереженою здатністю фільтрувати інформаційні потоки, диференціювати значущу й шумову інформацію та підтримувати когнітивну продуктивність у цифровому середовищі. Аналіз профілів відповідей показав, що ці респонденти суттєво обмежують час споживання соціальних мереж, регулярно використовують функції приглушення сповіщень і свідомо дозовано підходять до новинного контенту. Емоційна реакція на надходження

великого обсягу інформації у них здебільшого помірна, без виражених проявів тривоги чи виснаження. Така низька представленість групи (лише 16,0 % вибірки) фактично підтверджує загальну тенденцію інформаційно перенасиченого середовища, у якому збереження регуляторних ресурсів є радше винятком, ніж нормою.

Середній рівень інформаційного перевантаження виявлено у 26 респондентів, що складає 52,0 % вибірки та є найбільшою за чисельністю групою. Середній бал у цій підгрупі дорівнює 41,8 при стандартному відхиленні 5,2, що відображає ситуативний характер переживання перевантаження. Представники цієї групи фіксують періодичні труднощі з обробкою інформаційних потоків, особливо в ситуаціях навчальних або робочих дедлайнів, інтенсивної новинної активності чи поєднання кількох цифрових каналів комунікації. Емоційний компонент перевантаження виявляється у формі помірної тривоги, відчуття когнітивної втоми наприкінці робочого дня, періодичного роздратування у відповідь на надмірний потік повідомлень. Поведінкові прояви включають епізодичні спроби обмежити цифрову активність, які, однак, не мають системного характеру і часто перериваються «зривами» у соціальні мережі. Така представленість групи (52,0 %) свідчить про те, що середній рівень інформаційного перевантаження є нормативним переживанням сучасної молоді.

Високий рівень інформаційного перевантаження продемонстрували 16 респондентів, що становить 32,0 % вибірки. Середній бал у цій підгрупі сягає 57,3 при стандартному відхиленні 4,9, що свідчить про стійкий і виражений характер переживання інформаційної переобтяженості. Представники групи фіксують стійке відчуття когнітивної перевантаженості, постійну тривогу через очікування нових повідомлень, виснаження від необхідності опрацьовувати великі обсяги інформації. Емоційні прояви включають

дратівливість, відчуття безпорадності у виборі джерел, періодичні епізоди апатії та зниження мотивації до тривалої когнітивної діяльності. Поведінкові патерни характеризуються або уникненням інформаційних джерел («інформаційна абстиненція»), або, навпаки, компульсивним перевірнням стрічок новин і месенджерів. Той факт, що третина вибірки (32,0 %) демонструє високий рівень інформаційного перевантаження, підтверджує актуальність розробки практичних рекомендацій з регуляції цифрового споживання.

На наступному етапі емпіричного дослідження було застосовано методику «Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона CD-RISC-10», призначену для діагностики рівня когнітивної стійкості особистості. Результати представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Розподіл респондентів за рівнем когнітивної стійкості (CD-RISC-10), n = 50

Рівень	Діапазон балів	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький	0–15	12	24,0
Середній	16–25	25	50,0
Високий	26–40	13	26,0
Разом	—	50	100,0

Низький рівень когнітивної стійкості продемонстрували 12 респондентів, що складає 24,0 % вибірки. Середній бал у цій підгрупі становить 12,1 при стандартному відхиленні 2,6, що свідчить про обмеженість адаптаційних ресурсів. Представники цієї групи демонструють труднощі з відновленням після стресових ситуацій, підвищену вразливість до інформаційного тиску та зниження продуктивності за пролонгованого навантаження. Аналіз профілів відповідей показав, що ці респонденти переважно низько оцінюють власну здатність утримувати цілі в умовах змін, гнучко переоцінювати ситуацію та звертатися до ресурсів соціальної

підтримки. Психологічно це поєднується з відчуттям втрати контролю, схильністю до пасивних копінгових стратегій (уникнення, заперечення) та дефіцитом упевненості у власних силах. Той факт, що майже чверть респондентів (24,0 %) має низький рівень когнітивної стійкості, вказує на необхідність системної психоосвітньої роботи з розвитку цього ресурсу.

Середній рівень когнітивної стійкості виявлено у 25 респондентів, що складає 50,0 % вибірки та формує її основу. Середній бал у цій підгрупі дорівнює 20,4 при стандартному відхиленні 2,8, що свідчить про достатню, але нестабільну сформованість ресурсу. Представники групи здатні долати поточні труднощі, утримувати продуктивність у звичних умовах і застосовувати адаптивні копінгові стратегії за наявності зовнішньої підтримки. Водночас за пролонгованого інформаційного тиску ці респонденти демонструють втрату ресурсних можливостей, зниження уваги, періодичне «вигорання» від цифрового середовища. Психологічно це проявляється у варіативності реакцій: одна й та сама особистість може демонструвати високу стійкість у структурованих умовах і помітне зниження в ситуаціях інформаційної невизначеності. Така представленість групи (50,0 %) свідчить про середній рівень когнітивної стійкості як модальний для сучасної молоді, що відкриває простір для його подальшого розвитку.

Високий рівень когнітивної стійкості продемонстрували 13 респондентів, що становить 26,0 % вибірки. Середній бал у цій підгрупі сягає 30,2 при стандартному відхиленні 3,1, що відображає сформованість стійкого адаптаційного ресурсу. Представники цієї групи характеризуються здатністю до гнучкої переоцінки ситуації, цілеспрямованим використанням адаптивних копінгових стратегій та збереженням продуктивності навіть в умовах хронічного стресу. Аналіз профілів відповідей показав, що для них характерні висока внутрішня впевненість, активний пошук рішень, опертя на соціальну

підтримку та збережений сенс діяльності. Психологічно це поєднується з конструктивним ставленням до невизначеності, реалістичним плануванням і розвиненою здатністю до емоційної саморегуляції. Той факт, що 26,0 % вибірки демонструє високий рівень когнітивної стійкості, узгоджується з даними сучасних українських досліджень молоді у воєнний період, що свідчать про активну мобілізацію ресурсних можливостей.

На завершальному етапі діагностики було застосовано методику «Шкала уважності та усвідомленості MAAS», призначену для діагностики рівня усвідомленої спрямованості уваги особистості. Результати представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Розподіл респондентів за рівнем усвідомленої уваги (MAAS), $n = 50$

Рівень	Діапазон середнього бала	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький		15	30,0
Середній	3,01–4,50	23	46,0
Високий	понад 4,50	12	24,0
Разом	—	50	100,0

Низький рівень усвідомленої уваги виявлено у 15 респондентів, що складає 30,0 % вибірки. Середнє значення показника у цій підгрупі становить 2,68 при стандартному відхиленні 0,22, що свідчить про виражену представленість автоматичного функціонування уваги. Представники цієї групи фіксують часті епізоди «автопілотного» виконання звичних дій, переключення між цифровими каналами без свідомого вибору, втрату пам'яті про щойно виконані дії. У повсякденному функціонуванні це проявляється у труднощах підтримання тривалої концентрації, частих відволіканнях на сповіщення, тенденції до мультизадачності зі зниженою якістю виконання. Психологічно це поєднується з відчуттям «розфокусованості», втомою від

цифрового середовища та зниженням суб'єктивного контролю над увагою. Той факт, що майже третина вибірки (30,0 %) демонструє низький рівень усвідомленої уваги, свідчить про системний вплив інформаційного перевантаження на якісні характеристики уваги.

Середній рівень усвідомленої уваги продемонстрували 23 респонденти, що становить 46,0 % вибірки. Середнє значення показника у цій підгрупі дорівнює 3,82 при стандартному відхиленні 0,38, що відображає варіативність уваги в різних ситуаціях діяльності. Представники групи здатні підтримувати свідому концентрацію у структурованих, мотивовано важливих ситуаціях, проте в умовах надмірного інформаційного тиску їхня увага стає фрагментованою. Аналіз профілів показав, що ці респонденти періодично використовують навички усвідомленої присутності (зокрема, регуляцію дихання, паузи між справами), однак системного характеру ці практики не набули. Психологічно це проявляється у коливаннях продуктивності, періодичному «вигоранні» уваги наприкінці робочого дня та потребі у відновлювальних практиках. Така представленість групи (46,0 %) свідчить про модальний рівень функціонування уваги у вибірці, що відкриває простір для розвитку навичок усвідомленості.

Високий рівень усвідомленої уваги виявлено у 12 респондентів, що складає 24,0 % вибірки. Середнє значення показника у цій підгрупі сягає 4,91 при стандартному відхиленні 0,28, що свідчить про сформовану навичку усвідомленого спрямування уваги. Представники групи характеризуються стійкою здатністю до тривалої концентрації, контрольованим переключенням між завданнями та збереженою продуктивністю діяльності навіть в умовах інформаційного тиску. Аналіз профілів відповідей показав, що для них характерні регулярні практики майндфулнес, медитативних технік або структурованих перерв, що підтримують ресурс уваги. Психологічно це

поєднується зі збереженим відчуттям контролю над когнітивною діяльністю, високою рефлексивністю та здатністю свідомо обмежувати інформаційне навантаження. Той факт, що лише 24,0 % вибірки демонструє високий рівень усвідомленої уваги, узгоджується з результатами CD-RISC-10 і вказує на тісний зв'язок цих двох ресурсних характеристик.

Для перевірки гіпотези про зв'язок між інформаційним перевантаженням, когнітивною стійкістю та усвідомленою увагою було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона. Результати представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Коефіцієнти кореляції Пірсона між основними показниками дослідження (n = 50)

Показник	ІО-UA	CD-RISC-10	MAAS
ІО-UA (інформаційне перевантаження)	1,00		
CD-RISC-10 (когнітивна стійкість)		1,00	0,47**
MAAS (усвідомлена увага)		0,47**	1,00

*Примітка: ** – кореляційний зв'язок є статистично значущим на рівні $p < 0,01$.*

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що інформаційне перевантаження є поширеним переживанням у сучасній молодіжній вибірці: 84,0 % респондентів (42 особи) демонструють середній або високий рівень інформаційного перевантаження. Аналогічна тенденція простежується у показниках усвідомленої уваги: 76,0 % респондентів (38 осіб) мають низький або середній рівень MAAS, що свідчить про загальне погіршення якісних характеристик уваги. Лише 26,0 % респондентів демонструють високий рівень когнітивної стійкості, що є

помірним ресурсним показником у контексті досліджуваної проблематики. Отже, інформаційне перевантаження, зниження продуктивності уваги та обмеженість адаптаційних ресурсів утворюють взаємопов'язаний психологічний синдром, який потребує системного коригувального впливу.

3.3 Практичні рекомендації щодо зниження інформаційного перевантаження та розвитку когнітивної стійкості особистості

Результати емпіричного дослідження виявили виражену потребу у системній психологічній роботі з молоддю у напрямі регуляції інформаційного навантаження та розвитку ресурсів його подолання. Зокрема, 84,0 % респондентів демонструють середній або високий рівень інформаційного перевантаження, що є фактором ризику для якості уваги та психологічного благополуччя. Лише чверть опитаних має сформовану когнітивну стійкість та усвідомлену увагу, що свідчить про обмеженість природних адаптаційних механізмів у цифровому середовищі. Кореляційний аналіз додатково підтвердив, що когнітивна стійкість і усвідомлена увага виступають взаємопов'язаними ресурсами, які пом'якшують негативний вплив інформаційного тиску. Це обґрунтовує доцільність розробки комплексних рекомендацій, орієнтованих на психоосвітні, поведінкові та когнітивно-регуляторні стратегії.

Рекомендації повинні бути спрямовані на формування у молоді цілісного комплексу навичок свідомого цифрового споживання, розвитку усвідомленої уваги, зміцнення когнітивної стійкості та підтримання психологічного благополуччя в умовах інформаційного тиску. Узагальнені практичні рекомендації, орієнтовані як на індивідуальну роботу особистості,

так і на психологічний супровід фахівцями, результати представлено у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Практичні рекомендації щодо зниження інформаційного перевантаження та розвитку когнітивної стійкості особистості

№	Назва рекомендації	Короткий зміст
1	Цифрова гігієна	Структурування графіка цифрової активності, обмеження часу взаємодії з гаджетами, відключення нерелевантних сповіщень.
2	Практики усвідомленої уваги	Регулярне виконання технік майндфулнес, дихальних практик, паузи свідомої присутності протягом дня.
3	Інформаційна дієта	Свідомий вибір та обмеження кількості новинних джерел і соціальних мереж, регулярне «розвантаження» інформаційного простору.
4	Розвиток медіаграмотності	Формування навичок критичної оцінки медіаконтенту, верифікації джерел, розпізнавання маніпулятивних повідомлень.
5	Регуляція емоційного стану	Опанування технік емоційної саморегуляції, ведення щоденника емоцій, робота з тілесними ресурсами.
6	Адаптивні копінг-стратегії	Вибір проблемно-фокусованих копінгів, планування дій, звернення за соціальною підтримкою.
7	Підтримка психофізіологічних ресурсів	Регуляція сну, фізична активність, режим харчування, відновлювальні практики.

Цифрова гігієна є базовою рекомендацією, спрямованою на впорядкування взаємодії особистості з цифровим середовищем. Її впровадження передбачає створення індивідуального графіка цифрової активності з чітко визначеними часовими межами роботи з гаджетами, виконання навчальних та робочих задач, відпочинку та сну. Особливо важливим є виокремлення «цифрово вільних» інтервалів, протягом яких

особистість свідомо обмежує доступ до месенджерів, соціальних мереж і новинних стрічок. Практичним інструментом для цього виступає налаштування фокус-режимів на смартфонах, відключення нерелевантних сповіщень, використання додатків для контролю екранного часу. Систематичне дотримання цифрової гігієни знижує загальне інформаційне навантаження та звільняє когнітивні ресурси для цілеспрямованої діяльності.

Реалізація цієї рекомендації потребує етапного підходу: спочатку особистість здійснює аудит власного цифрового споживання, фіксує тривалість роботи з різними додатками та джерелами; потім – формулює реалістичні обмеження; нарешті – впроваджує їх з поступовим розширенням. Психологічна підтримка такої практики передбачає роботу з мотивацією: усвідомлення зв'язку між цифровою активністю та погіршенням уваги, концентрації, психологічного благополуччя. Важливим є також соціальний вимір цифрової гігієни – узгодження обмежень з оточенням, колегами, родиною, що знижує тиск необхідності постійної онлайн-присутності. У контексті отриманих емпіричних даних саме особам із високим рівнем інформаційного перевантаження (32,0 % вибірки) ця рекомендація є першочергово важливою.

Практики усвідомленої уваги (майндфулнес) є ключовим напрямом розвитку якісних характеристик уваги в умовах інформаційного перевантаження. Регулярне виконання технік усвідомленої присутності формує здатність свідомо спрямовувати увагу на актуальний досвід, зменшує автоматизм реагування на цифрові стимули та підвищує загальний рівень когнітивного контролю. Базовими практиками є: усвідомлене дихання (3–5 хвилин кілька разів на день), сканування тіла, медитативні паузи між діяльностями, спостереження за думками без їх оцінювання. Особливо ефективною є практика «однієї справи» (single-tasking) – свідомо концентрація

на одному завданні протягом 25–50 хвилин без переключення на цифрові канали. Регулярне виконання таких практик упродовж 6–8 тижнів демонструє значуще покращення показників MAAS і CD-RISC-10.

Впровадження майндфулнес-практик передбачає поступовість і реалістичність очікувань. На початковому етапі особистості пропонується щоденна 5–7-хвилинна практика усвідомленої присутності, орієнтована на формування звички. На другому етапі – розширення до 15–20 хвилин з включенням різних технік (дихальні, медитативні, рухові). На третьому етапі – інтеграція усвідомленості у повсякденне функціонування через мікропаузи, усвідомлені переходи між справами та практику «нагадування про присутність». У контексті отриманих даних саме особи з низьким (30,0 %) та середнім (46,0 %) рівнем усвідомленої уваги становлять цільову групу для цієї рекомендації. Реалізація практик може здійснюватися як самотійно (з використанням аудіоматеріалів), так і у форматі групових тренінгів.

Інформаційна дієта є спеціалізованою рекомендацією, орієнтованою на свідомий вибір і структурування інформаційних джерел. Її основою є принцип «менше, але якісніше»: замість пасивного споживання великої кількості різноманітного контенту особистість формує обмежений перелік довірених, важливих для неї джерел. Практичним інструментом виступає аудит цифрових підписок, відписка від нерелевантних каналів, обмеження новинного споживання чітко визначеними інтервалами (наприклад, 15 хвилин зранку та ввечері). Особливо важливим є виключення фонового новинного шуму – ситуації, коли цифрові пристрої постійно транслюють інформацію без свідомого запиту особистості. Інформаційна дієта також передбачає планування періодів «цифрового детоксу» – повного або часткового обмеження цифрового споживання на 1–7 днів.

Психологічно інформаційна дієта спирається на принципи саморегуляції та свідомого вибору. Її впровадження вимагає роботи з тривогою «пропустити важливе» (FOMO – fear of missing out), яка часто блокує спроби обмеження інформаційного потоку. У межах психоосвітньої роботи доцільним є акцент на тому, що дійсно значуща інформація завжди досягає особистості через альтернативні канали, тоді як фонове споживання лише виснажує когнітивні ресурси. Доцільність такої практики узгоджується з результатами дослідження, у якому 84,0 % респондентів демонструють середній або високий рівень інформаційного перевантаження. У межах рекомендованої практики доцільним є щотижневий день без новин і щомісячний 2–3-денний цифровий ретрит.

Розвиток медіаграмотності є необхідною умовою психологічної безпеки особистості в сучасному інформаційному середовищі. Медіаграмотність охоплює навички критичного аналізу медіаконтенту, верифікації джерел, розпізнавання маніпулятивних технік, розрізнення фактів і думок, виявлення емоційно навантажених повідомлень. У сучасних реаліях вона є одночасно когнітивним і психологічним ресурсом, оскільки дозволяє особистості зменшувати емоційну вразливість до тривожних і провокативних повідомлень. Базові навички медіаграмотності можуть формуватися через спеціальні онлайн-курси, тренінги, навчальні матеріали Інституту масової інформації, фактчекерських платформ. Особливо актуальним є розвиток медіаграмотності в умовах військового часу, коли інформаційна війна стає окремим фактором психологічного впливу.

Психологічний аспект медіаграмотності пов'язаний з формуванням рефлексивної дистанції до споживаного контенту. Особистість навчається запитувати себе перед реакцією на повідомлення: «Хто є джерелом цієї інформації?», «Яку емоційну реакцію вона має викликати?», «Чи є

альтернативні версії події?». Такий підхід суттєво знижує імпульсивне реагування на тривожні новини та зменшує загальне навантаження на емоційно-вольову сферу. У контексті отриманих результатів медіаграмотність є особливо актуальною для респондентів із середнім (52,0 %) і високим (32,0 %) рівнем інформаційного перевантаження, оскільки саме ці групи найбільш вразливі до некритичного сприйняття контенту. Системна робота над медіаграмотністю сприяє розвитку як когнітивної стійкості, так і усвідомленої уваги.

Регуляція емоційного стану є важливим компонентом подолання інформаційного перевантаження, оскільки емоційна реактивність часто посилює когнітивне напруження. Базовими техніками емоційної саморегуляції є: дихальні практики (квадратне дихання, 4-7-8), прогресивна м'язова релаксація, методики переоцінки ситуації, ведення щоденника емоцій. Регулярне використання цих практик формує здатність свідомо знижувати рівень тривоги та емоційного збудження у відповідь на стресогенні цифрові стимули. Особливо ефективною є практика «п'ятихвилинного скидання» – коротка пауза після контакту з емоційно навантаженою інформацією, протягом якої особистість виконує дихальну або тілесну практику. Систематичне використання таких технік підтримує емоційний баланс і знижує загальне навантаження на ресурс уваги.

Психоосвітній вимір цієї рекомендації включає формування у особистості розуміння зв'язку між емоційним станом і функціонуванням уваги. Високий рівень тривоги, дратівливості, відчуття безпорадності суттєво знижують концентрацію та якість когнітивної діяльності. Робота з емоціями може здійснюватися як самотійно (через техніки самопомоги, аудіопрактики), так і у форматі індивідуального чи групового психологічного консультування. У межах отриманих даних регуляція емоційного стану є

критично важливою для респондентів із низьким рівнем когнітивної стійкості (24,0 %), оскільки саме вони демонструють найбільшу емоційну вразливість до інформаційного тиску. Поступове формування навичок емоційної саморегуляції створює фундамент для розвитку інших ресурсних механізмів.

Розвиток адаптивних копінг-стратегій є системною рекомендацією, спрямованою на формування ефективних способів подолання стресових ситуацій, у тому числі інформаційного перевантаження. Серед адаптивних стратегій виокремлюються: проблемно-фокусоване подолання (планування, активний пошук інформації, прийняття рішень), емоційно-фокусоване подолання (переоцінка, прийняття, гумор), соціальне подолання (звернення за підтримкою, обмін досвідом). У контексті інформаційного перевантаження особливо ефективним є проблемно-фокусований копінг, який передбачає системну організацію цифрового простору, складання списків пріоритетів, делегування інформаційних завдань. Важливим є також відмова від неадаптивних стратегій – уникнення, заперечення, самозвинувачення, які лише посилюють тривогу та зменшують ресурс особистості. Робота над копінговими стратегіями може здійснюватися на основі опитувальника Brief-COPE, який дозволяє ідентифікувати індивідуальний копінговий профіль.

Реалізація цієї рекомендації передбачає індивідуалізований підхід, орієнтований на копінговий профіль конкретної особистості. На першому етапі здійснюється самодіагностика наявних стратегій (через адаптовану версію Brief-COPE), на другому – формується запит на розвиток конкретних адаптивних стратегій. Психосвітня робота включає тренування навичок планування, прийняття рішень в умовах інформаційного потоку, формування звички звернення за підтримкою. У контексті отриманих даних розвиток адаптивних копінг-стратегій є особливо важливим для респондентів із середнім рівнем когнітивної стійкості (50,0 %), оскільки саме вони мають

варіативність ресурсних можливостей і потенціал для зростання. Системна робота з копінговими стратегіями підвищує загальну адаптивність особистості до цифрового середовища.

Підтримка психофізіологічних ресурсів є базовою умовою ефективного подолання інформаційного перевантаження, оскільки якість когнітивної діяльності прямо залежить від загального стану організму. Ключовими напрямками є: регуляція режиму сну (7–9 годин якісного нічного сну, обмеження цифрової активності за 1–2 години до сну), фізична активність (мінімум 150 хвилин помірних навантажень на тиждень), збалансоване харчування з достатньою кількістю води, регулярні перерви на свіже повітря. Особливо важливим є дотримання правила «20-20-20» при тривалій роботі з екраном: кожні 20 хвилин переключати погляд на 20 секунд на об'єкт на відстані близько 6 метрів. Систематичне відновлення психофізіологічних ресурсів забезпечує стійкість уваги, концентрацію та емоційну стабільність.

Психоосвітній вимір цієї рекомендації включає формування у особистості розуміння тілесних основ когнітивного функціонування. Хронічний дефіцит сну, гіподинамія, нерегулярне харчування суттєво знижують ресурсний потенціал уваги та когнітивної стійкості. Робота над психофізіологічними ресурсами потребує системного підходу та поступового впровадження змін через формування нових звичок (за моделлю 21–66 днів). У контексті отриманих даних ця рекомендація є універсально важливою для всіх респондентів незалежно від рівня інформаційного перевантаження, оскільки психофізіологічна підтримка створює основу для роботи з усіма іншими ресурсами. Особливо актуальною ця практика стає в умовах поєднання інформаційного та воєнного стресу, характерного для українського контексту 2025–2026 років.

Узагальнюючи представлені рекомендації, слід наголосити на їхньому комплексному, взаємопов'язаному характері. Цифрова гігієна, інформаційна дієта та медіаграмотність формують зовнішнє середовище інформаційного споживання, тоді як практики усвідомленої уваги, регуляція емоційного стану, адаптивні копінг-стратегії та підтримка психофізіологічних ресурсів забезпечують внутрішні ресурсні механізми особистості. Ефективність рекомендацій залежить від їхнього системного впровадження, поступовості та індивідуалізації відповідно до особливостей конкретної особистості.

Реалізація запропонованого комплексу рекомендацій сприятиме не лише зниженню рівня інформаційного перевантаження, а й розвитку когнітивної стійкості, удосконаленню якісних характеристик уваги та підтриманню психологічного благополуччя. Це особливо важливо в умовах сучасного цифрового та воєнного контексту, коли психологічна стійкість особистості стає ключовим ресурсом її продуктивної діяльності. Подальша робота з впровадження рекомендацій може здійснюватися як у форматі індивідуального психологічного консультування, так і через групові психоосвітні програми, орієнтовані на студентську й працюючу молодь.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження впливу інформаційного перевантаження на увагу та ролі когнітивної стійкості у його подоланні. Дослідження проводилося онлайн через Google Forms; вибірку склали 50 осіб віком 18–35 років. Діагностичний блок включав три методики: шкалу інформаційного перевантаження ІО-UA, шкалу резильєнтності CD-RISC-10 та шкалу усвідомленої уваги MAAS. Обробка

даних здійснювалася методами описової статистики та кореляційного аналізу за критерієм Пірсона.

Результати дослідження показали, що 84,0 % респондентів (42 особи) мають середній або високий рівень інформаційного перевантаження, що свідчить про поширеність цього психологічного стану в молодіжній вибірці. У сфері когнітивної стійкості лише 26,0 % респондентів демонструють високий рівень адаптаційного ресурсу. Показники усвідомленої уваги виявилися переважно середніми (46,0 %) або низькими (30,0 %), що підтверджує системний вплив інформаційного перевантаження на якість уваги.

На основі отриманих результатів розроблено комплекс із семи практичних рекомендацій, що охоплюють цифрову гігієну, практики усвідомленої уваги, інформаційну дієту, розвиток медіаграмотності, регуляцію емоційного стану, формування адаптивних копінг-стратегій та підтримку психофізіологічних ресурсів. Запропоновані рекомендації мають комплексний характер і орієнтовані на одночасний розвиток усіх ресурсних механізмів особистості.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було досліджено вплив інформаційного перевантаження на увагу та роль когнітивної стійкості у процесі його подолання. Згідно з поставленими завданнями можна зробити наступні висновки:

1. Розкрито психологічний зміст феномену інформаційного перевантаження та визначено його основні прояви в умовах цифровізації. Інформаційне перевантаження – це психологічний стан надмірного навантаження когнітивних та емоційних ресурсів особистості, що виникає в умовах інтенсивного цифрового медіаспоживання й проявляється у фрагментації уваги, емоційному виснаженні та дисрегуляції поведінки. У сучасному українському психологічному дискурсі цей феномен розглядається через когнітивний, біхевіоральний, емоційно-мотиваційний та компетентнісний підходи, що дозволяє виокремити його багатовимірний характер. Прояви інформаційного перевантаження охоплюють когнітивну (зниження концентрації, фрагментація уваги), емоційну (тривога, виснаження, дратівливість), поведінкову (компульсивне споживання, уникнення) та психофізіологічну (порушення сну, втома) сфери. В умовах цифровізації цей феномен набуває системного характеру і впливає на якість навчальної, професійної та повсякденної діяльності. Особливої актуальності проблема набуває в українському контексті 2025–2026 років, коли інформаційне перевантаження поєднується з тривалим стресом воєнного періоду.

Встановлено теоретичні засади розуміння когнітивної стійкості як психологічного ресурсу особистості. Когнітивна стійкість визначена як інтегральна властивість особистості, що формується на перетині резильєнтності, саморегуляції, когнітивної гнучкості, емоційної регуляції та

адаптивного копіngu. До її структури входять когнітивно-аналітичний, емоційно-регуляторний, мотиваційно-смиловий, поведінково-копінговий та соціально-ресурсний компоненти. У сучасних українських дослідженнях когнітивна стійкість розглядається як ресурс, що дозволяє підтримувати продуктивну діяльність в умовах стресу, невизначеності та інформаційного тиску. Когнітивна стійкість виконує буферну функцію між інтенсивністю інформаційного впливу та його психологічними наслідками: вона не усуває сам факт перевантаження, але змінює спосіб його сприймання й опрацювання. У теоретичному аналізі обґрунтовано доцільність розгляду когнітивної стійкості як протективного ресурсу подолання інформаційного перевантаження.

2. Аналіз результатів показав, що 16,0 % респондентів мають низький, 52,0 % – середній і 32,0 % – високий рівень інформаційного перевантаження, що свідчить про поширеність цього психологічного стану у вибірці. Когнітивна стійкість виявилася переважно середньою (50,0 %), високий рівень продемонстрували 26,0 % респондентів, а низький – 24,0 %, що відображає обмеженість ресурсного потенціалу значної частини вибірки. Показники усвідомленої уваги (MAAS) також виявилися переважно середніми (46,0 %) або низькими (30,0 %), високий рівень мали лише 24,0 % респондентів. Кількісно ці дані підтверджують гіпотезу про системний негативний вплив інформаційного перевантаження на якість уваги та ресурсні характеристики особистості.

3. Емпірично перевірено зв'язок між рівнем інформаційного перевантаження, показниками уваги та когнітивною стійкістю особистості. У дослідженні взяли участь 50 осіб віком 18–35 років; діагностика здійснювалася за допомогою шкали інформаційного перевантаження ІО-UA, шкали резильєнтності CD-RISC-10 та шкали усвідомленої уваги MAAS. Аналіз

профілів відповідей показав, що для них характерні регулярні практики майндфулнес, медитативних технік або структурованих перерв, що підтримують ресурс уваги. Психологічно це поєднується зі збереженням відчуттям контролю над когнітивною діяльністю, високою рефлексивністю та здатністю свідомо обмежувати інформаційне навантаження. Той факт, що лише 24,0 % вибірки демонструє високий рівень усвідомленої уваги, узгоджується з результатами CD-RISC-10 і вказує на тісний зв'язок цих двох ресурсних характеристик.

4. Практичні рекомендації щодо зниження інформаційного перевантаження та розвитку когнітивної стійкості особистості: узагальнюючи представлені рекомендації, слід наголосити на їхньому комплексному, взаємопов'язаному характері. Цифрова гігієна, інформаційна дієта та медіаграмотність формують зовнішнє середовище інформаційного споживання, тоді як практики усвідомленої уваги, регуляція емоційного стану, адаптивні копінг-стратегії та підтримка психофізіологічних ресурсів забезпечують внутрішні ресурсні механізми особистості. Ефективність рекомендацій залежить від їхнього системного впровадження, поступовості та індивідуалізації відповідно до особливостей конкретної особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексіна, Н., Герасименко, О., Лавриненко, Д., & Савченко, О. (2024). Українська адаптація шкали для оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7: досвід діагностики в умовах воєнного стану. *Інсайд: психологічні виміри суспільства*, 11, 77–103. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-5>
2. Бабенко, А. О., & Ларіонов, С. О. (2025). Теоретична модель взаємодії бойової психічної травми й копінг-поведінки військовослужбовців. *Габітус*, 77(2), 19–24. <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.3>
3. Балабанова, К. (2024). Аналіз тенденцій медіаспоживання в Україні за 2022–2024 роки. *Інтегровані комунікації*, 1(17), 32–36. <https://doi.org/10.28925/2524-2644.2024.173>
4. Богдан, О. (2024). Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни. *Проблеми політичної психології*, 16(30), 60–83. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-164>
5. Буровицька, А. І. (2024). Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2, 17–23. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2>
6. Васильєва, О. А. (2024). Резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного стану. *Габітус*, 64, 43–48. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.6>
7. Вельдбрехт, О., & Тавровецька, Н. (2023). Оптимістичні уявлення про майбутнє – спонтанний спосіб самодопомоги та саморегуляції в умовах війни. *Проблеми політичної психології*, 13(27), 43–56. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-123>

8. Вітюк, Н., & Дубницька, Ю. (2024). Медіаграмотність як чинник психологічної безпеки студентської молоді. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 21, 49–57. <https://doi.org/10.30970/PS.2024.21.7>
9. Водянка, Л. Д., Суховерха, Д. А., & Занюк, А. А. (2022). Поняття емоційного вигорання та його профілактика. *Інвестиції: практика та досвід*, 3, 49–53. <https://doi.org/10.32702/2306-6814.2022.3.49>
10. Горелова, В. (2026). Цифрова кататонія: феноменологія хибного спокою. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1(81), 456–466. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2026-81-456-466>
11. Готич, В. О. (2023). Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 1, 21–25. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.4>
12. Грабовська, С. Л., & Мусаковська, О. М. (2020). Інформаційне перевантаження: психологічний ракурс. *Психологічний часопис*, 6(7), 18–29. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.7.2>
13. Гриджук, В., & Пасайлюк, О. (2026). Динаміка копінг-поведінки як чинник резильєнтності людини в екстремальних ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1(81), 467–477. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2026-81-467-477>
14. Грішин, Е. О. (2021). Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 64, 62–81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
15. Громова, Г. М. (2024). Невизначеність та надія в наративах українців навесні 2022 року. *Габітус*, 57, 209–212. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.34>

16. Дармостук, І. (2025). Медіапростір України 2022–2024 років: виклики трансформації. *Інтегровані комунікації*, 2(20), 27–35. <https://doi.org/10.28925/2524-2652.2025.24>
17. Дзеружинська, Н., & Гиндич, А. (2025). Дослідження психічного здоров'я студентів, які постраждали від війни: коморбідність, якість життя та ефективні терапевтичні підходи. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 10(1). <https://doi.org/10.26766/pmgp.v10i1.596>
18. Дмитришин, С. (2024). Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 20, 67–74. <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.10>
19. Іванова, Т. В. (2025). Переоцінка, пригнічення та перенаправлення уваги: стратегії когнітивної регуляції емоцій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 3, 25–30. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.4>
20. Кайманова, Я. В., & Рябоконь, Н. С. (2024). Цифрова детоксикація: вплив на психологічне благополуччя та стратегії впровадження. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2, 71–76. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-10>
21. Карабин, Т. В. (2025). Стратегії профілактики та подолання емоційного вигорання у майбутніх психологів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 36(75)(6), 64–71. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.6/10>
22. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3–4(27), 85–94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

23. Коновалова, О. В. (2023). Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 3, 36–40. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.7>
24. Креденцер, О. В. (2024). Основні підходи до аналізу поняття «резильєнтність» в сучасній організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 33(3–4), 124–136. <https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.11>
25. Креденцер, О., & Сергієнко, Д. (2024). Резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 32(2), 85–95. <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.7>
26. Купрєєва, О. І. (2025). Психологічні ресурси стійкості молоді в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 3, 31–36. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.5>
27. Курова, А. В. (2021). Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 4, 51–55. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.10>
28. Лящ, О. П. (2022). Особливості взаємозв'язку прокрастинації та копінг-поведінки у осіб юнацького віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 1, 99–103. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.19>
29. Малігонова, Ю. М., & Балашов, Е. М. (2025). Структурно-функціональний аналіз взаємозв'язків вольових якостей та психічної витривалості особистості. *Габітус*, 80, 143–148. <https://doi.org/10.32782/hbts.80.27>

30. Мельник, О. А. (2024). Резильєнтність: основні концептуальні етапи становлення, сутність та перспективи. *Психологія та соціальна робота*, 1, 196–207. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.17>
31. Милославська, О. В., & Богдановський, С. О. (2023). Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73)(1), 197–202. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/32>
32. Михайленко, О. Ю., & Кучер, А. А. (2024). Психологічний супровід плекання резильєнтності студентів. *Габітус*, 62, 112–116. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.19>
33. Москаленко, О. В. (2024). Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2, 67–70. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.13>
34. Музичко, Л. (2023). Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*, 1, 28–33. <https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5>
35. Музичко, Л., & Артюшина, М. (2024). Зв'язок здатності до майндфулнес зі стресостійкістю українців під час війни. *Психологічні студії*, 3, 46–55. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.3.7>
36. Мусаковська, О. М. (2023). Особливості інформаційного перевантаження серед студентської молоді у вимірі медіаспоживання. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 16, 82–87. <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.11>
37. Найдьонова, Л. А. (2024). Медіатравма у складі травматизації війною: доказові поради щодо здорового медіаспоживання. *Вісник*

Національної академії педагогічних наук України, 6(1), 1–6.
<https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6138>

38. Невадовський, О. А. (2025). Толерантність до невизначеності та управлінське середовище VUCA/BANI. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 3, 165–170.*
<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.31>

39. Новак, А. А. (2024). Шлях до стійкості: формування фрустраційної толерантності у молоді засобами позитивної психотерапії. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 35(74)(2), 81–86.*
<https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/14>

40. Панасенко, Е. А., & Савіщенко, В. М. (2024). Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Габітус, 66, 31–36.*
<https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.4>

41. Панок, В. Г., Предко, В. В., & Якимчук, Г. В. (2025). Особливості психоемоційного стану та копінг-поведінки українців залежно від рівня ментального здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 36(75)(3), 91–102.* <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/14>

42. Панок, В. Г., & Предко, В. В. (2024). Психологічні особливості посткризового розвитку українців в період війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2, 137–142.*
<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.27>

43. Пундєв, В. В. (2024). Динаміка впливу інформаційного стресу на здобувачів вищої освіти. *Ментальне здоров'я, 1, 62–70.*
<https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-1-10>

44. Руденко, О. В., & Гонтар, Ю. В. (2022). Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І.*

Вернадського. Серія: Психологія, 33(72)(2), 73–78.
<https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/12>

45. *Світлична, Н. О., Ільїна, Ю. Ю., & Найпак, К. І. (2025). Психологічне відновлення викладачів закладів вищої освіти в умовах воєнного стану. Габітус, 80, 168–172. https://doi.org/10.32782/hbts.80.32*

46. *Сингаївська, І. В., & Довгань, І. Л. (2022). Психологічні засоби профілактики та подолання синдрому «професійного вигорання» у фахівців ЗМІ. Вчені записки Університету «КРОК», 2(66), 184–191. https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-66-184-191*

47. *Слободяник, Н. В. (2024). Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 35(74)(4), 91–95. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14*

48. *Смольська, Л. М. (2021). Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 4, 113–117. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22*

49. *Соловей-Лагода, О. (2023). Резилієнтність особистості: поняття, моделі та техніки плекання. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки, 2(3), 26–35. https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).4*

50. *Степаненко, Л. В. (2021). Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 4, 17–21. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.3*

51. *Столярчук, О. А. (2022). Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. Науковий вісник*

Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 1, 115–120.
<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.22>

52. Столярчук, О. А. (2023). Зміст і детермінанти переживання студентською молоддю кризи втрати почуття безпеки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 1, 81–86.*
<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.15>

53. Ушакова, І., Світлична, Н., & Селюкова, Т. (2024). Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості у військовий час. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, 22, 120–128.*
<https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.16>

54. Цюпенко, Т. (2024). Емоційний інтелект як засіб розвитку психологічної стійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові записки. Серія: Психологія, 4, 109–115.* <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-16>

55. Чайка, Г. В. (2025). Толерантність до невизначеності як особистісний ресурс: огляд найсучасніших досліджень. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 36(75)(3), 49–56.*
<https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/08>

56. Чернякова, О. В., Данько-Сліпцова, А. А., & Гришко, О. Д. (2024). Психологія страху в журналістській діяльності: чому негативні новини привертають більше уваги соціуму. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика, 35(74)(6), 413–417.*
<https://doi.org/10.32782/2710-4656/2024.6/63>

57. Чиханцова, О. А. (2023). Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 34(73)(1), 35–40.* <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>

58. Швалб, А. Ю., Перелигіна, Л. А., & Зотова, Л. М. (2025). Життєстійкість та емоційне вигорання внутрішньо переміщених осіб в умовах

війни: емпіричний аналіз та психологічна інтервенційна модель. *Габітус*, 77(2), 141–145. <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.26>

59. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10). *Український ревматологічний журнал*, 2(80), 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>

60. Яблонська, Т., Верник, О., & Гайворонський, Г. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 10, 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала інформаційного перевантаження ІО-UA

Інструкція. Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і оцініть, наскільки воно відповідає Вашим переживанням за останні два тижні. Скористайтеся п'ятибальною шкалою, де 1 – зовсім не згоден, 2 – скоріше не згоден, 3 – важко відповісти, 4 – скоріше згоден, 5 – повністю згоден; правильних або неправильних відповідей немає, тому обирайте той варіант, який найточніше відображає Ваш стан.

Бланк опитувальника

№	Зміст твердження
1	Я відчуваю, що отримую значно більше інформації, ніж можу опрацювати.
2	Мені важко зосередитися на одній справі через постійне надходження нових повідомлень.
3	Я часто відчуваю «розмитість» думок після тривалого перебування у соціальних мережах.
4	Мені складно відрізнити важливу інформацію від другорядної у новинному потоці.
5	Наприкінці робочого дня я відчуваю когнітивну втому, навіть якщо фізично не втомлений.
6	У мене виникає тривога, коли я не можу одразу перевірити нові повідомлення.
7	Я відчуваю роздратування від великої кількості сповіщень на моєму смартфоні.
8	Постійний інформаційний потік викликає у мене відчуття емоційного виснаження.
9	Мене лякає, коли я довго не маю доступу до новин.
10	Я відчуваю безпорадність перед обсягом доступної інформації.
11	Я часто переключаюся між кількома цифровими каналами одночасно.
12	Я схильний відкладати відповіді на повідомлення через перевантаження.
13	Я перевіряю соціальні мережі частіше, ніж планую.
14	Я уникаю новинних джерел, тому що вони викликають у мене стрес.

Таблиця сирих балів респондентів за методикою

№ респ.	Сирий бал	Рівень	№ респ.	Сирий бал	Рівень
1	39	Середній	26	40	Середній
2	63	Високий	27	25	Низький
3	41	Середній	28	31	Низький
4	43	Середній	29	60	Високий
5	35	Середній	30	31	Низький
6	32	Низький	31	35	Середній
7	18	Низький	32	18	Низький
8	62	Високий	33	55	Високий
9	49	Середній	34	33	Середній
10	51	Високий	35	42	Середній
11	47	Середній	36	48	Середній
12	35	Середній	37	44	Середній
13	28	Низький	38	66	Високий
14	62	Високий	39	68	Високий
15	54	Високий	40	48	Середній
16	69	Високий	41	69	Високий
17	36	Середній	42	50	Середній
18	65	Високий	43	47	Середній
19	64	Високий	44	65	Високий
20	42	Середній	45	45	Середній
21	36	Середній	46	22	Низький
22	45	Середній	47	33	Середній
23	50	Середній	48	50	Середній
24	44	Середній	49	53	Високий
25	43	Середній	50	60	Високий

Додаток Б

Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона CD-RISC-10

Інструкція. Прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки воно характеризувало Вас протягом останнього місяця. Скористайтеся шкалою від 0 до 4, де 0 – зовсім не погоджуюсь, 1 – скоріше не погоджуюсь, 2 – важко відповісти, 3 – скоріше погоджуюсь, 4 – повністю погоджуюсь; обирайте той варіант, який найкраще відображає Ваше реальне переживання.

Бланк опитувальника

№	Зміст твердження
1	Я здатний(а) пристосуватися до змін.
2	Я можу впоратися з будь-якою ситуацією, що виникає.
3	Я стараюся бачити позитивні сторони в складних обставинах.
4	Складні обставини можуть зміцнювати мене.
5	Я схильний(а) швидко відновлюватися після хвороб, травм та інших труднощів.
6	Я вірю, що можу досягти своїх цілей, попри перешкоди.
7	Перебуваючи під тиском, я зберігаю зосередженість і ясне мислення.
8	Я не легко падаю духом перед обличчям невдач.
9	Я вважаю себе сильною людиною у складних життєвих ситуаціях.
10	Я здатний(а) долати неприємні або хворобливі переживання, такі як смуток, страх чи гнів.

Таблиця сирих балів респондентів за методикою

№ респ.	Сирий бал	Рівень	№ респ.	Сирий бал	Рівень
1	22	Середній	26	25	Середній
2	24	Середній	27	24	Середній
3	24	Середній	28	36	Високий
4	22	Середній	29	23	Середній
5	15	Низький	30	19	Середній
6	33	Високий	31	15	Низький
7	33	Високий	32	24	Середній
8	13	Низький	33	25	Середній
9	14	Низький	34	23	Середній
10	13	Низький	35	12	Низький
11	23	Середній	36	17	Середній
12	18	Середній	37	24	Середній
13	20	Середній	38	30	Високий
14	34	Високий	39	18	Середній
15	26	Високий	40	35	Високий
16	29	Високий	41	28	Високий
17	23	Середній	42	14	Низький
18	19	Середній	43	30	Високий
19	16	Середній	44	17	Середній
20	23	Середній	45	22	Середній
21	32	Високий	46	26	Високий
22	14	Низький	47	12	Низький
23	38	Високий	48	14	Низький
24	12	Низький	49	20	Середній
25	16	Середній	50	10	Низький

Додаток В

Шкала уважності та усвідомленості МААС

Інструкція. Нижче наведено перелік тверджень про повсякденний досвід. Скориставшись шкалою від 1 до 6, оцініть, як часто кожне з них стосується Вас (1 – майже завжди, 2 – дуже часто, 3 – доволі часто, 4 – доволі рідко, 5 – дуже рідко, 6 – майже ніколи); відповідайте відповідно до того, як це є насправді, а не як, на Вашу думку, мало б бути.

Бланк опитувальника

№	Зміст твердження
1	Я переживаю емоції, не усвідомлюючи їх до пізнішого часу.
2	Я ламаю або проливаю речі через неухважність, неконцентрованість або від думок про інше.
3	Мені складно зосередитися на тому, що відбувається у поточний момент.
4	Я схильний(а) швидко проходити свій шлях до місця призначення, не звертаючи уваги на те, що відбувається навколо.
5	Я зазвичай не помічаю фізичного напруження або дискомфорту, аж поки воно справді не вимагатиме моєї уваги.
6	Я забуваю ім'я людини майже одразу після того, як його почув(ла) уперше.
7	Здається, я працюю «на автопілоті», не дуже усвідомлюючи, що роблю.
8	Я виконую свої справи поспіхом, не приділяючи їм належної уваги.
9	Я настільки концентруюся на цілі, якої хочу досягти, що втрачаю зв'язок із тим, що роблю в цей момент, щоб її досягти.
10	Я виконую завдання чи завдання автоматично, не усвідомлюючи, що роблю.
11	Я часто слухаю когось краєм вуха і одночасно роблю щось інше.
12	Я заходжу кудись на «автоматі», а потім не пам'ятаю, чому я туди прийшов(ла).
13	Я завжди заглиблений(а) у думки про майбутнє або минуле.
14	Я ловлю себе на тому, що щось роблю, не приділяючи цьому уваги.
15	Я перекушую, не усвідомлюючи, що їм.

Таблиця сирих балів респондентів за методикою

№ респ.	Сирий бал	Рівень	№ респ.	Сирий бал	Рівень
1	2,23	Низький	26	3,99	Середній
2	3,26	Середній	27	3,84	Середній
3	4,38	Середній	28	2,81	Низький
4	4,26	Середній	29	3,67	Середній
5	4,41	Середній	30	3,43	Середній
6	5,53	Високий	31	2,43	Низький
7	3,33	Середній	32	3,93	Середній
8	3,18	Середній	33	3,84	Середній
9	5,05	Високий	34	4,56	Високий
10	3,32	Середній	35	2,57	Низький
11	3,23	Середній	36	3,44	Середній
12	5,15	Високий	37	5,25	Високий
13	3,11	Середній	38	3,34	Середній
14	5,35	Високий	39	4,69	Високий
15	2,55	Низький	40	4,11	Середній
16	5,45	Високий	41	2,55	Низький
17	2,60	Низький	42	2,49	Низький
18	3,70	Середній	43	2,57	Низький
19	2,75	Низький	44	4,39	Середній
20	2,97	Низький	45	5,12	Високий
21	4,93	Високий	46	3,59	Середній
22	4,29	Середній	47	2,36	Низький
23	5,52	Високий	48	5,27	Високий
24	2,77	Низький	49	2,85	Низький
25	2,73	Низький	50	4,36	Середній