Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено

кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

протокол №____ від _____

завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого (бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

«Феномен думскролінгу як чинник підвищення тривожності в умовах воєнного стану»

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Ірина УКОЛОВА
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Олександр БАЖЕНОВ
(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

_____
(підпис)

«___» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

УКОЛОВА Ірина Костянтинівна
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

1. Тема роботи «Феномен думскролінгу як чинник підвищення тривожності в умовах воєнного стану»

керівник роботи Баженов Олександр Володимирович, старший викладач
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року, № 4801-5/4400

2. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних

висновків, списку використаних джерел та додатків. Текст роботи становить 70 сторінок, з них обсяг основного тексту — 50 сторінок. Список використаних джерел налічує 27 найменувань.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:
   1) Проаналізувати науково-психологічні підходи до вивчення думскролінгу, тривожності, медіаповедінки та інтолерантності до невизначеності в умовах воєнного стану.
   2) Визначити психологічні особливості зв’язку думскролінгу з тривожністю молоді, зокрема з урахуванням інтолерантності до невизначеності як чинника підтримання тривожних переживань.
   3) Організувати та провести емпіричне дослідження взаємозв’язку між рівнем думскролінгу, показниками тривожності та інтолерантності до невизначеності у молоді віком 17–25 років, здійснити математико-статистичний аналіз отриманих результатів та інтерпретувати виявлені взаємозв’язки.
   4) Розробити практичні рекомендації щодо профілактики думскролінгу, зниження негативного впливу надмірного споживання новинного контенту та попередження підвищеної тривожності у молоді в умовах воєнного стану.

5. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми думскролінгу, тривожності та інтолерантності до невизначеності	16.12.2025 – 15.01.2026	Виконано
2	Написання вступу та першого розділу кваліфікаційної роботи	16.01.2026 – 28.02.2026	Виконано
3	Організація та проведення емпіричного дослідження за темою роботи	01.03.2026 – 31.03.2026	Виконано
4	Статистична обробка, аналіз та	01.04.2026 –	Виконано

	інтерпретація результатів дослідження	20.04.2026	
5	Написання другого розділу та практичних рекомендацій щодо профілактики думскролінгу і зниження тривожності	21.04.2026 – 12.05.2026	Виконано
6	Оформлення кваліфікаційної роботи та підготовка матеріалів до захисту	13.05.2026 – 25.05.2026	Виконано

6. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ Ірина УКОЛОВА

(підпис) (ім’я, прізвище)

Керівник роботи _____ Олександр БАЖЕНОВ

(підпис) (ім’я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 70 сторінок, 0 рисунків, 6 таблиць, 4 додатки, 27 використаних літературних джерел.

Об’єкт дослідження: особливості проявів та механізми регуляції тривожності молоді віком 17–25 років в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: психологічні особливості взаємозв'язку думскролінгу та нетолерантності до невизначеності із підвищенням рівня тривожності .

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити думскролінг як чинник, пов’язаний із підвищенням рівня тривожності молоді віком 17–25 років в умовах воєнного стану.

Основні завдання дослідження: 1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми думскролінгу, тривожності та медіаповедінки в умовах воєнного стану. 2. Визначити особливості зв’язку думскролінгу з тривожністю молоді з урахуванням інтолерантності до невизначеності. 3. Емпірично дослідити взаємозв’язок між думскролінгом, тривожністю та інтолерантністю до невизначеності у молоді віком 17–25 років. 4. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики думскролінгу та зниження тривожності молоді.

Практична значущість дослідження: результати дослідження можуть бути використані психологічними службами закладів вищої освіти для розроблення профілактичних і психоосвітніх програм, спрямованих на зниження негативного впливу думскролінгу, формування навичок інформаційної гігієни та підвищення стресостійкості студентської молоді. Практичні рекомендації можуть застосовуватися у психологічному супроводі молоді в умовах воєнного стану.

Ключові слова: думскролінг, тривожність, інтолерантність до невизначеності, медіаповедінка, воєнний стан, медіа-індукована тривожність, інформаційна гігієна, молодь.

ABSTRACT

Thesis contains: 70 pages, 0 figures, 6 tables, 4 appendices, 27 sources of literature used.

Object of research: features of manifestations and mechanisms of anxiety regulation in young people aged 17–25 years in conditions of martial law

Subject of research: psychological features of the relationship between doomscrolling and intolerance of uncertainty with increased anxiety levels.

The purpose of the research: to theoretically substantiate and empirically investigate doomscrolling as a factor associated with an increased level of anxiety among young people aged 17–25 under martial law.

The main objectives of the research: 1. To conduct a theoretical analysis of scientific literature on doomscrolling, anxiety and media behavior of the individual under martial law. 2. To determine the psychological features of the relationship between doomscrolling and anxiety among young people, particularly with regard to intolerance of uncertainty. 3. To empirically establish the relationship between the level of doomscrolling, anxiety indicators and intolerance of uncertainty among young people aged 17–25. 4. To develop practical recommendations aimed at reducing the negative impact of doomscrolling and preventing increased anxiety among young people under martial law.

Practical significance of the research: the results of the study can be used by psychological services of higher education institutions to develop preventive and psychoeducational programs aimed at reducing the negative impact of doomscrolling, forming information hygiene skills and increasing stress resistance among student youth. The practical recommendations may be applied in psychological support for young people under martial law.

Keywords: doomscrolling, anxiety, intolerance of uncertainty, media behavior, martial law, media-induced anxiety, information hygiene, young people.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА МЕДІАПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ВІЙНИ 12

1.1. Психологічна характеристика тривожності та особливості її прояву в умовах воєнного стану 12

1.1.1. Інтолерантність до невизначеності як когнітивно-емоційний механізм хронізації тривоги 14

1.1.2. Психотравматизація, невизначеність та медіаспоживання як чинники хронізації тривоги 17

1.2. Феномен думскролінгу: сутність, психологічні механізми та причини виникнення 19

1.2.1. Думскролінг як механізм «замкненого кола» та алгоритмічного підкріплення 20

1.2.2. Роль синдрому втрачених можливостей, номофобії та дефіциту самоконтролю у підтриманні думскролінгу 23

1.3. Telegram та негативний новинний контент як чинники медіа-індукованої тривожності під час війни 25

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 29

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДУМСКРОЛІНГУ ТА ТРИВОЖНОСТІ 31

2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження 31

2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження 33

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку між думскролінгом, інтолерантністю до невизначеності та тривожністю 37

2.4. Практичні рекомендації щодо профілактики думскролінгу та зниження рівня медіа-індукованої тривожності 48

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 52

ВИСНОВКИ 55

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 58

ДОДАТКИ 63

ВСТУП

Актуальність обраної теми для дослідження

В умовах затяжного воєнного стану в Україні медіапростір перетворився не лише на джерело оперативної інформації, а й на значний чинник психоемоційного напруження. Особливої актуальності набуває феномен думскролінгу — нав’язливого перегляду негативного новинного контенту, що може сприяти виснаженню психічних ресурсів, посиленню тривожності та фіксації уваги на загрозливій інформації [11].

Для молоді віком 17–25 років цифрові платформи є одним із провідних каналів комунікації та отримання новин, тому надмірне залучення до інформаційного потоку може виступати дезадаптивною стратегією подолання невизначеності. В українському контексті ця проблема посилюється через реальну загрозу життю, повітряні тривоги, воєнні новини та необхідність постійного моніторингу безпекової ситуації [10].

Наукова проблема полягає у недостатній емпіричній вивченості думскролінгу як чинника, пов’язаного з підвищенням тривожності в умовах воєнного стану. Особливої актуальності набуває з’ясування того, яким чином надмірне споживання негативного новинного контенту пов’язане з тривожними проявами та інтолерантністю до невизначеності у молоді.

Об’єкт дослідження: особливості проявів та механізми регуляції тривожності молоді віком 17–25 років в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: психологічні особливості взаємозв'язку думскролінгу та нетолерантності до невизначеності із підвищенням рівня тривожності.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити думскролінг як чинник, пов’язаний із підвищенням рівня тривожності молоді віком 17–25 років в умовах воєнного стану..

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що в умовах воєнного стану вищий рівень схильності до думскролінгу пов'язаний із вищою вираженістю тривожних проявів у молоді віком 17–25 років. Надмірне споживання негативного новинного контенту може виступати дезадаптивною формою подолання невизначеності, що підтримує тривожність через вибір емоційно-орієнтованих стратегій подолання та виснаження ресурсів саморегуляції під впливом стресу.

Емпіричні припущення:

1. **Існує прямий статистично значущий зв'язок між рівнем думскролінгу та рівнем тривожності:** студенти з вищою схильністю до компульсивного перегляду негативного новинного контенту матимуть вищі показники тривожних проявів.

2. **Інтолерантність до невизначеності позитивно пов'язана з показниками думскролінгу та тривожності:** студенти, яким складніше витримувати невизначеність, частіше звертатимуться до постійного моніторингу новин як до способу суб'єктивного контролю ситуації [25].

3. **Думскролінг може виступати статистично значущим предиктором тривожності:** вищі показники думскролінгу прогнозуватимуть вищий рівень тривожних проявів у студентської молоді в умовах воєнного стану.

Відповідно до мети дослідження визначено такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми думскролінгу, тривожності та медіаповедінки особистості в умовах воєнного стану.

2. Визначити психологічні особливості зв'язку думскролінгу з тривожністю молоді, зокрема з урахуванням інтолерантності до невизначеності.

3. Емпірично встановити взаємозв'язок між рівнем думскролінгу, показниками тривожності та інтолерантності до невизначеності у молоді віком 17–25 років.

4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження негативного впливу думскролінгу та профілактики підвищеної тривожності у молоді в умовах воєнного стану.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення сучасної психології про тривожність, інтолерантність до невизначеності та вплив медіаповедінки на психоемоційний стан особистості. Думскролінг у роботі розглядається як дезадаптивна форма медіаповедінки, пов'язана з нав'язливим переглядом негативного новинного контенту та можливим посиленням тривожності в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. У дослідженні використано комплекс теоретичних, емпіричних і математико-статистичних методів. До теоретичних методів належали аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та інтерпретація науково-психологічної літератури з проблеми думскролінгу, тривожності та інтолерантності до невизначеності. Емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик: шкали думскролінгу DS-15 Б. Шарми, С. С. Лі та Б. К. Джонсона, опитувальника думскролінгу DQ-12 Ю. Б. Мельника та А. В. Стадник [5], шкали генералізованої тривожності GAD-7 в українській адаптації Н. Алексіної, О. Герасименко, Д. Лавриненка та О. Савченко [1; 24], а також шкали інтолерантності до невизначеності IUS-12 в українській адаптації Г. М. Громової [3; 14]. Математико-статистична обробка даних включала описову статистику, перевірку нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Уїлка, кореляційний аналіз Спірмена, U-критерій Манна–Уїтні, однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA та регресійний аналіз. Обробка даних здійснювалася за допомогою IBM SPSS Statistics.

Характеристика вибірки. Емпіричне дослідження проводилося дистанційно за допомогою електронних опитувальників, створених на платформі **Google Forms**. Вибіркову сукупність склали **30 респондентів**

віком від 17 до 25 років. Формування вибірки здійснювалося методом доступної вибірки із дотриманням етичних принципів добровільності, анонімності та конфіденційності участі. Респонденти були поінформовані про мету дослідження та брали участь у ньому добровільно.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в уточненні взаємозв'язку між думскролінгом, інтолерантністю до невизначеності та тривожністю у молоді віком 17–25 років в умовах воєнного стану. Отримані результати конкретизують уявлення про думскролінг як форму проблемної медіаповедінки в українському воєнному контексті.

Практичне значення. Отримані результати можуть бути використані психологічними службами закладів вищої освіти для розроблення профілактичних і психоосвітніх програм, спрямованих на зниження негативного впливу думскролінгу, формування навичок інформаційної гігієни та підвищення стресостійкості студентської молоді.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 70 сторінок, список використаних джерел налічує 27 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА МЕДІАПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психологічна характеристика тривожності та особливості її прояву в умовах воєнного стану

В умовах повномасштабної війни тривожність перестає бути лише індивідуальною емоційною реакцією та набуває значення складного психоемоційного стану, що формується під впливом реальної загрози життю, невизначеності та тривалого стресового навантаження. Сучасні наукові праці наголошують на доцільності розгляду воєнної тривожності не як окремого клінічного симптому, а як багатовимірної відповіді людини на небезпеку в умовах війни. У праці С. Чжана та Л. Лі «Воєнна тривога: огляд» / «War Anxiety: A Review» (2025) воєнна тривожність визначається як специфічний психоемоційний стан, що характеризується переживанням страху, внутрішнього напруження та постійного очікування потенційної небезпеки. Автори зазначають, що цей стан супроводжується емоційними й фізіологічними проявами, зокрема підвищеною настороженістю, відчуттям загрози та схильністю прогнозувати негативний розвиток подій [27]. Таким чином, сутність воєнної тривожності полягає у переживанні можливої майбутньої загрози, яка може бути як реальною, так і суб’єктивно очікуваною [27, с. 141].

У вітчизняних дослідженнях, зокрема у праці «Українська адаптація шкали для оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7: досвід діагностики в умовах воєнного стану», тривога розглядається як первинна емоція, що належить до ключових сигнальних механізмів організму [1]. В умовах воєнних дій вона може проявлятися через внутрішнє напруження, збудження, соматичні прояви та стійке очікування небезпеки [1, с. 79]. З одного боку, така реакція має адаптивне значення, оскільки мобілізує ресурси людини для реагування на загрозу. З іншого боку, за умов тривалого впливу стресорів тривожність може втрачати пристосувальну функцію та набувати ознак дезадаптивних або клінічно значущих проявів.

Тривала стурбованість здатна трансформуватися у генералізовану тривожність, посттравматичні прояви, депресивну симптоматику та інші порушення психоемоційного стану [27, с. 141]. За результатами дослідження С. Чжана та Л. Лі, у регіонах, охоплених бойовими діями, тривожні прояви мають значну поширеність і можуть набувати хронічного характеру внаслідок тривалого перебування особистості в умовах небезпеки, невизначеності та втрати контролю над майбутнім [27, с. 142].

У сучасному воєнному контексті рівень тривожності посилюється не лише безпосередньою фізичною загрозою, а й інформаційно-психологічним впливом. У дослідженні М. Маркової та Т. Алієвої «Вплив надмірного інтересу до новин, пов'язаних із війною, на психічне здоров'я» (2024) зазначено, що інформаційне середовище може виступати чинником дестабілізації психоемоційного стану населення [5]. Надмірне занурення у новинний потік пов'язане з ослабленням критичного аналізу інформації, зростанням стресових реакцій та підвищенням рівня тривожності [5, с. 668]. Отже, воєнно зумовлена тривожність формується не лише під впливом безпосередньої загрози, а й у зв'язку з постійним контактом із тривожним інформаційним контентом.

Важливим чинником підтримання тривожних переживань є інтолерантність до невизначеності. У праці Г. М. Громової «Методики дослідження зв'язків інтолерантності до невизначеності з наслідками травматичного життєвого досвіду» (2020) розглянуто взаємозв'язок між пережитим травматичним досвідом та порушенням здатності особистості толерувати невизначеність. Авторка зазначає, що травматичні події можуть змінювати суб'єктивне сприйняття часу, посилювати відчуття нестабільності, напруження та психологічної вразливості [3]. У цьому контексті тривожні переживання можуть проявлятися через прогностичну тривогу, пов'язану з очікуванням негативних подій, або через гнітючу тривогу, що супроводжується безсиллям, дезорієнтацією та зниженням активності [3].

В умовах тривалого воєнного стану український контекст характеризується високим рівнем психологічного напруження та значною вираженістю тривожних і посттравматичних проявів. Це підтверджують результати міжнародного дослідження К. Калайцакі, Р. Гудвіна, А. Курапова та співавторів (2024), у якому було проаналізовано вплив російсько-української війни на психічне здоров'я населення в одинадцяти країнах. Автори встановили, що найвищі показники психологічного дистресу спостерігалися саме серед українських респондентів, тоді як учасники з країн, географічно віддалених від зони бойових дій, демонстрували нижчий рівень стресових реакцій [20].

Серед чинників, що посилюють ризик тривожних і посттравматичних проявів в українському контексті, дослідники виокремлюють наявність попередніх психологічних труднощів, стать та інтенсивне споживання новинного контенту, пов'язаного з війною. Особливе значення для теми дослідження має саме інформаційне середовище, оскільки воно не лише забезпечує доступ до актуальних відомостей, а й може виступати джерелом додаткового психоемоційного навантаження, вторинної травматизації та підтримання тривожних переживань. У зв'язку з цим думскролінг доцільно розглядати як одну з дезадаптивних форм медіаповедінки, що може сприяти хронізації тривожності в умовах воєнного стану [20, с. 2].

1.1.1. Інтолерантність до невизначеності як когнітивно-емоційний механізм хронізації тривоги

Інтолерантність до невизначеності у сучасній клінічній психології трактується як трансдіагностичний чинник, пов'язаний із розвитком і підтриманням різних форм емоційної дезадаптації, зокрема генералізованої тривожності, депресивної симптоматики та посттравматичних проявів.

У дослідженні Г. М. Громової **«Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості»** (2022) інтолерантність до невизначеності розглядається як чинник, що визначає

особливості когнітивно-емоційної переробки травматичного досвіду. Зокрема, високий рівень інтолерантності до невизначеності може зумовлювати сприйняття неоднозначних або нейтральних подій як загрозливих, що перешкоджає ефективній адаптації до стресу та підвищує ризик хронізації тривожних переживань [4, с. 5].

Г. М. Громова виокремлює два функціональні компоненти інтолерантності до невизначеності, які мають важливе значення для психологічного аналізу стану особистості в умовах війни. Одним із них є **прогностична тривога**, що відображає когнітивний аспект реагування на невизначеність. Цей компонент пов'язаний із тим, як особистість сприймає майбутнє та наскільки здатна витримувати його непередбачуваність. Його основою є прагнення зменшити невизначеність шляхом надмірного контролю, пошуку інформації, прогнозування подій і детального планування. За таких умов людина намагається заздалегідь передбачити можливі загрози та уникнути несподіваних ситуацій, що фактично відображає потребу в завершеності, визначеності та когнітивній ясності [4, с. 48—49].

У контексті воєнної ситуації прогностична тривога може бути пов'язана з тенденцією до безперервного моніторингу новин, зокрема з проявами думскролінгу. Прагнучи знизити внутрішнє напруження та відновити відчуття контролю, людина постійно шукає нову інформацію про перебіг подій. Проте в умовах бойових дій, коли ситуація залишається нестабільною та непередбачуваною, така стратегія часто не зменшує тривогу, а, навпаки, підтримує замкнений цикл повторних перевірок, очікування загрози та емоційного виснаження.

Отже, прогностичну тривогу доцільно розглядати як компонент інтолерантності до невизначеності, який особливо активізується у відповідь на актуальні зовнішні загрози та ситуації високої непередбачуваності. У воєнному контексті вона може підтримувати

постійну потребу в прогнозуванні подій, контролі інформації та повторній перевірці новинного потоку.

Гнітюча тривога відображає емоційно-поведінковий компонент інтолерантності до невизначеності та проявляється як безпосередня реакція на зіткнення з невідомим. Вона характеризується внутрішнім напруженням, дезорієнтацією, труднощами у прийнятті рішень і зниженням активності в ситуаціях недостатнього контролю та безпеки. Таким чином, гнітюча тривога пов’язана з тілесно-емоційним реагуванням на раптові, незрозумілі або потенційно загрозливі події [4, с. 83].

За даними Г. М. Громової (2022), гнітюча тривога має більш виражений зв’язок із посттравматичними та депресивними проявами, ніж прогностична тривога [4, с. 115]. В умовах війни вона може проявлятися через психологічне «завмирання», уникнення активних дій, втрату здатності до планування та переживання безсилля перед невизначеністю. Важливо, що у дослідженні Г. М. Громової інтолерантність до невизначеності розглядається як посередницький чинник між травматичним досвідом і розвитком патологічних психологічних станів, оскільки саме труднощі прийняття невизначеності та зміни у сприйнятті майбутнього можуть посилювати ризик посттравматичних проявів [4, с. 138].

Отже, інтолерантність до невизначеності може розглядатися як важливий механізм підтримання тривожності в умовах війни. Прогностична тривога стимулює прагнення передбачити можливі загрози та постійно шукати нову інформацію, тоді як гнітюча тривога посилює відчуття безсилля, дезорієнтації та емоційного виснаження. У поєднанні ці компоненти створюють психологічне підґрунтя для думскролінгу, оскільки людина намагається зменшити невизначеність через постійне оновлення новин, проте фактично підтримує власне тривожне напруження.

1.1.2. Психотравматизація, невизначеність та медіаспоживання як чинники хронізації тривоги

Емпіричні дані, отримані в період повномасштабної війни, засвідчують значну гостроту проблеми психічного благополуччя населення України. За даними М. Маркової та Т. Алієвої, понад 30% цивільного населення мають клінічно значущі тривожні та депресивні прояви, майже 80% зазнають впливу психотравмувальних чинників, пов’язаних із війною, а частина населення демонструє ознаки постстресової дезадаптації та розладів травматичного спектра [5, с. 668]. Отже, воєнний контекст створює тривале психоемоційне навантаження, що підвищує вразливість до хронізації тривожних реакцій.

На біологічному рівні тривожність у воєнний час є адаптивною реакцією на небезпеку, що мобілізує ресурси організму для виживання. Однак за умов тривалої війни така реакція може підтримувати стан постійного надмірного збудження нервової системи [26, с. 2]. Тривале перебування під впливом стресорів виснажує адаптаційні ресурси та підвищує ризик переходу ситуативної тривоги у стійкий тривожний стан, що у психології та психофізіології пов’язують з алостатичним навантаженням [27, с. 141].

Механізм хронізації тривожних переживань в умовах війни може бути пов’язаний не лише з безпосереднім впливом травматичних подій, а й із порушенням часової перспективи особистості. За даними Г. М. Громової, рівень інтолерантності до невизначеності статистично пов’язаний із показниками негативного минулого, фаталістичного теперішнього та відхиленням від збалансованої часової перспективи [4, с. 104]. Це свідчить про те, що нездатність витримувати невизначеність може посилювати фіксацію на загрозливому досвіді та ускладнювати формування стабільного бачення майбутнього.

На когнітивному рівні цей процес посилюється інтолерантністю до невизначеності, коли нестача інформації сприймається як додаткова

загроза й стимулює повторний пошук новин [4, с. 26]. У цьому контексті особливого значення набуває надмірне споживання новинного контенту, пов’язаного з війною. За даними М. Маркової та Т. Алієвої, значна частина громадян демонструє схильність до безперервного відстеження воєнних новин, що може розглядатися як спроба зменшити невизначеність і відновити суб’єктивне відчуття контролю [5]. Однак така стратегія не завжди має адаптивний ефект.

Надмірне споживання новин може формувати «замкнене коло» тривожних реакцій: чим вищою є невизначеність, тим сильнішою стає потреба у постійному пошуку інформації, а новий потік загрозливого контенту, своєю чергою, підсилює тривогу. Зокрема, у 58% осіб із надмірною зацікавленістю новинами виявлено низьку здатність до толерування невизначеності [5, с. 668]. Унаслідок цього думскролінг може розглядатися як дезадаптивна форма медіаповедінки, що не знижує тривожність, а сприяє її хронізації через когнітивне перевантаження, емоційне виснаження та підвищену чутливість до загрозливої інформації.

У воєнному контексті така потреба в інформаційному контролі може посилювати схильність до постійного моніторингу новин. Деструктивні патерни інформаційної поведінки, зокрема думскролінг, можуть активізувати еволюційне «упередження щодо негативу» та підтримувати стан підвищеної тривожної настороженості [11, с. 2].

Окремим ризиком є вторинна травматизація, що може виникати внаслідок постійного перегляду візуальних матеріалів про бойові дії. У такому разі людина стає непрямим свідком травматичних подій, що може супроводжуватися нав’язливими думками, уникненням тригерів і підвищеним збудженням [20]. Важливу роль у цьому процесі відіграє румінація — циклічне обдумування негативного контенту, яке пов’язане зі зростанням психологічного дистресу [21, с. 1861].

Підсумовуючи, психотравматизація, інтолерантність до невизначеності та надмірне медіаспоживання взаємно підсилюють одне

одного. В умовах війни думскролінг може закріплювати тривожне реагування через постійне повернення до загрозливого інформаційного контенту, когнітивне перевантаження, румінації та емоційне виснаження.

1.2. Феномен думскролінгу: сутність, психологічні механізми та причини виникнення

Поширення цифрових технологій, пандемія COVID-19, економічна нестабільність та повномасштабна війна в Україні суттєво змінили характер медіаспоживання сучасної людини. У ситуаціях тривалої загрози та невизначеності цифрові платформи стають не лише джерелом інформації, а й простором постійного контакту з тривожним, загрозливим і потенційно травматизуючим контентом. У цьому контексті особливого значення набуває феномен думскролінгу — нав'язливого перегляду негативного або тривожного інформаційного контенту, що може посилювати психоемоційне напруження та підтримувати стан тривоги.

Сам термін походить від англійських слів *doom* — приреченість, катастрофа, загроза, та *scrolling* — безперервне гортання стрічки на екрані. Думскролінг відрізняється від звичайного споживання новин тим, що має компульсивний характер і часто супроводжується труднощами самоконтролю. Особливо виразно цей феномен проявляється в умовах війни, коли потреба бути поінформованим поєднується зі страхом пропустити життєво важливі повідомлення про небезпеку, обстріли, повітряні тривоги чи зміни безпекової ситуації.

Одним із ґрунтовних підходів до вивчення цього явища є праця Б. Шарми, С. С. Лі та Б. К. Джонсона «The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds» (2022), у якій думскролінг розглядається як окремий психологічний феномен, пов'язаний із нав'язливим споживанням негативного новинного контенту в соціальних медіа [11]. Автори підкреслюють необхідність розмежування між звичайним переглядом новин, спрямованим на отримання актуальної інформації, і думскролінгом, для якого характерні нав'язливість, труднощі

самоконтролю та продовження перегляду навіть за умови усвідомлення його негативного впливу на емоційний стан [11, с. 2].

Особливістю думскролінгу є відсутність природної «точки завершення»: соціальні платформи постійно оновлюють інформаційну стрічку, а алгоритми можуть підсилювати залучення користувача до емоційно насиченого й загрозливого контенту. В українському воєнному контексті це має особливе значення, оскільки перегляд новин часто сприймається не як дозвілля, а як спосіб контролювати ситуацію та зменшити невизначеність. Проте така стратегія може мати протилежний ефект: початкове прагнення зорієнтуватися в небезпечних обставинах поступово перетворюється на автоматизовану модель поведінки, що підтримує тривогу, пригніченість і відчуття безнадійності [11, с. 2].

1.2.1. Думскролінг як механізм «замкненого кола» та алгоритмічного підкріплення

Психологічні механізми виникнення та підтримання думскролінгу як форми дезадаптивної медіаповедінки детально розглянуто в науковому огляді С. Ґюме «Думскролінг: огляд» (2024) [17]. Дослідниця підкреслює, що ядром цього явища є неадаптивна спроба впоратися з невизначеністю та відновити суб’єктивне відчуття контролю над небезпечним і непередбачуваним середовищем. Однак замість стабілізації емоційного стану така поведінка може формувати стійке «замкнене коло» тривоги, у межах якого подальше споживання негативного інформаційного контенту лише посилює психоемоційне напруження [17, с. 596].

У роботі С. Ґюме узагальнено дані, які свідчать, що надмірне споживання новинного контенту пов’язане з підвищенням тривожності, посиленням стресових реакцій та погіршенням самопочуття. Зокрема, серед осіб із вираженою схильністю до проблемного інформаційного споживання 74% повідомляють про труднощі психічного благополуччя, а 61% — про фізичні прояви стресу [17, с. 599—600]. Це підтверджує, що

думскролінг має не лише інформаційний, а й виражений психоемоційний вимір.

Думскролінг розгортається як послідовний психологічний цикл. Його запуск часто пов’язаний із реальною загрозою, зокрема війною, економічною нестабільністю або іншими кризовими подіями. У таких умовах зростає ситуативна тривожність, а нестача інформації сприймається як додаткова небезпека. Особливого значення набуває інтолерантність до невизначеності: людина прагне знизити напруження через постійний пошук новин, прогнозування подій і спробу контролювати ситуацію [4, с. 48—49; 17, с. 596].

На наступному етапі перевірка новин може сприйматися як раціональна стратегія подолання стресу, тобто як спроба знайти важливу, заспокійливу або практично корисну інформацію. В українському воєнному контексті це може набувати форми ілюзорного контролю, коли надмірне відстеження новин суб’єктивно здається способом керування напругою, але фактично пов’язане з посиленням стресових реакцій [5, с. 668].

Замість очікуваного полегшення людина часто стикається з інтенсивним потоком загрозливої та емоційно перевантаженої інформації. На цьому етапі активізується упередження щодо негативу — схильність психіки приділяти підвищену увагу потенційно небезпечним стимулам [11, с. 2]. З позиції моделі SOR («стимул — організм — реакція»), тривожні новини виступають сильним подразником, який активізує переживання небезпеки, страху та потребу в подальшому пошуку інформації. У результаті інформаційне перенавантаження виснажує когнітивні ресурси, ускладнює критичне осмислення повідомлень і може сприяти зростанню тривожності, емоційного напруження та панічних реакцій [9, с. 140; 18, с. 596].

Важливим чинником, що ускладнює розрив цього циклу, є архітектура цифрових платформ. Соціальні мережі та месенджери

функціонують у межах «економіки уваги», де важливим завданням є утримання користувача в інформаційному потоці. Такі технологічні рішення, як безкінечне прокручування стрічки, автоматичне відтворення відео та алгоритмічний добір контенту, можуть послаблювати здатність користувача до самоконтролю й сприяти тривалому зануренню в новинний контент [11, с. 2]. У наукових дослідженнях підкреслюється, що такі особливості цифрової архітектури ускладнюють свідоме припинення перегляду контенту та повернення до звичайної діяльності. Унаслідок цього формується стійка поведінкова звичка, яка з часом може набувати автоматизованого характеру й відтворюватися майже автоматично, навіть за умови помітного погіршення емоційного самопочуття [23, с. 7—8].

Важливу роль у цьому процесі відіграють алгоритмічні механізми підкріплення. Алгоритми цифрових платформ орієнтуються на попередню активність користувача: якщо людина частіше відкриває, переглядає або довше утримує увагу на тривожних повідомленнях, система починає частіше пропонувати подібний контент. Унаслідок цього формується своєрідна «інформаційна бульбашка негативу», у межах якої користувач дедалі частіше стикається з новинами загрозливого або емоційно насиченого змісту [17, с. 596—597].

У цифровому середовищі еволюційна схильність людини швидко реагувати на загрозливу інформацію може втрачати адаптивний характер, оскільки соціальні платформи алгоритмічно підсилюють поширення емоційно насиченого й негативного контенту, що додатково утримує користувача в тривожному інформаційному потоці [22, с. 1]. Цей механізм підтверджують і дані С. Ґюме: навіть додавання до заголовка новини одного слова з негативним емоційним забарвленням може підвищувати рівень клікабельності на 2,3%, що свідчить про вищу здатність негативного контенту привертати увагу користувачів [17, с. 597].

Оскільки потік негативних новин у цифровому середовищі є практично безперервним, користувач часто не має чіткої «точки

завершення», після якої перегляд інформації природно припиняється. Унаслідок цього механізм, який у нормі мав би забезпечувати короткочасну мобілізацію організму перед потенційною загрозою, поступово перетворюється на чинник тривалого когнітивного та емоційного виснаження.

Ключовим елементом, що закріплює це замкнене коло, є румінація — нав'язливе циклічне обдумування негативного контенту. Вона посилює психологічне неблагополуччя та підтримує потребу знову повертатися до новинного потоку [21, с. 1861]. Особливо небезпечним цей процес стає в умовах війни, коли тривожний контент пов'язаний не з абстрактними загрозами, а з реальною небезпекою для життя і безпеки. У такому контексті алгоритмічне підкріплення думскролінгу може не лише відображати вже наявну тривогу, а й додатково посилювати її, підтримуючи стан хронічного психоемоційного напруження [27, с. 141].

Отже, думскролінг може розглядатися не як звичайна інформаційна звичка, а як дезадаптивна поведінкова стратегія, що підтримує тривогу через поєднання невизначеності, негативного інформаційного підкріплення, алгоритмічного утримання уваги, румінації та втрати самоконтролю.

1.2.2. Роль синдрому втрачених можливостей, номофобії та дефіциту самоконтролю у підтриманні думскролінгу

У контексті тривалих соціальних потрясінь, зокрема в умовах воєнного стану, схильність до постійного перегляду новин не доцільно пояснювати лише прагненням людини залишатися поінформованою. Стійкість цього поведінкового патерну зумовлюється комплексом когнітивних і поведінкових механізмів, серед яких особливе значення мають синдром втрачених можливостей, номофобія та зниження здатності до самоконтролю.

Для поглибленого розуміння впливу синдрому втрачених можливостей, або FOMO, на формування надмірного споживання

негативного новинного контенту доцільно звернутися до моделі I-PACE — моделі взаємодії особистісних, емоційних, когнітивних та виконавчих чинників. Вона дає змогу пояснити, яким чином індивідуальні особливості людини, її емоційні реакції, когнітивні установки та механізми самоконтролю можуть сприяти закріпленню проблемної онлайн-поведінки, зокрема думскролінгу. Спираючись на результати наукової праці Ф. Джамадана та О. Узуноглу «Роль страху пропустити важливу інформацію та номофобії у поясненні зв'язку між думскролінгом і погіршенням якості сну» / *«The Role of FoMO and Nomophobia in Explaining the Relationship Between Doomscrolling and Poor Sleep Quality» (2025),* FOMO можна розглядати як специфічну когнітивну схильність, що підтримує переконання про необхідність постійного інформаційного контролю. У цьому контексті в особи формується установка: потенційна загроза може виникнути будь-якої миті, тому необхідно залишатися постійно підключеною до мережі. Страх пропустити важливу або актуальну інформацію, своєю чергою, посилює стан постійної онлайн-пильності, за якого людина регулярно перевіряє новини та цифрові повідомлення, навіть за відсутності реальної потреби [13, с. 4—5]. Методологія структурного моделювання, застосована у проаналізованому дослідженні, показала, що думскролінг виступає статистично значущим позитивним предиктором FOMO: **$\beta = 0{,}279;\ p < 0{,}001$** [13, с. 10]. Це свідчить про наявність циклічного взаємозв'язку: занурення в потік негативної інформації посилює відчуття потенційної загрози, а це, своєю чергою, підвищує страх пропустити критично важливі новини. У результаті людина дедалі частіше повертається до перевірки інформаційних потоків, що підтримує і закріплює патерн думскролінгу.

Наступним чинником підтримання думскролінгу є номофобія — страх втратити доступ до мобільного пристрою або зв'язку. За даними Ф. Джамадана та О. Узуноглу, синдром втрачених можливостей виступає статистично значущим позитивним предиктором номофобії: $\beta = 0{,}343$; $p <$

0,001 [13, с. 10]. У практичному вимірі це означає, що страх пропустити важливу інформацію може посилювати нав’язливу потребу постійно перевіряти телефон, зокрема в умовах війни, коли повідомлення про небезпеку сприймаються як життєво значущі. У межах цієї моделі номофобія також розглядається як чинник, через який думскролінг може бути пов’язаний із погіршенням якості сну [13, с. 10].

Перехід думскролінгу від свідомо вмотивованої дії до компульсивної поведінки пов’язаний також із виснаженням ресурсів саморегуляції. У дослідженні Б. Шарми, С. С. Лі та Б. К. Джонсона встановлено статистично значущий зворотний зв’язок між схильністю до думскролінгу та рівнем самоконтролю за шкалою BSCS: $r = -0{,}181$; $p < 0{,}001$ [11, с. 7]. Отже, нижчий рівень самоконтролю пов’язаний із більш вираженою схильністю до надмірного перегляду негативного новинного контенту.

За умов тривалої психоемоційної напруги виснаження самоконтролю може призводити до того, що людина втрачає здатність своєчасно припиняти скроління, навіть усвідомлюючи його негативні наслідки. У таких випадках думскролінг набуває ознак компульсивної поведінки: особа продовжує переглядати новини, втрачає відчуття часу, відчуває емоційну втому, напруження та безсилля перед інформаційним потоком [17, с. 596].

Таким чином, думскролінг можна розглядати як складний психотехнологічний феномен, що формується на перетині страху пропустити важливу інформацію, потреби в постійному доступі до мобільного пристрою, дефіциту самоконтролю та цифрових механізмів утримання уваги користувача.

1.3. Telegram та негативний новинний контент як чинники медіа-індукованої тривожності під час війни

В умовах повномасштабної війни інформаційний простір виконує подвійну функцію: з одного боку, він забезпечує доступ до життєво важливих повідомлень, а з іншого — може виступати джерелом постійного

психоемоційного напруження. Перехід від адаптивного відстеження новин до надмірного й неконтрольованого споживання негативної інформації пов’язаний із когнітивними механізмами тривоги, потребою в контролі та поступовим виснаженням ресурсів саморегуляції.

За даними дослідження М. Маркової та Т. Алієвої, проведеного на українській вибірці в умовах повномасштабного вторгнення та інформаційної війни, надмірний інтерес до новин воєнної тематики набув характеру масового психологічного феномену, що має негативні наслідки для психічного здоров’я населення [5, с. 668]. Парадокс цього явища полягає в тому, що постійне відстеження новин суб’єктивно сприймається як спосіб зменшення тривоги та контролю над ситуацією, однак фактично може посилювати фіксацію на загрозі, підтримувати хронічний стрес і сприяти зростанню вираженості дезадаптивних стресових реакцій. Зокрема, серед осіб, активно занурених у новинний потік, частіше фіксуються ознаки постстресової дезадаптації та розладів травматичного спектра [5, с. 668].

З урахуванням українського воєнного контексту страх пропустити важливу інформацію набуває особливого змісту. Якщо в мирних умовах цей феномен переважно пов’язаний із соціальною включеністю та бажанням не пропустити значущі події, то під час війни він може трансформуватися у страх не отримати своєчасне повідомлення, важливе для фізичної безпеки. Повітряні тривоги, ракетні атаки, зміни безпекової ситуації та повідомлення про загрози формують установку постійної онлайн-пильності, за якої людина відчуває потребу регулярно перевіряти новини, месенджери й офіційні канали.

Особливого значення в українському інформаційному просторі набуває Telegram. За даними дослідження Є. Черненко та В. Г. Даттона «Who Trusts Telegram in Wartime Ukraine? The Dynamics of Trust and the Use of Messenger-Based Social Media» (2025), Telegram посідає провідне місце серед цифрових каналів отримання інформації в умовах війни: 86%

опитаних мають профіль у цьому сервісі, 74% переглядають інформаційні стрічки щонайменше один раз на день, а 44% користувачів зазначають, що довіряють контенту, який поширюється через цю платформу [15, с. 16].

Психологічний вплив Telegram пов'язаний із його функціональною подвійністю. З одного боку, месенджер забезпечує швидкий доступ до критично важливої інформації, зокрема повідомлень про небезпеку, та може виконувати роль інструмента громадянської участі в умовах війни. У цьому контексті дослідники розглядають використання Telegram як складову «війни за участі громадян», оскільки платформа сприяє координації волонтерської діяльності, інформаційній взаємодії та окремим формам кіберпротидії [15, с. 15].

З іншого боку, ті самі характеристики Telegram створюють ризики для інформаційної та психологічної безпеки користувачів. Анонімність, висока швидкість поширення повідомлень і обмеженість модераційних механізмів сприяють неконтрольованій циркуляції неперевіреного, емоційно насиченого та потенційно травматизуючого контенту. До нього можуть належати шокуючі повідомлення, кадри наслідків руйнувань, насильства, страждання цивільного населення та інші візуальні або текстові свідчення воєнної травматизації. Унаслідок цього Telegram виступає не лише каналом оперативного інформування, а й середовищем, яке може підтримувати тривожне очікування, гіперпильність і компульсивне повернення до новинного потоку.

Систематичне занурення у візуально насичений травматичний контент може сприяти формуванню вторинного, або вікарного, травматичного досвіду навіть у тих осіб, які безпосередньо не перебувають у зоні небезпеки. У дослідженні С. Кіраз Демір та Н. Інджі Намлі зазначено, що медіаіндукований вторинний травматичний стрес за своїми зовнішніми проявами та нейробіологічними механізмами має значну подібність до посттравматичного стресового розладу. Його проявами можуть бути нав'язливі образи побаченого контенту, уникнення тригерних

повідомлень, емоційне притуплення, порушення сну, дратівливість і підвищена настороженість [16, с. 2].

Масштаби медіаіндукованої травматизації можуть виходити за межі країни, у якій безпосередньо триває війна. За даними В. Юрічкової, Й. Горачека та співавторів, перегляд медійних матеріалів про війну в Україні був пов’язаний із вираженим психологічним дистресом у 80,3% польських і 54,3% тайванських респондентів, а понад половина учасників в обох вибірках досягли скринінгових порогових значень симптомів ПТСР [19, с. 2].

Важливо враховувати й джерела отримання новинного контенту. У дослідженні D.-J. Li та співавторів встановлено, що в польській вибірці саме споживання новин через інтернет мало статистично значущий прямий зв’язок із посиленням румінації: $\beta = 0{,}616$; $p = 0{,}001$, тоді як радіо та друковані видання не продемонстрували такого зв’язку [21, с. 1862—1863]. Це дозволяє розглядати інтернет-джерела, зокрема месенджерні платформи, як психологічно навантажений канал отримання воєнної інформації.

Отже, в умовах війни надмірне споживання негативного новинного контенту не можна зводити лише до інформаційної звички або браку самоконтролю. Воно може виконувати суб’єктивно захисну функцію, оскільки пов’язане з прагненням зменшити невизначеність і підтримати відчуття безпеки. Водночас Telegram як провідна месенджерна платформа може посилювати цей процес через швидкість поширення повідомлень, постійне оновлення інформаційного потоку, доступність травматизуючого контенту та слабкість модераційних механізмів. Саме тому Telegram доцільно розглядати як один із чинників, що підтримує гіперпильність, румінації, вторинну травматизацію, думскролінг і медіа-індуковану тривожність.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми тривожності та медіаповедінки особистості в умовах війни. Встановлено, що в українському воєнному контексті тривожність формується під впливом реальної загрози життю, тривалого стресового навантаження, невизначеності майбутнього, інформаційного тиску та постійного контакту з воєнним контентом. За умов хронічної загрози адаптивна тривожна реакція може втрачати пристосувальне значення й набувати стійкого характеру, супроводжуючись гіперпильністю, румінаціями, емоційним виснаженням і зниженням саморегуляції.

Особливе значення у підтриманні тривожних станів має інтолерантність до невизначеності. Вона виступає когнітивно-емоційним механізмом, через який нестача інформації, непередбачуваність подій і неможливість повного контролю ситуації сприймаються як додаткова загроза. В умовах війни це може посилювати потребу в постійному моніторингу новин, перевірці повідомлень і пошуку інформації, яка суб’єктивно сприймається як необхідна для безпеки.

Думскролінг було розглянуто як специфічну форму проблемної медіаповедінки, що полягає у нав’язливому перегляді негативного, тривожного або травматичного контенту. На відміну від звичайного споживання новин, думскролінг характеризується компульсивністю, втратою контролю, відсутністю природної точки завершення та продовженням перегляду навіть за умови усвідомлення його негативного впливу на психоемоційний стан.

Визначено, що думскролінг підтримується комплексом психологічних і технологічних чинників: схильністю до фокусування на негативній інформації, страхом пропустити важливі повідомлення, номофобією, румінацією, виснаженням самоконтролю, алгоритмічним підкріпленням і безперервністю цифрового інформаційного потоку. В українських воєнних реаліях страх пропустити інформацію набуває не

лише соціального, а й безпекового змісту, оскільки своєчасне отримання повідомлень може сприйматися як умова фізичного захисту.

Окрему роль у цьому процесі відіграють цифрові платформи та месенджери, зокрема Telegram. Його швидкість, доступність, анонімність каналів, безперервність оновлення стрічки та поширення візуально насиченого воєнного контенту створюють умови для посилення гіперпильності, румінацій і вторинної травматизації. Отже, думскролінг можна розглядати як один із чинників, пов’язаних із підвищенням рівня тривожності в умовах воєнного стану, а подальше емпіричне дослідження взаємозв’язку між думскролінгом, інтолерантністю до невизначеності та тривожністю є теоретично обґрунтованим.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДУМСКРОЛІНГУ ТА ТРИВОЖНОСТІ

2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення взаємозв'язку між схильністю до думскролінгу, рівнем генералізованої тривожності та інтолерантністю до невизначеності у молоді в умовах воєнного стану. Основна увага зосереджувалася на визначенні того, чи пов'язане надмірне споживання негативного новинного контенту з вираженістю тривожних проявів [10; 19; 20].

Збір первинних емпіричних даних здійснювався дистанційно за допомогою електронної анкети, створеної на платформі Google Forms. Такий формат був обраний з урахуванням умов воєнного стану та необхідності забезпечення безпечної, добровільної й конфіденційної участі респондентів. Анкета містила інформаційний блок, соціально-демографічні питання та психодіагностичний блок із чотирьох методик.

Відповідно для дослідження було сформульовано такі емпіричні припущення: по-перше, вищий рівень думскролінгу пов'язаний із більш вираженими тривожними проявами; по-друге, інтолерантність до невизначеності позитивно пов'язана як із показниками думскролінгу, так і з рівнем тривожності; по-третє, показники думскролінгу можуть виступати статистично значущими предикторами генералізованої тривожності [4; 21; 25].

Для перевірки зазначених припущень було використано комплекс психодіагностичних методик. Рівень схильності до думскролінгу оцінювався за допомогою шкали думскролінгу DS-15 B. Sharma, S. S. Lee та B. K. Johnson, а також опитувальника думскролінгу DQ-12 Ю. Б. Мельника та А. В. Стадника. Використання двох інструментів для вимірювання одного феномена дозволило більш повно охопити прояви нав'язливого споживання негативного новинного контенту та підвищити надійність інтерпретації отриманих результатів [6; 12].

Рівень генералізованої тривожності визначався за допомогою шкали GAD-7 R. L. Spitzer, K. Kroenke, J. B. W. Williams та B. Löwe, яка використовується для скринінгового оцінювання вираженості тривожних проявів. У роботі застосовано українську адаптацію цієї методики, що дає змогу коректно використовувати її в українському дослідницькому контексті [1; 26].

Інтолерантність до невизначеності досліджувалася за допомогою шкали IUS-12 R. N. Carleton, P. J. Norton та G. J. G. Asmundson в українській адаптації Г. М. Громової. Ця методика дозволяє оцінити загальний рівень непереносимості невизначеності, а також її окремі компоненти — прогностичну та гнітючу тривогу [3; 15].

У дослідженні взяли участь 30 респондентів віком від 17 до 25 років. Такий віковий діапазон є релевантним для вивчення думскролінгу, оскільки молодь активно використовує цифрові платформи, соціальні мережі та месенджери як джерела новинної інформації, зокрема в умовах воєнного стану [10; 18; 22].

При формуванні вибірки враховувалися вік, стать і соціально-професійний статус респондентів. Це дало змогу не лише дослідити загальні закономірності взаємозв’язку між думскролінгом, тривожністю та інтолерантністю до невизначеності, а й за потреби уточнити можливі відмінності між окремими підгрупами. Водночас центральним завданням дослідження було не порівняння груп саме по собі, а виявлення зв’язків між ключовими психологічними змінними.

Проведення дослідження в умовах воєнного стану визначало необхідність урахування підвищеного інформаційного та емоційного навантаження на респондентів. Саме тому дослідження було спрямоване на перевірку зв’язку між надмірним зверненням до негативного новинного контенту, тривожністю та інтолерантністю до невизначеності [8; 2; 5].

Етичні аспекти дослідження були забезпечені на всіх етапах його проведення. Участь респондентів була добровільною, а отримані дані

використовувалися лише в узагальненому вигляді. Особисті дані, які могли б прямо ідентифікувати учасників, не аналізувалися у змістовій частині роботи. Респонденти мали змогу відмовитися від участі на будь-якому етапі заповнення анкети, що відповідає базовим принципам етичного психологічного дослідження.

Математико-статистична обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою програми IBM SPSS Statistics. На першому етапі було проведено описову статистику з розрахунком середнього значення, медіани, стандартного відхилення, асиметрії та ексцесу. Для перевірки нормальності розподілу застосовувався критерій Шапіро–Уїлка. Залежно від характеру розподілу даних для подальшого аналізу використовувалися непараметричні та параметричні статистичні методи: коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, U-критерій Манна–Уїтні, однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA та регресійний аналіз. Рівень статистичної значущості визначався за критерієм $p < 0,05$.

2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

Для емпіричної перевірки висунутих гіпотез було сформовано комплекс психодіагностичного інструментарію, що відповідає меті, предмету та завданням дослідження. Оскільки предметом роботи є взаємозв’язок між думскролінгом, тривожністю та інтолерантністю до невизначеності у молоді в умовах воєнного стану, до структури опитування було включено соціально-демографічний блок та чотири стандартизовані психодіагностичні методики: шкалу думскролінгу DS-15, опитувальник думскролінгу DQ-12, шкалу генералізованої тривожності GAD-7 та шкалу інтолерантності до невизначеності IUS-12. Добір методик здійснювався за кількома критеріями: відповідність досліджуваним психологічним конструктам, можливість застосування в онлайн-форматі, відносна компактність, зрозумілість інструкцій для респондентів, наявність чіткої процедури обробки результатів, а також придатність для подальшого статистичного аналізу. Використання саме цих методик дозволило

операціоналізувати основні змінні дослідження: думскролінг, генералізовану тривожність та інтолерантність до невизначеності.

Соціально-демографічний блок

З метою характеристики вибірки до анкети було включено запитання щодо віку, статі, рівня освіти, соціально-професійного статусу, сімейного стану, типу населеного пункту, статусу переміщення та суб'єктивного впливу подій війни на життя респондента. Отримані дані використовувалися для опису вибірки та, за потреби, для подальшого порівняльного аналізу окремих підгруп.

Шкала думскролінгу DS-15

Для оцінювання рівня схильності до думскролінгу було використано Doomscrolling Scale — DS-15, розроблену B. Sharma, S. S. Lee та B. K. Johnson. Методика спрямована на виявлення нав'язливого та компульсивного споживання негативного новинного контенту в соціальних мережах і цифрових середовищах [11, с. 2; 17].

Вона містить 15 тверджень, які оцінюються за шкалою Лікерта; сумарний бал відображає загальний рівень схильності до думскролінгу: що вищий показник, то більш вираженою є тенденція до проблемного перегляду негативного новинного контенту [10].

Доцільність використання DS-15 у цьому дослідженні зумовлена тим, що ця шкала безпосередньо відповідає предмету роботи. Вона дозволяє виміряти саме той аспект медіаповедінки, який розглядається як можливий чинник підвищення тривожності в умовах війни: нав'язливе звернення до негативного, загрозливого та емоційно напруженого новинного контенту.

Опитувальник думскролінгу DQ-12

Другим інструментом для оцінювання думскролінгу було використано Doomscrolling Questionnaire — DQ-12, розроблений Ю. Б. Мельником та А. В. Стадником. Методика дозволяє оцінити поведінкові та емоційні прояви думскролінгу, зокрема повторне повернення до

негативного контенту, труднощі контролю часу, проведеного за переглядом новин, та емоційну залученість у процес оновлення інформації. Респонденти оцінюють твердження за 5-бальною шкалою Лікерта [6, с. 2—3]. Використання DQ-12 разом із DS-15 дало змогу повніше охопити прояви досліджуваного феномену та перевірити узгодженість результатів двох інструментів.

Шкала генералізованої тривожності GAD-7

Для оцінювання вираженості тривожних проявів було використано **Generalized Anxiety Disorder-7 — GAD-7**, розроблену R. L. Spitzer, K. Kroenke, J. B. W. Williams та B. Löwe. У дослідженні застосовано українську адаптацію шкали, представлену Н. Алексіною, О. Герасименко, Д. Лавриненком та О. Савченко [1; 24]**.** GAD-7 є коротким скринінговим інструментом, який дозволяє оцінити вираженість симптомів генералізованої тривожності за останні два тижні. Методика містить 7 пунктів, що відображають ключові прояви тривоги: нервозність, надмірне занепокоєння, труднощі розслаблення, підвищену напруженість, дратівливість, очікування негативних подій та труднощі контролю над тривожними думками. Респондент оцінює частоту прояву кожного симптому за останні два тижні. Кожен пункт оцінюється від 0 до 3 балів, де 0 означає відсутність симптому, а 3 — його наявність майже щодня. Сумарний бал може становити від 0 до 21. Традиційно результати інтерпретуються так: 0–4 бали — мінімальний рівень тривожності, 5–9 балів — легкий рівень, 10–14 балів — помірний рівень, 15–21 бал — високий рівень тривожності. У контексті цього дослідження GAD-7 використовується як основний показник генералізованої тривожності.

При інтерпретації результатів GAD-7 у межах даної роботи необхідно враховувати специфіку воєнного стану. Підвищені показники тривожності в такому контексті не завжди свідчать лише про індивідуальну клінічну симптоматику, а можуть відображати закономірну

психологічну реакцію на тривалий стрес, небезпеку, невизначеність і постійний інформаційний тиск.

Шкала інтолерантності до невизначеності IUS-12

Для оцінювання ставлення особистості до ситуацій непередбачуваності було використано Intolerance of Uncertainty Scale-12 — IUS-12, розроблену R. N. Carleton, P. J. Norton та G. J. G. Asmundson. У дослідженні застосовано українську адаптацію методики, представлену Г. М. Громовою. Методика містить 12 пунктів і дозволяє визначити загальний рівень інтолерантності до невизначеності, а також показники двох субшкал: прогностичної та гнітючої тривоги. Прогностична тривога відображає потребу в передбачуваності та контролі майбутнього, тоді як гнітюча тривога пов'язана з напруженням, труднощами прийняття рішень і зниженням активності в ситуаціях невизначеності [3; 14].

Застосування IUS-12 у цьому дослідженні є методологічно виправданим, оскільки інтолерантність до невизначеності може виступати психологічним механізмом, що пов'язує воєнну ситуацію, тривожність і надмірне споживання новинного контенту.

У подальшому статистичному аналізі доцільно враховувати не лише загальний бал IUS-12, а й окремі субшкали. Це важливо, оскільки прогностична та гнітюча тривога можуть по-різному бути пов'язані з думскролінгом і генералізованою тривожністю. Особливої уваги потребує субшкала гнітючої тривоги, оскільки вона відображає не просто бажання знати майбутнє, а стан емоційно-поведінкового блокування, який може підштовхувати людину до пасивного компульсивного моніторингу новин як ілюзорного способу повернення контролю.

Комплексне застосування DS-15, DQ-12, GAD-7 та IUS-12 дозволило забезпечити цілісне емпіричне вивчення досліджуваної проблеми. DS-15 і DQ-12 спрямовані на оцінювання думскролінгу як форми проблемної медіаповедінки; GAD-7 дає змогу визначити рівень генералізованої тривожності; IUS-12 дозволяє оцінити когнітивно-емоційну вразливість до

невизначеності, яка теоретично може бути пов’язана як із тривожністю, так і з надмірним моніторингом негативної інформації.

Таким чином, обраний психодіагностичний інструментарій відповідає меті, предмету та завданням дослідження, оскільки дозволяє оцінити ключові змінні роботи: думскролінг, генералізовану тривожність та інтолерантність до невизначеності.

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв’язку між думскролінгом, інтолерантністю до невизначеності та тривожністю

У дослідженні взяли участь 30 респондентів віком від 17 до 25 років. Вибірка була збалансована за статтю: 15 жінок та 15 чоловіків. До аналізу було включено соціально-демографічні характеристики респондентів, а також індивідуальні показники за шкалами DS-15, DQ-12, IUS-12 та GAD-7. Первинна матриця емпіричних даних наведена у Додатку А.

Подальший аналіз було здійснено на основі зведених статистичних показників. На першому етапі було розраховано описову статистику за основними психодіагностичними методиками: середнє значення, медіану, стандартне відхилення, асиметрію, ексцес та рівень статистичної значущості за критерієм Шапіро–Уїлка. Результати описової статистики та перевірки нормальності розподілу наведено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Описові статистичні показники та перевірка нормальності розподілу

Показник	**M**	**Me**	**SD**	**Ексцес**	**Асиметрія**	**p Shapiro-Wilk**	**Висновок**
DS-15	51,33	45,50	27,30	-1,424	0,236	0,017	розподіл не відповідає нормальному
IUS-12	44,07	44,50	8,44	-1,159	-0,283	0,096	розподіл відповідає нормальному
Прогностична	26,10	27,00	5,29	-1,003	-0,245	0,266	розподіл відповідає нормальному
Гнітюча	17,97	17,00	4,13	-0,386	-0,342	0,472	розподіл відповідає нормальному

GAD-7	11,03	11,00	4,49	-1,122	-0,114	0,181	розподіл відповідає нормальному
DQ-12	36,07	35,50	14,87	-1,450	-0,095	0,008	розподіл не відповідає нормальному

Примітка. M — середнє значення; Me — медіана; SD — стандартне відхилення; p Shapiro–Wilk — рівень статистичної значущості за критерієм Шапіро–Уїлка; $p > 0,05$ — розподіл не має статистично значущих відхилень від нормального, $p < 0,05$ — розподіл статистично значущо відрізняється від нормального.

Аналіз первинної статистики та перевірка нормальності розподілу

Як видно з табл. 2.1, показники думскролінгу за шкалою DS-15 мають середнє значення M = 51,33 при медіані Me = 45,50. Значне стандартне відхилення SD = 27,30 свідчить про виражену варіативність результатів, тобто респонденти суттєво відрізняються за рівнем залученості до думскролінгу. Значення критерію Шапіро–Уїлка p = 0,017 вказує на статистично значуще відхилення розподілу від нормального.

Показники інтолерантності до невизначеності за шкалою IUS-12 характеризуються середнім значенням M = 44,07 та медіаною Me = 44,50. Близькість цих показників свідчить про відносно збалансовану центральну тенденцію. Статистично значущого відхилення від нормального розподілу не виявлено, оскільки p = 0,096. Аналогічна тенденція спостерігається і щодо субшкал IUS-12: прогностичної тривоги (p = 0,266) та гнітючої тривоги (p = 0,472).

За шкалою GAD-7 середнє значення становить M = 11,03, а медіана — Me = 11,00, що відповідає помірному рівню генералізованої тривожності. Стандартне відхилення SD = 4,49 свідчить про помірний розкид індивідуальних результатів. Значення критерію Шапіро–Уїлка p = 0,181 свідчить про відсутність статистично значущого відхилення від нормального розподілу.

За опитувальником DQ-12 середнє значення становить M = 36,07, медіана — Me = 35,50, а стандартне відхилення — SD = 14,87. Це вказує на помітні індивідуальні відмінності в інтенсивності думскролінгу серед респондентів. Водночас критерій Шапіро–Уїлка показав статистично значуще відхилення від нормального розподілу (p = 0,008).

Отже, результати перевірки нормальності показали, що дві змінні, які вимірюють думскролінг — DS-15 та DQ-12, — мають розподіли, що статистично значуще відрізняються від нормального. Натомість показники IUS-12, його субшкал та GAD-7 не демонструють статистично значущого відхилення від нормального розподілу. З огляду на це подальший аналіз взаємозв'язків між досліджуваними показниками доцільно здійснювати із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, а для порівняння незалежних груп — U-критерію Манна–Уїтні.

Аналіз рівнів генералізованої тривожності за шкалою GAD-7

Оскільки шкала GAD-7 передбачає не лише кількісну оцінку тривожної симптоматики, а й якісну інтерпретацію рівня її вираженості, додатково було проаналізовано розподіл респондентів за рівнями генералізованої тривожності. Це дозволило уточнити не тільки середній показник тривожності у вибірці, а й частку осіб із мінімальними, легкими, помірними та високими проявами тривоги. Результати розподілу респондентів за рівнями генералізованої тривожності наведено в Табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Розподіл респондентів за рівнями генералізованої тривожності за шкалою GAD-7

Рівень тривожності за GAD-7	**Кількість респондентів**	**Частка вибірки, %**
Мінімальний	**2**	**6,7**
Легкий	**10**	**33,3**
Помірний	**10**	**33,3**
Високий	**8**	**26,7**
Разом	**30**	**100,0**

Як це видно з Табл. 2.2., мінімальний рівень генералізованої тривожності мають лише 2 респонденти, що становить 6,7% вибірки. Легкий рівень тривожності виявлено у 10 осіб, тобто у 33,3% респондентів. Помірний рівень також зафіксовано у 10 осіб, що становить 33,3% вибірки. Високий рівень генералізованої тривожності виявлено у 8 респондентів, тобто у 26,7% вибірки.

Отже, у 18 респондентів, тобто у 60% вибірки, зафіксовано помірний або високий рівень генералізованої тривожності. Це свідчить про достатньо виражену представленість тривожної симптоматики у досліджуваній групі та підтверджує доцільність подальшого аналізу її зв'язків із показниками думскролінгу й інтолерантності до невизначеності.

Порівняльний аналіз за фактором професійного статусу

Для перевірки відмінностей між працюючими респондентами та студентами було використано U-критерій Манна–Уїтні, оскільки частина досліджуваних змінних, зокрема DS-15 та DQ-12, не відповідала нормальному розподілу. До аналізу було включено 28 осіб: 18 працюючих респондентів та 10 студентів. Категорії, представлені одиничними випадками, не включалися до порівняння, оскільки вони не забезпечують достатньої статистичної надійності. Результати порівняльного аналізу наведено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Порівняльний аналіз психологічних показників за професійним статусом

Показник	**Працюючі, n = 18, середній ранг**	**Студенти, n = 10, середній ранг**	**U Манна–Уїтні**	**Z**	**p**	**Висновок**
DS-15	17,06	9,90	44,00	-2,206	0,027	відмінності статистично значущі
IUS-12	15,61	12,50	70,00	-0,961	0,337	статистично значущих відмінностей не виявлено

GAD-7	16,94	10,10	46,00	-2,118	0,034	відмінності статистично значущі
DQ-12	17,00	10,00	45,00	-2,165	0,030	відмінності статистично значущі

Примітка. Якщо p < 0,05, відмінності між групами вважаються статистично значущими.

Як видно з табл. 2.3, за результатами порівняльного аналізу встановлено статистично значущі відмінності між працюючими респондентами та студентами за показниками думскролінгу та генералізованої тривожності.

За шкалою DS-15 середній ранг у групі працюючих респондентів становить 17,06, тоді як у групі студентів — 9,90. Значення U-критерію Манна–Уїтні становить U = 44,00 при p = 0,027, що свідчить про статистично значущі відмінності між групами. Отже, працюючі респонденти демонструють вищий рівень думскролінгу за шкалою DS-15. За шкалою DQ-12 також виявлено статистично значущі відмінності: середній ранг у групі працюючих респондентів становить 17,00, а у групі студентів — 10,00; U = 45,00; p = 0,030. Це підтверджує, що працюючі респонденти мають вищу інтенсивність думскролінгу і за другим інструментом вимірювання. За показником GAD-7 середній ранг у групі працюючих респондентів становить 16,94, у групі студентів — 10,10. Результат U-критерію Манна–Уїтні становить U = 46,00 при p = 0,034. Отже, працюючі респонденти характеризуються статистично вищим рівнем генералізованої тривожності порівняно зі студентами. Водночас за шкалою IUS-12 статистично значущих відмінностей між групами не виявлено: U = 70,00; p = 0,337. Це свідчить про те, що працюючі респонденти та студенти істотно не відрізняються за загальним рівнем інтолерантності до невизначеності.

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між працюючими респондентами та студентами за

показниками думскролінгу й генералізованої тривожності. Працюючі респонденти мають вищі середні ранги за шкалами DS-15, DQ-12 та GAD-7, що вказує на більш виражену схильність до думскролінгу та вищий рівень тривожних проявів у цій групі. Водночас за шкалою IUS-12 статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. Це означає, що працюючі респонденти та студенти істотно не відрізняються за загальним рівнем інтолерантності до невизначеності, однак відрізняються за інтенсивністю залучення до думскролінгу та вираженістю генералізованої тривожності.

Отже, у межах цієї вибірки професійна зайнятість може бути пов’язана з вищим інформаційним та емоційним навантаженням, що проявляється у більш інтенсивному думскролінгу та підвищеному рівні тривожності.

Кореляційний аналіз взаємозв’язків між показниками думскролінгу, інтолерантності до невизначеності та тривожності

Оскільки за результатами перевірки нормальності розподілу частина ключових змінних, зокрема DS-15 та DQ-12, не відповідала нормальному розподілу, для аналізу взаємозв’язків між показниками було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. До аналізу було включено 30 респондентів. Основну увагу було зосереджено на зв’язках між показниками думскролінгу, інтолерантності до невизначеності та генералізованої тривожності. Результати кореляційного аналізу наведено в табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Кореляційні зв’язки між показниками думскролінгу, інтолерантності до невизначеності та генералізованої тривожності

Пара змінних	**Коефіцієнт Спірмена, r_s**	**p**	**Характер зв’язку**	**Висновок**
DS-15 — DQ-12	0,846	< 0,001	дуже сильний позитивний	зв’язок статистично значущий
DS-15 — GAD-7	0,517	0,003	помірний позитивний	зв’язок статистично значущий

DQ-12 — GAD-7	0,795	< 0,001	сильний позитивний	зв’язок статистично значущий
IUS-12 — DS-15	0,409	0,025	помірний позитивний	зв’язок статистично значущий
IUS-12 — DQ-12	0,684	< 0,001	сильний позитивний	зв’язок статистично значущий
IUS-12 — GAD-7	0,641	< 0,001	сильний позитивний	зв’язок статистично значущий

Примітка. r_s — коефіцієнт рангової кореляції Спірмена; p — рівень статистичної значущості. Якщо $p < 0,05$, зв’язок вважається статистично значущим.

Опис результатів кореляційного аналізу

Як видно з табл. 2.4, за результатами кореляційного аналізу було встановлено наявність статистично значущих позитивних зв’язків між основними досліджуваними показниками. Це означає, що зі зростанням одного показника спостерігається тенденція до зростання іншого.

Найсильніший зв’язок було виявлено між двома інструментами вимірювання думскролінгу — DS-15 та DQ-12: $r_s = 0,846$; $p < 0,001$. Отриманий результат свідчить про високу узгодженість цих методик та підтверджує доцільність їх паралельного використання в межах цього дослідження.

Також було встановлено статистично значущий позитивний зв’язок між думскролінгом і генералізованою тривожністю. Зокрема, зв’язок між DS-15 та GAD-7 є помірним позитивним: $r_s = 0,517$; $p = 0,003$. Зв’язок між DQ-12 та GAD-7 є сильнішим: $r_s = 0,795$; $p < 0,001$. Це свідчить про те, що вищий рівень думскролінгу супроводжується вищими показниками генералізованої тривожності, причому найбільш виражений зв’язок із тривожністю демонструє показник DQ-12.

Інтолерантність до невизначеності також статистично значущо пов’язана з показниками думскролінгу. Зв’язок між IUS-12 та DS-15 становить $r_s = 0,409$; $p = 0,025$, що відповідає помірному позитивному зв’язку. Зв’язок між IUS-12 та DQ-12 є сильнішим: $r_s = 0,684$; $p < 0,001$. Це означає, що респонденти з вищим рівнем інтолерантності до невизначеності частіше демонструють вищу схильність до думскролінгу.

Крім того, виявлено сильний позитивний зв’язок між IUS-12 та GAD-7: $r_s = 0{,}641$; $p < 0{,}001$. Отже, вищий рівень інтолерантності до невизначеності пов’язаний із більш вираженими тривожними проявами.

Отримані результати узгоджуються з першим емпіричним припущенням дослідження, відповідно до якого між рівнем думскролінгу та рівнем тривожності існує прямий статистично значущий зв’язок. Також результати підтверджують друге емпіричне припущення щодо позитивного зв’язку інтолерантності до невизначеності з показниками думскролінгу та тривожності.

Таким чином, кореляційний аналіз показав, що думскролінг статистично значущо пов’язаний із генералізованою тривожністю, причому найбільш вираженим є зв’язок між DQ-12 та GAD-7. Інтолерантність до невизначеності також виявилася важливою змінною, оскільки вона статистично значущо пов’язана як із показниками думскролінгу, так і з рівнем генералізованої тривожності. Це дає підстави розглядати її як психологічний чинник, що може підтримувати схильність до надмірного споживання негативного новинного контенту та посилювати тривожні прояви.

Однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA за фактором професійного статусу

Для перевірки відмінностей у психологічних показниках залежно від професійного статусу респондентів було проведено однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA. Як незалежна змінна, тобто фактор, виступав професійний статус респондентів. До аналізу було включено дві найчисельніші групи: працюючі респонденти та студенти. Категорії, представлені одиничними випадками, до аналізу не включалися, оскільки вони не забезпечують достатньої статистичної надійності. Результати однофакторного дисперсійного аналізу наведено в табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу за фактором професійного статусу

Показник	Працюючі, M ± SD	Студенти, M ± SD	F	p	Висновок
GAD-7	12,72 ± 4,50	9,10 ± 2,96	5,190	0,031	відмінності статистично значущі
DS-15	60,44 ± 27,21	36,60 ± 20,16	5,851	0,023	відмінності статистично значущі
DQ-12	41,33 ± 13,72	28,40 ± 13,45	5,793	0,023	відмінності статистично значущі
IUS-12	45,67 ± 8,35	43,10 ± 8,44	0,603	0,444	статистично значущих відмінностей не виявлено

Примітка. M — середнє значення; SD — стандартне відхилення; F — критерій Фішера; p — рівень статистичної значущості. Якщо $p < 0,05$, відмінності між групами вважаються статистично значущими.

Опис результатів ANOVA

Як видно з табл. 2.5, за результатами однофакторного дисперсійного аналізу було встановлено статистично значущі відмінності між працюючими респондентами та студентами за показниками генералізованої тривожності й думскролінгу.

За шкалою GAD-7 середнє значення у групі працюючих респондентів становить M = 12,72, тоді як у групі студентів — M = 9,10. Отримане значення F = 5,190 при p = 0,031 свідчить про статистично значущі відмінності між групами. Отже, працюючі респонденти мають вищий рівень генералізованої тривожності порівняно зі студентами.

За шкалою DS-15 також було виявлено статистично значущі відмінності. У групі працюючих респондентів середнє значення становить M = 60,44, а у групі студентів — M = 36,60. Результат дисперсійного аналізу становить F = 5,851; p = 0,023. Це свідчить про вищий рівень думскролінгу за шкалою DS-15 у працюючих респондентів.

Аналогічну тенденцію виявлено за опитувальником DQ-12. Середнє значення у групі працюючих респондентів становить M = 41,33, тоді як у

групі студентів — M = 28,40. Відмінності між групами є статистично значущими: F = 5,793; p = 0,023. Отже, працюючі респонденти демонструють вищу інтенсивність думскролінгу і за другим інструментом вимірювання.

Водночас за шкалою IUS-12 статистично значущих відмінностей між групами не виявлено: F = 0,603; p = 0,444. Це означає, що працюючі респонденти та студенти істотно не відрізняються за загальним рівнем інтолерантності до невизначеності.

Таким чином, результати однофакторного дисперсійного аналізу показали, що професійний статус пов’язаний із відмінностями у рівні думскролінгу та генералізованої тривожності. Працюючі респонденти мають вищі середні показники за шкалами DS-15, DQ-12 та GAD-7 порівняно зі студентами. Водночас за рівнем інтолерантності до невизначеності статистично значущих відмінностей між цими групами не виявлено.

Регресійний аналіз предикторів генералізованої тривожності

Для визначення змінних, які можуть прогнозувати рівень генералізованої тривожності, було проведено регресійний аналіз. Залежною змінною виступав показник GAD-7, а незалежними змінними були показники думскролінгу, інтолерантності до невизначеності, вік, професійний статус і стать. Було побудовано три регресійні моделі. Перша модель включала DS-15, IUS-12 та вік. Друга модель включала DQ-12, IUS-12 та вік. Третя контрольна модель додатково враховувала професійний статус і стать. Такий підхід дозволив порівняти пояснювальну здатність моделей із різними показниками думскролінгу та оцінити, чи зростає прогностична сила моделі після включення соціально-демографічних змінних. Загальну характеристику регресійних моделей наведено в табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

Загальна характеристика регресійних моделей прогнозування рівня генералізованої тривожності

Модель	Предиктори	R	R^2	Скориг. R^2	F	p	Висновок
1	DS-15, IUS-12, вік	0,723	0,523	0,468	9,496	< 0,001	модель значуща
2	DQ-12, IUS-12, вік	0,821	0,675	0,637	17,980	< 0,001	модель значуща
3	DQ-12, IUS-12, вік, зайнятість, стать	0,849	0,722	0,658	11,402	< 0,001	модель значуща

Примітка. R — множинний коефіцієнт кореляції; R^2 — частка поясненої дисперсії; скориг. R^2 — скоригований коефіцієнт детермінації; F — значення критерію Фішера; p — рівень статистичної значущості; $p < 0,05$ свідчить про статистичну значущість регресійної моделі.

Опис регресійних моделей

Як видно з табл. 2.6, усі побудовані регресійні моделі виявилися статистично значущими. Перша регресійна модель, до якої було включено DS-15, IUS-12 та вік, виявилася статистично значущою: $R = 0,723$; $R^2 = 0,523$; $F = 9,496$; $p < 0,001$. Це означає, що сукупність зазначених предикторів пояснює 52,3% варіативності показника генералізованої тривожності за шкалою GAD-7.

Друга модель, у якій замість DS-15 було використано показник DQ-12, мала вищу пояснювальну здатність: $R = 0,821$; $R^2 = 0,675$; $F = 17,980$; $p < 0,001$. Ця модель пояснює 67,5% варіативності показника GAD-7. Отже, модель із включенням DQ-12 краще пояснює рівень генералізованої тривожності, ніж модель із показником DS-15.

Третя контрольна модель, до якої було включено DQ-12, IUS-12, вік, зайнятість і стать, також виявилася статистично значущою: $R = 0,849$; $R^2 = 0,722$; $F = 11,402$; $p < 0,001$. Вона пояснює 72,2% варіативності генералізованої тривожності. Порівняно з другою моделлю, додавання соціально-демографічних змінних дещо підвищило пояснювальну здатність регресійної моделі.

Таким чином, результати регресійного аналізу узгоджуються з третім емпіричним припущенням дослідження, відповідно до якого думскролінг може виступати статистичним предиктором тривожності. Найвищу пояснювальну здатність продемонстрували моделі, у яких як показник думскролінгу використовувався DQ-12. Це дає підстави вважати, що інтенсивність думскролінгу є важливим статистичним чинником, пов’язаним із рівнем генералізованої тривожності у досліджуваній вибірці. Отримані моделі демонструють статистичну значущість і високу пояснювальну здатність, однак не дають підстав для прямого причинно-наслідкового висновку про вплив думскролінгу на тривожність.

2.4. Практичні рекомендації щодо профілактики думскролінгу та зниження рівня медіа-індукованої тривожності

На основі отриманих емпіричних результатів було встановлено, що думскролінг має статистично значущий зв’язок із генералізованою тривожністю, а також пов’язаний із непереносимістю невизначеності. Особливо важливим є те, що показник DQ-12 виявився найбільш стабільним предиктором тривожності. Це дає підстави розглядати думскролінг не лише як звичку надмірного перегляду новин, а як поведінковий механізм, який може підтримувати та посилювати тривожний стан.

Водночас повна відмова від новин в умовах воєнного стану не є доцільною, оскільки інформаційна ізоляція може посилювати відчуття небезпеки та втрати контролю. Тому основним завданням профілактики є

не уникнення інформації, а формування безпечного, контрольованого та усвідомленого способу її споживання.

1. Обмеження часу перегляду новин

Одним із головних способів профілактики думскролінгу є структурування інформаційного споживання. Рекомендовано переглядати новини у визначені часові проміжки, наприклад 2–3 рази на день по 15–20 хвилин, а не протягом усього дня. Особливо важливо обмежити перегляд новин у вечірній час і не читати тривожний контент щонайменше за 1,5–2 години до сну. Доцільно також вимкнути сповіщення від більшості новинних каналів, залишивши лише офіційні джерела, пов’язані з безпекою..

2. Вибір надійних джерел інформації

Для зниження тривожності важливо контролювати не лише час, а й якість інформаційних джерел. Рекомендовано залишити кілька перевірених каналів: офіційні повідомлення, надійні інформаційні ресурси та джерела, які подають інформацію без емоційного нагнітання. Варто уникати каналів із шоковими заголовками, неперевіреними прогнозами, фото постраждалих, відео руйнувань або емоційно забарвленими повідомленнями без контексту. Якщо потрібно перевірити конкретну інформацію, доцільно звертатися до одного-двох надійних джерел, а не переглядати багато каналів поспіль.

3. Перехід від відео до текстового формату

Окрему увагу слід приділити формату новин. Відео, фотографії руйнувань, кадри насильства або страждання людей мають сильніший емоційний вплив, ніж текстова інформація, і можуть сприяти формуванню травматичних образів. Текстова інформація зазвичай потребує більш усвідомленої когнітивної обробки та має менший емоційний вплив, ніж шоковий візуальний контент, що може знижувати ризик надмірного психоемоційного збудження [9]. Тому рекомендовано надавати перевагу текстовим форматам новин: офіційним зведенням, коротким

повідомленням та аналітичним матеріалам. Повторний перегляд травматичних фото або відео не підвищує безпеку, а лише посилює тривогу.

4. Відновлення інформаційного балансу

Думскролінг посилюється тоді, коли увага людини зосереджується переважно на загрозах, руйнуваннях і негативних прогнозах. Для відновлення інформаційного балансу після перегляду важких новин доцільно свідомо звертатися до конструктивного контенту: повідомлень про допомогу, відновлення, взаємопідтримку та можливість впливу на ситуацію. Дослідження підтверджують, що короткочасний перегляд позитивного контенту може пом'якшувати негативні емоційні наслідки думскролінгу та підтримувати психологічне благополуччя [12, с. 2]. Йдеться не про заперечення складної реальності, а про відновлення більш збалансованого сприйняття інформаційного простору.

5. Робота з непереносимістю невизначеності

Оскільки результати дослідження показали зв'язок між непереносимістю невизначеності, думскролінгом і тривожністю, важливим напрямом профілактики є розвиток здатності витримувати невизначеність. У цьому контексті доцільно використовувати прийоми когнітивно-поведінкового підходу, зокрема розмежування реальних і гіпотетичних тривог. Реальні переживання стосуються ситуацій, які вже відбуваються і потребують конкретної дії, тоді як гіпотетичні мають форму припущень про можливі загрози. Саме гіпотетичні тривоги найчастіше запускають думскролінг. Тому замість постійного пошуку новин людині варто запитати себе: «Що я можу зробити зараз?» Якщо дія можлива — її слід виконати; якщо ситуація не залежить від людини — доцільно переключити увагу на сферу особистого контролю.

6. Емоційна саморегуляція після перегляду новин

Після контакту з тривожною інформацією важливо не залишатися у стані емоційного напруження. Рекомендовано використовувати прості

техніки саморегуляції: повільне дихання з подовженим видихом, коротку фізичну активність, переключення уваги на побутову дію або вправи на заземлення. Зокрема, може застосовуватися техніка «5–4–3–2–1», яка допомагає повернути увагу з тривожних думок до актуальної ситуації. Також корисним є правило виконання однієї конкретної дії після перегляду новин: випити води, пройтися, написати близькій людині або зайнятися побутовою справою.

7. Формування альтернативної поведінки

умскролінг часто виникає не через реальну потребу в інформації, а як спосіб зняти напругу, нудьгу або відчуття невизначеності. Тому важливо сформувати альтернативні способи реагування на тривогу: коротку фізичну активність, дихальну вправу, навчальне або робоче завдання, контакт із близькою людиною чи побутову дію. Головне — створити паузу між імпульсом відкрити новини та реальною дією. Це дозволяє зменшити автоматичність поведінки й поступово повернути контроль над інформаційним споживанням.

Такі заходи дозволяють знизити рівень медійно зумовленої тривожності, зменшити імпульсивне споживання негативної інформації та сформувати більш стійке ставлення до новинного потоку. У сучасних умовах це є важливою складовою збереження психологічного здоров’я, оскільки людина має залишатися поінформованою, але не повинна постійно перебувати у стані емоційного виснаження через неконтрольований перегляд тривожного контенту.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було організовано та проведено емпіричне дослідження взаємозв’язку між думскролінгом, інтолерантністю до невизначеності та генералізованою тривожністю у молоді віком 17–25 років в умовах воєнного стану. Для перевірки емпіричних припущень було використано комплекс психодіагностичних методик: DS-15 і DQ-12 для оцінювання думскролінгу, GAD-7 для визначення рівня генералізованої тривожності та IUS-12 для вимірювання інтолерантності до невизначеності.

Описова статистика та перевірка нормальності розподілу засвідчили неоднорідність емпіричних даних, що обґрунтувало використання як параметричних, так і непараметричних методів статистичного аналізу. Аналіз рівнів генералізованої тривожності показав, що у значної частини респондентів наявні помірні або високі тривожні прояви, що підтверджує актуальність дослідження чинників, пов’язаних із посиленням тривожних проявів.

Порівняльний аналіз за професійним статусом показав, що працюючі респонденти мають вищі показники думскролінгу та генералізованої тривожності порівняно зі студентами. Водночас за загальним рівнем інтолерантності до невизначеності статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. Це дає підстави припустити, що професійна зайнятість у межах цієї вибірки може бути пов’язана з більшим інформаційним та емоційним навантаженням.

Кореляційний аналіз підтвердив основні емпіричні припущення дослідження. Було встановлено статистично значущий позитивний зв’язок між показниками думскролінгу та генералізованої тривожності: вищий рівень надмірного споживання негативного новинного контенту супроводжується вищими показниками тривожних проявів. Також виявлено позитивні зв’язки між інтолерантністю до невизначеності, думскролінгом і генералізованою тривожністю.

Регресійний аналіз дав змогу уточнити предиктивну роль думскролінгу щодо генералізованої тривожності. Усі побудовані регресійні моделі виявилися статистично значущими, а найбільшу пояснювальну здатність продемонстрували моделі з показником DQ-12. Це дозволяє розглядати інтенсивність думскролінгу як важливий статистичний предиктор рівня тривожності у досліджуваній вибірці.

Отримані результати загалом підтвердили гіпотезу дослідження, відповідно до якої в умовах воєнного стану вищий рівень схильності до думскролінгу пов’язаний із вищою вираженістю тривожних проявів у молоді віком 17–25 років. Також підтверджено основні емпіричні припущення: встановлено статистично значущий позитивний зв’язок між рівнем думскролінгу та генералізованою тривожністю; виявлено позитивні зв’язки інтолерантності до невизначеності з показниками думскролінгу та тривожності; встановлено, що показники думскролінгу можуть виступати статистично значущими предикторами рівня тривожних проя атистично значущивів. Це дає підстави розглядати надмірне споживання негативного новинного контенту як дезадаптивну форму подолання невизначеності, що може підтримувати тривожність через вибір емоційно-орієнтованих стратегій подолання та виснаження ресурсів саморегуляції під впливом стресу.

Водночас отримані результати слід інтерпретувати обережно: вони підтверджують наявність статистичних зв’язків і предиктивних можливостей моделей, але не дають підстав для прямого причинно-наслідкового твердження про те, що думскролінг безпосередньо спричиняє тривожність. Коректніше говорити про те, що підвищені показники думскролінгу статистично пов’язані з вищим рівнем генералізованої тривожності та можуть виступати її значущими предикторами в межах цієї вибірки.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо профілактики думскролінгу та зниження рівня медіа-

індукованої тривожності. Вони спрямовані на формування контрольованого, усвідомленого й психологічно безпечного способу споживання новинного контенту в умовах воєнного стану.

Отже, результати другого розділу підтвердили доцільність розгляду думскролінгу як важливого психологічного й поведінкового чинника, пов’язаного з підтриманням тривожності у молоді в умовах воєнного стану. Встановлені зв’язки між думскролінгом, інтолерантністю до невизначеності та генералізованою тривожністю обґрунтовують необхідність формування більш контрольованого, усвідомленого й психологічно безпечного способу споживання новинного контенту.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено феномен думскролінгу як чинник, пов’язаний із підвищенням рівня тривожності у молоді в умовах воєнного стану. Проведене дослідження дало змогу розглянути думскролінг не лише як проблемну форму медіаповедінки, що може підтримувати тривожні прояви через вибір емоційно-орієнтованих стратегій подолання невизначеності, повторне звернення до загрозливої інформації та виснаження ресурсів саморегуляції під впливом стресу.

1. У результаті теоретичного аналізу наукової літератури було встановлено, що тривожність в умовах воєнного стану має складний психосоціальний характер і формується під впливом реальної небезпеки, тривалої невизначеності, інформаційного перевантаження та повторного контакту з травматичним контентом. Визначено, що думскролінг є специфічною формою дезадаптивної медіаповедінки, яка пов’язана з компульсивним переглядом негативного новинного контенту, труднощами припинення скролінгу, емоційним виснаженням та посиленням тривожного очікування. Теоретично обґрунтовано, що в умовах війни думскролінг може виконувати ілюзорну функцію контролю: людина прагне отримати більше інформації для зниження невизначеності, однак фактично ще більше занурюється у потік загрозливих повідомлень, що підтримує тривожний стан.

2. Було визначено психологічні особливості зв’язку думскролінгу з тривожністю з урахуванням інтолерантності до невизначеності. Інтолерантність до невизначеності розглянуто як когнітивно-емоційний механізм, що може посилювати потребу в постійному пошуку інформації та ускладнювати здатність особистості витримувати нестабільність майбутнього. Особливе значення мають її компоненти — прогностична та гнітюча тривога. Прогностична тривога пов’язана з потребою передбачати події та уникати несподіванок, а гнітюча тривога — з емоційно-

поведінковим блокуванням у ситуаціях невизначеності. У контексті воєнного стану ці прояви можуть сприяти постійному моніторингу новин як способу суб'єктивного контролю, який, однак, не усуває тривожність, а підтримує її.

3. Емпіричне дослідження було проведено на вибірці з 30 респондентів віком від 17 до 25 років із використанням шкали думскролінгу DS-15, опитувальника думскролінгу DQ-12, шкали генералізованої тривожності GAD-7 та шкали інтолерантності до невизначеності IUS-12. За результатами описової статистики встановлено, що середній показник тривожності за GAD-7 відповідає помірному рівню, а у 60% респондентів зафіксовано помірний або високий рівень генералізованої тривожності. Порівняльний аналіз засвідчив, що працюючі респонденти мають вищі показники думскролінгу та генералізованої тривожності порівняно зі студентами, тоді як за рівнем інтолерантності до невизначеності значущих відмінностей між групами не виявлено. Кореляційний аналіз підтвердив висунуті емпіричні припущення: встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між думскролінгом і генералізованою тривожністю, а також позитивні зв'язки інтолерантності до невизначеності з показниками думскролінгу та тривожності. Це свідчить про те, що складність витримування невизначеності може бути пов'язана як із частішим зверненням до негативного новинного контенту, так і з вищими показниками тривожних проявів. Регресійний аналіз показав, що побудовані моделі прогнозування генералізованої тривожності є статистично значущими та пояснюють від 52,3% до 72,2% варіативності показника GAD-7. Найвищу пояснювальну здатність продемонстрували моделі з показником DQ-12, що дає підстави розглядати думскролінг як статистично значущий предиктор генералізованої тривожності у досліджуваній вибірці. Водночас отримані результати слід інтерпретувати обережно, оскільки вони засвідчують статистичний зв'язок, але не

доводять прямого причинно-наслідкового впливу думскролінгу на тривожність.

4. На основі теоретичного аналізу та емпіричних результатів було розроблено практичні рекомендації щодо профілактики думскролінгу та зниження тривожності у молоді в умовах воєнного стану. Вони передбачають обмеження часу перегляду новин, вибір надійних джерел, зменшення контакту з травматичним візуальним контентом, розвиток здатності витримувати невизначеність, застосування технік саморегуляції та формування альтернативної поведінки замість автоматичного скролінгу. Рекомендації спрямовані не на повну відмову від новин, а на формування контрольованого й психологічно безпечного способу інформаційного споживання.

Таким чином, мету кваліфікаційної роботи досягнуто, а поставлені завдання виконано. Теоретично обґрунтовано та емпірично встановлено, що думскролінг статистично значущо пов’язаний із рівнем генералізованої тривожності у молоді в умовах воєнного стану. Інтолерантність до невизначеності також виявилася важливим психологічним чинником, пов’язаним як із думскролінгом, так і з тривожністю. Загальна гіпотеза дослідження підтверджена: в умовах воєнного стану вищий рівень схильності до думскролінгу пов’язаний із вищою вираженістю тривожних проявів у молоді віком 17–25 років. Надмірне споживання негативного новинного контенту може виступати дезадаптивною формою подолання невизначеності, що підтримує тривожність через вибір емоційно-орієнтованих стратегій подолання та виснаження ресурсів саморегуляції під впливом стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексіна Н., Герасименко О., Лавриненко Д., Савченко О. Українська адаптація шкали для оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7: досвід діагностики в умовах воєнного стану. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2024. № 11. С. 77–103. DOI: https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-5 (дата звернення: 26.05.2026).

2. Громова Г. М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2021. Вип. 47(50). С. 115–130. DOI: https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217 (дата звернення: 26.05.2026).

3. Громова Г. М. Методики дослідження зв’язків інтолерантності до невизначеності з наслідками травматичного життєвого досвіду. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2020. Вип. 45(48). С. 88–99. DOI: https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).145 (дата звернення: 26.05.2026).

4. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості : дис. ... доктора філософії : 053 Психологія. Київ, 2022. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/hromova-dis_07_2022.pdf (дата звернення: 07.05.2026).

5. Маркова М., Алієва Т., Абдряхімова Т., Приб Г., Марков А. Вплив надмірного інтересу до новин, пов’язаних із війною, на психічне здоров’я в умовах великого вторгнення та інформаційної війни: досвід України. European Psychiatry. 2024. Vol. 67, Suppl. 1. P. S668. DOI: https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.1388 (дата звернення: 26.05.2026).

6. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Опитувальник думскролінгу. Харків : ХОГОКЗ, 2024. DOI: https://doi.org/10.26697/9786177089161.2024 (дата звернення: 26.05.2026).

7. Олефір В., Боснюк В. Адаптація українськомовної версії шкали задоволеності життям Е. Дінера. Наука і освіта. 2024. № 2. С. 64–72. DOI: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-2-9 (дата звернення: 26.05.2026).

8. Резнік А., Павлова І., Павленко В., Курапов А., Дроздов А., Корчакова Н., Ромем Порат С.-Л., Ізраловіц Р. Психічне здоров'я та благополуччя українських студенток університетів: вплив війни протягом трьох років. Cambridge Prisms: Global Mental Health. 2025. Vol. 12. Article e149. P. 1–8. DOI: https://doi.org/10.1017/gmh.2025.10112 (дата звернення: 26.05.2026).

9. Alon L., Malinoff T., Levkovich I. Information practices and emotion regulation in wartime news consumption. Journal of Documentation. 2026. Vol. 82, Issue 1. P. 154–173. DOI: https://doi.org/10.1108/JD-09-2025-0266 (дата звернення: 26.05.2026).

10. Anand N., Sharma M. K., Thakur P. C., Mondal I., Sahu M., Singh P., Ajith S. J., Kande J. S., MS N., Singh R. Doomsurfing and doomscrolling mediate psychological distress in COVID-19 lockdown: implications for awareness of cognitive biases. Perspectives in Psychiatric Care. 2022. Vol. 58, Issue 1. P. 170–172. DOI: https://doi.org/10.1111/ppc.12803 (дата звернення: 26.05.2026).

11. Sharma B., Lee S. S., Johnson B. K. The Dark at the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds. Technology, Mind, and Behavior. 2022. Vol. 3, Issue 1. P. 144–156. DOI: https://doi.org/10.1037/tmb0000059 (дата звернення: 26.05.2026).

12. Buchanan K., Aknin L. B., Lotun S., Sandstrom G. M. Brief exposure to social media during the COVID-19 pandemic: doom-scrolling has negative emotional consequences, but kindness-scrolling does not. PLOS ONE. 2021. Vol. 16, Issue 10. Article e0257728. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257728 (дата звернення: 26.05.2026).

13. Camadan F., Uzunoğlu Ö. The role of FoMO and nomophobia in explaining the relationship between doomscrolling and poor sleep quality. BMC

Psychology. 2026. Vol. 14. Article 115. DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-025-03865-9 (дата звернення: 26.05.2026).

14. Carleton R. N., Norton M. A. P. J., Asmundson G. J. G. Fearing the unknown: a short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. Journal of Anxiety Disorders. 2007. Vol. 21, Issue 1. P. 105–117. DOI: https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014 (дата звернення: 26.05.2026).

15. Chernenko E., Dutton W. H. Who Trusts Telegram in Wartime Ukraine? The Dynamics of Trust and the Use of Messenger-Based Social Media. Ukrainian Analytical Digest. 2025. Issue 16. P. 14–19. DOI: https://doi.org/10.3929/ethz-c-000792655 (дата звернення: 26.05.2026).

16. Kiraz Demir S., İnci Namli N. Media-Induced Secondary Traumatic Stress: The Case of the Kahramanmaras Earthquake in Turkey. European Journal of Mental Health. 2024. Vol. 19. Article e0028. P. 1–16. DOI: https://doi.org/10.5708/EJMH.19.2024.0028 (дата звернення: 26.05.2026).

17. Güme S. Doomscrolling: A Review. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar – Current Approaches in Psychiatry. 2024. Vol. 16, Issue 4. P. 595–603. DOI: https://doi.org/10.18863/pgy.1416316 (дата звернення: 26.05.2026).

18. Mandliya A., Pandey J., Hassan Y., Behl A., Alessio I. Negative brand news, social media, and the propensity to doomscrolling: measuring and validating a new scale. International Studies of Management & Organization. 2024. Vol. 54, Issue 2. P. 137–158. DOI: https://doi.org/10.1080/00208825.2023.2301219 (дата звернення: 26.05.2026).

19. Jurickova V., Horacek J., Jonas J., Havlik M., Preiss M., Kesner L. War as an Indirect Media-Transmitted Traumatic Stressor. Journal of Traumatic Stress Disorders & Treatment. 2025. Vol. 14, Issue 2. DOI: https://doi.org/10.35248/2324-8947.1000428 (дата звернення: 26.05.2026).

20. Kalaitzaki A., Goodwin R., Kurapov A. et al. The mental health toll of the Russian-Ukraine war across 11 countries: Cross-sectional data on war-related stressors, PTSD and CPTSD symptoms. Psychiatry Research. 2024. Vol.

342. Article 116248. DOI: https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116248 (дата звернення: 26.05.2026).

21. Li D.-J., Chudzicka-Czupała A., Paliga M. et al. Association Between the Time Spent on and Sources of the News of Russo-Ukrainian War and Psychological Distress Among Individuals in Poland and Ukraine: The Mediating Effect of Rumination. Psychology Research and Behavior Management. 2024. Vol. 17. P. 1855–1866. DOI: https://doi.org/10.2147/PRBM.S457046 (дата звернення: 26.05.2026).

22. Shabahang R., Hwang H., Thomas E. F., Aruguete M. S., McCutcheon L. E., Orosz G., Hossein Khanzadeh A. A., Mokhtari Chirani B., Zsila Á. Doomscrolling evokes existential anxiety and fosters pessimism about human nature? Evidence from Iran and the United States. Computers in Human Behavior Reports. 2024. Vol. 15. Article 100438. DOI: https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100438 (дата звернення: 26.05.2026).

23. Sharpe A. T. R., Tyndall I., Poulus D. R., Obine E. A. C., Sharpe B. T. The influence of doomscrolling on mental health: a scoping review. Mental Health and Digital Technologies. 2026. P. 1–53. DOI: https://doi.org/10.1108/MHDT-10-2025-0068 (дата звернення: 26.05.2026).

24. Spitzer R. L., Kroenke K., Williams J. B. W., Löwe B. A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. Archives of Internal Medicine. 2006. Vol. 166, Issue 10. P. 1092–1097. DOI: https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092 (дата звернення: 26.05.2026).

25. Türk-Kurtça T., Kocatürk M. Beyond the Scroll: Exploring How Intolerance of Uncertainty and Psychological Resilience Explain the Association Between Trait Anxiety and Doomscrolling. Personality and Individual Differences. 2025. Vol. 233. Article 112919. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112919 (дата звернення: 26.05.2026).

26. Wyatt Z. Scroll, Stress, Repeat: The Neuroscience of Trauma in a Digital World. Neurology & Neuroscience. 2025. Vol. 6, Issue 8. Article 037. P.

1–6. DOI: https://doi.org/10.33425/2692-7918.1111 (дата звернення: 26.05.2026).

27. Zhang S. X., Li L. Z. War Anxiety: A Review. Current Psychiatry Reports. 2025. Vol. 27, Issue 2. P. 140–146. DOI: https://doi.org/10.1007/s11920-024-01583-4 (дата звернення: 26.05.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Первинна таблиця емпіричних даних

№	Стать	Вік	Освіта	Статус	НП	Сім. стан	DS-15	IUS-12	IUS-П	IUS-Г	GAD-7	Рівень GAD-7	DQ-12
1	Ж	20	Студ.	Студ.	вел. місто	неодр.	40	58	34	24	14	помір.	55
2	Ж	20	Студ.	Прац.	вел. місто	неодр.	34	54	35	19	15	висок.	45
3	Ж	19	Студ.	Студ.	вел. місто	неодр.	19	45	26	19	11	помір.	17
4	Ж	19	Студ.	Студ.	сер. місто	неодр.	25	40	23	17	10	помір.	27
5	Ж	24	Закінч.	Прац.	вел. місто	неодр.	39	52	30	22	10	помір.	34
6	Ж	21	Студ.	Прац.	вел. місто	одруж.	24	31	19	12	9	легк.	16
7	Ж	20	Проф.-тех.	Прац.	село/смт	неодр.	34	52	32	20	13	помір.	35
8	Ж	20	Студ.	Студ.	сер. місто	неодр.	15	49	32	17	9	легк.	18
9	Ж	21	Студ.	Студ.	вел. місто	неодр.	73	53	28	25	11	помір.	41
10	Ж	20	Студ.	Студ.	вел. місто	неодр.	27	38	23	15	6	легк.	16
11	Ж	21	Студ.	Прац.	вел. місто	одруж.	61	44	28	16	18	висок.	51
12	Ж	20	Студ.	Студ.	мал. місто	неодр.	18	42	19	23	5	легк.	14
13	Ж	18	Проф.-тех.	Прац.	вел. місто	неодр.	91	49	28	21	14	помір.	55
14	Ж	21	Студ.	Прац.	вел. місто	неодр.	84	53	31	22	17	висок.	56
15	Ч	25	Закінч.	Прац.	вел. місто	одруж.	29	35	20	15	4	мінім.	16
16	Ч	25	Закінч.	Прац.	сер. місто	неодр.	16	32	24	8	16	висок.	27
17	Ч	19	Студ.	Прац.	вел. місто	неодр.	44	47	31	16	9	легк.	30
18	Ч	19	Проф.-тех.	Прац.	вел. місто	неодр.	58	42	25	17	6	легк.	36
19	Ч	20	Студ.	Студ.	сер. місто	неодр.	36	37	20	17	9	легк.	28
20	Ч	22	Студ.	Студ.	вел. місто	неодр.	66	40	23	17	11	помір.	41
21	Ч	24	Закінч.	Прац.	вел. місто	неодр.	83	53	32	21	15	висок.	53
22	Ч	23	Закінч.	Прац.	вел. місто	одруж.	86	52	30	22	18	висок.	55
23	Ч	18	Проф.-тех.	Прац.	вел. місто	неодр.	92	50	29	21	13	помір.	50
24	Ч	25	Закінч.	Прац.	вел. місто	одруж.	91	54	31	23	17	висок.	55
25	Ч	25	Проф.-тех.	Військ.	село/смт	неодр.	15	35	23	12	3	мінім.	14
26	Ч	23	Закінч.	Прац.	вел. місто	одруж.	95	48	27	21	14	помір.	51
27	Ч	25	Післядипл.	Прац.	вел. місто	одруж.	77	44	27	17	16	висок.	51
28	Ч	24	Закінч.	Безроб.	вел. місто	неодр.	71	34	20	14	8	легк.	40
29	Ч	19	Проф.-тех.	Прац.	вел. місто	неодр.	50	30	17	13	5	легк.	28
30	Ж	18	Студ.	Студ.	вел. місто	неодр.	47	29	16	13	5	легк.	27

Примітка. Ж — жінка; **Ч** — чоловік; **НП** — населений пункт; **Сім. стан** — сімейний стан; **неодр.** — неодружений/незаміжня; **одруж.** — одружений/заміжня; **Студ.** — студент; **Прац.** — працює; **Закінч.** — закінчена освіта; **Проф.-тех.** — професійно-технічна освіта; **Військ.** — військовослужбовець; **Безроб.** — безробітний; **DS-15** — шкала думскролінгу *Doomscrolling Scale*; **DQ-12** — опитувальник думскролінгу *Doomscrolling Questionnaire*; **IUS-12** — шкала інтолерантності до невизначеності; **IUS-П** — прогностична тривога; **IUS-Г** — гнітюча тривога; **GAD-7** — шкала генералізованої тривожності; **Рівень GAD-7** — якісний рівень тривожності за шкалою GAD-7.

Додаток Б

Кореляційні зв’язки між показниками думскролінгу та інтолерантності до невизначеності в групах із різним рівнем тривожності за GAD-7

Таблиця Б.1

Кореляційні зв’язки між показниками дослідження у групі респондентів із GAD-7 ≤ 11

Показник	DS-15	DQ-12	IUS-12	IUS-П	IUS-Г
DS-15	1				
DQ-12	0,87**	1			
IUS-12	-0,04	0,29	1		
IUS-П	-0,06	0,30	0,86**	1	
IUS-Г	0,07	0,31	0,84**	0,51*	1

Таблиця Б.2

Кореляційні зв’язки між показниками дослідження у групі респондентів із GAD-7 > 11

Показник	DS-15	DQ-12	IUS-12	IUS-П	IUS-Г
DS-15	1				
DQ-12	0,62**	1			
IUS-12	0,16	0,48	1		
IUS-П	0,04	0,45	0,88**	1	
IUS-Г	0,49	0,56*	0,78**	0,50*	1

Примітка. DS-15 — шкала думскролінгу; DQ-12 — опитувальник думскролінгу; IUS-12 — загальний показник інтолерантності до невизначеності; IUS-П — прогностична тривога; IUS-Г — гнітюча тривога. * — $p \leq 0,05$; ** — $p \leq 0,01$.

У групі респондентів із показниками GAD-7 > 11 встановлено позитивний статистично значущий зв’язок між думскролінгом за DQ-12 та гнітючою тривогою за IUS-12 ($r = 0,56$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що за умов підвищеної тривожності думскролінг може бути пов’язаний не лише з прагненням до інформаційного контролю, а й з емоційно-поведінковим компонентом інтолерантності до невизначеності. Отже, за умов посилення тривожності думскролінг може виступати дезадаптивною формою емоційно-орієнтованого подолання невизначеності.

Додаток В

Бланк онлайн-опитування “Психологічні особливості медіаспоживання та емоційного стану в умовах невизначеності”

ІНФОРМОВАНА ЗГОДА

Назва дослідження: *Психологічні особливості медіаспоживання та емоційного стану в умовах невизначеності.*

Шановний(-а) учаснику/учасниці!

Запрошуємо Вас взяти участь у науковому психологічному дослідженні, присвяченому вивченню взаємозв’язку між споживанням новинного контенту та психоемоційним станом особистості в умовах воєнного стану. Дослідження проводиться у межах написання кваліфікаційної роботи бакалавра.

Вам буде запропоновано відповісти на низку запитань щодо Ваших звичок користування соціальними мережами, ставлення до непередбачуваних ситуацій та загального емоційного самопочуття. Орієнтовний час проходження опитування — 10–15 хвилин.

Етичні гарантії та конфіденційність:

1. **Добровільність.** Ваша участь є добровільною. Ви маєте право припинити заповнення форми на будь-якому етапі без пояснення причин.
2. **Анонімність.** Опитування є повністю анонімним. У межах дослідження не збираються імена, електронні адреси чи IP-дані. Усі результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді для статистичного аналізу.
3. **Безпека.** Деякі запитання стосуються тривожних станів та негативних новин, що може викликати легкий емоційний дискомфорт. Якщо Ви відчуєте надмірне напруження, Ви можете перервати участь у дослідженні.

Якщо у Вас виникнуть запитання щодо процедури чи результатів дослідження, Ви можете звернутися до дослідника за адресою: irinaukolova12@gmail.com.

Підтвердження згоди: натискаючи кнопку «ЗГОДА», Ви підтверджуєте, що Вам виповнилося 17 років, Ви ознайомилися з умовами дослідження і даєте добровільну згоду на участь у ньому та обробку Ваших знеособлених даних.

ЗГОДА

Я ознайомлений(-а) з умовами дослідження, мені виповнилося 17 років, і я даю добровільну згоду на участь у дослідженні.

СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНИЙ БЛОК

1. **Вкажіть Ваш вік:**

___ повних років

2. **Вкажіть Вашу стать:**

- чоловіча;
- жіноча;
- інша.

3. **Вкажіть найвищий рівень здобутої Вами освіти:**

- середня освіта / закінчено старші класи;
- професійно-технічна освіта (коледж, училище);
- незакінчена вища освіта (студент/-ка бакалаврату);
- вища освіта (бакалавр, магістр, спеціаліст);
- післядипломна освіта / науковий ступінь.

4. **Яке з наведених тверджень найкраще описує Ваш поточний робочий статус?**

- студент/-ка (навчаюсь і не працюю);
- працюю (повна або часткова зайнятість, самозайнята особа, держслужбовець);
- військовослужбовець;
- безробітний/-а (тимчасово не працюю);
- домогосподар/-ка / перебуваю у відпустці по догляду за дитиною.

5. **Вкажіть Ваш громадянський / сімейний статус:**

- неодружений / незаміжня;
- одружений / заміжня / проживаю з партнером;
- розлучений(-а) / проживаємо окремо;
- вдівець / вдова.

6. **У якому населеному пункті Ви проживаєте більшу частину часу?**

- село / селище (до 20 тис. жителів);
- невелике місто (до 50 тис. жителів);
- середнє місто (50–250 тис. жителів);
- велике місто / обласний центр (понад 250 тис. жителів).

7. **Як повномасштабна війна вплинула на Ваше місце проживання?**

- не змінював/-ла місце проживання, залишаюсь у своєму місті / селі;
- є внутрішньо переміщеною особою (ВПО), переїхав/-ла в інший, більш безпечний регіон України;
- перебуваю за кордоном у статусі біженця / під тимчасовим захистом;
- перебуваю на тимчасово окупованій території або в зоні активних бойових дій;
- повернувся/-лася додому після тимчасового переміщення.

8. **Чи торкнулися Вас безпосередньо події війни? Оберіть найбільш відповідний варіант:**

- безпосередній учасник бойових дій;
- волонтер / медик / рятувальник;
- пережив/-ла втрату близької людини внаслідок бойових дій;
- втратив/-ла житло або майно;
- не маю безпосереднього відношення до жодного з переліченого.

ОПИТУВАЛЬНИК ДУМСКРОЛІНГУ DS-15

Стрімкий потік інформації суттєво змінює наші звички. Уважно прочитайте наведені нижче твердження, які описують поведінку під час читання новин в інтернеті та соціальних мережах. Оцініть, наскільки кожне з них відображає Вашу типову поведінку, обравши один варіант відповіді за 7-бальною шкалою, де 1 — «повністю не згоден/не згодна», а 7 — «повністю згоден/згодна». Намагайтеся відповідати швидко та відверто, орієнтуючись на свій стан протягом останніх кількох тижнів.

Шкала відповідей:
1 — повністю не згоден/не згодна;
7 — повністю згоден/згодна.

1. Я відчуваю непереборне бажання шукати негативні новини в соціальних мережах, і це трапляється все частіше.
2. Я втрачаю лік часу, коли читаю погані новини в соціальних мережах.
3. Я постійно оновлюю стрічку новин, щоб перевірити появу нових негативних подій.
4. Я засиджуюся пізно вночі, намагаючись знайти більше тривожних новин.
5. Читання негативних новин змушує мене почуватися гірше, але я все одно продовжую це робити.
6. Коли я перебуваю онлайн, я автоматично починаю шукати інформацію про трагічні чи тривожні події.

7. Я постійно відчуваю паніку або тривогу через новини, які я споживаю.
8. Я несвідомо, на автоматі, перевіряю соціальні мережі на наявність поганих новин.
9. Навіть якщо моя стрічка новин сильно засмучує мене, я не можу відірватися від екрана.
10. Я ловлю себе на тому, що постійно прокручую стрічку, щоб побачити більше негативної інформації.
11. Я перевіряю соціальні мережі в пошуках негативних новин відразу після того, як прокидаюся.
12. Я відчуваю, що повністю застряг(ла) у циклі читання поганих новин.
13. Моє споживання соціальних мереж зосереджене переважно на негативних подіях.
14. Мене жахає те, що я бачу в соціальних мережах, але я не можу відвести погляд.
15. Мені важко зупинити читання новин, навіть коли я відчуваю емоційне та фізичне виснаження.

ОПИТУВАЛЬНИК ДУМСКРОЛІНГУ DQ-12

Шановний(-а) учаснику(-це)! Нижче наведено твердження щодо Ваших звичок споживання новин та інформації, зокрема в соціальних мережах та Telegram-каналах. Прочитайте кожне твердження та вкажіть, наскільки Ви з ним погоджуєтеся, враховуючи Ваш стан протягом останнього місяця. Відповідайте максимально відверто, правильних чи неправильних відповідей не існує.

Шкала відповідей:

1 — абсолютно не погоджуюсь;

5 — абсолютно погоджуюсь.

1. Я маю підписки на сторінки новин в інтернеті та включені сповіщення на оновлення новин, які я переглядаю декілька разів щодня.
2. Коли я переглядаю новини в інтернеті, я не помічаю, як швидко минає час.
3. Я переглядаю новини, прагнучи знайти відповіді на питання, які мене цікавлять: як вирішити проблему, як ухвалити важке рішення, як допомогти близьким.
4. Іноді я відчуваю, що багато часу приділяю перегляду новин задля отримання ілюзії контролю та впевненості в майбутньому.
5. Для мене стало звичним кожен ранок починати з перегляду новин негативного змісту та закінчувати добу пізньої ночі, переглядаючи такі новини в інтернеті.
6. Мене жахає те, що я бачу в соціальних мережах, але я не можу переключитися на щось інше.
7. Я відчуваю, що знаходжусь у стані невизначеності та непорозуміння, слідкуючи за негативними новинами чи напругою, начебто скоро станеться щось погане.
8. Я намагаюся слідкувати за негативними подіями в соціальних мережах, прагнучи з’ясувати, чи справді вони відбулися.
9. Коли я прокидаюсь вночі, то дивлюся в інтернеті поточні новини, щоб бути в курсі, чи не сталось останнім часом чогось поганого.
10. Мені важко перестати дивитися негативні новини, читати коментарі та утриматися від обговорення їх у соціальних мережах.
11. Поточні негативні новини викликають у мене порушення харчування, тривогу, страх або дратівливість.
12. Я уважно слідкую за аналізом новин, негативними прогнозами у соціальних мережах та вважаю, що правдиву інформацію від мене приховують або замовчують.

ШКАЛА ІНТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ IUS-12 Н. КАРЛЕТОНА

Опитувальник IUS-12 у валідизованій українській адаптації Г. М. Громової

Життя часто приносить несподіванки, і кожна людина реагує на них по-різному. Будь ласка, уважно прочитайте наведені нижче твердження. Оберіть число від 1 до 5, яке найкраще відповідає тому, наскільки Ви згодні з кожним пунктом і наскільки це твердження є типовим для Вас.

Шкала відповідей:

1 — зовсім не типово для мене;

5 — дуже типово для мене.

1. Непередбачувані події мене сильно засмучують.
2. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.
3. Невизначеність заважає мені жити повним життям.
4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.
5. Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати.
6. Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене.
7. Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати.
8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.
9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.
10. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.
11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь.
12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.

ОПИТУВАЛЬНИК ГЕНЕРАЛІЗОВАНОГО ТРИВОЖНОГО РОЗЛАДУ GAD-7

Опитування проводиться з метою дослідження Вашого емоційного самопочуття. Анкета містить питання про те, як часто протягом останніх 2 тижнів Вас турбували будь-які з наведених нижче проблем. За кожним пунктом оберіть один варіант відповіді, який найкраще описує Ваш стан. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Намагайтеся відповідати швидко та відверто.

Шкала відповідей:

0 — ніколи;

1 — кілька днів;

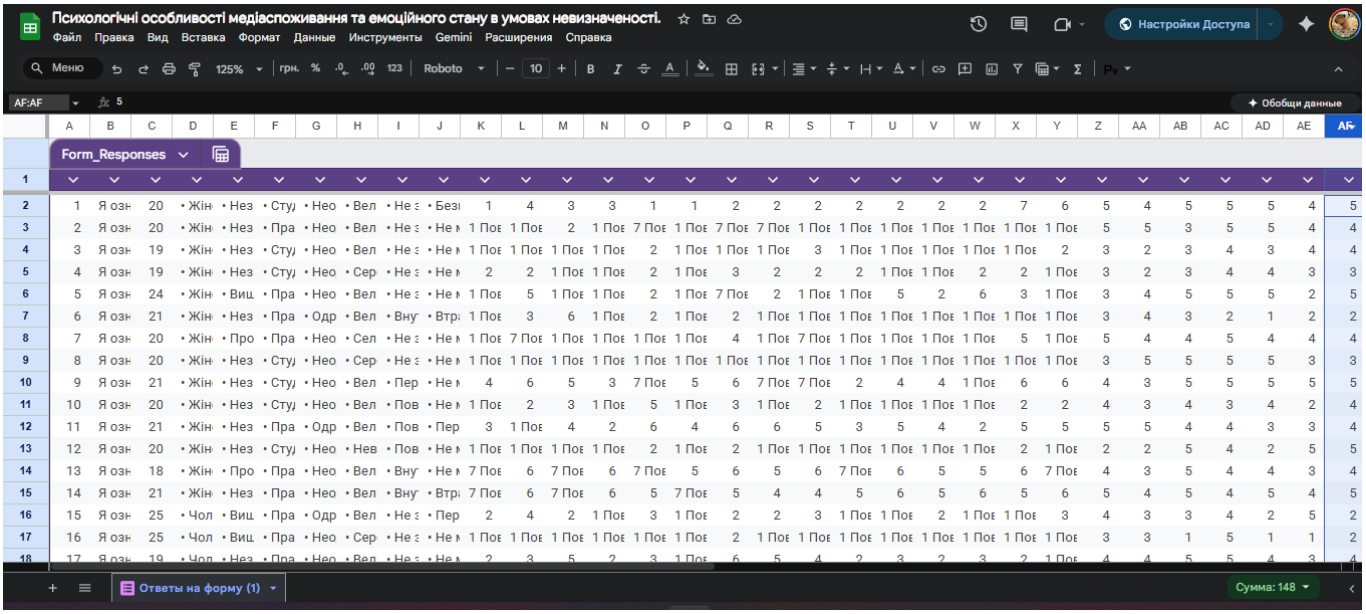
2 — більше половини днів;

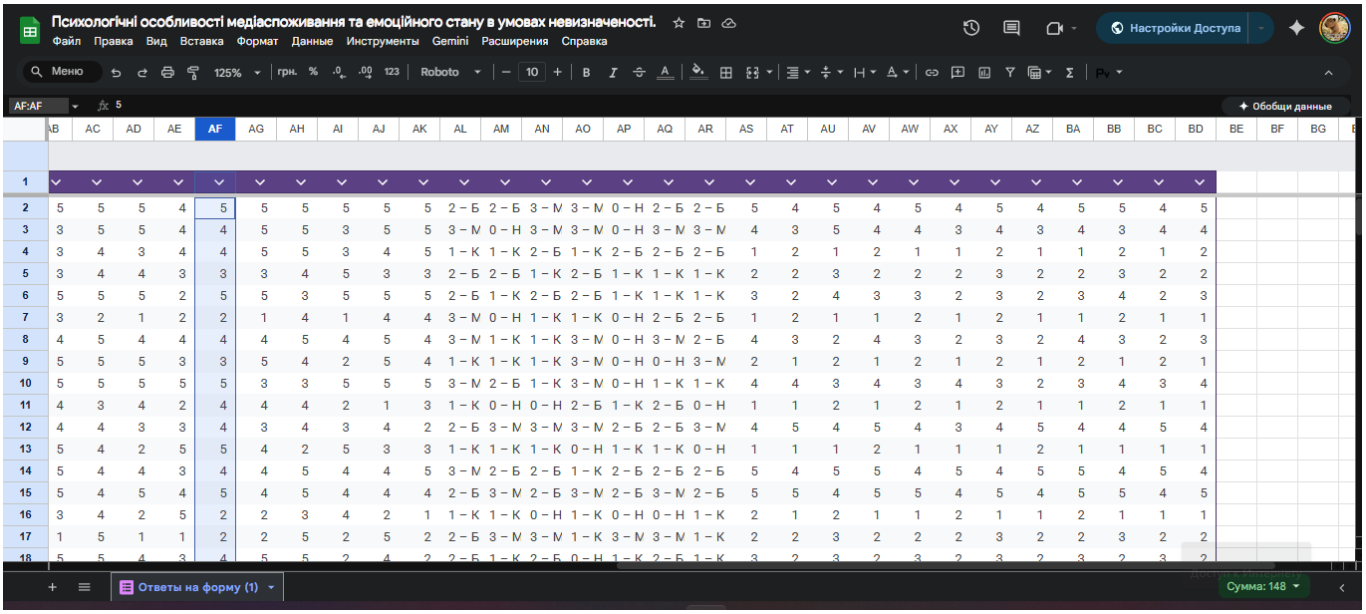
3 — майже кожен день.

1. Відчуття нервозності, тривоги або напруження.
2. Неможливість зупинити або контролювати хвилювання.
3. Надмірне хвилювання щодо різних речей.
4. Проблеми з розслабленням.
5. Сильний неспокій аж до неможливості всидіти на місці.
6. Легкий перехід до збудження і дратівливості.
7. Відчуття страху, ніби може статися щось жахливе.

Додаток Д

Фрагмент зведеної таблиці первинних відповідей респондентів





Продовження додатка Д

