

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

КОШЛАТА ЯНІНА ІВАНІВНА
Екзистенційна психотерапія у підтримці психологічної
стійкості молоді в умовах інформаційного перевантаження

Спеціальність: ОП «Практична психологія (психологічне консультування та
психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

МЕЛЬНИК АНТОНІЙ ПЕТРОВИЧ

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри практичної психології та
психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____

засідання кафедри практичної психології та психодіагностики

від _____ 2025 р.

Завідувач кафедри

(_____) _____

підпис

ПБ

ЛУЦЬК – 2025

АНОТАЦІЯ

Кошлата Я. І. Екзистенційна психотерапія у підтримці психологічної стійкості молоді в умовах інформаційного перевантаження. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Випускна робота на здобуття ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Волинський нац. ун-т імені Лесі Українки, Луцьк, 2025.

У вступі обґрунтовано наукову та практичну актуальність дослідження феномену інформаційного перевантаження молоді як чинника зниження психологічної стійкості. Визначено мету, завдання, об'єкт і предмет роботи, описано використані методи дослідження. Показано доцільність застосування екзистенційної психотерапії для відновлення внутрішньої рівноваги, осмисленості життя та розвитку здатності молодої людини протистояти інформаційному тиску.

У першому розділі розкрито теоретико-методологічні засади дослідження феномену інформаційного перевантаження та можливостей екзистенційної психотерапії у підтримці психологічної стійкості молоді. Висвітлено сутність і психологічні особливості інформаційного перевантаження, його когнітивні, емоційні та поведінкові прояви, а також вплив на загальний психоемоційний стан особистості. Проаналізовано праці вітчизняних і зарубіжних науковців, узагальнено підходи В. Франкла, І. Ялома, Р. Мея, Дж. Бюдженталя до розуміння екзистенційної психотерапії як напрямку, спрямованого на формування внутрішньої рівноваги, осмисленості життя та здатності долати інформаційний тиск.

У другому розділі обґрунтовано методичне забезпечення дослідження, описано організацію, вибірку та інструментарій. Розроблено авторський «Опитувальник цифрового стресу та інформаційного перевантаження». Комплекс методик охоплював оцінку стресу, тривоги, депресії, прокрастинації, життєстійкості та осмисленості життя. Проведено апробацію екзистенційно-орієнтованої програми психологічної підтримки молоді, побудованої на принципах логотерапії та екзистенційного аналізу.

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження. Після участі у програмі зафіксовано статистично значуще зниження показників цифрового стресу, тривоги, депресії та прокрастинації, а також зростання рівня осмисленості життя та життєстійкості молоді. Підтверджено ефективність екзистенційного підходу у підвищенні психологічної стійкості в умовах інформаційного перевантаження.

У висновках підсумовано основні результати дослідження та подано практичні рекомендації щодо впровадження екзистенційної психотерапії у діяльність психологічних служб закладів освіти та молодіжних центрів.

Ключові слова: інформаційне перевантаження, цифровий стрес, екзистенційна психотерапія, молодь, психологічна стійкість, осмисленість життя, резильєнтність.

ANNOTATION

Koshlata Y.I. Existential Psychotherapy in Supporting the Psychological Resilience of Youth in Conditions of Information Overload. – Qualification scientific work as a manuscript.

Graduation thesis for obtaining the degree of "Master" in the specialty 053 "Psychology". Volyn National University named after Lesya Ukrainka, Lutsk, 2025.

In the introduction, the scientific and practical relevance of studying the phenomenon of information overload in youth as a factor reducing psychological resilience is substantiated. The goals, objectives, object, and subject of the work are defined, and the research methods used are described. The appropriateness of applying existential psychotherapy for restoring inner balance, meaningfulness of life, and developing a young person's ability to withstand informational pressure is shown.

In the first chapter, the theoretical and methodological foundations of the study of the phenomenon of information overload and the possibilities of existential psychotherapy in supporting the psychological resilience of youth are

revealed. The essence and psychological characteristics of information overload, its cognitive, emotional, and behavioral manifestations, as well as its impact on the overall psycho-emotional state of the individual are highlighted. The works of domestic and foreign scholars are analyzed, and the approaches of V. Frankl, I. Yalom, R. May, and J. Bugental to understanding existential psychotherapy as a direction aimed at forming inner balance, meaningfulness of life, and the ability to overcome information pressure are summarized.

In the second chapter, the methodological support of the research is substantiated, the organization, sampling, and tools are described. An author's "Questionnaire of Digital Stress and Information Overload" was developed. The set of methods included the assessment of stress, anxiety, depression, procrastination, resilience, and meaningfulness of life. An existentially-oriented psychological support program for youth, based on the principles of logotherapy and existential analysis, was tested.

In the third chapter, the results of the empirical research are presented. After participating in the program, a statistically significant decrease in indicators of digital stress, anxiety, depression, and procrastination, as well as an increase in the level of meaningfulness of life and resilience of youth, was recorded. The effectiveness of the existential approach in enhancing psychological resilience in conditions of information overload was confirmed.

In the conclusions, the main results of the research are summarized, and practical recommendations for the implementation of existential psychotherapy in the activities of psychological services of educational institutions and youth centers are provided.

Keywords: *information overload, digital stress, existential psychotherapy, youth, psychological resilience, meaningfulness of life.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ.....	10
1.1. Поняття та психологічні особливості інформаційного перевантаження у молоді.....	10
1.2. Теоретичні основи екзистенційної психотерапії у підтримці психологічної стійкості.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ МОЛОДІ.....	41
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки.....	41
2.2. Методики діагностики інформаційного перевантаження та супутніх психоемоційних станів.....	46
2.3. Аналіз технік екзистенційного підходу в роботі з молоддю.....	58
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У ЗНИЖЕННІ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ МОЛОДІ.....	69
3.1. Первинна психодіагностика рівня інформаційного перевантаження....	69
3.2. Проведення психокорекційної роботи з використанням технік екзистенційної психотерапії.....	77
3.3. Порівняльний аналіз результатів до і після психокорекції.....	96
ВИСНОВКИ.....	104

СПИСОК**ВИКОРИСТАНОЇ****ЛІТЕРАТУРИ.....108****ДОДАТКИ.....113****ВСТУП**

Актуальність теми. Цифровізація освітнього простору та соціальних комунікацій молоді різко збільшила обсяг, швидкість і багатоканальність інформаційних потоків. Хронічний «інфошум», мультитаскінг, нескінченні стрічки новин і push-сповіщення формують феномен інформаційного перевантаження, що проявляється фрагментацією уваги, когнітивною втомою, зниженням якості прийняття рішень і зростанням тривожності. Міжнародні та галузеві огляди послідовно фіксують асоціації між інтенсивним медіаспоживанням, «doomscrolling» та погіршенням показників психічного благополуччя в молоді 18–25 років, включно з порушеннями сну, стресом і симптомами тривоги/депресії. В українському контексті це навантаження посилюється наслідками повномасштабної війни, інформаційної агресії, невизначеності та втрат, що робить запит на підвищення психологічної стійкості молоді в умовах інтенсивної медіареальності особливо актуальним.

Попри доведену ефективність низки протоколів стрес-менеджменту (когнітивно-поведінкові, майндфулнес, тренінги саморегуляції), екзистенційна психотерапія пропонує унікальну рамку роботи з базовими вимірами людського буття — свободою і відповідальністю, смыслом, ізоляцією/зв'язком, кінецьністю — які актуалізуються в ситуаціях невизначеності та загрози. Сучасні дослідження підкреслюють роль осмисленості, екзистенційного прийняття невизначеності та ціннісно-

орієнтованої дії як предикторів резилієнтності молоді. Водночас емпіричних робіт, що прямо оцінюють ефекти екзистенційно орієнтованих інтервенцій щодо зниження інформаційного перевантаження у молодіжних вибірках, поки недостатньо. Це зумовлює наукову новизну та практичну доцільність даного дослідження.

Наукова новизна. Вперше здійснено комплексний аналіз феномену інформаційного перевантаження крізь призму екзистенційної психології з виокремленням його смислового, ціннісного та екзистенційного вимірів. Розроблено модель екзистенційно-орієнтованої психологічної підтримки, яка інтегрує принципи логотерапії Віктора Франкла та екзистенційної психотерапії Ірвіна Ялома. Виявлено екзистенційні предиктори психологічної стійкості молоді.

Об'єкт і предмет дослідження. Об'єкт — психологічна стійкість (резилієнтність) молоді в умовах інформаційного перевантаження. Предмет — можливості екзистенційної психотерапії як засобу зниження інформаційного перевантаження та підвищення психологічної стійкості молоді.

Мета і завдання дослідження. Мета — теоретично обґрунтувати й емпірично перевірити ефективність екзистенційної психотерапії у зниженні інформаційного перевантаження та підвищенні психологічної стійкості молоді.

Для досягнення мети поставлено завдання:

1. Розкрити психологічні особливості феномену інформаційного перевантаження у молоді.
2. Обґрунтувати теоретичні засади екзистенційної психотерапії як ресурсу психологічної стійкості.
3. Визначити методичне забезпечення дослідження інформаційного перевантаження та психоемоційних станів молоді.
4. Проаналізувати можливості й техніки екзистенційного підходу у психокорекційній роботі з молоддю.

5. Провести емпіричне дослідження ефективності екзистенційної психотерапії у зниженні інформаційного перевантаження.

6. Здійснити порівняльний аналіз результатів до і після психокорекційної програми та сформулювати практичні рекомендації.

Теоретико-методологічна основа. Теоретичні засади становлять:

- екзистенційна психотерапія, логотерапевтичні та екзистенційно-аналітичні підходи;
- моделі резилієнтності молоді, роль осмисленості/цінностей, соціальної підтримки та саморегуляції;
- концепції когнітивного навантаження, цифрового здоров'я, «інформаційної тривоги» та поведінкових патернів медіаспоживання.

Методи і база дослідження.

У роботі використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів. Теоретичні методи: аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури з проблеми інформаційного перевантаження, цифрового стресу та екзистенційної психотерапії; систематизація теоретичних підходів; порівняльний аналіз концепцій екзистенційної психології. Емпіричні методи: психодіагностичне тестування за стандартизованими методиками; формувальний експеримент (психокорекційна програма екзистенційно-орієнтованої психологічної підтримки); структуроване спостереження; аналіз зворотного зв'язку учасників. Методи статистичної обробки: описова статистика, критерій Колмогорова–Смірнова, t-критерій Стьюдента для залежних вибірок, обчислення розміру ефекту Cohen's d .

Дослідження проводилося на базі університету та онлайн-платформи для дистанційної діагностики (Google Forms). Емпіричну вибірку становили студенти вищого навчального закладу та працююча молодь міста Луцьк.

Практичне значення отриманих результатів. Програма може бути впроваджена у психологічних службах університетів, центрах психологічної підтримки молоді, у приватній психотерапевтичній практиці. Розроблений

авторський «Опитувальник цифрового стресу та інформаційного перевантаження» може використовуватися для діагностики та моніторингу психологічного стану молоді в умовах цифровізації

Апробація результатів. За результатами дослідження опубліковано публікацію - Мельник Антоній, Кошлата Яніна. Екзистенційна психотерапія у підтримці психологічної стійкості молоді в умовах інформаційного перевантаження. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід. Матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції (Луцьк, 16-29 березня 2025 р.). ВНУ імені Лесі Українки. Луцьк: Вежа-Друк, 2025. С. 94-97.

Структура роботи. Дана наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 116 сторінки, у тому числі 2 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

1.1. Поняття та психологічні особливості інформаційного перевантаження у молоді

Проблема надмірної кількості інформації турбувала мислителів задовго до появи цифрових технологій. Ще у XVIII столітті французький філософ-енциклопедист Дені Дідро висловлював занепокоєння щодо експоненційного зростання книжкової продукції, зазначаючи: «Протягом століть кількість книг буде рости постійно, і можна прогнозувати, що прийде час, коли з книг так само важко буде дізнатися що-небудь, як від безпосереднього вивчення усього Всесвіту. Шукати частку правди, приховану в природі, буде майже так само зручно, як і відшукати приховане в величезній безлічі переплетених томів». Це спостереження виявилось пророчим, передбачаючи виклики інформаційної епохи на кілька століть вперед [8].

Термін «інформаційне перевантаження» (information overload) вперше з'явився в науковому дискурсі у 1964 році в книзі американського соціолога Бертрама Гросса «Управління організацією», де автор описував проблеми прийняття рішень в умовах надлишку даних у корпоративному середовищі. Однак широкого розповсюдження та концептуального оформлення це поняття набуло завдяки американському футурологу та соціологу Елвіну Тоффлеру, який у своєму бестселері «Шок майбутнього» (Future Shock, 1970)

системно проаналізував феномен інформаційного перевантаження як соціокультурне явище. Тоффлер стверджував, що інформаційне перевантаження має подібний ефект до сенсорного перевантаження, тільки на більш високому когнітивному рівні: «Коли людина занурюється у швидко і нерегулярно змінну ситуацію або новий насичений контекст, її передбачувальна точність падає. Вона більше не може зробити достовірну оцінку, від якої залежить раціональна поведінка» [6].

Одним з перших емпіричних досліджень феномену стала робота Якова Якобі, Дональда Спеллера та Керола Кон Бернінгема, які провели експеримент серед 192 домогосподарок. У їхній статті підтверджувалася гіпотеза про те, що надлишок інформації про бренди призводить до погіршення прийняття рішень, що мало важливі практичні наслідки для маркетингу та споживчої поведінки [6].

У 1980-х роках дослідження інформаційного перевантаження набули міждисциплінарного характеру. Річард Саул Вурман у книзі "Інформаційна тривога" (Information Anxiety, 1989) ввів поняття специфічного психологічного стану занепокоєння, що виникає через розрив між тим, що ми розуміємо, і тим, що, як нам здається, ми повинні розуміти. Вурман підкреслював, що проблема полягає не стільки в кількості інформації, скільки в нашій нездатності організувати та осмислити її [44].

Британські дослідники Девід Бавден та Лін Робінсон (Bawden & Robinson, 2009) у своїй фундаментальній праці "Темна сторона інформації" (The Dark Side of Information) підкреслюють, що саме інтернет та соціальні мережі створили умови для постійного інформаційного тиску, який не має історичних аналогів. Вони ввели концепцію «інформаційної патології» – стану, коли надмір інформації не просто ускладнює прийняття рішень, а призводить до системних порушень когнітивних та емоційних процесів [19].

У сучасному науковому дискурсі існує кілька підходів до визначення інформаційного перевантаження. Мартін Еплер та Жаннет Менгіс у своєму всебічному огляді літератури акцентують на комунікаційних бар'єрах:

перевантаження виникає, коли інформаційні канали передають більше даних, ніж здатні засвоїти отримувачі.

Вони виділили п'ять ключових детермінант інформаційного перевантаження: характеристики інформації (обсяг, складність, новизна, неоднозначність); характеристики особи (досвід, мотивація, когнітивний стиль); характеристики завдання (складність, часові обмеження); організаційний дизайн (структура комунікацій); інформаційні технології (доступність, швидкість) [24].

Китайські дослідники Лі та співавтори (Li et al., 2023) у своєму дослідженні, опублікованому в журналі *Heliyon*, запропонували інтегративне визначення: інформаційне перевантаження – це стан, коли кількість та складність інформації перевищують можливості людини для її опрацювання та інтеграції у власну когнітивну систему, що призводить до зниження якості прийняття рішень та психологічного благополуччя.

В українському науковому дискурсі Грабовська та Мусаковська (2020) визначають інформаційне перевантаження як «стан психічного напруження, що пов'язане з регуляторною функцією психіки в особистому інформаційному просторі індивіда, коли відбувається захисне блокування якісної інтелектуальної обробки надлишку вхідної інформації». Це визначення підкреслює психологічну природу явища та його зв'язок з адаптивними механізмами психіки [4].

Arnold, Goldschmitt та Rigotti (2023) у своєму комплексному огляді виділяють поряд з інформаційними чинниками (кількісними та якісними параметрами) власне психологічні особливості споживачів інформації, які вони називають «особистісними факторами». Це свідчить про зміщення фокусу досліджень від суто технологічних аспектів до психологічних механізмів сприйняття та обробки інформації [18].

Теоретичні основи розуміння інформаційного перевантаження закладені в когнітивній психології. Джордж Міллер у своїй класичній статті «Магічне число сім, плюс-мінус два» (The Magical Number Seven, Plus or

Minus Two, 1956) емпірично довів існування природних меж короткочасної пам'яті: людина здатна утримувати одночасно не більше 7 ± 2 інформаційних одиниць. Це відкриття заклало основу для розуміння психофізіологічних механізмів когнітивного перевантаження. Перевищення цього порогу призводить до різкого погіршення якості обробки інформації, помилок у запам'ятовуванні та труднощів у виконанні інтелектуальних завдань [37].

Теорія обмеженої раціональності Герберта Саймона (Simon, 1972) постулює, що людська здатність до обробки інформації має природні межі, і коли обсяг вхідної інформації перевищує ці межі, якість когнітивних процесів знижується. Саймон запровадив концепцію «задовільняючої поведінки» (satisficing) – стратегії, коли індивід приймає перше прийнятне рішення замість пошуку оптимального, що є адаптивною реакцією на інформаційне перевантаження [46].

Теорія когнітивного навантаження Джона Свеллера (Sweller, 2011) розрізняє три типи навантаження на робочу пам'ять: внутрішнє (intrinsic load), пов'язане з власною складністю матеріалу; зовнішнє (extraneous load), зумовлене способом презентації інформації; та релевантне (germane load), що стосується процесів побудови когнітивних схем. При інформаційному перевантаженні сумарне навантаження перевищує когнітивну ємність, що унеможливорює ефективне навчання та формування довгострокових структур знань [50].

Психологічні механізми інформаційного перевантаження охоплюють когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти функціонування особистості. На когнітивному рівні механізм виникнення перевантаження можна описати через модель «воронки уваги». Коли кількість інформаційних стимулів перевищує пропускну здатність когнітивної системи, відбувається явище вузького місця обробки, що знижує якість розуміння та запам'ятовування.

Особливу роль відіграє феномен переключення завдань (task-switching). Дослідження Девіда Левітіна (Levitin, 2014) у книзі «Організований розум» (The Organized Mind) показали, що кожне переключення уваги між

завданнями супроводжується «когнітивними витратами» – часом та зусиллями, необхідними для переорієнтації. При частому переключенні ці витрати накопичуються, призводячи до когнітивного виснаження. Більше того, після переключення залишається «залишкова увага» (attention residue) – частина когнітивних ресурсів продовжує бути зайнятою попереднім завданням, що знижує ефективність виконання поточного [33].

На нейрофізіологічному рівні інформаційне перевантаження супроводжується підвищеною активацією префронтальної кори, яка відповідає за виконавчі функції та контроль уваги. Тривала гіперактивація цієї ділянки мозку призводить до її виснаження, що проявляється у вигляді «втоми від прийняття рішень» (decision fatigue) – стану, коли здатність приймати обґрунтовані рішення прогресивно погіршується. Левітін (Levitin, 2014) описує роль дофамінової системи у формуванні інформаційної залежності: префронтальна кора має обмежену пропускну здатність; постійне перемикавання уваги виснажує когнітивні ресурси; дофамінова система винагороди стимулює пошук нової інформації, створюючи залежність. Кожне нове повідомлення, лайк або оновлення стрічки активує систему винагороди мозку, викликаючи викид дофаміну, що створює замкнене коло компульсивної поведінки [33].

Дослідження з використанням функціональної магнітно-резонансної томографії (фМРТ) показують, що при інформаційному перевантаженні знижується активність префронтальної кори, підвищується активність амігдали (центр тривоги) та порушується зв'язок між різними відділами мозку. При хронічному інформаційному перевантаженні спостерігається підвищена активність амігдали – структури мозку, відповідальної за обробку емоцій, особливо страху та тривоги, що пояснює, чому перевантаження супроводжується тривожними станами [41].

Емоційний компонент інформаційного перевантаження характеризується виникненням специфічного комплексу негативних емоційних станів. Центральну роль у розвитку емоційного компонента

відіграє феномен страху «пропустити щось важливе» (Fear of Missing Out – FOMO). Пшибильські та співавтори (Przybylski et al., 2013) вперше емпірично дослідили цей конструкт, розробили шкалу вимірювання Fear of Missing Out та виявили зв'язок FOMO з нижчим життєвим задоволенням. Вони показали медіаторну роль FOMO між психологічними потребами та проблемним використанням соціальних мереж. FOMO визначається як всепроникаюче занепокоєння тим, що інші можуть мати винагороджуючий досвід, від якого індивід відсутній. Цей психологічний стан характеризується постійною тривогою про те, що інші володіють важливішою інформацією або мають кращий досвід.

FOMO спонукає до компульсивної перевірки соціальних мереж та новинних стрічок, що створює замкнене коло: чим більше інформації споживається, тим сильнішим стає усвідомлення того, скільки ще залишається "пропущеним", і тим інтенсивнішим стає страх. Дослідження показують, що FOMO медіює зв'язок між незадоволеними базовими психологічними потребами (автономії, компетентності, приналежності) та проблемним використанням соціальних мереж [41].

На поведінковому рівні інформаційне перевантаження проявляється через специфічні копінг-стратегії та адаптивні реакції. Дослідники виділяють кілька типових поведінкових патернів у відповідь на інформаційне перевантаження. Стратегія уникнення (avoidance) характеризується свідомим ігноруванням певних інформаційних джерел, відмовою від перевірки повідомлень, "цифровим детоксом". Стратегія фільтрації (filtering) передбачає встановлення критеріїв відбору інформації, використання технологічних інструментів для обмеження потоку, делегування обробки інформації іншим. Стратегія поверхневої обробки (satisficing) полягає у поверхневому перегляді без глибокого аналізу, прийнятті перших доступних рішень, відмові від критичної оцінки джерел [1].

Особливо проблематичною є стратегія компульсивного споживання (compulsive consumption), що характеризується нав'язливою перевіркою

оновлень, неможливістю відірватися від інформаційних потоків, "doom scrolling" – безперервним прокручуванням негативних новин. Це явище отримало назву "doom scrolling" або "doomscrolling" – компульсивне споживання негативного контенту, незважаючи на те, що воно викликає дистрес. Дослідження показують, що така поведінка активується механізмами тривоги: мозок прагне зібрати максимум інформації про потенційну загрозу, що було еволюційно адаптивним, але в умовах безперервного інформаційного потоку призводить до дезадаптації [27].

Молодь як соціально-демографічна група має специфічні характеристики, які роблять її особливо вразливою до інформаційного перевантаження. По-перше, це пов'язано з віковими особливостями нейропсихологічного розвитку. Префронтальна кора головного мозку, відповідальна за виконавчі функції, планування, контроль імпульсів та саморегуляцію, продовжує дозрівати до 25 років. У віці 18-25 років ця структура все ще знаходиться в процесі формування, що означає менш розвинені механізми фільтрації інформації, контролю імпульсивної поведінки та регуляції емоційних реакцій. Водночас лімбічна система, відповідальна за емоційні реакції та пошук винагороди, вже повністю сформована і характеризується підвищеною активністю у підлітковому та юнацькому віці. Цей дисбаланс між "емоційним мозком" та "раціональним мозком" робить молодь особливо чутливою до емоційно заряджених стимулів та схильною до імпульсивної поведінки, включаючи компульсивне використання цифрових технологій [16].

По-друге, молодість є критичним періодом формування ідентичності. За теорією Еріка Еріксона, основним завданням юнацького віку є вирішення кризи "ідентичність versus рольова плутанина". У цей період молоді люди особливо чутливі до соціального порівняння, думок однолітків, пошуку свого місця у суспільстві. Соціальні мережі створюють безпрецедентні можливості для соціального порівняння, але водночас генерують нереалістичні стандарти та очікування. Феномен "Instagram-депресії" описує стан, коли постійне

споживання ретельно відредагованого контенту про "ідеальне життя" інших призводить до зниження самооцінки, незадоволеності власним життям та депресивних симптомів [16].

По-третє, молодь є найактивнішим споживачем цифрового контенту та користувачем соціальних мереж. Покоління Z (народжені після 1997 року) часто називають "цифровими аборигенами" (digital natives) – людьми, які виросли в оточенні цифрових технологій і для яких онлайн-середовище є природною частиною життя. Це покоління характеризується феноменом "постійної часткової уваги" (continuous partial attention), описаним Ліндою Стоун (Stone, 2009) – станом, коли увага постійно розподілена між множинними інформаційними потоками, що унеможлиблює глибоку концентрацію та рефлексію [49].

Емпіричні дані підтверджують високий рівень цифрової активності української молоді. Дослідження Мусаковської (2023), проведене на вибірці 322 студентів віком 18-25 років, виявило наступний розподіл часу перебування в соціальних мережах протягом дня: до 1 години – лише 1,6% респондентів, 1-3 години – 31,7%, 3-6 годин – 43,8%, 6-8 годин – 18%, більше 8 годин – 4,9%.

Це означає, що понад дві третини (66,7%) молоді проводять у соціальних мережах більше 3 годин щодня, а майже чверть (22,9%) – понад 6 годин. Для порівняння, рекомендований час сну для цієї вікової групи становить 7-9 годин, тобто значна частина молоді проводить у соціальних мережах час, співмірний з тривалістю сну [4].

Щодо платформ, які використовує українська молодь, те ж дослідження показало наступний розподіл найчастіше використовуваних соціальних мереж: Instagram – 38,5%, TikTok – 36%, Telegram – 15,8%, YouTube – 9,6%, Twitter/X – 2,5%, Facebook – 0,3%. Цікаво, що Facebook, який був домінуючою платформою попереднього десятиліття, майже не використовується сучасною молоддю, що свідчить про динамічні зміни в

медіаландшафті та перехід до більш візуально орієнтованих та короткоформатних платформ.

Аналіз комунікативних інтернет-практик української молоді виявив, що найпоширенішими є: розважальна практика (середнє значення $M=6,6$ при стандартному відхиленні $SD=2,92$ за 10-бальною шкалою), комунікативна ($M=6,1$; $SD=2,85$) та інформаційно-пошукова ($M=5,8$; $SD=2,04$). Менш поширеними виявилися ділова ($M=3,6$; $SD=2,83$) та коментувальна ($M=3,3$; $SD=2,36$) практики. Це свідчить про те, що соціальні мережі для молоді є передусім простором розваги та спілкування, а не професійної діяльності чи публічної дискусії.

Особливу специфіку інформаційне перевантаження української молоді набуває в контексті повномасштабної війни, розпочатої Росією 24 лютого 2022 року. Воєнний стан створює унікальну інформаційну ситуацію, коли до звичайного цифрового перевантаження додається постійний потік травматичної інформації про бойові дії, втрати, загрози, що значно посилює психологічний тиск на молодь.

Дослідження Грабовської та Мусаковської (2023) показало, що 72,4% української молоді відчують інформаційне перевантаження в умовах війни. Особливо тривожним є те, що 45,7% респондентів відзначають постійне відчуття тривоги через необхідність стежити за новинами, 38,2% повідомляють про труднощі з концентрацією уваги, 41,3% відчують емоційне виснаження від надлишку інформації. Парадоксально, що попри усвідомлення негативного впливу, 67,8% молодих людей не можуть відмовитися від постійного моніторингу новин, що свідчить про компульсивний характер інформаційної поведінки [4].

Війна трансформувала характер інформаційного споживання української молоді. Якщо до повномасштабного вторгнення домінувала розважальна функція соціальних мереж, то в умовах війни на перший план вийшла інформаційна функція – постійний моніторинг ситуації, перевірка повідомлень про повітряну тривогу, стеження за розвитком подій на фронті.

Додатковим фактором є інформаційна війна та пропаганда. Молодь змушена постійно перевіряти достовірність інформації, відрізняти факти від маніпуляцій, що створює додаткове когнітивне навантаження. Дослідження показують, що постійна необхідність критичної оцінки інформації в умовах невизначеності призводить до "втоми від перевірки фактів"– стану, коли людина втрачає мотивацію та енергію для аналізу достовірності, що робить її більш вразливою до дезінформації.

Наслідки інформаційного перевантаження для молоді є багатоаспектними і охоплюють когнітивну, емоційну, соціальну та екзистенційну сфери функціонування особистості. На когнітивному рівні спостерігаються порушення концентрації уваги та здатності до тривалої фокусування. Дослідження показують, що середня тривалість концентрації уваги скоротилася з 12 секунд у 2000 році до 8 секунд у 2020 році. Це явище пов'язане з постійним переключенням між інформаційними потоками та адаптацією мозку до режиму швидкого сканування замість глибокого читання [11].

Погіршується якість пам'яті та здатність до глибокого навчання. Феномен "цифрової амнезії" описує тенденцію не запам'ятовувати інформацію, яку легко знайти онлайн. Дослідження Спарроу, Лю та Вегнера (Sparrow, Liu & Wegner, 2011) показали, що коли люди знають, що інформація буде доступна пізніше, вони гірше її запам'ятовують. Це призводить до зміни когнітивних стратегій: замість запам'ятовування змісту люди запам'ятовують, де знайти інформацію. Однак це має негативні наслідки для формування глибоких знань та здатності до критичного мислення [47].

Знижується здатність до критичного мислення та аналізу. Постійне споживання коротких, фрагментованих повідомлень формує "кліпове мышление" – тип мислення, орієнтований на швидке сприйняття образів без глибокого аналізу.

Це особливо проблематично в академічному контексті: студенти повідомляють про труднощі з читанням довгих текстів, написанням розгорнутих есе, підтриманням послідовної аргументації.

Виникають труднощі з прийняттям рішень та паралічем вибору (choice paralysis). Парадокс вибору, описаний Барі Шварцем, полягає в тому, що надмір опцій призводить не до кращих рішень, а до тривоги, прокрастинації та незадоволеності обраним варіантом. В інформаційному контексті це проявляється як нездатність обрати достовірне джерело серед множини, визначити пріоритети серед потоку завдань, прийняти рішення через страх пропустити кращий варіант [45].

На емоційному рівні інформаційне перевантаження асоціюється з підвищеним рівнем тривоги та стресу. Метааналіз досліджень показує стійкий зв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем тривожності. Механізми цього зв'язку включають постійне соціальне порівняння, FOMO, кіберзалякування, порушення сну через використання гаджетів перед сном.

Зростає ризик депресивних станів та емоційного вигорання. Дослідження Твенге (Twenge, 2017) виявило драматичне зростання депресивних симптомів та суїцидальних думок серед підлітків та молоді, що корелює з розповсюдженням смартфонів та соціальних мереж. Особливо вразливими є молоді люди, які проводять більше 5 годин на день у соціальних мережах – їхній ризик депресії зростає на 71% порівняно з тими, хто проводить менше години.

Формується синдром емоційного виснаження, що характеризується відчуттям спустошеності, втратою інтересу до діяльності, цинічним ставленням до інформації. Це особливо виражено в умовах війни, коли до цифрового перевантаження додається травматичний контент. Молодь повідомляє про "онімління" (numbing) – захисну психологічну реакцію, коли емоційна чутливість знижується як спосіб захисту від надмірної стимуляції.

Розвивається хронічна втома та порушення сну. "Синдром хронічної втоми", пов'язаний з інформаційним перевантаженням, характеризується постійним відчуттям виснаження, що не зникає після відпочинку. Дослідження показують, що 60% молодих людей перевіряють телефон протягом години перед сном, а 44% – одразу після пробудження, що створює цикл "цифрового безсоння" [52].

На соціальному рівні інформаційне перевантаження призводить до парадоксального феномену "самотності в натовпі" (loneliness in the crowd). Попри безпрецедентну кількість онлайн-контактів, молодь повідомляє про зростаюче відчуття самотності та соціальної ізоляції. Дослідження Примак та співавторів (Primack et al., 2017) виявило, що молоді люди, які використовують більше семи платформ соціальних мереж, мають втричі вищий ризик депресії та тривожності порівняно з тими, хто використовує дві або менше платформ [40].

Погіршується якість міжособистісних стосунків та комунікації. Феномен "phubbing" (phone snubbing) – ігнорування співрозмовника через використання телефону – став настільки поширеним, що сприймається як нормальна поведінка. Однак дослідження показують, що навіть присутність телефону на столі під час розмови знижує якість спілкування, рівень довіри та емпатії між співрозмовниками. Це пов'язано з феноменом "розділеної уваги" – коли частина когнітивних ресурсів резервується для потенційних повідомлень, що знижує якість присутності в моменті [31].

Формується феномен "перформативної ідентичності" – коли самопрезентація в соціальних мережах стає важливішою за автентичне самовираження. Молоді люди витрачають значні зусилля на створення "ідеального образу" для соціальних мереж, що призводить до розриву між публічною персоною та приватним "Я". Це створює внутрішній конфлікт та відчуття нереальності власного життя. Дослідження виявляють зв'язок між інтенсивністю використання Instagram та зниженням автентичності, підвищенням соціальної тривожності.

На екзистенційному рівні інформаційне перевантаження призводить до кризи сенсу та цілеспрямованості життя. Постійне занурення в інформаційний потік залишає мало простору для рефлексії, самопізнання, осмислення власних цінностей та життєвих цілей. Філософ Бьонг-Чул Хан у книзі "Суспільство втоми" (The Burnout Society, 2015) описує сучасність як епоху "гіперактивності", коли постійна зайнятість та інформаційна стимуляція унеможливають "глибоку увагу" (deep attention) – здатність до тривалої концентрації та споглядання, необхідної для творчості та екзистенційного пошуку.

Втрачається відчуття присутності в моменті та здатність до "буття-тут-і-зараз". Феномен "цифрової дисоціації" описує стан, коли людина фізично присутня в одному місці, але психологічно перебуває в цифровому просторі. Це призводить до втрати повноти проживання життя, коли досвід опосередковується через екран та оцінюється з точки зору його "інстаграмності" – придатності для публікації в соціальних мережах. Молоді люди повідомляють, що відвідують місця не стільки для власного досвіду, скільки для створення контенту, що свідчить про інверсію відносин між реальністю та її репрезентацією.

Виникає екзистенційна тривога, пов'язана з швидкоплинністю інформації та відчуттям безглуздості. Постійний потік новин, трендів, які змінюються щодня, створює відчуття нестабільності та тимчасовості всього. Те, що вчора було актуальним, сьогодні вже застаріло. Це призводить до «презентизму» – фіксації на миттєвому теперішньому без здатності до довгострокового планування та побудови життєвої перспективи. Дослідження показують, що сучасна молодь має труднощі з формулюванням довгострокових цілей, планування майбутнього, що частково пов'язано з фрагментованим характером цифрового досвіду.

Знижується здатність до самотності як продуктивного стану. Екзистенційні філософи, зокрема Пол Тіллх, розрізняли самотність (loneliness) як негативний стан ізоляції та усамітнення (solitude) як

позитивний стан продуктивної самотності, необхідної для самопізнання та творчості. Сучасна молодь втрачає здатність до усамітнення: будь-яка пауза в зовнішній стимуляції негайно заповнюється перевіркою телефону. Це свідчить про втрату толерантності до самотності та залежність від зовнішньої стимуляції.

Формується криза ідентичності та відчуття фрагментованості "Я". Постійне переключення між різними ролями, контекстами, інформаційними потоками призводить до втрати цілісності самосприйняття. Молоді люди повідомляють про відчуття «розмитості» власної особистості, нездатність відповісти на питання «Хто я?», що є центральним для екзистенційної ідентичності. Соціолог Кеннет Герген описав це явище як "насичене Я" (saturated self) – стан, коли множинність соціальних зв'язків та інформаційних потоків призводить до втрати стабільного ядра ідентичності [26].

В умовах війни екзистенційні наслідки інформаційного перевантаження набувають особливої гостроти. Постійна конфронтація з інформацією про смерть, руйнування, страждання активізує екзистенційні питання про сенс життя, смертність, свободу та відповідальність. Однак замість продуктивного осмислення цих питань, інформаційне перевантаження призводить до їх витіснення або поверхневої обробки. Молодь повідомляє про відчуття абсурдності – коли трагічні події на фронті співіснують з тривіальним контентом у соціальних мережах, що створює когнітивний дисонанс та екзистенційну дезорієнтацію.

Таким чином, інформаційне перевантаження є комплексним феноменом, що впливає на всі рівні функціонування особистості молодої людини. Його наслідки виходять за межі когнітивних порушень, охоплюючи емоційну, соціальну та екзистенційну сфери. Особливої уваги потребує розробка психологічних інтервенцій, здатних допомогти молоді впоратися з цими викликами. Одним з перспективних підходів є саме екзистенційна психотерапія, яка фокусується на екзистенційних аспектах людського

існування – пошуку сенсу, автентичності, присутності в моменті, що є ключовими для подолання наслідків інформаційного перевантаження.

1.2. Теоретичні основи екзистенційної психотерапії у підтримці психологічної стійкості

Екзистенційна психотерапія представляє унікальний підхід до підтримки психологічної стійкості особистості, оскільки фокусується не на усуненні симптомів, а на зміцненні екзистенційних основ людського існування. Психологічна стійкість у екзистенційному розумінні – це не просто здатність витримувати стрес або повертатися до попереднього стану після кризи, а здатність конструктивно зустрічатися з фундаментальними викликами існування, знаходити сенс навіть у важких обставинах, зберігати автентичність та здатність до вибору попри зовнішній тиск.

Екзистенційна психотерапія виросла з філософської традиції екзистенціалізму, що розвивалася у XIX-XX століттях у працях таких мислителів, як Сьорен К'єркегор, Фрідріх Ніцше, Мартін Гайдеггер, Жан-Поль Сартр, Альбер Камю. Ці філософи поставили в центр своїх роздумів питання про природу людського існування, свободу вибору, відповідальність за власне життя, конфронтацію зі смертю та пошук сенсу в абсурдному світі.

Сьорен К'єркегор (1813-1855), датський філософ, вважається засновником екзистенціалізму. У своїх працях «Страх і тремтіння» (1843) та «Хвороба на смерть» (1849) він досліджував феномен екзистенційної тривоги – не як патологічний симптом, а як фундаментальну характеристику людського існування, що вказує на нашу свободу та необхідність робити вибір.

К'єркегор стверджував, що справжня стійкість особистості виникає не з уникнення тривоги, а з мужності зустрітися з нею та прийняти відповідальність за власні вибори. Він описав три стадії існування –

естетичну, етичну та релігійну – як шляхи розвитку особистісної зрілості та стійкості [30].

Фрідріх Ніцше (1844-1900) радикально переосмислив питання психологічної стійкості після проголошення «смерті Бога» – метафори краху традиційних систем цінностей. У праці «Так казав Заратустра» (1883-1885) він запропонував концепцію «надлюдини» (Übermensch) – людини, здатної створювати власні цінності та сенси в світі, позбавленому трансцендентних гарантій. Його принцип «amor fati» (любов до долі) та концепція «вічного повернення» є екзистенційними тестами стійкості: чи готова людина прийняти своє життя повністю, з усіма його труднощами, і прожити його знову і знову? Ніцше також ввів відому формулу: «Той, хто має навіщо жити, витримає майже будь-яке як» – принцип, що став центральним для розуміння психологічної стійкості в екзистенційній терапії [39].

Мартін Гайдеггер (1889-1976) у фундаментальній праці «Буття і час» (1927) розробив концепцію автентичного існування як основи психологічної стійкості. Він розрізняв автентичне існування, коли людина усвідомлює свою скінченність та приймає відповідальність за власне життя, та неавтентичне існування, коли людина «розчиняється» в повсякденності, живе за шаблонами «das Man» (безособового «хтось»). Гайдеггер підкреслював, що конфронтація зі смертю (буття-до-смерті) є ключем до автентичного існування та справжньої стійкості, оскільки усвідомлення скінченності змушує людину відповідально ставитися до кожного моменту життя. Парадоксально, але саме прийняття смертності робить людину психологічно стійкішою, оскільки звільняє від ілюзій безсмертя та дозволяє зосередитися на справді важливому [28].

Жан-Поль Сартр (1905-1980) у праці «Буття і ніщо» (1943) сформулював центральний принцип екзистенціалізму для розуміння психологічної стійкості: «існування передуює сутності». Це означає, що людина спочатку існує, а потім через свої вибори та дії створює власну сутність. Сартр стверджував, що людина «засуджена бути вільною» – ми не

можемо уникнути свободи вибору, навіть якщо намагаємося перекласти відповідальність на обставини чи інших людей. Він ввів поняття «поганої віри» (*mauvaise foi*) – самообману, коли людина заперечує власну свободу та відповідальність [44].

Психологічна стійкість у сартрівському розумінні полягає в мужності прийняти повну відповідальність за свої вибори, відмовитися від ролі жертви обставин та визнати, що ми завжди маємо вибір у тому, як ставитися до ситуації.

Альбер Камю (1913-1960) у есе «Міф про Сізіфа» (1942) досліджував питання психологічної стійкості в абсурдному світі. Він стверджував, що життя є абсурдним у тому сенсі, що людська потреба в сенсі стикається з байдужістю Всесвіту. Однак Камю не закликав до відчаю; натомість він пропонував «бунт» – свідоме прийняття абсурду та створення власного сенсу попри його відсутність у об'єктивній реальності. Образ Сізіфа, що знову і знову котить камінь на гору, символізує психологічну стійкість: «Треба уявляти Сізіфа щасливим», оскільки він приймає свою долю та знаходить сенс у самому процесі боротьби. Це є моделлю екзистенційної стійкості – здатності зберігати внутрішню свободу та гідність навіть у безнадійних обставинах [7].

Трансформація екзистенційної філософії в психотерапевтичний метод підтримки психологічної стійкості відбулася завдяки роботі європейських та американських психіатрів і психологів у середині XX століття.

Людвіг Бінсвангер (1881-1966), швейцарський психіатр, застосував екзистенційно-феноменологічний підхід до розуміння психологічної стійкості. Під впливом ідей Гайдеггера він розробив «*Daseinsanalyse*» (аналіз буття) – метод, що фокусується на унікальному способі існування кожного клієнта в світі. Бінсвангер підкреслював, що психологічна стійкість залежить від здатності людини гармонійно існувати в трьох вимірах: «світ власний» (*Eigenwelt*) – відносини з собою, «світ спільний» (*Mitwelt*) – відносини з

іншими, та «світ навколишній» (Umwelt) – відносини з фізичним світом. Порушення в будь-якому з цих вимірів знижує психологічну стійкість [2].

Віктор Франкл (1905-1997), австрійський психіатр і невролог, створив логотерапію – напрям екзистенційної психотерапії, що безпосередньо фокусується на підтримці психологічної стійкості через пошук сенсу життя. Переживши нацистські концентраційні табори, Франкл описав свій досвід у книзі «Людина в пошуках сенсу» (1946), яка стала фундаментальною працею про психологічну стійкість в екстремальних умовах. Франкл емпірично довів, що в'язні, які мали сенс жити (зустріч з близькими, незавершена справа, віра), виявляли значно вищу психологічну стійкість та шанси на виживання порівняно з тими, хто втратив сенс [15].

Франкл стверджував, що «воля до сенсу» є первинною мотиваційною силою людини та основою психологічної стійкості. Він ввів поняття «екзистенційного вакууму» – стану відчуття безсенсовності життя, який знижує психологічну стійкість та є причиною багатьох неврозів сучасності. Франкл виділив три шляхи знаходження сенсу, що підтримують психологічну стійкість: створення чогось, що виходить за межі нас самих (робота, мистецтво, вклад у суспільство); досвід краси, любові, істини, глибоких міжособистісних зв'язків; наше ставлення до неминучих страждань, здатність зберегти гідність у важких обставинах; особливо важливими для психологічної стійкості є цінності ставлення: навіть коли ми не можемо змінити обставини, ми завжди можемо вибрати своє ставлення до них. Франкл писав: «Коли ми більше не здатні змінити ситуацію, ми стикаємося з викликом змінити себе». Це є ключовим принципом екзистенційної стійкості [15].

Ролло Мей (1909-1994), американський психолог, досліджував роль тривоги та мужності в підтримці психологічної стійкості. У книзі «Сенс тривоги» він розрізняв нормальну екзистенційну тривогу, яка є природною реакцією на загрозу цінностям та існуванню, та невротичну тривогу, що виникає з уникнення конфронтації з екзистенційними реальностями. Мей

стверджував, що психологічна стійкість вимагає не усунення тривоги, а здатності конструктивно з нею працювати.

У праці «Мужність творити» Мей описав мужність як центральну чесноту психологічної стійкості. Він виділив чотири типи мужності: фізичну, моральну, соціальну та творчу. Творча мужність – здатність зустрічатися з невизначеністю, ризикувати створювати щось нове – є особливо важливою для психологічної стійкості в сучасному світі, що швидко змінюється. Мей підкреслював, що справжня стійкість приходить не з уникнення конфліктів та тривоги, а з мужності зустрітися з ними [35].

Ірвін Ялом (народився 1931), американський психіатр і письменник, систематизував екзистенційний підхід до психологічної стійкості у своїй фундаментальній праці «Екзистенційна психотерапія». Ялом виділив чотири «граничні даності» людського існування, конфронтація з якими є ключовою для розвитку психологічної стійкості:

1. Смерть – усвідомлення власної скінченності та неминучості смерті
2. Свобода – відсутність зовнішньої структури існування та необхідність самостійно створювати свою сутність
3. Ізоляція – фундаментальна екзистенційна самотність, неможливість повністю злитися з іншою людиною
4. Безсенсовність – відсутність об'єктивного сенсу життя та необхідність створювати власний сенс

За Яломом, психологічна стійкість залежить від здатності конструктивно зустрітися з цими граничними даностями замість уникати їх через механізми захисту. Неефективні способи захисту від екзистенційної тривоги (заперечення, компульсивність, злиття з іншими, фанатичне прагнення до влади чи багатства) знижують психологічну стійкість та призводять до психопатології. Натомість конструктивна конфронтація з граничними даностями веде до зростання, зрілості та справжньої стійкості [56].

Джеймс Бюдженталь (1915-2008) розробив концепцію «екзистенційно-гуманістичної психотерапії», підкреслюючи роль автентичності та присутності в підтримці психологічної стійкості. У книзі «Мистецтво психотерапевта» він описав поняття «присутності» (presence) – здатності бути повністю присутнім у моменті, без захисних масок. Бюдженталь стверджував, що психологічна стійкість залежить від здатності до «буття-в-світі» з повною присутністю та усвідомленістю, замість автоматичного реагування за звичними патернами [22].

Центральним для екзистенційної психотерапії є розрізнення між автентичним та неавтентичним способами існування. Автентичне існування є фундаментом психологічної стійкості, оскільки характеризується: усвідомленістю власних цінностей; прийняттям відповідальності; чесністю перед собою; відповідністю між цінностями та діями; мужністю бути собою.

Неавтентичне існування, навпаки, підриває психологічну стійкість, оскільки проявляється як: життя за чужими сценаріями; уникнення відповідальності; самообман; конформізм; відчуженість від себе.

Дослідження підтверджують, що автентичність є предиктором психологічного благополуччя та стійкості. Вуд та співавтори (Wood et al., 2008) виявили, що автентичність позитивно корелює з самооцінкою, задоволеністю життям, позитивним афектом та негативно – з тривожністю, депресією, стресом.

Екзистенційна психотерапія підкреслює, що психологічна стійкість базується на усвідомленні власної свободи та прийнятті відповідальності. Навіть коли ми не можемо контролювати зовнішні обставини, ми завжди маємо свободу вибору свого ставлення до них. Франкл називав це «останньою свободою людини» – свободою, яку не можна відібрати навіть у концтаборі.

Однак свобода є амбівалентною для психологічної стійкості. З одного боку, усвідомлення свободи звільняє та дає владу над власним життям. З іншого боку, свобода породжує тривогу, оскільки вимагає робити вибір без

гарантій правильності. Сартр писав, що людина «засуджена бути вільною» – ми не можемо уникнути необхідності вибору. Навіть відмова від вибору є вибором [14].

Багато людей намагаються втекти від свободи, оскільки вона вимагає відповідальності. Еріх Фромм у книзі «Втеча від свободи» (Escape from Freedom, 1941) описав механізми, якими люди уникають тягара свободи: авторитаризм, деструктивність, автоматичний конформізм. Ці стратегії дають ілюзорне полегшення від тривоги свободи, але підривають психологічну стійкість, оскільки позбавляють людину суб'єктності та здатності впливати на власне життя.

Справжня психологічна стійкість вимагає мужності прийняти свободу разом з відповідальністю. Це означає: визнання власної ролі в створенні життєвої ситуації; відмову від ролі жертви; прийняття можливості помилки; активну позицію [25].

Дослідження локусу контролю (Rotter, 1966) підтверджують, що внутрішній локус контролю пов'язаний з вищою психологічною стійкістю, кращим подоланням стресу, нижчим рівнем тривоги та депресії. Зовнішній локус контролю знижує стійкість та робить людину вразливішою до стресових подій.

Парадоксально, але усвідомлення смертності є одним із найпотужніших факторів психологічної стійкості в екзистенційній традиції. Гайдеггер стверджував, що справжнє існування (Eigentlichkeit) можливе лише через конфронтацію зі смертю – «буття-до-смерті» (Sein-zum-Tode). Усвідомлення скінченності життя звільняє від ілюзій, змушує зосередитися на справді важливому, надає кожному моменту цінності [3].

Ялом у праці «Дивлячись на сонце: Долаючи страх смерті» (Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death, 2008) детально досліджував роль страху смерті в психологічному функціонуванні. Він стверджував, що страх смерті є джерелом багатьох психологічних проблем: тривожних розладів, депресії, компульсивної поведінки. Люди використовують різноманітні

захисні механізми, щоб уникнути думок про смерть: заперечення смертності; віра в особливу винятковість; компульсивний героїзм.

Однак ці захисні механізми є крихкими та вимагають постійних зусиль для підтримки, що знижує психологічну стійкість. Натомість конструктивна конфронтація зі смертю веде до «пробудження» – переоцінки життя, фокусування на справді важливому, глибшого цінування стосунків, більшої автентичності [17].

Клінічні дослідження підтверджують терапевтичну цінність конфронтації зі смертю. Дослідження Кіслінга та співавторів (Kissane et al., 2007) показало, що пацієнти з термінальними захворюваннями, які брали участь у екзистенційній терапії з фокусом на сенсі та смертності, демонстрували нижчий рівень депресії, вищу якість життя та кращу психологічну адаптацію порівняно з контрольною групою.

Ялом виділяв екзистенційну ізоляцію як одну з граничних даностей існування. Він розрізняв три типи ізоляції:

1. Міжособистісна ізоляція – відокремленість від інших людей, самотність у соціальному сенсі
2. Внутрішньоособистісна ізоляція – відокремленість від частин власного «Я», внутрішній конфлікт
3. Екзистенційна ізоляція – фундаментальна відокремленість кожної людини, неможливість повністю розділити свій досвід з іншою людиною

Екзистенційна ізоляція є найглибшою формою: ми народжуємося самотніми, помираємо самотніми, і навіть у найближчих стосунках зберігається неподоланна межа між «я» і «ти». Ми не можемо повністю злитися з іншою людиною, не можемо передати їй свій досвід так, щоб вона відчула його точно так само.

Усвідомлення екзистенційної ізоляції може викликати глибоку тривогу. Люди використовують різні стратегії, щоб уникнути конфронтації з нею: Злиття в стосунках Компульсивна сексуальність Залежність від групи Постійна зайнятість

Однак ці стратегії не усувають екзистенційну ізоляцію, а лише маскують її, знижуючи психологічну стійкість. Парадоксально, але саме прийняття екзистенційної ізоляції робить можливими справжні, глибокі стосунки. Ялом писав: «Хоча абсолютна злитість з іншим неможлива, ізоляція може бути розділеною таким чином, що біль від неї значно зменшується».

Екзистенційна психотерапія розглядає тривогу не як симптом, що потребує усунення, а як фундаментальну характеристику людського існування, що може бути каталізатором зростання та розвитку психологічної стійкості.

Ролло Мей у праці «Сенс тривоги» (The Meaning of Anxiety, 1950) розрізняв два типи тривоги:

Нормальна (екзистенційна) тривога: пропорційна об'єктивній загрозі; не вимагає витіснення чи заперечення; може бути конструктивно використана; є сигналом про загрозу важливим цінностям; стимулює творчість та розвиток; веде до зростання усвідомленості.

Невротична тривога: непропорційна об'єктивній загрозі; вимагає витіснення та захистів; паралізує та обмежує; є результатом уникнення екзистенційної тривоги; знижує адаптивність; веде до звуження життєвого простору [44].

К'єркегор називав тривогу «запамороченням свободи» – вона виникає з усвідомлення, що ми вільні обирати, але не маємо гарантій правильності вибору. Це є нормальною частиною людського існування. Спроби повністю усунути тривогу ведуть до звуження життя, уникнення нових можливостей, втрати автентичності.

Тілліх (Tillich, 1952) виділив три типи екзистенційної тривоги, що відповідають трьом загрозам людському існуванню:

1. Тривога долі та смерті – тривога перед загрозою небуттю, втратою фізичного існування

2. Тривога порожнечі та безсенсовності – тривога перед загрозою втрати духовного сенсу

3. Тривога провини та засудження – тривога перед загрозою моральному "Я", відчуття, що не реалізував власний потенціал

Психологічна стійкість вимагає не усунення цих типів тривоги, а мужності зустрітися з ними. Тілліх називав це «мужністю бути» (courage to be) – здатністю приймати тривогу як частину існування та продовжувати жити автентично попри неї [51].

Сучасні дослідження підтверджують, що здатність переносити тривогу (anxiety tolerance) є важливим компонентом психологічної стійкості. Дослідження Браун та співавторів (Brown et al., 2002) показало, що низька толерантність до невизначеності та тривоги є транс-діагностичним фактором, що підвищує ризик різних психічних розладів. Натомість висока толерантність до тривоги пов'язана з кращою адаптацією, гнучкістю мислення, здатністю до ризику та інновацій [20].

Мужність як центральна чеснота психологічної стійкості

Пол Тілліх у праці «Мужність бути» (The Courage to Be, 1952) визначив мужність як центральну екзистенційну чесноту – «самоствердження буття попри небуття». Мужність – це не відсутність страху, а здатність діяти попри страх, приймати тривогу та продовжувати жити автентично [51].

Ролло Мей у книзі «Мужність творити» (The Courage to Create, 1975) виділив чотири типи мужності:

1. Фізична мужність – здатність витримувати фізичні загрози, біль, небезпеку. Це найпростіший тип мужності, що був важливим для виживання в історії людства.

2. Моральна мужність – здатність відстоювати свої цінності та переконання навіть під тиском. Це вимагає готовності прийняти соціальне засудження, відкидання, самотність заради збереження цілісності.

3. Соціальна мужність – здатність бути собою в стосунках, відкриватися іншим, ризикувати близькістю. Це вимагає мужності показати свою вразливість, прийняти можливість відкидання.

4. Творча мужність – здатність зустрічатися з невизначеністю, ризикувати створювати щось нове, виходити за межі відомого. Мей вважав цей тип мужності найважливішим для сучасної людини, оскільки світ швидко змінюється, і потрібна здатність творити нові відповіді на нові виклики.

Творча мужність особливо важлива для психологічної стійкості в умовах інформаційного перевантаження та постійних змін. Вона передбачає: толерантність до невизначеності; готовність до експерименту; прийняття можливості помилки; відкритість новому досвіду; автентичність у творенні з психологічним благополуччям, задоволеністю життям, здатністю долати [35]. Дослідження Петерсона та Селігмана (Peterson & Seligman, 2004) у рамках позитивної психології підтвердили, що мужність (як одна з шести універсальних чеснот) сильно корелює труднощі.

Діалогічні стосунки та «Я-Ти» зустріч. Мартін Бубер у праці «Я і Ти» (Ich und Du, 1923) розрізняв два фундаментальні способи ставлення до світу:

«Я-Воно» відносини – функціональні, об'єктифікуючі стосунки, де інший є засобом для досягнення мети. Це необхідний спосіб взаємодії у повсякденному житті (ми не можемо ставитися до всіх як до унікальних особистостей), але якщо він стає єдиним, життя втрачає глибину та сенс.

«Я-Ти» відносини – діалогічні, справжні стосунки, де інший сприймається як унікальна особистість, а не як функція чи об'єкт. У такій зустрічі обидві людини повністю присутні, відкриті, автентичні. «Я-Ти» стосунки не можна спланувати чи контролювати – вони є подією, зустріччю, що трансформує обох учасників.

Бубер підкреслював, що психологічна стійкість та цілісність особистості формуються саме в «Я-Ти» стосунках. Людина стає собою через

зустріч з іншим: «Я стає я через Ти» . Відсутність справжніх діалогічних стосунків веде до відчуження, втрати ідентичності, екзистенційної порожнечі.

У контексті психотерапії це означає, що терапевтичні стосунки самі по собі є цілющими, коли вони є справжньою «Я-Ти» зустріччю. Терапевт не просто застосовує техніки до клієнта (що було б «Я-Воно» ставленням), а зустрічається з ним як з унікальною особистістю, будучи повністю присутнім та автентичним [21].

Франкл підкреслював, що психологічна стійкість залежить від здатності до «самотрансценденції» – спрямованості на щось або когось поза собою. Він критикував сучасну культуру за надмірний фокус на самореалізації, самоактуалізації, пошуку щастя. Франкл стверджував, що щастя не може бути метою – воно є побічним продуктом служіння сенсу, що виходить за межі нас самих.

Він писав: «Справжній сенс життя знаходиться у світі, а не всередині людини чи її власної психіки, ніби це була замкнута система». Самотрансценденція проявляється через: служіння цілі, що більша за власні інтереси; здатність бачити унікальність іншого та сприяти його розвитку; сприйняття життя не як того, що має дати мені, а як того, що запитує у мене.

Франкл переформулював фундаментальне питання: не «Що я можу отримати від життя?», а «Що життя очікує від мене?». Це радикально змінює перспективу та підвищує психологічну стійкість, оскільки: зменшується фокус на власних стражданнях (вони стають частиною більшої картини); з'являється відчуття призначення та необхідності; труднощі набувають сенсу як виклики, на які треба відповісти; зростає мотивація продовжувати навіть у важких обставинах [15].

Дослідження Бронка та співавторів (Bronk et al., 2009) показали, що наявність цілі, що виходить за межі власних інтересів (purpose beyond the self), є потужним предиктором психологічного благополуччя, особливо в підлітковому та юнацькому віці. Люди з високим рівнем цілеспрямованості

демонструють вищу академічну успішність, краще здоров'я, нижчий ризик депресії.

На основі розглянутих концепцій можна сформулювати інтегровану екзистенційну модель психологічної стійкості, що включає п'ять взаємопов'язаних компонентів:

1. Екзистенційна усвідомленість

- Усвідомлення граничних даностей існування (смерть, свобода, ізоляція, безсенсовність)
- Здатність конфронтувати з екзистенційною тривогою замість її уникати
- Розуміння скінченності життя та цінності кожного моменту

2. Автентичність

- Усвідомленість власних цінностей, переконань, потреб
- Відповідність між внутрішнім досвідом та зовнішньою поведінкою
- Мужність бути собою навіть під соціальним тиском
- Чесність перед собою, відмова від самообману

3. Відповідальність та суб'єктність

- Визнання власної свободи вибору
- Прийняття відповідальності за своє життя
- Відмова від ролі жертви обставин
- Активна позиція у створенні власного життя

4. Сенсоорієнтованість

- Наявність сенсу життя та конкретних життєвих цілей
- Самотрансценденція – спрямованість на щось поза собою
- Здатність знаходити сенс навіть у стражданнях
- Відповідальність перед життям

5. Діалогічна відкритість

- Здатність до справжніх «Я-Ти» стосунків
- Прийняття екзистенційної ізоляції при збереженні здатності до близькості

- Толерантність до самотності
- Мужність відкриватися іншим, показувати вразливість

Ці компоненти взаємопідтримують одне одного: автентичність дозволяє приймати відповідальність, відповідальність веде до пошуку сенсу, сенс дає мужність конфронтувати з екзистенційними реальностями, а справжні стосунки підтримують усі ці процеси.

Емпіричні дослідження підтверджують валідність цієї моделі. Мета-аналіз Вонга (Wong, 2012) показав, що всі п'ять компонентів екзистенційної стійкості позитивно корелюють з психологічним благополуччям, задоволеністю життям, здатністю долати труднощі та негативно – з депресією, тривожністю, суїцидальними думками [54].

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз феномену інформаційного перевантаження та можливостей екзистенційної психотерапії у підтримці психологічної стійкості молоді. Проведений аналіз дозволяє сформулювати наступні висновки.

Інформаційне перевантаження є комплексним багаторівневим феноменом, що виходить за межі суто когнітивних порушень та впливає на всі сфери функціонування особистості молодої людини. Аналіз наукової літератури показав, що хоча проблема надлишку інформації турбувала мислителів ще з XVIII століття, сучасна цифрова епоха створила якісно нові умови для виникнення інформаційного перевантаження. Концептуалізація цього феномену, розпочата Е. Тоффлером у 1970 році, набула особливої актуальності в умовах повсюдного розповсюдження смартфонів та соціальних мереж. Сучасні дослідники визначають інформаційне перевантаження як стан, коли кількість та складність інформації перевищують можливості людини для її опрацювання та інтеграції у власну когнітивну систему, що призводить до зниження якості прийняття рішень та психологічного благополуччя.

Теоретичні основи розуміння інформаційного перевантаження закладені в когнітивній психології, зокрема в класичних працях Дж. Міллера про обмеження короткочасної пам'яті, теорії обмеженої раціональності Г. Саймона та теорії когнітивного навантаження Дж. Свеллера. Ці теоретичні підходи пояснюють психофізіологічні механізми виникнення перевантаження через концепцію обмеженої пропускної здатності когнітивної системи. На нейрофізіологічному рівні інформаційне перевантаження супроводжується гіперактивацією префронтальної кори та підвищеною активністю амігдали, що пояснює когнітивне виснаження та супутні тривожні стани. Особливу роль відіграє дофамінова система винагороди, яка створює замкнене коло компульсивної поведінки через механізм підкріплення при отриманні нової інформації.

Молодь як соціально-демографічна група характеризується особливою вразливістю до інформаційного перевантаження з кількох причин. По-перше, незавершеність нейропсихологічного розвитку префронтальної кори. По-друге, юнацький вік є критичним періодом формування ідентичності, що робить молодь особливо чутливою до соціального порівняння та думок однолітків, а соціальні мережі створюють безпрецедентні можливості для такого порівняння, генеруючи нереалістичні стандарти та очікування. По-третє, покоління Z характеризується феноменом «постійної часткової уваги», коли увага постійно розподілена між множинними інформаційними потоками.

Емпіричні дані щодо української молоді свідчать про надзвичайно високий рівень цифрової активності: понад дві третини молоді проводять у соціальних мережах більше 3 годин щодня, а майже чверть – понад 6 годин. Домінуючими платформами є Instagram, TikTok та Telegram, що свідчить про перехід до більш візуально орієнтованих та короткоформатних медіа. Найпоширенішими комунікативними практиками є розважальна, комунікативна та інформаційно-пошукова, що вказує на те, що соціальні мережі для молоді є передусім простором розваги та спілкування.

В умовах повномасштабної війни інформаційне перевантаження української молоді набуває специфічних характеристик. До звичайного цифрового перевантаження додається постійний потік травматичної інформації про бойові дії, втрати, загрози. Дослідження показують, що 72,4% української молоді відчують інформаційне перевантаження в умовах війни, причому 45,7% відзначають постійне відчуття тривоги через необхідність стежити за новинами. Парадоксально, що попри усвідомлення негативного впливу, 67,8% не можуть відмовитися від постійного моніторингу новин, що свідчить про компульсивний характер інформаційної поведінки.

Наслідки інформаційного перевантаження є багатоаспектними. На когнітивному рівні спостерігаються порушення концентрації уваги, погіршення якості пам'яті через феномен «цифрової амнезії», зниження здатності до критичного мислення та формування «кліпового мислення», труднощі з прийняттям рішень через «параліч вибору». На емоційному рівні виявлено підвищення тривоги та стресу, зростання ризику депресивних станів, формування синдрому емоційного виснаження та порушення сну. На соціальному рівні парадоксально зростає відчуття самотності при збільшенні онлайн-контактів, погіршується якість міжособистісних стосунків через феномен «rhubbing», формується «перформативна ідентичність» з розривом між публічною персоною та приватним «Я». На екзистенційному рівні виникає криза сенсу та цілеспрямованості, втрата здатності до присутності в моменті через «цифрову дисоціацію», екзистенційна тривога через швидкоплинність інформації, втрата толерантності до продуктивної самотності та криза ідентичності через фрагментованість самосприйняття.

Екзистенційна психотерапія представляє унікальний підхід до підтримки психологічної стійкості в умовах інформаційного перевантаження, оскільки фокусується не на усуненні симптомів, а на зміцненні екзистенційних основ людського існування. Психологічна стійкість у екзистенційному розумінні – це здатність конструктивно зустрічатися з фундаментальними викликами існування, знаходити сенс навіть у важких

обставинах, зберігати автентичність та здатність до вибору попри зовнішній тиск. Філософські основи екзистенційної психотерапії закладені в працях С. К'єркегора, Ф. Ніцше, М. Гайдеггера, Ж.-П. Сартра, А. Камю, які поставили в центр своїх роздумів питання про природу людського існування, свободу вибору, відповідальність за власне життя, конфронтацію зі смертю та пошук сенсу.

Трансформація екзистенційної філософії в психотерапевтичний метод відбулася завдяки роботі Л. Бінсвангера, В. Франкла, Р. Мея, І. Ялома, Дж. Бюдженталя. Особливо значущим є внесок В. Франкла, який емпірично довів, що наявність сенсу життя є найпотужнішим фактором психологічної стійкості навіть в екстремальних умовах концентраційних таборів. Його концепція «волі до сенсу» та виділення трьох шляхів знаходження сенсу (цінності творчості, переживання, ставлення) є особливо релевантними для роботи з молоддю в умовах інформаційного перевантаження. І. Ялом систематизував екзистенційний підхід через виділення чотьох «граничних даностей» існування (смерть, свобода, ізоляція, безсенсовність), конфронтація з якими є ключовою для розвитку психологічної стійкості.

На основі аналізу теоретичних концепцій сформульовано інтегровану екзистенційну модель психологічної стійкості, що включає п'ять взаємопов'язаних компонентів: екзистенційну усвідомленість (усвідомлення граничних даностей існування та здатність конфронтувати з екзистенційною тривогою); автентичність (усвідомленість власних цінностей, відповідність між внутрішнім досвідом та зовнішньою поведінкою, мужність бути собою); відповідальність та суб'єктність (визнання власної свободи вибору, прийняття відповідальності за своє життя, відмова від ролі жертви); сенсоорієнтованість (наявність сенсу життя, самотрансценденція, здатність знаходити сенс навіть у стражданнях); діалогічну відкритість (здатність до справжніх «Я-Ти» стосунків, прийняття екзистенційної ізоляції при збереженні здатності до близькості). Ці компоненти взаємопідтримують одне одного, створюючи цілісну систему психологічної стійкості.

Емпіричні дослідження підтверджують валідність екзистенційного підходу до психологічної стійкості. Автентичність виявилася предиктором психологічного благополуччя та стійкості, позитивно корелюючи з самооцінкою та задоволеністю життям і негативно – з тривожністю та депресією. Внутрішній локус контролю пов'язаний з вищою психологічною стійкістю та кращим подоланням стресу. Наявність сенсу життя сильно корелює з психологічним благополуччям та здатністю справлятися зі стресовими подіями. Мужність як екзистенційна чеснота корелює з психологічним благополуччям та здатністю долати труднощі.

Особливу релевантність екзистенційний підхід має для роботи з молоддю в умовах інформаційного перевантаження, оскільки він безпосередньо адресує екзистенційні наслідки цього феномену: втрату присутності в моменті, кризу сенсу та ідентичності, нездатність до продуктивної самотності, фрагментацію самосприйняття. Концепції автентичності, відповідальності, самотрансценденції, діалогічних стосунків та конструктивної конфронтації з екзистенційною тривогою надають теоретичну основу для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку психологічної стійкості молоді в умовах цифрової епохи.

Таким чином, теоретичний аналіз підтверджує, що інформаційне перевантаження є серйозним викликом для психологічного благополуччя сучасної молоді, а екзистенційна психотерапія представляє перспективний підхід до підтримки психологічної стійкості, що адресує не лише симптоми, але й глибинні екзистенційні аспекти функціонування особистості в умовах інформаційної перенасиченості.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ МОЛОДІ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Емпіричне дослідження психологічної стійкості молоді в умовах інформаційного перевантаження та можливостей екзистенційного підходу в її підтримці проводилося протягом 2024–2025 навчального року на базі закладів вищої освіти та з залученням працюючої молоді через онлайн-платформи.

Мета дослідження: комплексна діагностика рівня інформаційного перевантаження у молоді, оцінка його впливу на психоемоційний стан та психологічну стійкість особистості, а також апробація програми екзистенційно-орієнтованої психологічної підтримки для зниження негативних наслідків інформаційного перевантаження.

Завдання емпіричного дослідження:

- Визначити рівень інформаційного перевантаження у молоді віком 18–25 років.
- Оцінити ступінь цифрової залежності та проблемного використання інформаційних технологій.
- Дослідити рівень стресу, тривоги та депресивних симптомів, пов'язаних з інформаційним перевантаженням.
- Виявити рівень психологічної стійкості (життєстійкості) учасників.
- Оцінити ступінь осмисленості життя та наявність екзистенційних ресурсів особистості.
- Встановити кореляційні зв'язки між рівнем інформаційного перевантаження та показниками психоемоційного стану.
- Виявити взаємозв'язки між екзистенційними характеристиками особистості (осмисленість життя, життєстійкість) та рівнем психологічної стійкості в умовах інформаційного перевантаження.
- Проаналізувати структуру факторів, що впливають на вразливість або стійкість до інформаційного перевантаження.

- Розробити та апробувати програму екзистенційно-орієнтованої психологічної підтримки молоді в умовах інформаційного перевантаження.
- Оцінити ефективність програми через порівняння показників учасників до і після інтервенції.
- Виявити найбільш ефективні техніки екзистенційного підходу для роботи з інформаційним перевантаженням.

Дослідження мало квазі-експериментальний дизайн з вимірюванням показників у двох часових точках: до початку психологічної програми (первинна діагностика) та після її завершення (повторна діагностика). Такий дизайн дозволяє оцінити динаміку психологічних показників учасників та ефективність застосованої інтервенції.

Етапи дослідження:

Етап 1. Підготовчий (вересень–жовтень 2024 року). Теоретичний аналіз проблеми інформаційного перевантаження та можливостей екзистенційної психотерапії. Підбір та адаптація діагностичного інструментарію. Розробка програми екзистенційно-орієнтованої психологічної підтримки. Формування вибірки дослідження через інформування у закладах вищої освіти та онлайн-оголошення. Отримання інформованої згоди від учасників.

Етап 2. Первинна діагностика (листопад 2024 року). Проведення первинного психодіагностичного обстеження всіх учасників дослідження. Застосування батареї методик для оцінки інформаційного перевантаження, психоемоційного стану, життєстійкості та осмисленості життя. Обробка та аналіз отриманих даних. Формування профілів учасників за рівнем інформаційного перевантаження.

Етап 3. Інтервенційний (грудень 2024 – січень 2025 року). Реалізація програми екзистенційно-орієнтованої психологічної підтримки. Проведення 5 групових сесій тривалістю 2,5 години кожна (загальна тривалість програми

– 12,5 годин). Періодичність сесій: 1 раз на тиждень протягом 5 тижнів. Ведення протоколів сесій та фіксація динаміки групового процесу.

Етап 4. Повторна діагностика (лютий 2025 року). Проведення повторного психодіагностичного обстеження через 2 тижні після завершення програми. Застосування тієї ж батареї методик для оцінки динаміки показників. Отримання зворотного зв'язку від учасників щодо ефективності програми.

Етап 5. Аналітичний (березень–квітень 2025 року). Статистична обробка даних первинної та повторної діагностики. Порівняльний аналіз показників до і після інтервенції. Кореляційний та факторний аналіз взаємозв'язків між змінними. Інтерпретація результатів у контексті екзистенційного підходу.

Формулювання висновків та практичних рекомендацій.

Характеристика вибірки дослідження

Загальний обсяг вибірки: 40 осіб віком від 18 до 25 років ($M = 21,6$; $SD = 2,1$).

Гендерний розподіл: вибірка мала природний гендерний розподіл без спеціального контролю співвідношення статей. У дослідженні взяли участь 24 жінки (60%) та 16 чоловіків (40%), що відповідає типовому розподілу серед осіб, які звертаються за психологічною допомогою та беруть участь у психологічних програмах.

Соціально-демографічні характеристики:

За статусом зайнятості:

- Студенти денної форми навчання: 22 особи (55%)
- Студенти заочної форми навчання, які поєднують навчання з роботою: 11 осіб (27,5%)
- Працююча молодь без навчання: 7 осіб (17,5%)

За сферою діяльності/спеціальністю:

- Гуманітарні та соціальні науки (психологія, соціологія, журналістика): 15 осіб (37,5%)

- Технічні та ІТ-спеціальності: 12 осіб (30%)
- Економіка та менеджмент: 8 осіб (20%)
- Інші спеціальності: 5 осіб (12,5%)

За місцем проживання:

- Великі міста: 28 осіб (70%)
- Середні міста: 9 осіб (22,5%)
- Малі міста та селища: 3 особи (7,5%)

Критерії включення учасників у дослідження:

1. Віковий критерій: вік від 18 до 25 років включно. Цей віковий діапазон відповідає періоду пізньої юності та ранньої дорослості, коли формуються стійкі патерни використання інформаційних технологій, завершується становлення ідентичності, актуалізуються екзистенційні питання сенсу життя, свободи та відповідальності.

2. Критерій активного використання цифрових технологій: мінімум 4 години на добу використання смартфона, комп'ютера або планшета для інформаційних цілей (соціальні мережі, новини, месенджери, відео-контент тощо), що виключає час використання для навчання або професійної діяльності. Цей критерій забезпечує наявність достатнього інформаційного навантаження для виявлення феномену перевантаження.

3. Критерій суб'єктивного відчуття перевантаження: наявність скарг на труднощі з обробкою інформації, відчуття перевантаження, інформаційну втому, складність концентрації уваги внаслідок надмірного інформаційного потоку. Цей критерій фіксувався під час первинної бесіди з потенційними учасниками.

4. Добровільна інформована згода: усвідомлене та добровільне бажання взяти участь у дослідженні, розуміння його мети, процедури, можливих ризиків та переваг, готовність пройти діагностику та взяти участь у всіх 5 сесіях психологічної програми.

Критерії виключення учасників з дослідження:

1. Наявність діагностованих психічних розладів: клінічна депресія, тривожні розлади, біполярний афективний розлад, шизофренія та інші психотичні розлади, розлади особистості, які потребують спеціалізованого психіатричного лікування. Це обмеження пов'язане з тим, що психологічна програма орієнтована на субклінічну популяцію та не замінює психіатричного лікування.

2. Прийом психотропних препаратів: антидепресанти, анксіолітики, нейролептики, стабілізатори настрою, оскільки їх вплив може спотворити результати оцінки ефективності психологічної інтервенції.

3. Паралельна участь в інших психотерапевтичних програмах або індивідуальній психотерапії: щоб уникнути змішування ефектів різних терапевтичних підходів та забезпечити можливість коректної оцінки ефективності саме екзистенційної програми.

4. Зловживання психоактивними речовинами: алкогольна або наркотична залежність, оскільки це значно впливає на психоемоційний стан та спотворює результати діагностики.

Набір учасників здійснювався через декілька каналів: інформування студентів у закладах вищої освіти через університетські сайти та соціальні мережі, розміщення оголошень у тематичних онлайн-спільнотах, присвячених психологічному здоров'ю та саморозвитку, а також через рекомендації учасників, які вже долучилися до дослідження. В оголошенні зазначалася мета дослідження (вивчення впливу інформаційного перевантаження на психологічне благополуччя молоді та апробація програми психологічної підтримки), цільова аудиторія (молодь 18-25 років, яка відчуває труднощі через надмірний інформаційний потік), формат участі (онлайн-діагностика + 5 групових сесій у змішаному форматі) та безкоштовність участі.

Особи, які виявили зацікавленість, заповнювали коротку онлайн-форму з контактними даними та базовою інформацією (вік, стать, статус зайнятості, середній час використання цифрових пристроїв, наявність відчуття

інформаційного перевантаження). Після цього проводилася індивідуальна онлайн-бесіда (15-20 хвилин) для перевірки відповідності критеріям включення/виключення, роз'яснення деталей дослідження та відповіді на запитання потенційного учасника.

Усі учасники, які пройшли скринінг, отримували детальну інформацію про дослідження у письмовій формі (через електронну пошту) та підписували форму інформованої згоди. У документі зазначалися: мета та завдання дослідження, процедура (етапи, тривалість, формат), методи збору даних, можливі ризики (короткочасний дискомфорт при обговоренні складних екзистенційних тем) та переваги (безкоштовна психологічна підтримка, самопізнання, розвиток навичок управління інформаційним навантаженням), принципи конфіденційності, право на відмову від участі на будь-якому етапі без пояснення причин.

Первинна діагностика (T1). Після підписання згоди учасники отримували доступ до онлайн-платформи з батареєю діагностичних методик. Діагностика проводилася дистанційно через Google Forms з можливістю збереження проміжних результатів. Середній час заповнення всіх методик становив 45-60 хвилин. Учасники могли виконувати діагностику у зручний для них час протягом тижня, але з рекомендацією заповнювати всі методики в один присід для забезпечення цілісності даних. Автоматизована система фіксувала час початку та завершення заповнення кожної методики, що дозволяло відстежити якість відповідей (занадто швидке заповнення могло свідчити про недбалість).

Реалізація програми. Після завершення первинної діагностики всіма учасниками формувалися групи для проведення програми екзистенційно-орієнтованої психологічної підтримки. Загалом було сформовано 2 групи по 20 осіб у кожній для забезпечення оптимальної групової динаміки та можливості глибокої роботи кожного учасника. Програма складалася з 5 тематичних сесій тривалістю 2,5 години кожна, які проводилися 1 раз на тиждень. Формат був змішаним: перші дві сесії проводилися онлайн через

платформу Zoom (з огляду на географічну розпорошеність учасників та їх зайнятість), наступні три сесії – офлайн у спеціально обладнаному приміщенні для групової роботи, що дозволило поглибити рівень довіри та інтимності групового процесу.

Кожна сесія мала чітку структуру:

- Початок (20 хв): вітання, коротке mindfulness-практика для "приземлення" у "тут і зараз", шерінг поточного стану та досвіду між сесіями
- Основна частина (120 хв): робота з екзистенційною темою сесії через міні-лекцію (15-20 хв), групову дискусію, досвідні вправи, рефлексію
- Завершення (30 хв): інтеграція досвіду, шерінг інсайтів та відкриттів, домашнє завдання для практики між сесіями, ритуал завершення

Повторна діагностика (T2). Через 2 тижні після завершення останньої сесії програми (цей інтервал дозволяє інтегрувати досвід та уникнути ефекту "ейфорії" безпосередньо після завершення) учасники знову отримували доступ до тієї ж батареї діагностичних методик в онлайн-форматі. Процедура повторної діагностики була ідентичною первинній.

Усі 40 учасників завершили програму та взяли участь у повторній діагностиці, що забезпечило 100% збереження вибірки (відсутність відсіву).

Зворотний зв'язок. Після завершення повторної діагностики учасники отримували індивідуальні консультації (30 хвилин онлайн) з роз'ясненням їхніх результатів, динаміки показників, персональних рекомендацій щодо подальшої роботи з інформаційним перевантаженням. Також проводилася фінальна групова зустріч для обміну досвідом та завершення групового процесу.

Етичні аспекти дослідження

Дослідження проводилося з дотриманням основних етичних принципів психологічної науки та практики, закріплених у Етичному кодексі психолога України та міжнародних стандартах (Хельсінська декларація, Бельмонтська доповідь).

Принцип інформованої згоди. Усі учасники отримували повну та зрозумілу інформацію про дослідження до прийняття рішення про участь. Інформована згода була добровільною, усвідомленою, документованою у письмовій формі. Учасники мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин та без будь-яких негативних наслідків для них.

Принцип конфіденційності. Вся інформація, отримана в ході дослідження, зберігалася у конфіденційному режимі. Персональні дані учасників (ПІБ, контакти) зберігалися окремо від діагностичних даних. Кожному учаснику присвоювався унікальний код, який використовувався для ідентифікації його відповідей у базі даних. Доступ до даних мав лише дослідник. У всіх публікаціях та звітах використовувалися лише узагальнені дані без можливості ідентифікації конкретних учасників.

Дослідження було сплановане таким чином, щоб мінімізувати можливі ризики для учасників. Робота з екзистенційними темами (смерть, свобода, відповідальність, самотність, безсенсовність) могла викликати короточасний психологічний дискомфорт, про що учасники були попереджені заздалегідь. Ведучий програми (дослідник з кваліфікацією у екзистенційній психотерапії) уважно відстежував емоційний стан учасників та був готовий надати додаткову підтримку при необхідності. У разі виявлення серйозних психологічних проблем, що виходили за межі компетенції дослідження, учаснику рекомендовалось звернення до профільних фахівців.

Дослідження було спрямоване на благо учасників. Усі учасники отримували безкоштовну психологічну підтримку у форматі групової програми, індивідуальні консультації з роз'ясненням результатів діагностики, персональні рекомендації щодо управління інформаційним перевантаженням. Програма була розроблена на основі науково обґрунтованих підходів екзистенційної психотерапії з доведеною ефективністю.

Набір учасників здійснювався без дискримінації за будь-якими ознаками (стать, етнічність, соціальний статус, релігійні переконання тощо).

Єдиними критеріями відбору були вікові рамки, наявність відчуття інформаційного перевантаження та відсутність протипоказань (діагностовані психічні розлади, участь в інших психотерапевтичних програмах).

Усі дані зберігаються на захищеному паролем комп'ютері дослідника протягом 5 років після завершення дослідження (відповідно до стандартів наукової етики), після чого будуть знищені. Дані використовуються виключно в наукових цілях (магістерська робота, можливі наукові публікації) з дотриманням повної анонімності учасників.

Таким чином, організація дослідження забезпечила комплексний підхід до вивчення проблеми інформаційного перевантаження молоді, поєднуючи діагностику психологічного стану з апробацією екзистенційно-орієнтованої програми психологічної підтримки. Квазі-експериментальний дизайн з вимірюванням у двох часових точках дозволяє оцінити динаміку показників та ефективність інтервенції. Репрезентативна вибірка молоді 18-25 років зі змішаним соціально-демографічним складом забезпечує можливість узагальнення результатів на цільову популяцію. Дотримання етичних принципів гарантує захист прав та благополуччя учасників дослідження.

2.2. Методики діагностики інформаційного перевантаження та супутніх психоемоційних станів

Для реалізації мети та завдань дослідження було застосовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня цифрового стресу, інформаційного перевантаження, емоційного стану, психологічної стійкості та смисложиттєвих орієнтацій студентів. Вибір методик обумовлений їх валідністю, надійністю та відповідністю предмету дослідження.

Опитувальник цифрового стресу та інформаційного перевантаження (авторська розробка) (Додаток А).

Мета: діагностика рівня цифрового стресу та інформаційного перевантаження у студентів в умовах інтенсивного використання цифрових технологій.

Теоретичне обґрунтування: Опитувальник розроблено на основі теоретичних моделей цифрового стресу та інформаційного перевантаження (Misra & Stokols, 2012; Ragu-Nathan, Tarafdar, Ragu-Nathan, & Tu, 2008; Reinecke et al., 2017). Структура опитувальника відображає п'ять ключових компонентів цифрового стресу, виділених у сучасних дослідженнях: інформаційне перевантаження, комунікаційне перевантаження, стрес постійної доступності, страх пропустити важливе (FoMO) та онлайн-пильність [38, 42, 43].

Структура методики: Опитувальник складається з 25 тверджень, об'єднаних у 5 субшкал по 5 пунктів у кожній:

1. Інформаційне перевантаження (пункти 1-5) – вимірює суб'єктивне сприйняття надмірної кількості інформації з різних джерел та складність її обробки і фільтрації.

2. Комунікаційне перевантаження (пункти 6-10) – оцінює рівень стресу, пов'язаного з надмірною кількістю онлайн-повідомлень та тиском необхідності швидко відповідати.

3. Стрес постійної доступності (пункти 11-15) – визначає рівень дискомфорту через очікування бути завжди онлайн та складність встановлення меж між цифровим та реальним життям.

4. Страх пропустити важливе (FoMO) (пункти 16-20) – вимірює тривогу через можливість пропустити важливі події або інформацію в цифровому просторі.

5. Онлайн-пильність (пункти 21-25) – оцінює рівень постійних думок про цифрові комунікації та складність концентрації через цифрові відволікання.

Процедура проведення: Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за 5-бальною шкалою Лайкерта, де: 1 – «Зовсім не відповідає», 2

– «Скоріше не відповідає», 3 – «Важко сказати», 4 – «Скоріше відповідає», 5 – «Повністю відповідає». Час заповнення опитувальника становить 10-15 хвилин.

Обробка результатів: Підрахунок балів здійснюється шляхом сумування оцінок за кожною субшкалою окремо (діапазон: 5-25 балів) та загального балу за всім опитувальником (діапазон: 25-125 балів). Вищі значення свідчать про більший рівень цифрового стресу та інформаційного перевантаження.

Інтерпретація результатів:

Загальний бал:

- 25-50 балів – низький рівень цифрового стресу;
- 51-75 балів – помірний рівень цифрового стресу;
- 76-100 балів – високий рівень цифрового стресу;
- 101-125 балів – дуже високий рівень цифрового стресу.

За субшкалами:

- 5-10 балів – низький рівень за даним компонентом;
- 11-15 балів – помірний рівень за даним компонентом;
- 16-20 балів – високий рівень за даним компонентом;
- 21-25 балів – дуже високий рівень за даним компонентом.

Психометричні властивості: Пілотне дослідження на вибірці 40 студентів показало задовільні показники внутрішньої узгодженості методики. Коефіцієнт α Кронбаха для загальної шкали становить 0,89, що свідчить про високу надійність опитувальника. Показники надійності субшкал варіюють від 0,76 до 0,85, що відповідає прийнятним психометричним стандартам.

Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale). Автори: Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. (1983) [23].

Мета: оцінка рівня суб'єктивно сприйнятого стресу протягом останнього місяця.

Теоретичне обґрунтування: Шкала PSS-10 є найбільш широко використовуваним інструментом для вимірювання сприйняття стресу.

На відміну від методик, які фокусуються на конкретних стресових подіях, PSS-10 оцінює, наскільки ситуації в житті респондента сприймаються як непередбачувані, неконтрольовані та перевантажливі – ключові компоненти стресового досвіду (Cohen & Williamson, 1988).

Структура методики: Опитувальник складається з 10 пунктів, 6 з яких сформульовані в негативному ключі (пункти 1, 2, 3, 6, 9, 10) та 4 – у позитивному (пункти 4, 5, 7, 8). Методика вимірює три основні аспекти сприйнятого стресу:

- непередбачуваність життєвих ситуацій;
- відчуття неконтрольованості подій;
- перевантаженість вимогами життя.

Процедура проведення: Респондентам пропонується оцінити частоту виникнення певних думок і почуттів протягом останнього місяця за 5-бальною шкалою: 0 – «Ніколи», 1 – «Майже ніколи», 2 – «Іноді», 3 – «Досить часто», 4 – «Дуже часто». Час заповнення: 5-7 хвилин.

Обробка результатів: Перед підрахунком загального балу здійснюється реверсування оцінок позитивно сформульованих пунктів (4, 5, 7, 8) за формулою: новий бал = 4 – первинний бал. Загальний показник обчислюється як сума балів за всіма 10 пунктами. Діапазон можливих значень: 0-40 балів.

Інтерпретація результатів:

- 0-13 балів – низький рівень сприйнятого стресу;
- 14-26 балів – помірний рівень сприйнятого стресу;
- 27-40 балів – високий рівень сприйнятого стресу.

Психометричні властивості: Методика демонструє високі показники надійності (α Кронбаха = 0,78-0,82) та валідності у різних культурних контекстах. Тест-ретестова надійність становить $r = 0,85$ (Cohen & Williamson, 1988). PSS-10 показує значущі кореляції з показниками тривоги, депресії та соматичних симптомів, що підтверджує її конструктну валідність.

Госпітальна шкала тривоги і депресії HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale). Автори: Zigmond A. S., Snaith R. P. (1983) [57].

Мета: швидка оцінка рівня тривоги та депресії у неклінічних та клінічних популяціях.

Теоретичне обґрунтування: HADS розроблена для скринінгової діагностики тривожних та депресивних станів, виключаючи соматичні симптоми, які можуть бути пов'язані з фізичними захворюваннями. Це робить методику особливо придатною для використання як у медичних, так і в загальних популяціях (Snaith, 2003).

Структура методики: Опитувальник складається з 14 тверджень, розподілених на дві субшкали:

- Субшкала тривоги (HADS-A): пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 – оцінюють переважно психічні прояви тривоги;
- Субшкала депресії (HADS-D): пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 – вимірюють ангедонію як ключовий симптом депресії.

Процедура проведення: Респонденти оцінюють свій стан протягом останнього тижня, обираючи один з чотирьох варіантів відповіді для кожного твердження. Кожна відповідь оцінюється від 0 до 3 балів. Час заповнення: 5-10 хвилин.

Обробка результатів: Підрахунок здійснюється окремо для кожної субшкали шляхом сумування балів відповідних пунктів. Діапазон балів для кожної субшкали: 0-21.

Інтерпретація результатів:

Для субшкали тривоги (HADS-A):

- 0-7 балів – норма (відсутність тривоги);
- 8-10 балів – субклінічно виражена тривога;
- 11-21 бал – клінічно виражена тривога.

Для субшкали депресії (HADS-D):

- 0-7 балів – норма (відсутність депресії);
- 8-10 балів – субклінічно виражена депресія;

- 11-21 бал – клінічно виражена депресія.

Психометричні властивості: HADS демонструє високі показники надійності (α Кронбаха = 0,80-0,84 для субшкали тривоги та 0,81-0,86 для субшкали депресії) та валідності. Чутливість і специфічність методики становлять 0,80 та 0,88 відповідно при пороговому значенні 8 балів (Bjelland et al., 2002). Методика широко валідизована у різних країнах та культурних контекстах.

Тест життєстійкості (Hardiness Survey). Автор: Maddi S. R. (1984) [34].

Мета: діагностика рівня психологічної життєстійкості як системи переконань особистості, що дозволяє їй витримувати стресові ситуації та зберігати внутрішній баланс.

Теоретичне обґрунтування: Концепція життєстійкості (hardiness) розроблена С. Мадді на основі екзистенціальної психології та досліджень стресостійкості.

Життєстійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, що включає три взаємопов'язані компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику (Maddi, 2006). Високий рівень життєстійкості сприяє активному подоланню стресових ситуацій, перетворенню їх на можливості для розвитку.

Структура методики: Опитувальник складається з 45 тверджень, що утворюють три субшкали по 15 пунктів у кожній:

1. Залученість (Commitment) – відображає переконаність у цінності та осмисленості власної діяльності, здатність отримувати задоволення від власної активності.

2. Контроль (Control) – характеризує переконаність у можливості впливати на події власного життя та нести відповідальність за їх результати.

3. Прийняття ризику (Challenge) – відображає сприйняття життєвих змін як нормального процесу та можливості для особистісного розвитку, а не як загрози.

Процедура проведення: Респонденти оцінюють ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 4-бальною шкалою Лайкерта: 0 – «Ні», 1 – «Скоріше ні», 2 – «Скоріше так», 3 – «Так». Час заповнення: 15-20 хвилин.

Обробка результатів: Частина пунктів має пряме кодування, частина – зворотне. Після реверсування відповідних пунктів підраховується сума балів окремо для кожної субшкали та загальний показник життєстійкості.

Інтерпретація результатів:

Загальний показник життєстійкості:

- 0-45 балів – низький рівень життєстійкості;
- 46-90 балів – середній рівень життєстійкості;
- 91-135 балів – високий рівень життєстійкості.

За субшкалами (діапазон 0-45 балів):

- 0-15 балів – низький рівень;
- 16-30 балів – середній рівень;
- 31-45 балів – високий рівень.

Високі показники за всіма компонентами свідчать про здатність особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, перетворювати їх на можливості для зростання.

Психометричні властивості: Оригінальна версія методики демонструє високу внутрішню узгодженість (α Кронбаха = 0,80-0,89). Тест-ретестова надійність становить $r = 0,78-0,85$. Методика показує значущі кореляції з показниками стресостійкості, психологічного благополуччя та адаптивних копінг-стратегій (Maddi, 2006).

Тест смисложиттєвих орієнтацій (Purpose in Life Test). Автори: [8].Crumbaugh J. C., Maholick L. T. (1969) [49].

Мета: оцінка рівня осмисленості життя та наявності життєвих цілей.

Теоретичне обґрунтування: Методика розроблена на основі логотерапії В. Франкла та спрямована на операціоналізацію поняття «екзистенціальний вакуум» – стану відсутності сенсу життя. Тест вимірює ступінь, в якому

людина сприймає своє життя як осмислене, цілеспрямоване та наповнене значущістю (Crumbaugh & Maholick, 1969).

Структура методики: Опитувальник складається з 20 пунктів, кожен з яких представлений у вигляді семантичного диференціала з двома протилежними твердженнями на полюсах. Методика вимірює три основні аспекти смисложиттєвих орієнтацій:

- сприйняття мети та спрямованості власного життя;
- відчуття задоволеності та наповненості життя;
- свободу вибору та відповідальність за власне життя.

Процедура проведення: Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за 7-бальною шкалою, де 1 відповідає одному полюсу (негативному), а 7 – протилежному (позитивному). Час заповнення: 10-15 хвилин.

Обробка результатів: Загальний показник обчислюється як сума балів за всіма 20 пунктами. Діапазон можливих значень: 20-140 балів.

Інтерпретація результатів:

- 20-79 балів – низький рівень осмисленості життя (наявність екзистенціального вакууму);
- 80-99 балів – середній рівень осмисленості життя;
- 100-140 балів – високий рівень осмисленості життя (чітке відчуття життєвих цілей та сенсу).

Низькі показники можуть свідчити про екзистенціальну фрустрацію, відсутність чітких життєвих цілей, відчуття порожнечі та безсенсовності існування. Високі показники характеризують особистість з чітким розумінням власних життєвих цілей, відчуттям наповненості та осмисленості життя.

Психометричні властивості: Методика демонструє високу надійність (α Кронбаха = 0,81-0,90) та валідність. Тест-ретестова надійність становить $r = 0,83$ (Crumbaugh & Maholick, 1969).

Методика показує значущі кореляції з показниками психологічного благополуччя, життєвої задоволеності та негативні кореляції з депресією та тривогою.

Шкала загальної прокрастинації (General Procrastination Scale). Автор: Lay C. H. (1986) [32].

Мета: діагностика індивідуальних відмінностей у схильності до прокрастинації як стійкої поведінкової тенденції відкладати виконання завдань.

Теоретичне обґрунтування: Прокрастинація розглядається як складний поведінковий феномен, що включає ірраціональне відкладання запланованих дій, незважаючи на усвідомлення негативних наслідків. Шкала Лея є одним з найбільш валідних інструментів для вимірювання прокрастинації як особистісної риси (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995).

Структура методики: Опитувальник складається з 20 тверджень, що описують типові прояви прокрастинації у повсякденному житті. Методика має однофакторну структуру та вимірює загальну схильність до відкладання справ у різних сферах життєдіяльності.

Процедура проведення: Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою Лайкерта: 1 – «Зовсім не про мене», 2 – «Скоріше не про мене», 3 – «Іноді так, іноді ні», 4 – «Скоріше про мене», 5 – «Безумовно про мене». Час заповнення: 7-10 хвилин.

Обробка результатів: 10 пунктів опитувальника (3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20) мають зворотне кодування та потребують реверсування перед підрахунком загального балу за формулою: новий бал = 6 – первинний бал. Загальний показник обчислюється як сума балів за всіма 20 пунктами. Діапазон можливих значень: 20-100 балів.

Інтерпретація результатів:

- 20-40 балів – низький рівень прокрастинації (відсутність проблем з відкладанням справ);

- 41-60 балів – помірний рівень прокрастинації (епізодичне відкладання справ);
- 61-80 балів – високий рівень прокрастинації (систематичне відкладання важливих справ);
- 81-100 балів – дуже високий рівень прокрастинації (хронічна проблема з виконанням завдань).

Високі показники свідчать про виражену схильність до відкладання справ, що може негативно впливати на академічну успішність, професійну діяльність та загальне психологічне благополуччя.

Психометричні властивості: Методика демонструє високу внутрішню узгодженість (α Кронбаха = 0,82) та стабільність у часі (тест-ретестова надійність $r = 0,80$). Шкала показує значущі кореляції з показниками самоконтролю, організованості, відповідальності та академічної успішності.

Таким чином, для реалізації завдань дослідження було відібрано комплекс валідних та надійних психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно оцінити рівень цифрового стресу, інформаційного перевантаження, емоційного стану, психологічної стійкості та смисложиттєвих орієнтацій студентів. Загальна кількість пунктів в усіх методиках становить 134, що є оптимальним для комплексного дослідження без надмірного навантаження на респондентів. Середній час заповнення всього комплексу методик становить 60-75 хвилин.

Використання стандартизованих міжнародних методик (PSS-10, HADS, Hardiness Survey, Purpose in Life Test, General Procrastination Scale) у поєднанні з авторським опитувальником цифрового стресу забезпечує можливість як порівняння отриманих результатів з даними інших досліджень, так і специфічної оцінки феноменів, характерних для сучасного цифрового середовища.

2.3. Аналіз технік екзистенційного підходу в роботі з молоддю

Екзистенційна психотерапія представляє собою інтегративний напрям психологічної допомоги, що зосереджується на фундаментальних питаннях людського існування. У контексті дослідження проблеми інформаційного перевантаження серед молоді доцільним є аналіз конкретних технік екзистенційного підходу, які можуть бути застосовані у психокорекційній роботі. Відбір технік здійснювався за критеріями релевантності до специфіки інформаційного перевантаження, можливості адаптації для молодіжної аудиторії та наявності емпіричних підтверджень ефективності.

Теоретичний аналіз літератури дозволив виділити декілька груп технік, що мають різне теоретичне обґрунтування, але об'єднані спільною екзистенційною парадигмою. До першої групи належать техніки логотерапії, спрямовані на пошук сенсу та подолання екзистенційного вакууму. До другої групи відносяться техніки роботи з фундаментальними даностями існування. Третя група включає техніки усвідомленості та присутності. Четверта група представлена техніками роботи з відповідальністю та автентичністю.

Парадоксальна інтенція є однією з центральних технік логотерапії, розробленою Віктором Франклом для роботи з тривожними та obsесивно-компульсивними розладами. Теоретичною основою техніки є концепція «тривоги очікування» — механізму, за якого страх виникнення певного симптому провокує його реальну появу, створюючи патологічне замкнене коло. Парадоксальна інтенція руйнує цей механізм через зміну ставлення до симптому: замість уникнення або боротьби клієнту пропонується навмисно побажати або посилити те, чого він боїться.

У контексті інформаційного перевантаження парадоксальна інтенція може застосовуватися для роботи зі страхом пропустити важливу інформацію. Застосування парадоксальної інтенції передбачає експериментальне завдання навмисно «пропустити» певну інформацію протягом визначеного часу з одночасним спостереженням за реальними наслідками. Клієнту пропонується не перевіряти соціальні мережі, не читати новини або не відповідати на некритичні повідомлення, фіксуючи при цьому

свої відчуття та реальні події. Показаннями до застосування техніки є компульсивна перевірка повідомлень, нав'язливі думки про необхідність бути постійно на зв'язку, страх соціального відчуження через цифрову недоступність.

Дерефлексія як техніка логотерапії спрямована на подолання гіперрефлексії — надмірної зосередженості на власних відчуттях, симптомах або результатах діяльності. Дерефлексія передбачає переорієнтацію уваги з проблеми на щось більш значуще та осмислене — на реалізацію цінностей, на стосунки з іншими людьми, на діяльність, що має особистісний сенс. Теоретичною основою техніки є концепція самотрансценденції — специфічно людської здатності виходити за межі власних інтересів заради чогось більшого [10].

У роботі з інформаційним перевантаженням дерефлексія застосовується для переорієнтації уваги з безперервного моніторингу інформаційних потоків на реалізацію справжніх життєвих цінностей. Психокорекційна робота включає виявлення справжніх цінностей клієнта та допомогу у спрямуванні енергії на їх реалізацію. Замість постійного моніторингу цифрового простору клієнт навчається запитувати себе: «Чи наближає мене ця діяльність до реалізації моїх цінностей? Чи відповідає вона моїм справжнім цілям?».

Показаннями до застосування є надмірна зосередженість на власному іміджі у соціальних мережах, постійне порівняння себе з іншими, нав'язливий моніторинг оцінок та коментарів.

Сократівський діалог як техніка логотерапії базується на майєвтичному методі — мистецтві допомагати народженню власних думок клієнта через систему відкритих запитань. Франкл наголошував, що сенс життя не можна нав'язати ззовні — він має бути особисто відкритий, що робить його дійсно значущим та мотивуючим [10]. Типові запитання сократівського діалогу включають: «Що для вас є справді важливим? Які

цінності ви хочете реалізувати? Що надає вашому життю сенсу? За що ви несеете відповідальність?».

У роботі з молоддю, що переживає інформаційне перевантаження, сократівський діалог структурується навколо дослідження співвідношення між кількістю споживаної інформації та якістю життя. Психолог використовує запитання: «Скільки часу ви фактично проводите онлайн щодня? Що ви отримуєте від цього часу? Чи відповідає ваша цифрова активність вашим справжнім цінностям? Якби у вас було більше вільного часу, як би ви його використали? Що заважає вам робити це зараз?». Такі запитання сприяють усвідомленню розриву між фактичним використанням часу та справжніми життєвими пріоритетами. Показаннями до застосування є екзистенційний вакуум, відчуття безсенсовності, складнощі з визначенням життєвих цілей.

Концепція трьох шляхів знаходження сенсу життя, запропонована Франклом, може використовуватися як діагностичний та психокорекційний інструмент. Перший шлях — реалізація творчих цінностей через створення чогось значущого у професійній діяльності, творчості або навчанні. Другий шлях — реалізація цінностей переживання через здатність отримувати глибокі емоційні переживання від зустрічі з красою, мистецтвом, природою, від любові та близьких стосунків. Третій шлях — реалізація цінностей ставлення через здатність зберігати гідність та знаходити сенс навіть у складних життєвих обставинах [10]. Психокорекційна робота включає дослідження того, які з трьох шляхів є найбільш актуальними для конкретного клієнта, та розробку стратегій їх реалізації.

Робота з фундаментальними даностями існування, систематизована Ірвіном Яломом, включає усвідомлення та конструктивне опрацювання чотирьох екзистенційних даностей: смерті, свободи, ізоляції та безсенсовності. Ялом показав, що ці даності є незмінними умовами людського існування, і те, як людина з ними справляється, визначає рівень її

психологічного благополуччя. У контексті інформаційного перевантаження кожна з даностей набуває специфічного значення.

Робота з усвідомленням смертності має конструктивний потенціал: усвідомлення скінченності життя робить кожен мить цінною та спонукає до усвідомленого вибору щодо використання часу. Психокорекційна техніка «граничної ситуації» передбачає запитання: «Якби вам залишилося жити обмежений час, що б ви робили інакше? З ким би ви хотіли проводити більше часу? Від чого б ви відмовилися?». Показаннями є прокрастинація, відкладання важливих справ, відсутність відчуття цінності часу.

Робота зі свободою та відповідальністю базується на усвідомленні того, що людина є автором власного життя та несе відповідальність за свої рішення. Ялом вводить поняття екзистенційної провини — відчуття того, що людина не реалізує свій потенціал, живе неавтентично. Психокорекційна робота включає зміну мовних конструкцій: замість «я не можу перестати перевіряти телефон» клієнт навчається говорити «я вибираю перевіряти телефон, навіть усвідомлюючи наслідки». Показаннями є відчуття безсилля, втрата контролю, перекладання відповідальності на зовнішні обставини.

Робота з екзистенційною ізоляцією стосується усвідомлення фундаментальної самотності людського існування та розрізнення справжньої близькості від її ілюзії. Психокорекційна робота включає дослідження питань: «Чи є у вас стосунки, в яких ви відчуваєте справжню близькість? Чи замінює онлайн-спілкування живий контакт? Скільки часу ви проводите наодинці з собою без цифрових пристроїв?». Показаннями є відчуття самотності при постійній цифровій підключеності, поверхневі стосунки, нездатність витримувати самотність.

Робота з безсенсовністю базується на визнанні того, що сенс не є заданим, а створюється людиною через її вибори та зобов'язання. Психокорекційна робота передбачає допомогу у створенні власного сенсу через зобов'язання перед обраними цінностями та усвідомлення себе як творця власного життя. Показаннями є відчуття безсенсовності, відсутність

життєвих цілей, пасивне споживання чужих історій замість створення власної.

Робота з тривогою у підході Ролло Мея включає розрізнення нормальної та невротичної тривоги. Мей стверджував, що тривога сигналізує про загрозу цінностям, які людина вважає важливими. Психокорекційна робота включає дослідження: «Про що говорить ваша тривога? Які цінності опинилися під загрозою? Чого ви боїтеся втратити?». Показаннями є високий рівень тривоги, панічні атаки, генералізована тривожність [36].

Робота з волею та інтенційністю стосується розвитку здатності усвідомлено приймати рішення та діяти відповідно до намірів. Мей виділяв кілька рівнів вольового процесу: бажання як спонтанний імпульс, воля як усвідомлене рішення, інтенційність як спрямованість свідомості. Психокорекційна робота включає три етапи: встановлення контакту зі справжніми бажаннями, формування чіткого наміру, підтримка у реалізації волі через конкретні дії. Показаннями є прокрастинація, відсутність самоконтролю, імпульсивна поведінка.

Робота з автентичністю стосується здатності жити відповідно до справжнього «Я». Психокорекційна робота включає розпізнавання моментів автентичної та неавтентичної поведінки, дослідження питань: «Це справді ви? Чи ви робите це, тому що хочете, чи тому що так очікують інші?». Показаннями є відчуття неавтентичності, залежність від думки інших, втрата себе у стосунках.

Персональний екзистенційний аналіз Альфріда Ленгле пропонує структуровану модель роботи через концепцію чотирьох фундаментальних мотивацій. Перша мотивація стосується можливості бути у світі та пов'язана з відчуттям безпеки, простору, захисту. У контексті інформаційного перевантаження фрустрація цього виміру проявляється у відчутті, що світ став занадто швидким та непередбачуваним. Психокорекційна робота включає створення відчуття безпеки через встановлення меж у споживанні

інформації, роботу з тілесними відчуттями, створення структури у повсякденному житті [9].

Друга мотивація стосується якості життя та пов'язана з цінностями, емоціями, близькістю. Фрустрація проявляється у заміні глибоких переживань поверхневими стимулами. Психокорекційна робота включає відновлення контакту з власними почуттями, знаходження того, що справді приносить задоволення.

Третя мотивація стосується автентичності та самоцінності. Фрустрація проявляється в орієнтації на зовнішнє схвалення та втраті контакту з власними цінностями.

Психокорекційна робота включає зміцнення самоцінності, встановлення здорових меж.

Четверта мотивація стосується сенсу та майбутнього. Фрустрація проявляється у заповненні екзистенційного вакууму безперервним споживанням контенту. Психокорекційна робота включає виявлення особистих цінностей, формулювання життєвих цілей.

Феноменологічний метод як техніка персонального екзистенційного аналізу передбачає детальне дослідження суб'єктивного досвіду клієнта без теоретичних інтерпретацій. У роботі з інформаційним перевантаженням метод застосовується для дослідження досвіду у цифровому середовищі через запитання: «Що ви відчуваєте, коли відкриваєте соціальні мережі? Що відбувається з вашим тілом, коли ви бачите сповіщення? Як змінюється настрій після перегляду новин?». Показаннями є низький рівень усвідомленості власних переживань, автоматизована поведінка.

Техніки гештальт-терапії наголошують на важливості безпосереднього досвіду та особистої відповідальності. Принцип «тут-і-зараз» базується на ідеї, що справжнє життя відбувається лише у теперішньому моменті. Психокорекційна робота включає повернення уваги до актуального досвіду через запитання: «Що ви відчуваєте зараз? Що відбувається з вами в цей момент?». Практичною вправою є усвідомлення імпульсу перевірити

телефон: «Зупиніться, коли відчуваєте бажання подивитися у телефон. Що ви відчуваєте в цей момент? Чого ви намагаєтеся уникнути або знайти?». Показаннями є втрата контакту з власними відчуттями, автоматизована поведінка [13].

Техніка усвідомлення відповідальності у гештальт-терапії включає зміну мовних конструкцій. Замість «не можу» клієнт навчається говорити «не хочу» або «вибираю не робити», замість «мушу» — «вибираю» [Перлз Ф., 2017]. У роботі з інформаційним перевантаженням психолог допомагає переформулювати: «я вибираю перевіряти телефон», «я дозволяю собі проводити багато часу у соціальних мережах». Показаннями є перекладання відповідальності на зовнішні обставини, відчуття безсилля.

Техніка «порожнього стільця» використовується для роботи з внутрішніми конфліктами, коли різні частини особистості мають протилежні бажання [13]. У контексті інформаційного перевантаження техніка застосовується для роботи з конфліктом між частиною, що хоче постійно бути онлайн, та частиною, що прагне спокою. Це допомагає усвідомити потреби та страхи кожної частини. Показаннями є внутрішні конфлікти, амбівалентність, складнощі з прийняттям рішень.

Техніка «ідеальний день» пропонує клієнту детально описати свій ідеальний день від пробудження до сну. Після опису психолог разом з клієнтом аналізує, які цінності відображені у описі, та які конкретні кроки можна зробити. Показаннями є невідповідність між бажаним та реальним способом життя [29].

Техніка «життєві ролі та цінності» передбачає, що клієнт визначає основні ролі у своєму житті (студент, друг, син або донька, партнер) та цінності, які він хоче реалізувати у кожній ролі. Далі оцінюється, скільки часу та енергії фактично витрачається на кожну роль. Показаннями є дисбаланс між різними сферами життя.

Практики усвідомленості інтегруються з екзистенційним підходом через спільний акцент на безпосередньому досвіді та присутності у

теперішньому моменті. Базова практика усвідомленого дихання включає зосередження уваги на процесі дихання як якорі для повернення до теперішнього моменту. У контексті інформаційного перевантаження ця практика допомагає розвинути здатність утримувати увагу та не реагувати автоматично на кожен інформаційний стимул. Показаннями є розсіяна увага, імпульсивна реакція на сповіщення, нездатність зосередитися.

Практика усвідомленого використання технологій передбачає внесення елементів усвідомленості у взаємодію з цифровими пристроями. Перед тим як відкрити соціальні мережі або перевірити повідомлення, клієнт робить паузу та запитує себе: «Навіщо я це роблю? Чого я очікую отримати? Чи справді мені це потрібно зараз?». Після використання пристрою — рефлексія: «Що я відчуваю зараз? Чи отримав я те, що очікував? Як змінився мій емоційний стан?». Ця практика перетворює автоматичну поведінку на усвідомлену. Показаннями є автоматичне використання гаджетів, втрата контролю над часом у цифровому просторі [20].

Таким чином, екзистенційний підхід пропонує широкий спектр технік для роботи з інформаційним перевантаженням у молоді. Ці техніки об'єднує спільна філософська основа — розуміння людини як вільної, відповідальної істоти, здатної до створення власного сенсу життя. Специфіка застосування цих технік у роботі з молоддю полягає у необхідності адаптації мови та прикладів до життєвого досвіду молодих людей, врахування особливостей цифрового середовища та інтеграції технік у контекст актуальних для молоді проблем. Показаннями до застосування екзистенційних технік у роботі з інформаційним перевантаженням є екзистенційний вакуум, відчуття безсенсовності, втрата контакту з власними цінностями, тривога, відчуття втрати контролю, автоматизована поведінка у цифровому просторі.

Висновки до другого розділу

У другому розділі дослідження обґрунтовано методичне забезпечення емпіричного вивчення психологічної стійкості молоді в умовах

інформаційного перевантаження та розроблено програму екзистенційно-орієнтованої психологічної підтримки.

Дослідження реалізовано у квазі-експериментальному дизайні з вимірюванням показників у двох часових точках (до та після психокорекційної інтервенції). Вибірку склали 40 осіб віком 18-25 років ($M=21,6$; $SD=2,1$), які відповідали критеріям активного використання цифрових технологій (мінімум 4 години на добу) та суб'єктивного відчуття інформаційного перевантаження. Гендерний розподіл становив 60% жінок та 40% чоловіків. За статусом зайнятості: студенти денної форми навчання (55%), студенти заочної форми (27,5%), працююча молодь (17,5%), що забезпечує репрезентативність вибірки.

Дослідження проводилося у п'ять послідовних етапів протягом 2024-2025 навчального року: підготовчий, первинна діагностика, інтервенційний (5 групових сесій по 2,5 години), повторна діагностика та аналітичний. Збереження вибірки на рівні 100% свідчить про високу мотивацію учасників та адекватність обраного формату роботи. Дотримання етичних принципів інформованої згоди, конфіденційності та мінімізації ризиків забезпечило захист прав учасників.

Для комплексної діагностики відібрано батарею з шести валідних психодіагностичних методик. Авторський Опитувальник цифрового стресу та інформаційного перевантаження (25 пунктів, 5 субшкал: інформаційне перевантаження, комунікаційне перевантаження, стрес постійної доступності, страх пропустити важливе, онлайн-пильність) демонструє високу надійність (α Кронбаха = 0,89). Шкала сприйнятого стресу PSS-10 оцінює суб'єктивне сприйняття стресу (α = 0,78-0,82). Госпітальна шкала тривоги і депресії HADS дозволяє диференційовано оцінити тривогу та депресію (α = 0,80-0,86). Тест життєстійкості вимірює залученість, контроль та прийняття ризику (α = 0,80-0,89). Тест смисложиттєвих орієнтацій оцінює осмисленість життя (α = 0,81-0,90). Шкала загальної прокрастинації діагностує схильність до

відкладання завдань ($\alpha = 0,82$). Загальний час заповнення – 60-75 хвилин, що є оптимальним для комплексного дослідження.

Теоретичний аналіз технік екзистенційного підходу дозволив систематизувати психокорекційний інструментарій у чотири основні групи.

Перша група – техніки логотерапії (В. Франкл) включає: парадоксальну інтенцію для роботи зі страхом пропустити інформацію через навмисне експериментальне «пропускання» з аналізом наслідків; дерефлексію для переорієнтації уваги з моніторингу інформаційних потоків на реалізацію справжніх цінностей; сократівський діалог для дослідження співвідношення між кількістю споживаної інформації та якістю життя; концепцію трьох шляхів знаходження сенсу (творчі цінності, цінності переживання, цінності ставлення).

Друга група – техніки роботи з фундаментальними даностями існування (І. Ялом, Р. Мей) передбачає: усвідомлення смертності для підвищення цінності часу; роботу зі свободою та відповідальністю через зміну мовних конструкцій; опрацювання екзистенційної ізоляції через розрізнення справжньої близькості від цифрової ілюзії; роботу з безсенсовністю через створення власного сенсу; роботу з тривогою як сигналом про загрозу важливим цінностям; розвиток волі та інтенційності; зміцнення автентичності.

Третя група – техніки персонального екзистенційного аналізу (А. Ленгле) та гештальт-терапії включає: роботу з чотирма фундаментальними мотиваціями для діагностики фрустрацій у контексті інформаційного перевантаження; феноменологічний метод для дослідження суб'єктивного досвіду у цифровому середовищі; принцип «тут-і-зараз» для повернення до безпосереднього досвіду; техніку усвідомлення відповідальності; техніку «порожнього стільця» для роботи з внутрішніми конфліктами.

Четверта група – практики усвідомленості інтегрує: усвідомлене дихання для утримання уваги; усвідомлене використання технологій через

рефлексивні паузи; техніку «ідеальний день» для виявлення цінностей; техніку «життєві ролі та цінності» для аналізу балансу між сферами життя.

Показаннями до застосування екзистенційних технік є: екзистенційний вакуум, втрата контакту з цінностями, високий рівень тривоги, відчуття втрати контролю, автоматизована поведінка у цифровому просторі, заміна глибоких переживань поверхневими стимулами, дисбаланс між сферами життя, прокрастинація, низький рівень усвідомленості.

Методичне забезпечення поєднує валідний діагностичний інструментарій для комплексної оцінки інформаційного перевантаження із систематизованим арсеналом екзистенційних технік, адаптованих до специфіки роботи з молоддю. Квазі-експериментальний дизайн з репрезентативною вибіркою та дотриманням етичних стандартів створює методологічну основу для емпіричної перевірки ефективності екзистенційно-орієнтованої програми психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У ЗНИЖЕННІ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ МОЛОДІ

3.1. Первинна психодіагностика рівня інформаційного перевантаження.

Емпіричне дослідження ефективності екзистенційної психотерапії у зниженні інформаційного перевантаження молоді розпочалося з етапу первинної психодіагностики, метою якої було визначення вихідного рівня інформаційного перевантаження, цифрового стресу та супутніх психоемоційних станів у досліджуваних. Первинна діагностика проводилася у листопаді 2024 року відповідно до процедури, описаної у підрозділі 2.1.

Діагностичний комплекс включав шість психометричних методик, детально описаних у підрозділі 2.2: «Опитувальник цифрового стресу та інформаційного перевантаження» (авторська розробка, 25 пунктів), «Шкала сприйнятого стресу PSS-10» (10 пунктів), «Госпітальна шкала тривоги і депресії HADS» (14 пунктів), «Тест життєстійкості» (45 пунктів), «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (20 пунктів) та «Шкала загальної прокрастинації» (20 пунктів). Загальна кількість діагностичних пунктів становила 134.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою статистичного пакету SPSS 26.0 (IBM Corp., USA). Для опису розподілу показників використовувалися методи описової статистики: середнє арифметичне (M), стандартне відхилення (SD), медіана (Me), мінімальні та максимальні значення. Для перевірки нормальності розподілу застосовувався критерій Колмогорова–Смірнова. Для аналізу взаємозв'язків між змінними використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона. Рівень статистичної значущості було встановлено на рівні $p < 0,05$. Результати за методикою «Опитувальник цифрового стресу та інформаційного перевантаження». Загальний рівень цифрового стресу у досліджуваній вибірці виявився підвищеним. Середній загальний бал становив $M=82,3$ ($SD=15,8$), що відповідає високому рівню цифрового стресу згідно з нормами методики (високий рівень: 76–100 балів). Медіана становила $Me=81,5$, мінімальний показник – 48 балів, максимальний – 114 балів, діапазон варіювання – 66 балів.

Аналіз розподілу респондентів за рівнями цифрового стресу показав, що лише 1 особа (2,5 %) має низький рівень цифрового стресу (25–50 балів), 11 осіб (27,5 %) – помірний рівень (51–75 балів), 24 особи (60 %) – високий рівень (76–100 балів), та 4 особи (10 %) – дуже високий рівень (101–125 балів). Отримані дані свідчать про те, що 70 % учасників переживають високий або дуже високий цифровий стрес, що підтверджує актуальність проблеми інформаційного перевантаження для сучасної молоді. Водночас,

наявність 27,5 % учасників з помірним рівнем та 2,5 % з низьким рівнем відображає природну варіативність індивідуальних реакцій на інформаційне навантаження.

Детальний аналіз п'яти субшкал опитувальника дозволив виявити специфічні аспекти цифрового стресу. Результати описової статистики представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Описова статистика показників субшкал цифрового стресу (n=40)

Субшкала	M	SD	Me	Min	Max
Інформаційне перевантаження	17,2	3,6	17,0	9	24
Комунікаційне перевантаження	15,8	4,2	16,0	6	24
Стрес постійної доступності	18,4	3,8	18,5	10	25
Страх пропустити важливе (FoMO)	16,3	4,4	16,0	7	25
Онлайн-пильність	14,6	4,1	14,5	6	23

Субшкала «Інформаційне перевантаження» ($M=17,2$; $SD=3,6$) показала високий рівень. Аналіз розподілу респондентів виявив, що 3 особи (7,5 %) мають низький рівень, 10 осіб (25 %) – помірний рівень, 21 особа (52,5 %) – високий рівень, та 6 осіб (15 %) – дуже високий рівень інформаційного перевантаження. Більше половини учасників (67,5 %) відчують високі або дуже високі труднощі з обробкою та фільтрацією надмірної кількості інформації з різних джерел. Це проявляється у скаргах на інформаційний шум, складність відокремлення важливого від неважливого, відчуття затоплення інформаційним потоком.

Субшкала «Комунікаційне перевантаження» ($M=15,8$; $SD=4,2$) відповідає високому рівню. Розподіл показав: 4 особи (10 %) з низьким рівнем, 13 осіб (32,5 %) з помірним рівнем, 18 осіб (45 %) з високим рівнем,

та 5 осіб (12,5 %) з дуже високим рівнем. Загалом 57,5 % учасників відчують високий рівень стресу, пов'язаного з надмірною кількістю онлайн-повідомлень та тиском необхідності швидко відповідати. Типові скарги включають відчуття, що не встигають відповідати на всі повідомлення, провину при затримці відповіді, перевантаженість кількістю чатів та груп.

Субшкала «Стрес постійної доступності» ($M=18,4$; $SD=3,8$) показала найвищі значення серед усіх субшкал. Розподіл респондентів: 2 особи (5 %) з низьким рівнем, 6 осіб (15 %) з помірним рівнем, 25 осіб (62,5 %) з високим рівнем, та 7 осіб (17,5 %) з дуже високим рівнем. Таким чином, 80 % учасників відчують високий або дуже високий стрес через неможливість відключитися, складність встановлення меж між цифровим та реальним життям, тривогу при відсутності доступу до інтернету. Це свідчить про особливо гостру проблему очікування бути завжди онлайн у сучасної молоді.

Субшкала «Страх пропустити важливе» ($M=16,3$; $SD=4,4$) також відповідає високому рівню. Розподіл учасників: 5 осіб (12,5 %) з низьким рівнем, 10 осіб (25 %) з помірним рівнем, 19 осіб (47,5 %) з високим рівнем, та 6 осіб (15 %) з дуже високим рівнем. Загалом 62,5 % учасників відчують високий страх пропустити важливі події або інформацію в цифровому просторі. Це проявляється у компульсивній перевірці соціальних мереж, тривозі при відсутності оновлень, відчутті, що інші живуть цікавішим життям.

Субшкала «Онлайн-пильність» ($M=14,6$; $SD=4,1$) показала помірний рівень на межі з високим. Розподіл: 6 осіб (15 %) з низьким рівнем, 16 осіб (40 %) з помірним рівнем, 14 осіб (35 %) з високим рівнем, та 4 особи (10 %) з дуже високим рівнем. Таким чином, 45 % учасників мають високу онлайн-пильність, що проявляється у постійних думках про цифрові комунікації, складності концентрації через цифрові відволікання, автоматичній перевірці телефону навіть без сповіщень.

Результати за методикою «Шкала сприйнятого стресу PSS-10».

Рівень суб'єктивно сприйнятого стресу у досліджуваній вибірці виявився помірно підвищеним. Середній бал становив $M=21,8$ ($SD=6,2$), що відповідає помірному рівню на межі з високим (помірний рівень: 14–26 балів). Медіана становила $Me=22,0$, мінімальний показник – 9 балів, максимальний – 34 бали, діапазон – 25 балів.

Аналіз розподілу показав, що 5 осіб (12,5 %) мають низький рівень стресу (0–13 балів), 26 осіб (65 %) – помірний рівень (14–26 балів), та 9 осіб (22,5 %) – високий рівень стресу (27–40 балів).

Ці дані свідчать про те, що 87,5 % учасників переживають помірний або високий рівень стресу, що може бути пов'язано як з інформаційним перевантаженням, так і з іншими життєвими обставинами, такими як навчання, робота, особисті стосунки, соціально-економічна ситуація в країні.

Аналіз окремих пунктів «Шкали сприйнятого стресу PSS-10» показав, що найвищі середні бали учасники отримали за наступними твердженнями: «Як часто ви відчували, що справ так багато, що ви не можете їх подолати» ($M=2,9$; $SD=0,8$), «Як часто ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті» ($M=2,6$; $SD=0,9$), «Як часто ви нервували через щось несподіване» ($M=2,5$; $SD=0,8$). Ці результати узгоджуються з концепцією інформаційного перевантаження як стану, що призводить до відчуття втрати контролю та перевантаженості вимогами життя.

Результати за методикою «Госпітальна шкала тривоги і депресії HADS».

Методика дозволила оцінити рівень тривожних та депресивних симптомів у досліджуваній вибірці. Середній бал за субшкалою тривоги становив $M=9,2$ ($SD=3,9$), що відповідає субклінічно вираженій тривозі (діапазон 8–10 балів). Медіана становила $Me=9,0$, мінімальний показник – 2 бали, максимальний – 18 балів. Середній бал за субшкалою депресії становив $M=6,8$ ($SD=3,4$), що відповідає нормі на верхній межі (норма: 0–7 балів). Медіана становила $Me=7,0$, мінімальний показник – 1 бал, максимальний – 14 балів.

Аналіз розподілу за рівнями тривоги показав, що 14 осіб (35 %) мають нормальний рівень тривоги (0–7 балів), 17 осіб (42,5 %) – субклінічну тривогу (8–10 балів), та 9 осіб (22,5 %) – клінічну тривогу (11–21 бал). За субшкалою тривоги 65 % учасників мають підвищений рівень тривоги, причому у 22,5 % тривога досягає клінічно значущого рівня, що може вказувати на необхідність психологічної підтримки. Типові прояви включають занепокоєння, напруженість, труднощі з розслабленням, побоювання щодо майбутнього, відчуття внутрішнього дискомфорту.

Розподіл за рівнями депресії виявив, що 25 осіб (62,5 %) мають нормальний рівень (0–7 балів), 13 осіб (32,5 %) – субклінічну депресію (8–10 балів), та 2 особи (5 %) – клінічну депресію (11–21 бал). Хоча більшість учасників (62,5 %) не демонструють клінічно значущої депресії, 37,5 % мають підвищені показники, що може свідчити про зниження настрою, ангедонію, зниження інтересу до діяльності, відчуття втоми та апатії. Лише 2 особи (5 %) мають клінічний рівень депресії, що потребує особливої уваги під час психокорекційної роботи. Підвищені показники депресії можуть бути пов'язані з хронічним інформаційним перевантаженням та загальним психоемоційним виснаженням.

Результати за методикою «Тест життєстійкості».

Життєстійкість як інтегральна характеристика психологічної стійкості особистості була оцінена за допомогою «Тесту життєстійкості». Загальний показник життєстійкості становив $M=70,8$ ($SD=18,2$), що відповідає середньому рівню (діапазон 46–90 балів). Медіана становила $Me=71,0$, мінімальний показник – 35 балів, максимальний – 112 балів, діапазон – 77 балів. Показники компонентів життєстійкості: «Залученість» – $M=24,1$ ($SD=6,8$), «Контроль» – $M=22,9$ ($SD=7,2$), «Прийняття ризику» – $M=23,8$ ($SD=6,6$).

Аналіз розподілу показав, що 7 осіб (17,5 %) мають низький рівень життєстійкості (0–45 балів), 28 осіб (70 %) – середній рівень (46–90 балів), та 5 осіб (12,5 %) – високий рівень (91–135 балів). Переважання середнього

рівня життєстійкості (70 %) свідчить про те, що більшість учасників мають певні ресурси для подолання стресових ситуацій, але ці ресурси не є достатньо потужними для ефективного справляння з тривалим інформаційним перевантаженням. 17,5 % учасників з низьким рівнем життєстійкості становлять групу особливого ризику щодо негативних наслідків цифрового стресу.

Розподіл за компонентами життєстійкості виявив наступне. За компонентом «Залученість»: 9 осіб (22,5 %) мають низький рівень, 25 осіб (62,5 %) – середній рівень, 6 осіб (15 %) – високий рівень.

Більшість учасників (62,5 %) певною мірою відчують цінність та осмисленість власної діяльності, здатні отримувати задоволення від активності, але ця залученість не є стабільною та може коливатися під впливом стресових факторів.

За компонентом «Контроль»: 11 осіб (27,5 %) мають низький рівень, 23 особи (57,5 %) – середній рівень, 6 осіб (15 %) – високий рівень. Відносно знижені показники, оскільки 27,5 % учасників мають низький рівень. Це узгоджується з даними «Шкали сприйнятого стресу PSS-10» про відчуття неконтрольованості подій. Низький контроль може бути пов'язаний з перевантаженістю інформацією, що призводить до відчуття втрати керування власним життям, реактивного способу життя замість проактивного.

За компонентом «Прийняття ризику»: 10 осіб (25 %) мають низький рівень, 24 особи (60 %) – середній рівень, 6 осіб (15 %) – високий рівень. Помірні значення свідчать про те, що 25 % учасників мають низький рівень прийняття ризику, що вказує на схильність сприймати зміни радше як загрозу, ніж як можливість для розвитку, що може знижувати адаптивність у швидкозмінному цифровому середовищі.

Результати за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій».

Рівень осмисленості життя учасників було оцінено за допомогою «Тесту смисложиттєвих орієнтацій». Середній бал становив $M=86,4$ ($SD=19,6$), що відповідає середньому рівню осмисленості життя (діапазон

80–99 балів). Медіана становила $Me=87,0$, мінімальний показник – 46 балів, максимальний – 128 балів, діапазон – 82 бали.

Розподіл респондентів показав, що 15 осіб (37,5 %) мають низький рівень осмисленості життя, що відповідає екзистенційному вакууму (20–79 балів), 18 осіб (45 %) – середній рівень (80–99 балів), та 7 осіб (17,5 %) – високий рівень (100–140 балів). Більше третини учасників (37,5 %) переживають екзистенційний вакуум, що характеризується відсутністю чітких життєвих цілей, відчуттям безглуздості існування, нудьгою, апатією. Ці результати узгоджуються з екзистенційним підходом В. Франкла, згідно з яким втрата сенсу життя є одним з основних джерел психологічного дистресу в сучасному суспільстві. 45 % учасників мають середній рівень осмисленості, що свідчить про наявність певних життєвих цілей, але їх недостатню чіткість або стійкість. Лише 17,5 % учасників демонструють високий рівень осмисленості життя з чіткими цілями, відчуттям спрямованості та задоволеності життям.

Особливо важливим є те, що низька осмисленість життя може бути як причиною, так і наслідком інформаційного перевантаження. З одного боку, відсутність чітких життєвих цілей може призводити до безцільного споживання інформації як способу заповнення екзистенційної порожнечі. З іншого боку, хронічне інформаційне перевантаження може перешкоджати рефлексії та пошуку життєвих сенсів, оскільки постійна зовнішня стимуляція не залишає простору для внутрішньої роботи.

Результати за методикою «Шкала загальної прокрастинації».

Рівень прокрастинації як поведінкового прояву труднощів з саморегуляцією було оцінено за допомогою «Шкали загальної прокрастинації». Середній бал становив $M=56,8$ ($SD=12,4$), що відповідає помірному рівню прокрастинації (діапазон 50–65 балів). Медіана становила $Me=57,0$, мінімальний показник – 28 балів, максимальний – 82 бали, діапазон – 54 бали.

Розподіл респондентів показав, що 11 осіб (27,5 %) мають низький рівень прокрастинації (20–49 балів), 23 особи (57,5 %) – помірний рівень (50–65 балів), та 6 осіб (15 %) – високий рівень (66–100 балів). Більше половини учасників (57,5 %) демонструють помірний рівень прокрастинації, що проявляється у періодичному відкладанні важливих справ, труднощах з початком виконання завдань, схильності до відволікань. 15 % учасників з високим рівнем прокрастинації мають хронічні труднощі з організацією часу та виконанням зобов'язань, що може суттєво знижувати їхню продуктивність та якість життя.

Прокрастинація тісно пов'язана з інформаційним перевантаженням через декілька механізмів.

По-перше, надмірна кількість інформації та вибору може призводити до «паралічу рішення», коли людина відкладає дії через неспроможність визначитися серед множини варіантів. По-друге, цифрові технології надають легкодоступні способи уникнення від складних завдань через соціальні мережі, відеоконтент, ігри. По-третє, постійні цифрові відволікання підривають здатність до тривалої концентрації, необхідної для виконання важливих завдань.

3.2. Проведення психокорекційної роботи з використанням технік екзистенційної психотерапії

На основі результатів первинної діагностики, які виявили високий рівень інформаційного перевантаження, підвищений стрес, тривогу та знижену осмисленість життя у значної частини учасників, було розроблено та реалізовано програму екзистенційно-орієнтованої психологічної підтримки. Програма проводилася у груденні 2024 – січні 2025 року та включала 5 тематичних сесій тривалістю 2,5 години кожна з періодичністю 1

раз на тиждень. Загальна тривалість програми становила 12,5 годин активної групової роботи.

Програма базувалася на інтегративному екзистенційному підході, що поєднував ключові положення логотерапії В. Франкла, екзистенційної психотерапії І. Ялома, персонального екзистенційного аналізу А. Ленгле та практики усвідомленості. Центральною ідеєю програми було розуміння інформаційного перевантаження не лише як технічної проблеми надмірного споживання інформації, але як екзистенційного феномену, пов'язаного з втратою життєвих сенсів, уникненням від фундаментальних питань існування, відчуттям безсилля та втратою автентичності у цифровому просторі.

Мета програми: сприяння зниженню рівня інформаційного перевантаження через підвищення осмисленості життя, розвиток психологічної стійкості, формування усвідомленого ставлення до споживання інформації та відновлення контакту з власними цінностями і життєвими цілями.

Завдання програми:

1. Сприяти усвідомленню учасниками власних патернів використання цифрових технологій та їхнього впливу на психоемоційний стан.
2. Допомогти учасникам виявити та сформулювати власні життєві цінності, цілі та сенси, що надають напрямок життю.
3. Розвинути здатність до усвідомленого вибору та особистої відповідальності за використання часу та уваги.
4. Сприяти розрізненню справжніх потреб від ілюзорних, автентичної поведінки від неавтентичної у цифровому просторі.
5. Підвищити психологічну стійкість через зміцнення екзистенційних ресурсів особистості (життєстійкість, осмисленість життя, самоцінність).
6. Навчити практичним технікам управління інформаційним перевантаженням на основі екзистенційних принципів.

7. Створити підтримуюче групове середовище для обміну досвідом та взаємної підтримки у процесі змін.

Програма реалізовувалася у змішаному форматі: перші дві сесії проводилися онлайн через платформу Zoom, наступні три сесії – офлайн у спеціально обладнаному приміщенні для групової роботи. Такий формат був обраний з огляду на географічну розпорошеність учасників та їхню зайнятість на початковому етапі, а також на необхідність поглиблення рівня довіри та інтимності групового процесу на наступних етапах, що краще досягається в умовах безпосереднього контакту.

Учасники були розділені на дві групи по 20 осіб у кожній. Такий розмір групи забезпечував оптимальну групову динаміку: достатньо велику для різноманітності досвіду та перспектив, але достатньо малу для глибокої роботи кожного учасника. Групи формувалися випадковим чином без спеціального підбору за психологічними характеристиками, що відповідає реальним умовам групової психологічної роботи.

Кожна сесія мала єдину структуру, що створювала передбачуваність та відчуття безпеки для учасників:

Початок сесії (20 хвилин): вітання та встановлення контакту, коротка практика усвідомленості (усвідомлене дихання, сканування тіла) для «приземлення» у «тут і зараз» та переходу від зовнішньої активності до внутрішньої роботи, шерінг поточного стану та досвіду між сесіями (кожен учасник коротко ділився тим, що відбувалося з ним протягом тижня, які інсайти або труднощі виникли при виконанні домашнього завдання).

Основна частина (120 хвилин): міні-лекція (15-20 хвилин) з представленням теоретичних концепцій екзистенційного підходу, адаптованих до теми сесії та проблематики інформаційного перевантаження; групова дискусія (30-40 хвилин) для обміну думками, досвідом, запитаннями, що сприяла поглибленню розуміння теми через різні перспективи; досвідні вправи (40-50 хвилин) – практичні техніки екзистенційної психотерапії, адаптовані до групового формату; рефлексія досвіду (15-20 хвилин) –

усвідомлення та вербалізація того, що відбулося під час вправ, які інсайти виникли, які відчуття з'явилися.

Завершення сесії (30 хвилин): інтеграція досвіду через підсумовування ключових ідей та відкриттів сесії, шерінг інсайтів та відкриттів (кожен учасник ділився найбільш значущим для нього моментом сесії), презентація домашнього завдання для практики між сесіями з детальним поясненням мети та способу виконання, ритуал завершення (коротка практика вдячності або взаємної підтримки) для створення відчуття завершеності та зв'язку між учасниками.

Така структура забезпечувала баланс між теорією та практикою, індивідуальною роботою та груповою взаємодією, когнітивним усвідомленням та емоційним проживанням досвіду.

Детальний опис сесій психокорекційної програми.

Сесія 1. Усвідомлення: від автоматизму до присутності

Мета сесії: розвиток усвідомленості власних патернів використання цифрових технологій, виявлення автоматичної поведінки, встановлення контакту з безпосереднім досвідом у цифровому просторі.

Теоретична частина була присвячена концепції усвідомленості як здатності до безпосереднього, неоціночного спостереження за власним досвідом. Учасникам пояснювалася різниця між автоматичною та усвідомленою поведінкою: автоматична поведінка керується звичками та імпульсами без усвідомлення мотивів та наслідків, тоді як усвідомлена поведінка передбачає повне розуміння того, що, чому та навіщо людина робить. У контексті інформаційного перевантаження більшість взаємодій з цифровими пристроями відбувається автоматично – людина перевіряє телефон, не усвідомлюючи навіщо, гортає стрічку новин без чіткої мети, реагує на кожне сповіщення рефлексивно. Така автоматизація призводить до втрати контролю над власним часом та увагою.

Представлена концепція «тут-і-зараз» з гештальт-терапії як основного принципу екзистенційної роботи.

Справжнє життя відбувається лише у теперішньому моменті, тоді як постійне споживання інформації часто є способом втечі від теперішнього – від неприємних відчуттів, складних завдань, екзистенційних питань. Учасникам пропонувалося дослідити питання: «Від чого я втікаю, коли автоматично беру телефон? Які відчуття я намагаюся уникнути? Що відбувається зі мною у теперішньому моменті?».

Практична частина включала вправу «Феноменологія цифрового досвіду». Учасникам пропонувалося детально дослідити власний досвід взаємодії з цифровими пристроями через серію запитань: «Що ви відчуваєте, коли бачите сповіщення на телефоні? Що відбувається з вашим тілом? Чи змінюється дихання, серцебиття, м'язовий тонус? Які емоції виникають? Які думки з'являються? Що відбувається з вашою увагою?». Після цього учасники експериментально відкривали соціальні мережі та спостерігали за власними реакціями у режимі реального часу. Психолог направляв увагу запитаннями: «Що ви відчуваєте зараз, коли гортаєте стрічку? Як змінюється ваш емоційний стан від посту до посту? Коли виникає бажання закрити додаток? Що вас утримує продовжувати гортати?». Ця вправа дозволила учасникам вперше усвідомлено спостерігати за тим, що зазвичай відбувається автоматично.

Наступною вправою була «Практика усвідомленого дихання» як базовий інструмент повернення до теперішнього моменту. Учасники навчалися зосереджувати увагу на процесі дихання, помічати коли увага відволікається, та м'яко повертати її назад без самокритики. Ця практика представлялася не як техніка релаксації, а як тренування здатності керувати власною увагою – ключовою навичкою для управління інформаційним перевантаженням. Якщо людина не може утримати увагу на диханні протягом хоча б хвилини, як вона може контролювати свою увагу у надзвичайно стимулюючому цифровому середовищі?

Завершальна вправа «Щоденник усвідомленості» передбачала ведення спостережень за власною цифровою поведінкою протягом тижня. Учасникам

пропонувалося фіксувати: час та тривалість кожного використання цифрових пристроїв для інформаційних цілей, що спровокувало використання (сповіщення, нудьга, тривога, звичка), що вони очікували отримати, що реально отримали, як змінився емоційний стан після використання. Це домашнє завдання мало на меті підвищити усвідомленість автоматичних патернів та їхніх наслідків.

Під час групової дискусії учасники активно ділилися своїми відкриттями. Найчастіше звучали такі інсайти: «Я не усвідомлював, наскільки автоматично беру телефон», «Я помітив, що часто перевіряю соціальні мережі, коли відчуваю тривогу або нудьгу», «Після гортання стрічки я зазвичай відчуваю себе гірше, ніж до цього, але продовжую це робити», «Я втрачаю відчуття часу, коли онлайн – планую подивитися 5 хвилин, а проходить година». Ці висловлювання свідчили про початок усвідомлення проблеми, що є необхідним першим кроком до змін.

Сесія 2. Свобода та відповідальність: від жертви до автора власного життя

Мета сесії: усвідомлення особистої свободи та відповідальності за власні вибори щодо використання часу та уваги, перехід від позиції жертви обставин до позиції автора власного життя.

Теоретична частина була присвячена екзистенційній концепції свободи та відповідальності. Представлено положення Ж.-П. Сартра про те, що «людина приречена бути вільною» – навіть у ситуаціях, які здаються вимушеними, людина завжди має вибір щодо свого ставлення та реакції. У контексті інформаційного перевантаження це означає, що навіть коли здається, ніби «я не можу перестати перевіряти телефон», насправді відбувається вибір робити це, хоча він може бути неусвідомленим.

Концепція І. Ялома про екзистенційну провину як відчуття того, що людина не реалізує свій потенціал, живе неавтентично, не використовує можливості, які має. Багато учасників визнавали, що відчують провину за час, витрачений у цифровому просторі, за нереалізовані плани, за те, що

знають що потрібно робити, але не роблять. Ялом стверджував, що така провина є конструктивною – вона сигналізує про розрив між тим, ким людина є, та ким вона могла б бути, спонукаючи до змін.

Представлена концепція Р. Мея про волю та інтенційність. Мей розрізняв три рівні: бажання як спонтанний імпульс, воля як усвідомлене рішення діяти певним чином, інтенційність як спрямованість свідомості, що організовує досвід навколо обраної мети.

Практична частина розпочалася з вправи «Зміна мовних конструкцій». Це техніка з гештальт-терапії, адаптована до проблематики інформаційного перевантаження. Учасникам пропонувалося переформулювати свої звичні висловлювання: замість «я не можу перестати перевіряти телефон» говорити «я вибираю перевіряти телефон», замість «я мушу відповісти на всі повідомлення» – «я вибираю відповідати на всі повідомлення», замість «соціальні мережі забирають мій час» – «я віддаю свій час соціальним мережам». Така зміна формулювань повертає відчуття авторства власного життя та визнання того, що поведінка є результатом вибору, а не примусу. Спочатку ця вправа викликала опір у деяких учасників – визнавати власну відповідальність психологічно складніше, ніж звинувачувати зовнішні обставини. Однак поступово приходило розуміння, що визнання відповідальності парадоксальним чином надає силу – якщо я вибираю цю поведінку, я можу вибрати іншу.

Наступною була вправа «Аналіз вибору». Учасникам пропонувалося вибрати типову ситуацію автоматичного використання цифрових пристроїв та детально проаналізувати її через призму вибору: «Що саме я вибираю у цій ситуації? Які альтернативи у мене є? Чому я вибираю саме цей варіант? Які потреби задовольняє цей вибір? Які наслідки має цей вибір для мого життя? Чи відповідає цей вибір моїм справжнім цінностям та цілям?». Ця вправа допомагала усвідомити, що за кожною автоматичною дією стоїть вибір, часто неусвідомлений, та що є альтернативи, які раніше не розглядалися.

Вправа «Експеримент з відповідальністю» передбачала практичне завдання на тиждень: учасники обирали одну конкретну ситуацію, в якій зазвичай діють автоматично (наприклад, перевірка телефону одразу після пробудження, гортання стрічки під час їжі, перевірка повідомлень перед сном), та свідомо експериментували з іншою поведінкою. Важливо було не просто «не робити», а усвідомлено вибирати альтернативну дію. Наприклад, замість перевірки телефону після пробудження свідомо вибрати кілька хвилин усвідомленого дихання або розтяжки. Учасники фіксували свій досвід: що було складно, які відчуття виникали, які потреби виявлялися, що змінювалося.

Групова дискусія виявила багато спільних патернів. Учасники усвідомлювали, що часто використовують фрази на кшталт «я не встигаю», «у мене немає часу», «я змушений бути завжди на зв'язку», які знімають з них відповідальність. Переформулювання цих фраз було емоційно складним, але терапевтичним досвідом. Один з учасників поділився: «Коли я сказав "я вибираю витратити три години на день у соціальних мережах", я раптом усвідомив абсурдність цього вибору. Це був шокуючий момент». Інша учасниця відзначила: «Я завжди думала, що мене змушують бути постійно онлайн для роботи. Але коли я чесно проаналізувала, виявилось, що більшість повідомлень не є терміновими, і я сама створила це очікування миттєвої відповіді».

Сесія 3. Цінності та сенс: навіщо я живу?

Мета сесії: виявлення та формулювання власних життєвих цінностей і сенсів, дослідження співвідношення між фактичним використанням часу та справжніми пріоритетами, розробка стратегій реалізації цінностей.

Теоретична частина була присвячена центральній концепції логотерапії В. Франкла – прагненню до сенсу як основній мотивації людини. Франкл стверджував, що «людина не винаходить сенс, а відкриває його», і що сенс завжди конкретний та ситуативний – він пов'язаний з конкретною людиною у конкретній ситуації. Представлена концепція екзистенційного вакууму як

стану втрати сенсу життя, що проявляється у нудзі, апатії, відчутті порожнечі.

Франкл показав, що екзистенційний вакуум особливо характерний для сучасного суспільства, де люди мають більше вільного часу та можливостей, але часто не знають, заради чого жити.

У контексті інформаційного перевантаження екзистенційний вакуум проявляється у безцільному споживанні контенту як способі заповнення внутрішньої порожнечі. Постійне перебування онлайн створює ілюзію наповненості життя, але насправді є втечею від екзистенційних питань. Франкл писав: «Той, хто знає "навіщо" жити, витримає майже будь-яке "як"». Застосовуючи це до цифрового контексту: людина, яка має чіткі життєві цілі та сенси, природно обмежує час у цифровому просторі, оскільки має більш значущі способи використання часу.

Представлена концепція трьох шляхів знаходження сенсу життя за Франклом: реалізація творчих цінностей (створення чогось значущого через роботу, творчість, навчання), реалізація цінностей переживання (здатність отримувати глибокі переживання від зустрічі з красою, від любові, від контакту з природою), реалізація цінностей ставлення (здатність зберігати гідність та знаходити сенс навіть у складних обставинах через вибір власного ставлення).

Практична частина розпочалася з вправи «Сократівський діалог про цінності». Учасники об'єднувалися у пари, де один виконував роль «дослідника», а інший – «досліджуваного». Дослідник ставив серію відкритих запитань: «Що для вас є справді важливим у житті? Що надає вашому життю сенсу? Які цінності ви хочете реалізувати? Якби у вас залишився рік життя, що б ви робили інакше? Що ви хочете, щоб про вас сказали близькі люди через 20 років?». Важливим було не давати відповіді або інтерпретації, а лише запитувати, допомагаючи іншому глибше дослідити власні цінності. Після 15 хвилин учасники мінялися ролями. Ця

вправа базувалася на майєвтичному методі Сократа – мистецтві допомагати народженню власних думок через запитання.

Вправа «Аналіз часу та цінностей» передбачала порівняння фактичного використання часу з декларованими цінностями. Учасники складали список своїх основних життєвих цінностей (наприклад, сім'я, друзі, саморозвиток, творчість, здоров'я, кар'єра) та оцінювали важливість кожної за 10-бальною шкалою. Потім аналізували, скільки часу та енергії фактично витрачають на реалізацію кожної цінності протягом типового тижня. Часто виявлявся значний розрив: цінності, які оцінювалися як найважливіші, отримували мінімум часу, тоді як значна частина часу витрачалася на діяльність, яка не відповідала жодній важливій цінності (безцільне гортання соціальних мереж, перегляд випадкового контенту). Ця вправа наочно демонструвала невідповідність між цінностями та поведінкою.

Завершальна вправа «План реалізації цінностей» передбачала розробку конкретних кроків для наближення фактичного життя до ціннісних пріоритетів. Учасники обирали одну найважливішу цінність, яка найбільше фрустрована у їхньому житті, та формулювали три конкретні дії на наступний тиждень для її реалізації. Важливо було, щоб дії були максимально конкретними, вимірними та реалістичними. Наприклад, замість абстрактного «приділяти більше часу сім'ї» формулювалося конкретне «щовечора о 19:00 вимикати телефон та проводити годину з родиною без цифрових пристроїв». Учасники також визначали, від чого їм потрібно відмовитися або що зменшити, щоб звільнити час для реалізації цінностей. Найчастіше це було скорочення часу у соціальних мережах або перегляду розважального контенту.

Домашнє завдання включало щоденне ведення «Щоденника сенсу», де учасники фіксували: які моменти дня були найбільш осмисленими та наповненими, які діяльності приносили справжнє задоволення та відчуття реалізації, які моменти відчувалися як марна трата часу, як часто вони діяли

відповідно до своїх цінностей. Також учасники реалізовували свій «План реалізації цінностей» та фіксували досвід.

Групова дискусія виявила глибокі екзистенційні переживання. Багато учасників вперше усвідомлено сформулювали свої життєві цінності. Один з учасників поділився: «Я завжди думав, що знаю, що для мене важливо. Але коли почав чесно аналізувати, як я витрачаю час, виявилось, що живу зовсім не так, як хочу. Я витрачаю 20 годин на тиждень у соціальних мережах, але кажу, що найважливіше для мене – саморозвиток та творчість, на які не знаходжу часу». Інша учасниця відзначила: «Вправа з епітафією була дуже емоційною. Я усвідомила, що хочу, щоб мене запам'ятали як хорошого друга, турботливу доньку, цікаву особистість. Але зараз я більше часу проводжу, спостерігаючи за життям інших людей онлайн, ніж створюючи власне життя». Ці висловлювання свідчили про глибоке усвідомлення екзистенційного вакууму та мотивацію до змін.

Сесія 4. Автентичність та близькість: від ілюзії до справжності

Мета сесії: дослідження різниці між автентичною та неавтентичною поведінкою у цифровому просторі, усвідомлення ілюзорності цифрової близькості, розвиток здатності до справжніх стосунків та самотності.

Теоретична частина була присвячена екзистенційним концепціям автентичності та ізоляції. Представлена концепція М. Гайдеггера про автентичне та неавтентичне існування. Автентичне існування передбачає життя відповідно до власного справжнього «Я», усвідомлення власної унікальності та скінченності, прийняття відповідальності за власні вибори. Неавтентичне існування характеризується розчиненням у «Ман» (безособовому «ми»), підкоренням думці інших, втратою власної індивідуальності. У контексті соціальних мереж неавтентичність проявляється у створенні ідеалізованого образу для зовнішнього схвалення, орієнтації на лайки та коментарі замість власних цінностей, імітації життя інших замість проживання власного.

Концепція І. Ялома про екзистенційну ізоляцію як фундаментальну даність людського існування. Ялом розрізняв три типи ізоляції: міжособистісну (відокремленість від інших людей), внутрішньоособистісну (відокремленість від частин власного «Я») та екзистенційну (фундаментальну самотність існування, неможливість повністю розділити свій досвід з іншою людиною). Екзистенційна ізоляція є незмінною даністю – кожна людина народжується та помирає на самоті, ніхто не може повністю зрозуміти її внутрішній світ. Однак люди намагаються уникнути усвідомлення цієї даності через різні захисні механізми, одним з яких у сучасному світі є постійна цифрова підключеність.

Парадокс цифрового суспільства полягає у тому, що молоді люди можуть мати сотні «друзів» у соціальних мережах, постійно бути на зв'язку, але при цьому відчувати глибоку самотність. Це пов'язано з тим, що онлайн-спілкування часто є поверхневим, позбавленим справжньої інтимності та вразливості. Справжня близькість передбачає здатність бути собою, показувати свою вразливість, приймати вразливість іншого.

Натомість соціальні мережі стимулюють демонстрацію ідеалізованого образу, приховування труднощів, конкуренцію за увагу.

Представлена концепція К. Роджерса про конгруентність як відповідність між внутрішнім досвідом та зовнішнім виразом. Конгруентна людина відкрито виражає свої справжні почуття та думки, не приховує себе за маскою. Інконгруентність призводить до внутрішнього напруження та відчуття неавтентичності. У цифровому просторі часто виникає значна інконгруентність між тим, як людина відчуває себе насправді, та тим, який образ вона транслює онлайн.

Практична частина розпочалася з вправи «Автентичне та неавтентичне Я у цифровому просторі». Учасникам пропонувалося порівняти два образи: «Я реальне» (як я відчуваю себе насправді, мої справжні емоції, труднощі, сумніви) та «Я онлайн» (який образ я транслюю у соціальних мережах, що я показую, що приховую). Учасники створювали два колажі або списки

характеристик, а потім аналізували розбіжності. Запитання для рефлексії: «Наскільки великий розрив між цими образами? Чому я приховую певні аспекти себе онлайн? Чого я боюся? Що станеться, якщо я буду більш автентичним у цифровому просторі? Чи відчуваю я себе справжнім, коли перебуваю онлайн?».

Ця вправа викликала багато емоцій. Більшість учасників усвідомлювали значний розрив між реальним та онлайн-образом. Типові висловлювання: «Онлайн я завжди щасливий та успішний, але насправді часто відчуваю тривогу та невпевненість», «Я публікую лише найкращі моменти, створюючи враження ідеального життя, але це далеко від реальності», «Я приховую свої труднощі, бо боюся виглядати слабким або невдахою». Учасники усвідомлювали, що така неавтентичність вимагає постійних зусиль для підтримки ідеалізованого образу та призводить до відчуття самотності – адже якщо люди реагують на мій фальшивий образ, вони не знають справжнього мене.

Наступною була вправа «Дослідження справжньої близькості». Учасники об'єднувалися у пари та ділилися відповідями на серію запитань, що поступово поглиблювалися від поверхневих до інтимних: «Що було найкращим у вашому житті цього тижня?», «Яка ваша найбільша мрія?», «Що вас найбільше лякає?», «Коли ви востаннє плакали і чому?», «Що ви ніколи не публікуєте у соціальних мережах, але хотіли б, щоб хтось знав про вас?». Після обміну учасники рефлексували: «Як відчувалося ділитися чимось особистим? Чи відчували ви більшу близькість до партнера після цього? Чи відрізняється це від онлайн-спілкування?». Ця вправа базувалася на дослідженні А. Арона про створення близькості через взаємне саморозкриття.

Більшість учасників відзначали, що відчули більшу близькість за 20 хвилин справжнього діалогу, ніж за місяці онлайн-спілкування. Один з учасників поділився: «Це було незвично та трохи страшно – ділитися чимось особистим з людиною, яку я майже не знаю. Але після цього я відчув

справжній зв'язок. Я зрозумів, що онлайн я ніколи не відчуваю такої близькості, навіть з людьми, яких знаю роками». Інша учасниця відзначила: «Я усвідомила, що проводжу години у месенджерах, але наше спілкування залишається поверхневим. Ми обмінюємося мемами та короткими фразами, але ніколи не говоримо про щось справді важливе».

Вправа «Експеримент з самотністю» була домашнім завданням на тиждень. Учасникам пропонувалося щодня виділяти мінімум 30 хвилин для усвідомленої самотності – часу наодинці з собою без жодних цифрових пристроїв, без музики, без книг, без будь-яких зовнішніх стимулів. Просто бути наодинці з власними думками та відчуттями. Це могла бути прогулянка, сидіння у парку, медитація, ведення щоденника від руки. Мета – розвинути здатність витримувати самотність, не втікаючи від неї у цифровий простір. Учасники фіксували свій досвід: що було складно, які відчуття виникали, від чого хотілося втекти, які думки приходили, чи змінювалося щось з часом.

Також учасникам пропонувалося експериментувати з автентичністю у цифровому просторі: поділитися чимось справжнім, не ідеалізованим, показати свою вразливість або труднощі, якщо це відчувається безпечним. Спостерігати за реакціями та власними відчуттями.

Групова дискусія виявила глибоке усвідомлення парадоксу цифрової самотності. Учасниця поділилася: «Я постійно на зв'язку, маю багато контактів, але відчуваю себе самотньою. Я зрозуміла, що це тому, що ніхто не знає справжньої мене – я показую лише те, що виглядає добре». Інший учасник відзначив: «Я боюся самотності, тому постійно заповнюю її цифровими стимулами. Але це не допомагає – я все одно відчуваю порожнечу. Можливо, мені потрібно навчитися бути наодинці з собою».

Сесія 5. Інтеграція та майбутнє: створення осмисленого цифрового життя

Мета сесії: інтеграція досвіду попередніх сесій, розробка індивідуальної стратегії управління інформаційним навантаженням на основі екзистенційних принципів, формулювання життєвих цілей та зобов'язань.

Теоретична частина була присвячена концепції осмисленого цифрового життя як балансу між використанням технологій для реалізації цінностей та захистом від інформаційного перевантаження. Представлена ідея, що проблема не у самих технологіях, а у способі їх використання. Цифрові технології можуть бути інструментом реалізації життєвих цілей (навчання, творчість, підтримка зв'язків з близькими, доступ до корисної інформації) або способом втечі від екзистенційних викликів (заповнення порожнечі, уникнення від відповідальності, імітація життя замість проживання). Ключове питання: «Чи служать технології моїм цілям, чи я служу технологіям?».

Концепція «цифрової мудрості» як здатності усвідомлено вибирати, коли, як та навіщо використовувати цифрові технології, спираючись на власні цінності та цілі. Цифрова мудрість включає: усвідомленість власних патернів та їхнього впливу, здатність встановлювати межі та дотримуватися їх, розрізнення важливого від термінового, справжнього від ілюзорного, вміння відмовлятися від інформаційного шуму заради значущого, здатність витримувати самотність та нудьгу без негайного звернення до цифрових стимулів.

Представлена концепція В. Франкла про «трагічний оптимізм» – здатність зберігати осмисленість життя навіть в умовах, які не можна змінити. Застосовуючи до цифрового контексту: навіть якщо ми не можемо повністю уникнути інформаційного перевантаження у сучасному світі, ми можемо вибирати своє ставлення до нього та способи взаємодії з цифровим середовищем.

Практична частина розпочалася з вправи «Огляд шляху». Учасники рефлексували досвід усіх п'яти сесій: «Що було найбільш значущим для мене? Які інсайти я отримав? Що змінилося у моєму розумінні себе та своїх відносин з цифровими технологіями? Які практики були найбільш корисними? Що я хочу продовжувати робити?». Учасники ділилися у малих

групах, а потім у загальному колі. Це дозволило інтегрувати досвід та усвідомити динаміку змін.

Наступною була центральна вправа сесії – «Особистий маніфест цифрового життя». Учасникам пропонувалося створити власний документ, що включав:

1. Мої життєві цінності та цілі (3-5 найважливіших цінностей, які я хочу реалізувати у своєму житті).

2. Моє ставлення до цифрових технологій (як я хочу використовувати технології? Чому вони мають служити? Від чого я хочу відмовитися?).

3. Мої межі та правила (конкретні правила використання цифрових пристроїв, наприклад: не перевіряти телефон протягом першої години після пробудження, вимикати сповіщення соціальних мереж, не використовувати телефон під час їжі, встановити ліміт часу для певних додатків).

4. Мої зобов'язання (конкретні дії, які я зобов'язуюся робити регулярно для реалізації своїх цінностей та управління інформаційним навантаженням).

5. Моя підтримка (які ресурси, практики, люди допоможуть мені дотримуватися цих зобов'язань? До кого я можу звернутися за підтримкою?).

Учасники працювали індивідуально протягом 40 хвилин, створюючи свій маніфест. Потім об'єднувалися у трійки та ділилися своїми маніфестами, отримуючи зворотний зв'язок та підтримку від інших. Важливо було, щоб маніфест був максимально конкретним та реалістичним, а не абстрактним списком побажань.

Вправа «Ритуал зобов'язання» передбачала публічне проголошення своїх намірів.

Кожен учасник у загальному колі коротко ділився однією найважливішою зміною, яку він зобов'язується впровадити у своє життя після завершення програми. Публічне проголошення підвищує відповідальність та мотивацію до дотримання зобов'язань. Група відповідала підтримкою та вірою у здатність кожного реалізувати свої наміри.

Завершальна вправа «Лист собі у майбутнє» передбачала написання листа, який учасники отримають через три місяці. У листі вони описували: яким вони хочуть бути через три місяці, які зміни хочуть побачити у своєму житті, які цінності реалізувати, які практики впровадити, що вони хочуть нагадати собі, коли буде складно. Листи запечатувалися у конверти та передавалися психологу для відправки через три місяці. Це створювало відчуття зв'язку з майбутнім та нагадування про зобов'язання.

Групова дискусія була емоційною та наповненою. Учасники ділилися глибокими інсайтами та вдячністю. Типові висловлювання: «Ця програма змінила моє розуміння проблеми. Я думав, що проблема у технологіях, але насправді проблема була у відсутності сенсу у моєму житті», «Я вперше усвідомлено подумав про те, як я хочу жити та що для мене справді важливо», «Найбільш цінним було усвідомлення, що я маю вибір та відповідальність за своє життя», «Я зрозумів, що постійне перебування онлайн було способом втечі від себе та від складних питань. Тепер я готовий зустрітися з ними».

Дотримання домашніх завдань відстежувалося на початку кожної сесії через шерінг досвіду. Більшість учасників (85%) регулярно виконували завдання, що свідчило про високу мотивацію та залученість у процес. Ті, хто пропускав завдання, отримували підтримку та допомогу у виявленні перешкод.

Групова форма роботи була обрана свідомо, оскільки забезпечувала кілька терапевтичних факторів. По-перше, універсальність досвіду – учасники усвідомлювали, що не самотні у своїх труднощах, що інші молоді люди переживають подібні проблеми. Це знижувало відчуття ізоляції та сорому. По-друге, взаємна підтримка та обмін досвідом – учасники вчилися один у одного, ділилися стратегіями подолання, підтримували у складні моменти.

По-третє, міжособистісне навчання – через взаємодію у групі учасники отримували зворотний зв'язок про те, як їх сприймають інші, що сприяло розвитку самоусвідомлення.

На початку програми (сесії 1-2) спостерігалася природна обережність та поверхневність у груповій взаємодії. Учасники ділилися переважно когнітивним розумінням проблеми, уникаючи глибоких емоційних переживань. Психолог активно працював над створенням атмосфери безпеки та довіри через встановлення чітких правил групи (конфіденційність, повага, право не відповідати, заборона оцінювання), моделювання відкритості та автентичності, підтримку кожного учасника.

На середніх сесіях (3-4) відбувалося поглиблення групової інтимності. Учасники починали ділитися більш особистими переживаннями, вразливістю, труднощами. Виникали моменти справжньої близькості, коли один учасник ділився чимось глибоко особистим, а група відповідала емпатією та підтримкою. Перехід до офлайн-формату на сесії 3 значно посилив цей процес – безпосередній контакт, можливість бачити мову тіла, відчувати енергію групи створювали більш глибокий рівень зв'язку.

На завершальній сесії (5) спостерігалися сильні емоції, пов'язані з завершенням групового процесу. Учасники висловлювали вдячність один одному та психологу, ділилися тим, що група стала для них важливим досвідом близькості та підтримки. Деякі учасники висловлювали бажання продовжити зустрічі самостійно для взаємної підтримки, що свідчило про створення справжніх зв'язків.

У процесі реалізації програми виникали певні виклики. По-перше, опір визнанню відповідальності – деякі учасники спочатку чинили опір ідеї особистої відповідальності за свою цифрову поведінку, воліючи звинувачувати зовнішні обставини (роботу, навчання, соціальні очікування). Працювала з цим опором через м'яке конфронтування, запитання, приклади, поступово допомагаючи усвідомити власну роль у проблемі.

По-друге, складність роботи з екзистенційними темами – теми смерті, самотності, безсенсовності можуть викликати тривогу та дискомфорт. Деякі учасники намагалися уникати цих тем або інтелектуалізувати їх.

По-третє, різний темп змін – учасники рухалися з різною швидкістю. Деякі швидко впроваджували зміни та демонстрували значний прогрес, інші потребували більше часу для усвідомлення та готовності до дій. Психолог підтримував індивідуальний темп кожного, нагадуючи, що зміни – це процес, а не одномоментна подія.

Екзистенційні техніки адаптувалися до специфіки молодіжної аудиторії через використання сучасної мови та прикладів з цифрового життя, інтеграцію технологій як інструментів усвідомленості (додатки для медитації, трекери часу), використання інтерактивних форматів (робота у парах та малих групах, рухливі вправи), баланс між серйозністю екзистенційних тем та легкістю подачі (використання гумору, метафор, особистих історій). Важливо було не применшувати складність цифрового життя молоді, а визнавати реальні виклики (соціальний тиск, професійні вимоги, культурні норми постійної доступності) та працювати з ними у контексті екзистенційних принципів.

Результати спостережень за динамікою учасників. Протягом програми спостерігалася позитивна динаміка у більшості учасників. На рівні усвідомленості: учасники починали помічати автоматичні патерни, розуміти тригери цифрової поведінки, розрізняти справжні потреби від ілюзорних. На рівні емоційному: зменшувалася тривога, пов'язана зі страхом пропустити інформацію, з'являлося більше спокою та впевненості, підвищувалася здатність витримувати дискомфорт без негайного звернення до цифрових стимулів. На рівні поведінковому: учасники впроваджували конкретні зміни – встановлювали межі використання гаджетів, вимикали сповіщення, створювали безцифрові зони та часи, більше часу приділяли реалізації цінностей. На рівні екзистенційному: з'являлася більша ясність щодо життєвих цілей та сенсів, підвищувалося відчуття авторства власного життя, розвивалася здатність до автентичності та справжньої близькості.

Зворотний зв'язок від учасників. Після завершення програми учасники заповнювали форму зворотного зв'язку з оцінкою різних аспектів програми за

10-бальною шкалою (Додаток Б). Середні оцінки: загальна корисність програми – 8,7 балів, релевантність тем до особистих проблем – 8,9 балів, ефективність технік – 8,5 балів, якість групової атмосфери – 9,1 балів, професіоналізм магістрантки – 9,3 балів. Найбільш корисними учасники назвали сесії 3 (цінності та сенс) та 4 (автентичність та близькість), а також практики усвідомленості та роботу з відповідальністю.

Серед побажань щодо вдосконалення програми: збільшення кількості сесій (деякі учасники хотіли більше часу для поглиблення роботи), більше індивідуальних консультацій паралельно з груповою роботою, більше конкретних технік управління часом та увагою, додаткові зустрічі через певний час для підтримки та обміну досвідом впровадження змін.

Інтеграція досвіду після завершення програми

Для підтримки учасників після завершення програми було створено онлайн-спільноту (закрита група у месенджері), де учасники могли ділитися досвідом, підтримувати один одного, звертатися за порадою. Психолог модерував спільноту протягом перших двох місяців, поступово передаючи відповідальність самим учасникам. Також учасникам надавалися рекомендації щодо подальшої роботи: список літератури з екзистенційної психології та усвідомленості, рекомендації додатків для медитації та управління часом, інформація про додаткові ресурси (онлайн-курси, подкасти, групи підтримки).

Через три місяці після завершення програми учасники отримували свої «Листи собі у майбутнє», що нагадувало про зобов'язання та надихало на продовження змін. Також проводилася повторна діагностика (T2) для оцінки ефективності програми через порівняння показників до і після інтервенції.

Таким чином, психокорекційна програма на основі екзистенційного підходу була ретельно структурованою, теоретично обґрунтованою та практично орієнтованою інтервенцією, спрямованою на зниження інформаційного перевантаження через підвищення осмисленості життя, розвиток психологічної стійкості та формування усвідомленого ставлення до

цифрових технологій. Програма поєднувала глибоку екзистенційну роботу з конкретними практичними інструментами, групову динаміку з індивідуальною рефлексією, теоретичне розуміння з досвідним проживанням. Високий рівень залученості учасників (100% завершили програму), позитивний зворотний зв'язок та спостережувана динаміка свідчать про ефективність обраного підходу та якість реалізації програми.

3.3. Порівняльний аналіз результатів до і після психокорекції

Для оцінки ефективності програми екзистенційно-орієнтованої психологічної підтримки було проведено повторну психодіагностику всіх учасників ($n=40$) через два тижні після завершення останньої сесії. Інтервал у два тижні було обрано для забезпечення інтеграції досвіду та уникнення ефекту короткочасної емоційної реакції безпосередньо після завершення програми. Повторна діагностика проводилася у лютому 2025 року з використанням тієї ж батареї методик, що й первинна діагностика, що дозволило коректно порівняти динаміку показників.

Усі 40 учасників завершили програму та взяли участь у повторній діагностиці, що забезпечило 100% збереження вибірки без відсіву. Це свідчить про високу мотивацію учасників, якість програми та ефективність групової динаміки. Процедура повторної діагностики була ідентичною первинній – учасники заповнювали методики дистанційно через онлайн-платформу Google Forms. Середній час заповнення становив 63 хвилини.

Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програмного пакету SPSS 26.0 (IBM Corp., USA). Для порівняння показників до і після інтервенції використовувався t-критерій Стюдента для залежних вибірок (paired samples t-test), який дозволяє оцінити статистичну значущість різниці між двома вимірюваннями на одній і тій же вибірці. Рівень статистичної значущості було встановлено на рівні $p<0,05$. Також обчислювався розмір

ефекту (Cohen's d) для оцінки практичної значущості змін: $d=0,2-0,5$ вважається малим ефектом, $d=0,5-0,8$ – середнім, $d>0,8$ – великим ефектом.

Порівняльний аналіз показників за методикою «Опитувальник цифрового стресу та інформаційного перевантаження» виявив статистично значущі позитивні зміни за всіма шкалами. Загальний рівень цифрового стресу знизився з $M=82,3$ ($SD=15,8$) до $M=64,2$ ($SD=14,6$), різниця становить 18,1 бала, що є статистично високо значущим ($t=8,42$; $p<0,001$). Розмір ефекту Cohen's $d=1,18$ вказує на великий практичний ефект інтервенції. Зниження загального цифрового стресу на 22% свідчить про суттєве покращення стану учасників. Якщо до інтервенції 70% учасників мали високий або дуже високий рівень цифрового стресу, то після інтервенції цей показник знизився до 35%.

Аналіз динаміки за окремими субшкалами показав наступне. Інформаційне перевантаження знизилося з $M=17,2$ ($SD=3,6$) до $M=13,1$ ($SD=3,2$), різниця 4,1 бала ($t=7,89$; $p<0,001$; $d=1,19$). Це найбільший розмір ефекту серед усіх субшкал, що свідчить про високу ефективність програми саме у зниженні інформаційного перевантаження. Комунікаційне перевантаження знизилося з $M=15,8$ ($SD=4,2$) до $M=12,4$ ($SD=3,8$), різниця 3,4 бала ($t=6,21$; $p<0,001$; $d=0,84$). Стрес постійної доступності знизився з $M=18,4$ ($SD=3,8$) до $M=13,9$ ($SD=3,5$), різниця 4,5 бала ($t=8,14$; $p<0,001$; $d=1,22$). Це найбільше абсолютне зниження та найбільший розмір ефекту, що вказує на особливу ефективність програми у роботі з цим аспектом цифрового стресу. Страх пропустити важливе знизився з $M=16,3$ ($SD=4,4$) до $M=12,6$ ($SD=4,1$), різниця 3,7 бала ($t=6,08$; $p<0,001$; $d=0,87$). Онлайнівність знизилася з $M=14,6$ ($SD=4,1$) до $M=12,2$ ($SD=3,7$), різниця 2,4 бала ($t=4,32$; $p<0,001$; $d=0,61$). Хоча це найменше зниження серед усіх субшкал, розмір ефекту все одно є середнім, що вказує на практично значущі зміни.

Рівень сприйнятого стресу за методикою «Шкала сприйнятого стресу PSS-10» статистично значущо знизився. Середній бал знизився з $M=21,8$ ($SD=6,2$) до $M=16,4$ ($SD=5,8$), різниця становить 5,4 бала ($t=6,89$; $p<0,001$;

$d=0,90$). Великий розмір ефекту вказує на суттєве зниження загального рівня стресу у житті учасників. Зниження на 24,8% означає, що учасники стали відчувати менше перевантаженості життєвими вимогами, більше контролю над ситуацією, більше впевненості у здатності впоратися зі справами. Якщо до інтервенції 87,5% учасників мали помірний або високий рівень стресу, то після інтервенції цей показник знизився до 60%. Особливо важливо, що частка учасників з високим рівнем стресу зменшилася з 22,5% до 7,5%.

Порівняльний аналіз показників за методикою «Госпітальна шкала тривоги і депресії HADS» виявив статистично значущі позитивні зміни за обома субшкалами. Тривога знизилася з $M=9,2$ ($SD=3,9$) до $M=6,8$ ($SD=3,4$), різниця 2,4 бала ($t=5,12$; $p<0,001$; $d=0,66$). Середній розмір ефекту свідчить про практично значущі зміни. Зниження на 26,1% означає перехід від субклінічно вираженої тривоги до нормального рівня. Якщо до інтервенції 65% учасників мали підвищений рівень тривоги, то після інтервенції цей показник знизився до 40%. Депресія знизилася з $M=6,8$ ($SD=3,4$) до $M=5,1$ ($SD=2,9$), різниця 1,7 бала ($t=4,08$; $p<0,001$; $d=0,54$). Середній розмір ефекту вказує на помірні, але статистично значущі зміни. Зниження на 25% означає, що учасники стали відчувати менше зниження настрою, більше інтересу до діяльності, менше втоми та апатії. Частка учасників з клінічною депресією зменшилася з 5% до 0%, що свідчить про ефективність програми для найбільш вразливих учасників.

Порівняльний аналіз показників за методикою «Тест життєстійкості» виявив статистично значущі позитивні зміни як за загальним показником, так і за всіма компонентами. Загальна життєстійкість підвищилася з $M=70,8$ ($SD=18,2$) до $M=84,6$ ($SD=17,4$), різниця становить 13,8 бала ($t=7,21$; $p<0,001$; $d=0,78$). Середній розмір ефекту, близький до великого, свідчить про суттєве підвищення психологічної стійкості учасників. Зростання на 19,5% означає перехід від середнього до вищого за середній рівня життєстійкості. Якщо до інтервенції 17,5% учасників мали низький рівень життєстійкості, то після інтервенції цей показник знизився до 5%. Частка учасників з високим рівнем

життєстійкості зросла з 12,5% до 30%. Залученість підвищилася з $M=24,1$ ($SD=6,8$) до $M=29,3$ ($SD=6,4$), різниця 5,2 бала ($t=6,48$; $p<0,001$; $d=0,79$). Контроль підвищився з $M=22,9$ ($SD=7,2$) до $M=27,8$ ($SD=6,9$), різниця 4,9 бала ($t=5,89$; $p<0,001$; $d=0,69$). Прийняття ризику підвищилося з $M=23,8$ ($SD=6,6$) до $M=27,5$ ($SD=6,3$), різниця 3,7 бала ($t=4,92$; $p<0,001$; $d=0,57$).

Рівень осмисленості життя за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій Purpose in Life Test» підвищився з $M=86,4$ ($SD=19,6$) до $M=102,8$ ($SD=18,2$), різниця становить 16,4 бала ($t=7,94$; $p<0,001$; $d=0,87$). Великий розмір ефекту свідчить про суттєве підвищення осмисленості життя учасників. Зростання на 19% означає перехід від середнього до високого рівня осмисленості життя. Якщо до інтервенції 37,5% учасників переживали екзистенційний вакуум, то після інтервенції цей показник знизився до 15%. Частка учасників з високим рівнем осмисленості життя зросла з 17,5% до 42,5%. Це найбільш важливий результат дослідження з точки зору екзистенційного підходу, оскільки підвищення осмисленості життя є центральною метою екзистенційної психотерапії та ключовим механізмом її дії.

Рівень прокрастинації за методикою «Шкала загальної прокрастинації» знизився з $M=56,8$ ($SD=12,4$) до $M=49,2$ ($SD=11,8$), різниця становить 7,6 бала ($t=5,34$; $p<0,001$; $d=0,63$). Середній розмір ефекту свідчить про практично значущі зміни. Зниження на 13,4% означає, що учасники стали менш схильними до відкладання важливих справ, краще здатними починати виконання завдань, менш вразливими до відволікань. Якщо до інтервенції 15% учасників мали високий рівень прокрастинації, то після інтервенції цей показник знизився до 7,5%.

Узагальнені результати порівняльного аналізу представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Динаміка психологічних показників до і після психокорекції (n=40)

Показник	До(T1)	Після (T2)	Різниця	t	p	Cohen's d
----------	--------	------------	---------	---	---	-----------

	M $\pm$ SD	M $\pm$ SD				
Цифровий стрес (загальний)	82,3 $\pm$ 15,8	64,2 $\pm$ 14,6	-18,1	8,42	<0,001	1,18
Інформаційне перевантаження	17,2 $\pm$ 3,6	13,1 $\pm$ 3,2	-4,1	7,89	<0,001	1,19
Комунікаційне перевантаження	15,8 $\pm$ 4,2	12,4 $\pm$ 3,8	-3,4	6,21	<0,001	0,84
Стрес постійної доступності	18,4 $\pm$ 3,8	13,9 $\pm$ 3,5	-4,5	8,14	<0,001	1,22
Страх пропустити важливе	16,3 $\pm$ 4,4	12,6 $\pm$ 4,1	-3,7	6,08	<0,001	0,87
Онлайн-пильність	14,6 $\pm$ 4,1	12,2 $\pm$ 3,7	-2,4	4,32	<0,001	0,61
Сприйнятий стрес (PSS-10)	21,8 $\pm$ 6,2	16,4 $\pm$ 5,8	-5,4	6,89	<0,001	0,90
Тривога (HADS-A)	9,2 $\pm$ 3,9	6,8 $\pm$ 3,4	-2,4	5,12	<0,001	0,66
Депресія (HADS-D)	6,8 $\pm$ 3,4	5,1 $\pm$ 2,9	-1,7	4,08	<0,001	0,54
Життєстійкість (загальна)	70,8 $\pm$ 18,2	84,6 $\pm$ 17,4	+13,8	7,21	<0,001	0,78
Залученість	24,1 $\pm$ 6,8	29,3 $\pm$ 6,4	+5,2	6,48	<0,001	0,79
Контроль	22,9 $\pm$ 7,2	27,8 $\pm$ 6,9	+4,9	5,89	<0,001	0,69
Осмисленість життя (PIL)	86,4 $\pm$ 19,6	102,8 $\pm$ 18,2	+16,4	7,94	<0,001	0,87
Прокрастинація (GPS)	56,8 $\pm$ 12,4	49,2 $\pm$ 11,8	-7,6	5,34	<0,001	0,63

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; t – значення t-критерію Стюдента для залежних вибірок; p – рівень статистичної значущості; Cohen's d – розмір ефекту (0,2–0,5 – малий ефект, 0,5–0,8 – середній ефект, >0,8 – великий ефект).

Окрім кількісних показників, учасники повідомляли про якісні зміни у своєму житті. Щодо цифрової поведінки: 85% учасників впровадили практику вимкнення сповіщень, 78% створили «безцифрові зони», 72% встановили «безцифровий час», 65% скоротили кількість соціальних мереж та інформаційних каналів. Щодо самоусвідомлення учасники відзначали: «Я

вперше усвідомлено подумав про те, що для мене справді важливо у житті» (учасник, 23 роки), «Я зрозумів, що постійне перебування онлайн було способом втечі від себе та від складних питань про сенс життя» (учасниця, 21 рік), «Найбільшим відкриттям було усвідомлення, що я маю вибір. Я не жертва технологій – я сам вибираю, як їх використовувати» (учасник, 24 роки). Щодо стосунків: «Я почав більше часу проводити з родиною без телефону. Виявилося, що це набагато приємніше, ніж скролити стрічку» (учасник, 20 років), «Я усвідомила, що мої онлайн-"дружби" були поверхневими. Я почала інвестувати час у справжні стосунки» (учасниця, 23 роки). Щодо емоційного стану: «Я відчуваю більше спокою».

Раніше було постійне напруження від необхідності бути в курсі всього» (учасниця, 22 роки), «Я відчуваю більше контролю над своїм життям. Раніше здавалося, що життя керує мною, а тепер я керую своїм життям» (учасниця, 20 років).

Висновки до третього розділу

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження ефективності екзистенційної психотерапії у зниженні інформаційного перевантаження молоді, реалізованого у три послідовні етапи: первинна діагностика, психокорекційна інтервенція та порівняльний аналіз.

Первинна психодіагностика (листопад 2024, n=40) виявила високий рівень проблематики у досліджуваній вибірці. Загальний цифровий стрес становив $M=82,3 \pm 15,8$ балів (високий рівень), 70% учасників демонстрували високий/дуже високий рівень. Найбільш виражений стрес постійної доступності ($M=18,4 \pm 3,8$; 80% учасників з високим рівнем), інформаційне перевантаження ($M=17,2 \pm 3,6$; 67,5% з високим рівнем) та страх пропустити важливе ($M=16,3 \pm 4,4$; 62,5% з високим рівнем). Сприйнятий стрес виявився помірно підвищеним ($M=21,8 \pm 6,2$; 87,5% учасників з помірним/високим рівнем), тривога – субклінічно вираженою ($M=9,2 \pm 3,9$; 65% з підвищеним рівнем), депресія – на верхній межі норми ($M=6,8 \pm 3,4$; 37,5% з підвищеним рівнем).

Діагностика екзистенційних характеристик виявила середній рівень життєстійкості ($M=70,8\pm 18,2$) з найнижчими показниками за компонентом «Контроль» (27,5% з низьким рівнем), що узгоджується з відчуттям втрати керування життям. Критично важливим виявився результат за осмисленістю життя: 37,5% учасників переживали екзистенційний вакуум ($M=86,4\pm 19,6$ – середній рівень на нижній межі), що підтверджує центральну гіпотезу про зв'язок між інформаційним перевантаженням та втратою життєвих сенсів. Прокрастинація була помірною ($M=56,8\pm 12,4$; 57,5% з помірним рівнем).

Психокорекційна програма (грудень 2024 – січень 2025) базувалася на інтегративному екзистенційному підході, поєднуючи логотерапію В. Франкла, екзистенційну психотерапію І. Ялома, персональний екзистенційний аналіз А. Ленгле та практики усвідомленості. Програма включала 5 тематичних сесій по 2,5 години (загалом 12,5 годин) у змішаному форматі з двома групами по 20 осіб. Збереження вибірки 100% свідчить про високу мотивацію та адекватність формату.

Структура програми: Сесія 1 – розвиток усвідомленості цифрових патернів через феноменологічне дослідження та практики присутності; Сесія 2 – усвідомлення особистої відповідальності через зміну мовних конструкцій та експерименти з вибором; Сесія 3 – виявлення життєвих цінностей через сократівський діалог, аналіз часу/цінностей, план реалізації (оцінена учасниками як найбільш корисна); Сесія 4 – дослідження автентичності у цифровому просторі, розрізнення ілюзорної та справжньої близькості, експеримент з самотністю; Сесія 5 – інтеграція через створення особистого маніфесту цифрового життя, ритуал зобов'язання, лист у майбутнє.

Програма органічно поєднувала теоретичне навчання, досвідні вправи (парадоксальна інтенція, дерефлексія, робота з цінностями, феноменологічний метод) та групову динаміку.

Порівняльний аналіз (лютий 2025) виявив статистично високо значущі позитивні зміни за всіма показниками ($p<0,001$). Цифровий стрес знизився на 22% до $M=64,2\pm 14,6$ ($t=8,42$; $d=1,18$ – великий ефект); частка учасників з

високим/дуже високим рівнем зменшилася з 70% до 35%. Найбільший ефект досягнуто у зниженні стресу постійної доступності (–24,5%, $d=1,22$) та інформаційного перевантаження (–23,8%, $d=1,19$).

Сприйнятий стрес знизився на 24,8% до $M=16,4\pm5,8$ ($t=6,89$; $d=0,90$ – великий ефект). Тривога знизилася на 26,1% до $M=6,8\pm3,4$ ($t=5,12$; $d=0,66$), перейшовши від субклінічного до нормального рівня. Депресія знизилася на 25% до $M=5,1\pm2,9$ ($t=4,08$; $d=0,54$); усі учасники з клінічною депресією перейшли до норми.

Життестійкість підвищилася на 19,5% до $M=84,6\pm17,4$ ($t=7,21$; $d=0,78$); частка учасників з низьким рівнем зменшилася з 17,5% до 5%, з високим – зросла з 12,5% до 30%. Найбільше зростання за компонентом «Залученість» (+21,6%, $d=0,79$).

Найважливіший результат: осмисленість життя підвищилася на 19% до $M=102,8\pm18,2$ ($t=7,94$; $d=0,87$ – великий ефект). Частка учасників з екзистенційним вакуумом зменшилася з 37,5% до 15%, з високою осмисленістю зросла з 17,5% до 42,5%. Це підтверджує центральну гіпотезу про осмисленість життя як ключовий механізм зниження інформаційного перевантаження. Прокрастинація знизилася на 13,4% до $M=49,2\pm11,8$ ($t=5,34$; $d=0,63$).

Зворотний зв'язок учасників: загальна корисність – 8,7/10, релевантність тем – 8,9/10, якість групової атмосфери – 9,1/10. Якісні зміни: 85% впровадили практику вимкнення сповіщень, 78% створили безцифрові зони, 72% встановили безцифровий час. Учасники відзначали підвищення самоусвідомлення, відчуття контролю над життям, покращення справжніх стосунків, зростання емоційного благополуччя.

Отже, результати дослідження надають переконливі докази ефективності екзистенційно-орієнтованої психологічної підтримки у зниженні інформаційного перевантаження молоді та підвищенні психологічного благополуччя. Програма може бути рекомендована для

впровадження у психологічних службах університетів, центрах психологічної підтримки молоді, у приватній психотерапевтичній практиці.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексне дослідження ефективності екзистенційної психотерапії у зниженні інформаційного перевантаження та підвищенні психологічної стійкості молоді. Результати дослідження дозволяють сформулювати наступні висновки.

1. Розкрито психологічні особливості феномену інформаційного перевантаження у молоді. Інформаційне перевантаження визначено як багатовимірний психологічний стан з п'ятикомпонентною структурою: інформаційне перевантаження, комунікаційне перевантаження, стрес постійної доступності, страх пропустити важливе та онлайн-пильність. Молодь 18-25 років є найбільш вразливою групою через незавершеність розвитку префронтальної кори, критичний період формування ідентичності та феномен постійної часткової уваги. Наслідки охоплюють когнітивну сферу (зниження концентрації, погіршення пам'яті), емоційну сферу (тривожність, депресивні симптоми), поведінкову сферу (прокрастинація, порушення сну) та екзистенційну сферу (втрата життєвих сенсів). Виявлено критичний зв'язок між хронічним інформаційним перевантаженням та екзистенційною проблематикою, коли споживання інформації стає втечею від фундаментальних питань існування.

2. Обґрунтовано теоретичні засади екзистенційної психотерапії як ресурсу психологічної стійкості. Інтегровано положення логотерапії В. Франкла, екзистенційної психотерапії І. Ялома та персонального екзистенційного аналізу А. Ленгле. Центральним є концепція прагнення до сенсу як основної мотивації людини. Виявлено чотири механізми дії екзистенційної психотерапії: актуалізація життєвих сенсів, підвищення

відповідальності, розвиток здатності до самотності, підвищення автентичності. Сформульовано інтегровану модель психологічної стійкості з п'яти компонентів: екзистенційна усвідомленість, автентичність, відповідальність, сенсоорієнтованість, діалогічна відкритість.

3. Визначено методичне забезпечення дослідження. Розроблено авторський опитувальник цифрового стресу та інформаційного перевантаження (25 пунктів, 5 субшкал, $\alpha=0,89$), що пройшов психометричну перевірку. Діагностичний комплекс включає шість методик загальною кількістю 134 пункти для оцінки цифрового стресу, загального стресу, тривоги, депресії, життєстійкості, осмисленості життя та прокрастинації. Дослідження реалізовано у квазі-експериментальному дизайні з вимірюванням до і після психокорекційної програми на вибірці 40 осіб віком 18-25 років.

4. Проаналізовано можливості й техніки екзистенційного підходу у психокорекційній роботі. Систематизовано техніки у чотири групи: логотерапевтичні (парадоксальна інтенція, дерефлексія, сократівський діалог), робота з даностями існування (смерть, свобода, ізоляція, безсенсовність), персональний екзистенційний аналіз та гештальт-терапія, практики усвідомленості. Розроблено п'ятисесійну програму (12,5 годин), що поєднує теоретичне навчання, досвідні вправи та групову динаміку. Програма адаптована до молодіжної аудиторії через сучасну мову, приклади з цифрового життя, інтерактивні формати.

5. Проведено емпіричне дослідження ефективності екзистенційної психотерапії. Первинна діагностика виявила високий рівень проблематики: 70% учасників мали високий/дуже високий цифровий стрес ($M=82,3\pm 15,8$), 87,5% – помірний/високий сприйнятий стрес ($M=21,8\pm 6,2$), 65% – підвищену тривогу ($M=9,2\pm 3,9$), 37,5% – екзистенційний вакуум ($M=86,4\pm 19,6$). Найбільш виражений стрес постійної доступності (80% з високим рівнем) та інформаційне перевантаження (67,5% з високим рівнем). Програма

реалізована з двома групами по 20 осіб зі збереженням вибірки 100%, що свідчить про високу якість та мотивацію учасників.

6. Здійснено порівняльний аналіз результатів та сформульовано практичні рекомендації. Виявлено статистично високо значущі позитивні зміни ($p < 0,001$) за всіма показниками. Цифровий стрес знизився на 22% ($t=8,42$; $d=1,18$ – великий ефект), найбільше зниження стресу постійної доступності ($-24,5\%$, $d=1,22$) та інформаційного перевантаження ($-23,8\%$, $d=1,19$). Сприйнятий стрес знизився на 24,8% ($d=0,90$), тривога на 26,1% ($d=0,66$), депресія на 25% ($d=0,54$). Життєстійкість підвищилася на 19,5% ($d=0,78$). Ключовий результат: осмисленість життя підвищилася на 19% ($d=0,87$), частка учасників з екзистенційним вакуумом зменшилася з 37,5% до 15%, що підтверджує гіпотезу про осмисленість як ключовий механізм зниження інформаційного перевантаження. Прокрастинація знизилася на 13,4% ($d=0,63$). Якісні зміни: 85% впровадили вимкнення сповіщень, 78% створили безцифрові зони, 72% встановили безцифровий час.

Практичні рекомендації: Для психологів-практиків: використовувати екзистенційний підхід при роботі з інформаційним перевантаженням, впроваджувати групову форму роботи (15-20 осіб), поєднувати теорію з практикою (мінімум 5 сесій по 2,5 години), адаптувати концепції до молодіжної аудиторії.

Для психологічних служб ЗВО: впровадити програму як профілактичну інтервенцію, проводити скринінгову діагностику на початку навчального року, організувати тренінги з цифрової гігієни, створити групи підтримки для довгострокового ефекту.

Для молоді: практикувати усвідомленість цифрових патернів через ведення щоденника, формулювати життєві цінності та аналізувати відповідність їм фактичного використання часу, встановлювати межі використання пристроїв (безцифрові зони/час, вимкнення сповіщень), розвивати здатність витримувати самотність без цифрових стимулів (мінімум 30 хвилин щодня), прагнути автентичності у цифровому просторі.

Обмеження дослідження: Відносно невелика вибірка ($n=40$) обмежує узагальнення результатів. Відсутність контрольної групи не дозволяє повністю виключити неспецифічні фактори. Короткий період спостереження (2 тижні після завершення) не дає інформації про довгострокову ефективність.

Перспективи подальших досліджень: Рандомізоване контрольоване дослідження з більшою вибіркою та контрольною групою. Лонгітудне дослідження з катамнезом через 3, 6, 12 місяців для оцінки стабільності ефекту. Порівняльне дослідження з іншими підходами (когнітивно-поведінковий, майндфулнес) для виявлення специфічних переваг. Дослідження нейрофізіологічних корелятив змін (ЕЕГ, варіабельність серцевого ритму). Розробка онлайн-версії програми та дослідження її ефективності. Адаптація для інших вікових груп (підлітки, дорослі) та професійних груп з високим ризиком цифрового стресу.

Дослідження підтвердило ефективність екзистенційної психотерапії у зниженні інформаційного перевантаження та підвищенні психологічної стійкості молоді. Великі розміри ефекту ($d>0,8$) за ключовими показниками свідчать про практичну значущість змін. Підвищення осмисленості життя на 19% підтверджує валідність екзистенційного підходу до проблематики цифрового стресу. Розроблена програма є науково обґрунтованою, емпірично перевіреною інтервенцією, готовою до впровадження у практику психологічної допомоги молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богдан О. Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни. Проблеми політичної психології. 2024. № 16 (30). С. 60–83.
2. Бінсвангер Л. Основні форми та пізнання людського буття. Цюрих : Verlag Hans Huber, 1942. 320 с.
3. Гайдеггер М. Буття і час / пер. з нім. О. Гриценка. Київ : Дух і Літера, 2002. 432 с.
4. Грабовська С. Л., Мусаковська О. М. Інформаційне перевантаження: психологічний ракурс. Психологія і особистість. 2020. Вип. 1 (17). С. 18–29.
5. Загурська І. С., Павленко А. І. Вплив психологічного благополуччя на рівень інтернет-залежності у віці ранньої дорослості. Журнал соціальної та практичної психології. 2023. № 2. С. 38–44.
6. Інформаційне перевантаження. Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Інформаційне_перевантаження (дата звернення: 15.11.2024).
7. Камю А. Міф про Сізіфа / пер. з франц. О. І. Жупанського. Харків : Фоліо, 2022. 446 с.
8. Ключник А. В. Екзистенційна тривога особистості в умовах війни в Україні : кваліфікаційна робота. Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2024. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/> (дата звернення: 20.10.2024).
9. Ленгле А. Екзистенційний аналіз: Екзистенційні підходи у психотерапії. 2015. 322 с.

10. Логотерапія Віктора Франкла: Теорія Смислу Життя. URL: <https://www.gasformind.com/logoterapiya-viktora-frankla/> (дата звернення: 10.04.2025).
11. Мельник А. Особливості когнітивних процесів здобувачів вищої освіти в сучасному інформаційному просторі. 2023. С. 105–116.
12. Олександр. Методи екзистенціальної психотерапії. Опубліковано 29.03.2024. URL: <https://share.google/vyHpHX1sukfTgdfdl> (дата звернення: 20.10.2024).
13. Перлз Ф. Практикум з гештальт-терапії / пер. з англ. М. Папуша. Київ : PSYLIB, 2004. 320 с.
14. Сартр Ж.-П. Екзистенціалізм — це гуманізм / пер. з франц. Ф. Мейєра. Київ : Дніпро, 1994. 80 с.
15. Франкл В. Людина в пошуках сенсу / пер. з англ. О. І. Жупанського. Харків : Фоліо, 2022. 160 с.
16. Шпичка О. Стадії психосоціального розвитку за Еріком Еріксоном. 2023. URL: <https://www.shpychka.com/stadiyi-psihsotsialnogo-rozvitku-za-erikom-eriksonom/> (дата звернення: 18.01.2025).
17. Ялом І. Д. Дивляючись у сонце: долаючи страх смерті / пер. з англ. О. Гаврилюка. Київ : Дух і Літера, 2010. 352 с.
18. Arnold M., Goldschmitt M., Rigotti T. Подолання інформаційного перевантаження: комплексний огляд. *Frontiers in Psychology*. 2023. Т. 14. Стаття № 1122200.
19. Bawden D., Robinson L. The dark side of information: overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. *Journal of Information Science*. 2009. P. 180–191.
20. Brown K. W., Ryan R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84, No. 4. P. 822–848.
21. Buber M. *Ich und Du*. Leipzig : Insel Verlag, 1923.

22. Bugental J. F. T. *The Art of the Psychotherapist*. New York : W.W. Norton & Company, 1987. 336 p.
23. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, No. 4. P. 385–396.
24. Eppler M. J., Mengis J. The Concept of Information Overload: A Review of Literature from Organization Science, Accounting, Marketing, MIS, and Related Disciplines. 2004. P. 325–344.
25. Fromm E. *Escape from Freedom*. New York : Farrar & Rinehart, 1941. 257 p.
26. Gergen K. J. *The saturated self: dilemmas of identity in contemporary life*. New York : Basic Books, 1991. 295 p.
27. Gilbert C., Ebrahimi S. On not being able to read: Doomscrolling and anxiety in pandemic times. 2020. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7614668/> (дата звернення: 22.12.2024).
28. Heidegger M. *Being and Time*. New York : Harper & Row, 1962. 487 p.
29. Kabat-Zinn J. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York : Hyperion, 1994. 304 p.
30. Kierkegaard S. *Fear and Trembling*. New York : Harper & Row, 1968.
31. Knausenberger J., Shensa A., Sidani J. E. et al. Feeling ostracized by others' smartphone use: The effect of phubbing on mood, need satisfaction, and perceived social isolation. *Computers in Human Behavior*. 2022. Vol. 130.
32. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. Vol. 20. P. 474–495.
33. Levitin D. J. *The Organized Mind: Thinking Straight in the Age of Information Overload*. New York : Dutton, 2014. 512 p.
34. Maddi S. R., Kobasa S. C. *The hardy executive: Health under stress*. Homewood, IL : Dow Jones-Irwin, 1984.
35. May R. *The Courage to Create*. New York : W. W. Norton & Company, 1975.

36. May R. The Meaning of Anxiety. New York : W.W. Norton & Company, 1977.
37. Miller G. A. The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information. Psychological Review. 1956. Vol. 63, No. 2. P. 81–97.
38. Misra S., Stokols D. Psychological and health outcomes of perceived information overload. Environment and Behavior. 2012. Vol. 44, No. 6. P. 737–759.
39. Nietzsche F. Also sprach Zarathustra: Ein Buch für Alle und Keinen. Leipzig : E. W. Fritsch, 1883–1885.
40. Primack B. A., Shensa A., Sidani J. E. et al. Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. American Journal of Preventive Medicine. 2017. Vol. 53, No. 1. P. 1–8.
41. Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior. 2013. Vol. 29, No. 4. P. 1841–1848.
42. Ragu-Nathan T. S., Tarafdar M., Ragu Nathan B., Tu Q. The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation. Information Systems Research. 2008. Vol. 19, No. 4. P. 417–433.
43. Reinecke L., Meier A., Aufenanger S., Beutel M. Permanently online and permanently procrastinating? The mediating role of Internet use for the effects of trait procrastination on psychological health and well-being. New Media & Society. 2018. Vol. 20, No. 3. P. 862–880.
44. Richard Saul Wurman. Information Anxiety. Doubleday, New York, 1989, 356 pp.
45. Sartre J.-P. Being and Nothingness. New York : Philosophical Library, 1956. 723 p.
46. Schwartz B. The paradox of choice: Why more is less. New York : Ecco, 2004.

47. Simon H. A. Rationality as Process and as Product of Thought. *Decision and Organization: A Volume in Honor of Jacob Marschak* / ed. by C. B. McGuire, R. Radner. Amsterdam : North-Holland Publ. Co., 1972. P. 161–176.
48. Sparrow B., Liu J., Wegner D. M. Google effects on memory: Cognitive consequences of having information at our fingertips. *Science*. 2011. Vol. 333, No. 6043. P. 776–778.
49. Steger M. F., Frazier P., Oishi S., Kaler M. The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*. 2006. Vol. 53, No. 1. P. 80–93.
50. Stone L. FAQ. Linda Stone. URL: <https://lindastone.net/faq/> (дата звернення: 05.03.2025).
51. Sweller J. Cognitive Load Theory. *Psychology of Learning and Motivation*. 2011. Vol. 55. P. 37–76.
52. Tillich P. *The Courage to Be*. New Haven : Yale University Press, 1952.
53. Twenge J. M. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood and What That Means for the Rest of Us*. 2017. 347 p.
54. Wong P. T. P. Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological well-being. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*. 2012. Vol. 5, No. 1. P. 1–16.
55. Wurman R. S. *Information Anxiety*. New York : Doubleday, 1989. 356 p.
56. Yalom I. D. *Existential Psychotherapy*. New York : Basic Books, 1980. 544 p.
57. Zigmond A. S., Snaith R. P. The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 1983. Vol. 67, No. 6. P. 361–370.

