МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНФОРМАЦІЙНОГО ВПЛИВУ НА ЦИВІЛЬНЕ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-З-з
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Руднєва Анна Олегівна
Керівник: к. психол. н., доцент кафедри психології Мосол Н.О.
Рецензентка: к. психол. н., доцент кафедри психології Скрипаченко Т. В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Руднєвій Анні Олегівні

Тема роботи Психологічні особливості інформаційного впливу на цивільне населення України в умовах війни

керівник роботи Мосол Н.О., к.психол.н., доцентка кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз психологічних підходів до вивчення інформаційного впливу в умовах гібридної війни; проаналізувати чинники вразливості цивільного населення до дезінформації та маніпулятивних медіаповідомлень; провести емпіричне дослідження особливостей сприйняття інформаційного впливу серед цивільних громадян України; розробити психологічні рекомендації щодо підвищення стійкості населення до інформаційно-психологічних впливів під час війни.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці, 8 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Мосол Н.О., доцент		
Розділ 1	Мосол Н.О., доцент		
Розділ 2	Мосол Н.О., доцент		
Висновки	Мосол Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень–лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано
8	Захист	Грудень 2025 р.	Виконано

Студентка _____ А. О. Руднєва

Керівник роботи _____ Н. О. Мосол

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 71 сторінка, 8 рисунків, 2 таблиці, 55 джерел.

Об’єкт дослідження: інформаційний вплив як соціально-психологічне явище в умовах гібридної війни.

Предмет дослідження: психологічні особливості сприйняття та протидії інформаційному впливу цивільного населенням України в умовах гібридної війни.

Мета дослідження: виявити психологічні механізми та наслідки інформаційного впливу на цивільне населення України в умовах гібридної війни й розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості та інформаційної безпеки особистості.

Гіпотеза дослідження: припускається, що інтенсивна взаємодія з інформаційним середовищем, насиченим стресогенним або маніпулятивним контентом, спричиняє зростання рівня тривожності, емоційного виснаження та зниження критичності мислення, тоді як високий рівень психологічної стійкості, медіаграмотності та соціальної підтримки знижує вразливість до деструктивного інформаційного впливу.

Методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація й систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень); емпіричні (анкетування, опитування, психодіагностична методика для вимірювання рівня тривожності (Шкала тривожності Бека).

Наукова новизна: комплексно проаналізовано психологічні механізми інформаційного впливу на цивільне населення України в умовах гібридної війни; розроблено практичні рекомендації щодо розвитку психологічної стійкості та формування інформаційної безпеки особистості.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ВПЛИВ, ГІБРИДНА ВІЙНА, ПСИХОЛОГІЧНА ВРАЗЛИВІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, ЦИВІЛЬНЕ НАСЕЛЕННЯ, ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА.

SUMMARY

Rudnieva A. O. Psychological Features of Information Influence on the Civilian Population of Ukraine in the Conditions of War.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (55 items, 10 of foreign origin). The qualifying work volume is 77 pages long, 71 of them – main text. There are 2 tables and 8 illustrations.

The qualifying work presents a theoretical and empirical study of the psychological characteristics of information influence on civilians during the hybrid war in Ukraine. The research analyses the mechanisms of information-psychological impact, factors of individual vulnerability, and identifies the relationship between media exposure, emotional state and psychological stability of the population.

The research object: informational influence as a socio-psychological phenomenon under the conditions of hybrid warfare.

The research subject: psychological features of perception and counteraction to information influence by the civilian population of Ukraine in the conditions of hybrid war.

The research goal: to identify psychological mechanisms and consequences of information influence on the civilian population of Ukraine in the conditions of hybrid war and to develop practical recommendations for increasing psychological stability and information security of the individual.

The research tasks are:

- to reveal the essence and structure of informational influence in the context of hybrid warfare as a socio-psychological phenomenon;
- to analyze the main psychological mechanisms of informational influence;
- to identify the key informational narratives and psychological strategies used in the information warfare against Ukraine;
- to empirically investigate the psychological consequences of informational influence on the civilian population;

- to determine the psychological factors of individual vulnerability and resilience to destructive informational influence;

- to develop practical recommendations for strengthening psychological resilience and forming personal information security.

Chapter 1 «Psychological Aspects of Studying Information Influence on the Civilian Population under Hybrid War Conditions» presents a theoretical analysis of hybrid war as a socio-psychological phenomenon, explores psychological mechanisms of information influence, examines hostile narratives and manipulative strategies used against Ukraine, and identifies the psychological consequences of prolonged information pressure on civilians.

In the Chapter 2 «Empirical Study of Information Influence on the Civilian Population of Ukraine during the Hybrid War» contains the research design, selection of diagnostic tools, analysis of empirical results, identification of psychological factors of vulnerability and resilience, and the development of practical recommendations for strengthening civilian resistance to information influence.

Key words: information influence, hybrid warfare, psychological vulnerability, psychological resilience, civilian population, information security.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ВПЛИВУ НА ЦИВІЛЬНЕ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ 14
1.1 Характеристика гібридної війни як соціально-психологічного феномену 14
1.2 Психологічні механізми інформаційного впливу 18
1.3 Аналіз ключових наративів та психологічних прийомів, що використовуються в інформаційній війні проти України 23
1.4 Психологічні наслідки інформаційного впливу в умовах гібридної війни 28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ВПЛИВУ НА ЦИВІЛЬНЕ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ 38
2.1 Організація та методи дослідження 38
2.2 Аналіз результатів дослідження 42
2.3 Психологічні чинники вразливості та стійкості до інформаційного впливу 55
2.4 Психологічні рекомендації щодо розвитку психологічної стійкості та формування інформаційної безпеки особистості 61
ВИСНОВКИ 69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 72

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сучасних геополітичних трансформацій та воєнних конфліктів особливої ваги набуває проблема інформаційного впливу на цивільне населення. Сучасні конфлікти набувають нових форм, де поряд із традиційними військовими діями активно застосовуються невійськові засоби впливу. Гібридна війна є яскравим прикладом такого протистояння, де інформаційна сфера перетворюється на один із ключових театрів бойових дій.

Гібридна війна, яка поєднує традиційні військові дії з інформаційно-психологічними операціями, кібератаками та економічним тиском, стала новою реальністю для України з 2014 року. Інформаційний компонент гібридної війни спрямований на деморалізацію населення, підрив довіри до державних інституцій, поширення паніки та дезінформації, що робить вивчення психологічних механізмів такого впливу надзвичайно актуальним.

Цивільне населення України протягом останнього десятиліття перебуває під постійним інформаційним тиском, що проявляється у формі пропаганди, маніпулятивних повідомлень, фейкових новин та психологічних операцій. Це створює унікальні умови для дослідження адаптаційних механізмів психіки, стресостійкості, формування колективної ідентичності та психологічної готовності до протистояння інформаційним загрозам.

Інформаційний вплив, спрямований на цивільне населення, стає потужним інструментом дестабілізації суспільства, маніпуляції свідомістю та підриву національної єдності. В умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну, питання психологічних особливостей такого впливу набуває особливої актуальності.

Дослідження психологічних механізмів, наслідків та форм інформаційного впливу є критично важливим для розуміння соціально-психологічних процесів у суспільстві, а також для розробки ефективних

стратегій психологічної протидії та підвищення стійкості населення до деструктивних інформаційних загроз. Недостатня обізнаність про психологічні наслідки дезінформації, пропаганди та фейкових новин може призвести до підвищення рівня тривожності, апатії, зниження довіри до державних інституцій та посилення соціального розколу.

Інформаційні технології здатні не лише поширювати знання, а й маніпулювати свідомістю, використовуючи страх, тривогу, когнітивні упередження та соціально-психологічні механізми. Дослідження цих особливостей дозволяє краще зрозуміти, як інформаційні атаки впливають на емоційний стан, цінності, поведінкові установки та рівень довіри населення, а також сприяти розробці практичних рекомендацій щодо підвищення психологічної стійкості громадян.

Питання впливу інформаційних технологій та медіапростору на людину в умовах сучасних воєнних конфліктів є предметом активних досліджень як українських, так і зарубіжних науковців. Вітчизняні автори значну увагу приділяють проблемам інформаційно-психологічного тиску, формуванню інформаційної безпеки, механізмам пропаганди та стратегіям підвищення психологічної стійкості цивільного населення в умовах гібридної агресії. У цьому контексті варто згадати наукові напрацювання В. Алещенка, К. Базилюка, О. Близняка, Н. Бобро, Л. Бондаренка, В. Гулай, К. Гуменної, М. Діденка, І. Жданової, Я. Жаркова, О. Зелінської, М. Маркової, А. Маркова, В. Осьодло, Г. Почепцова та інших дослідників.

Так, у роботах І. Жданової та Л. Бондаренко проаналізовано вплив воєнних медіаповідомлень на емоційні стани та психологічне благополуччя цивільних осіб. М. Діденко та О. Зелінська зосереджуються на відстрочених психологічних наслідках інформаційних атак, акцентуючи на тому, що їхній вплив може проявлятися поступово, що узгоджується з концепцією Effects-Based Operations, де визначаються ефекти різних рівнів – від початкових до віддалених.

М. Маркова та А. Марков досліджують медико-психологічні наслідки інформаційного тиску, які вже спостерігаються серед населення України під час війни. Водночас В. Алещенко комплексно розглядає феномен інформаційно-психологічної безпеки особистості, пропонує її структурно-функціональну модель та аналізує, як тривалий інформаційний вплив трансформує відчуття психологічної захищеності.

Водночас залишається багато питань, які потребують більш глибокого та детального дослідження з точки зору особливостей, наслідків, механізмів психологічного впливу гібридної війни на цивільне населення України в умовах того, що війна ще триває, та вироблення механізмів захисту від негативних інформаційних впливів.

Об’єкт дослідження: інформаційний вплив як соціально-психологічне явище в умовах гібридної війни.

Предмет дослідження: психологічні особливості сприйняття та протидії інформаційному впливу цивільного населенням України в умовах гібридної війни.

Мета роботи: виявити психологічні механізми та наслідки інформаційного впливу на цивільне населення України в умовах гібридної війни й розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості та інформаційної безпеки особистості.

Гіпотеза дослідження: припускається, що інтенсивна взаємодія з інформаційним середовищем, насиченим стресогенним або маніпулятивним контентом, спричиняє зростання рівня тривожності, емоційного виснаження та зниження критичності мислення, тоді як високий рівень психологічної стійкості, медіаграмотності та соціальної підтримки знижує вразливість до деструктивного інформаційного впливу.

Відповідно до поставленої мети дослідження були поставлені наступні завдання дослідження:

1. Розкрити сутність і структуру інформаційного впливу в контексті гібридної війни як соціально-психологічного феномену.

2. Проаналізувати основні психологічні механізми інформаційного впливу (переконання, навіювання, емоційне зараження, фреймінг тощо).

3. Визначити ключові інформаційні наративи та психологічні стратегії, що застосовуються в інформаційній війні проти України.

4. Емпірично дослідити психологічні наслідки інформаційного впливу на цивільне населення (рівень тривожності, втоми, критичності мислення, емоційної стабільності тощо).

5. Виявити психологічні чинники вразливості та стійкості особистості до деструктивного інформаційного впливу.

6. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку психологічної стійкості та формування інформаційної безпеки особистості.

Методи дослідження: для розв’язання поставлених нами завдань та перевірки гіпотез, використані теоретичні та емпіричні методи дослідження.

Теоретичні методи передбачають аналіз наукової літератури з подальшою систематизацією та впорядкуванням наявних знань щодо проблеми інформаційного впливу на цивільне населення в умовах гібридної війни. Для досягнення мети дослідження використовуються системний аналіз і синтез, конкретизація та узагальнення різних підходів до вивчення психологічних механізмів інформаційного впливу, його наслідків для психіки та факторів, що зумовлюють стійкість або вразливість громадян до деструктивного інформаційного впливу.

Емпіричні методи дослідження включають анкетування та опитування з метою виявлення особливостей сприйняття інформації цивільним населенням у період гібридної війни, а також визначення рівня довіри до різних джерел інформації. Використовуються психодіагностичні методики для вимірювання рівня тривожності (Шкала тривожності Бека), стресостійкості, когнітивних спотворень та критичного мислення. Застосовуються методи соціально-психологічної діагностики для оцінки рівня соціальної підтримки та медіаграмотності.

Наукова новизна:

- комплексно проаналізовано психологічні механізми інформаційного впливу на цивільне населення України в умовах гібридної війни;
- виявлено та емпірично підтверджено психологічні чинники вразливості та стійкості цивільного населення до деструктивного інформаційного впливу (рівень тривожності, медіаграмотність, соціальна підтримка, критичність мислення, стресостійкість тощо);
- запропоновано модель психологічної реакції цивільного населення на інформаційні атаки, яка поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та соціально-психологічні наслідки;
- розроблено практичні рекомендації посилення психологічної стійкості та інформаційної безпеки цивільного населення. щодо протидії деструктивному інформаційному впливу на індивідуальному, суспільному та державному рівнях.

Практичне значення роботи полягає у розробці програм і рекомендацій для підвищення психологічної стійкості та критичного сприйняття інформації цивільним населенням в умовах гібридної війни. Запропоновані рекомендації можуть бути використані психологами, соціальними працівниками, освітянами та волонтерами для профілактики інформаційної травматизації населення. Матеріали дослідження можуть бути інтегровані в програми тренінгів з медіаграмотності, кризової психології, психогігієни для цивільного населення. Результати мають значення для розробки державної інформаційної політики та стратегій протидії інформаційно-психологічним операціям, зокрема у сферах комунікацій, освіти та національної безпеки.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечені поєднанням теоретичних і емпіричних методів, що формують методологічну верифікованість. У дослідженні застосовано валідні та надійні психодіагностичні методики. Вибірка дослідження є репрезентативною за віковими та соціальними характеристиками, що дозволяє узагальнювати

результати щодо цивільного населення України. Отримані результати узгоджуються з висновками сучасних українських і міжнародних досліджень, що підтверджує їх теоретичну валідність та емпіричну логіку.

Апробація результатів роботи. Частково отримані дані дослідження були апробовані авторкою на 3 Міжнародній науково-практичній конференції «New Horizons in Scientific Research: Challenges and Solutions» (31 березня – 2 квітня 2025, Марсель, Франція), тези «Психологічний вплив інформаційних технологій на формування політичної свідомості в умовах гібридної війни». Також апробація відображена у двох наукових статтях у фахових виданнях України категорії «Б» (С4 Психологія), зокрема у журналі «Психологія та соціальна робота» Випуск № 2 за 2025 рік (стаття «Психологічні особливості інформаційного впливу на цивільне населення України в умовах гібридної війни») та у виданні «Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського. Серія : Психологія» № 5 за 2025 рік (стаття «Соціально-психологічні особливості іміджевих складових сучасного політика»).

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 55 найменувань. Загальний обсяг роботи – 77 сторінок, з них 71 сторінка основного тексту.

РОЗДІЛ 1
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ВПЛИВУ НА ЦИВІЛЬНЕ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ

1.1 Характеристика гібридної війни як соціально-психологічного феномену

Гібридна війна є однією з найбільш складних форм сучасних воєнних конфліктів, що поєднує у собі традиційні військові дії, інформаційно-психологічний вплив, економічний та політичний тиск. Вона спрямована не лише на фізичне підкорення противника, а й на трансформацію його свідомості, підрив соціальної єдності та деморалізацію населення. Саме тому вивчення гібридної війни як соціально-психологічного феномену є ключовим для розуміння особливостей інформаційного впливу на цивільних у таких умовах.

Проблематика гібридної війни, особливостей інформаційного впливу в умовах сучасних конфліктів активно розглядається у працях як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. В українській науковій традиції дедалі активніше розглядаються питання інформаційно-психологічного впливу, забезпечення інформаційної безпеки, протидії пропаганді та розвитку психологічної стійкості суспільства в умовах гібридної війни. Вагомий внесок у дослідження цієї проблематики зробили В. Алещенко, К. Базилюк, Н. Бобко, Л. Бондаренко, Ю. Горбенко, В. Гулай, М. Діденко, І. Жданов, Я. Жарков, О. Зелінська, М.Маркова, А. Марков, В. Осьодло, Г. Почепцов, А. Чхаідзе, О. Юдін та інші науковці.

Ю. Горбенко у праці «Особистість у гібридній війні: психологічний вимір» вивчає, як війна руйнує ідентичність і використовує внутрішню зброю – через свідомість і цінності [9]. В. Алещенко аналізує вплив інформаційно-

психологічного стресу та нормативно-правових аспектів безпеки у гібридній війні [1]. Н. Бобро аналізує соціально-психологічні особливості ментальної складової сучасної гібридної війни проти України [6].

Термін «гібридна війна» увійшов у науковий обіг на початку XXI століття завдяки працям американських військових аналітиків, зокрема Френка Гофмана, який визначив її як конфлікт, що поєднує регулярні військові дії, іррегулярну тактику, тероризм та кримінальну діяльність в єдиному операційному просторі [47]. Гібридна війна має свої особливості, що відрізняють її від традиційних форм збройних конфліктів. Поряд із вибірковим застосуванням військової сили та різноманітними способами економічного тиску на противника, у ній активно залучаються інструменти сучасних інформаційних технологій, які стають важливою складовою ведення бойових дій і впливу на суспільство. Проте з психологічної точки зору гібридна війна являє собою значно складніший феномен, що передбачає систематичний та цілеспрямований вплив на психіку людини з метою зміни її світогляду, цінностей, емоційних станів та поведінкових патернів.

Дослідники Курило В., Савченко С., Караман О. зазначають, у сучасних умовах гібридної війни ключовим стає не стільки безпосереднє захоплення території чи матеріальних ресурсів противника, скільки встановлення довготривалого контролю над свідомістю населення держави-мішені. Йдеться про стратегічне підпорядкування інформаційного, ціннісного та психологічного простору, що фактично забезпечує владу агресора над майбутнім окупованої країни. Цей феномен, здається, не є новим: «Колись війни йшли у двомірному просторі – на поверхні моря й суші. Потім з’явився третій вимір – війна в повітрі. Тепер найважливішим став четвертий вимір – психіка сторін, які воюють» [22, 15-20].

Термін «гібридна війна» набув особливої актуальності у контексті російської агресії проти України, проте його зміст виходить далеко за межі традиційної військової стратегії. З психологічної точки зору, гібридна війна є, насамперед, соціально-психологічним феноменом, спрямованим на

руйнування внутрішньої стійкості суспільства та його здатності до консолідованої опори.

У монографії «Світова гібридна війна: український фронт» поняття гібридної війни охоплює явище набагато ширше, ніж сучасні форми ведення бойових дій, види війн майбутнього або назви конкретних конфліктів змішаного типу [38, 16]. Це явище пов'язане з новими характеристиками гібридної війни, серед яких можна виділити такі ключові особливості:

- конфлікт набуває всеохопного характеру та поєднує як воєнні, так і невоєнні інструменти впливу, при цьому головний акцент робиться на ідеологічних механізмах і технологіях «керованого хаосу»;
- бойові дії ґрунтуються на стратегії виснаження, що надає війні затяжного, безперервного й нестабільного характеру;
- у гібридній війні не діють традиційні норми міжнародного права, зокрема ті, що визначають поняття «збройна агресія»; у такому типі протистояння стирається межа між «фронтом» і «тилом»;
- сучасна війна відрізняється від класичної, оскільки функціонує в логіці заперечення усталених стратегій, що зумовлює перехід від лінійного до нелінійного, багатовимірного формату ведення конфлікту.

У науковій праці «Генеза сучасної інформаційно-когнітивної (гібридної) війни в українському контексті та глобальному вимірі» С. Максименко та Л. Деркач підкреслюють, що для позначення війни нового типу використовується низка термінів, зокрема «гібридна», «когнітивна», «інформаційна», «нетрадиційна», «екзистенційна» тощо, однак усі вони фіксують одну спільну сутність – боротьбу за контроль над свідомістю. На думку дослідників, метою когнітивної війни є підрив суспільної свідомості, маніпуляція громадською думкою, створення викривленої картини реальності та вплив на різні рівні комунікації. У цьому типі конфлікту головним об'єктом атаки стає людська психіка, а поле бою – ментальний простір, що особливо яскраво проявляється в українських реаліях [23, 40-41].

З позиції психології, гібридна війна виступає особливим типом стресогенного середовища, яке створює ситуацію невизначеності, посилює почуття тривожності, страху, безпорадності та призводить до деформацій у системі міжособистісних і суспільних відносин. Її специфіка полягає в тому, що загроза має не лише матеріальний характер (обстріли, руйнування, втрати), але й інтенсивно діє на когнітивно-емоційний рівень: через маніпуляції інформацією, поширення фейків, пропаганди, навіювання образу ворога чи «зради».

Психологічний компонент гібридної війни реалізується через широкий спектр інформаційних впливів, що набувають різних форм – від інформаційних атак до цілеспрямованих інформаційно-психологічних операцій. На думку В. Гулая та К. Базилюка, інформаційно-психологічна операція являє собою системний комплекс заздалегідь спланованих і узгоджених дій, метою яких є встановлення контролю над свідомістю населення держави-мішені та подальше маніпулювання його поведінкою. Такі дії можуть включати як правдиву, так і сфабриковану інформацію, що використовується для дестабілізації, дезорієнтації та підготовки суспільства до реалізації політичних чи воєнних сценаріїв агресора. Об’єктами інформаційно-психологічного впливу можуть виступати як окремі соціальні групи – політичні еліти, військові, громадські діячі, священнослужителі, бізнес-середовище – так і все населення країни або окремого регіону, залежно від масштабу та цілей операції [11, 874].

Як наголошують Ю. Мороз та Ю. Твердохліб, ключова мета інформаційно-психологічних впливів полягає в нав’язуванні певної інтерпретації реальності й її закріпленні в масовій свідомості. Через цілеспрямовані повідомлення прагнуть породити в людей сумніви та страх перед майбутнім, змінити їхні мисленнєві та поведінкові патерни, підірвати довіру до державних інституцій і психологічно підготувати суспільство до прийняття воєнних дій або їх виправдання [31, 99]. Головною складовою гібридної війни в Україні є інформаційно-психологічна війна, яка являє

собою сукупність засобів, форм, способів та методів неявного впливу (маніпуляції) інформацією в інформаційному просторі країни-жертви, спрямованого на руйнування індивідуального та колективного самоаналізу людей з метою деформації особистості та управління її поведінкою та діяльністю в бажаному напрямку.

Інформаційна агресія є ключовим елементом гібридної війни. Її центральним механізмом виступає ідентоцид – цілеспрямоване руйнування національної, державної та громадянської ідентичності супротивника. У результаті такого впливу частина населення може прийняти позицію агресора та сприймати іншу частину власного суспільства як «ворога». Для реалізації цього завдання сторона-ініціатор формує контрольований, штучно викривлений інформаційний простір, у якому завдяки мас-медіа здійснюється одностороннє, нав’язуване транслювання потрібних меседжів, що впливають на масову свідомість [22, 47].

Таким чином, гібридна війна як соціально-психологічний феномен є багатовимірним явищем, що поєднує військові, інформаційні та культурно-ціннісні аспекти. Її наслідки виходять далеко за межі політичної чи економічної площини, оскільки безпосередньо впливають на психічне здоров’я населення, стійкість суспільства та здатність людей зберігати суб’єктивне відчуття безпеки.

1.2 Психологічні механізми інформаційного впливу

Проблематика психологічних механізмів інформаційного впливу в умовах гібридної війни є однією з ключових у сучасній воєнній та медіапсихології. Гібридна війна, на відміну від традиційних збройних конфліктів, включає масштабні інформаційно-психологічні операції, які націлені не лише на дестабілізацію держави, а й на порушення емоційної рівноваги населення, руйнування довіри, нав’язування тривоги, безсилля, роз’єднаності.

Вагома характерна риса сучасної інформаційної війни полягає в тому, що вона розгортається в умовах інформаційного хаосу. Людина сьогодні перебуває під постійним тиском надмірної кількості даних і повідомлень, не маючи достатнього захисту від їхнього впливу. Через перевантаження інформацією їй складно розрізняти достовірні джерела та обирати корисні ресурси. Ці обставини активно використовуються пропагандистами, які, маніпулюючи інформаційним середовищем, формують потрібні їм інтерпретації подій.

Психологічні механізми інформаційного впливу реалізуються через низку факторів, серед яких: некероване та надмірне споживання медіаконтенту, індивідуальні відмінності у сприйнятті інформації, використання спеціальних технологій інформаційно-психологічного тиску, дія когнітивних упереджень, рівень розвитку пізнавальних процесів та ступінь особистісної зрілості. Як підкреслює Є. Кузіна, саме особистісна зрілість є визначальним чинником, що зменшує вразливість людини до деструктивного інформаційного впливу. Цей конструкт включає низку характеристик, необхідних як для усвідомленого відбору інформації, так і для її критичного аналізу та інтерпретації [21, 81].

Дослідники М. Маркова та В. Марков зазначають, що важливою особливістю інформаційно-психологічного впливу на індивідуальну свідомість є те, що вони можуть не помічатися й не усвідомлюватися самою людиною. Фахівці стверджують, що небезпечні інформаційно-психологічні впливи на індивідуальну свідомість можуть призвести до двох видів взаємозалежних змін [28, 74].

По-перше, інформаційний вплив здатний спричиняти зміни у психічному стані та загальному психічному здоров’ї людини. Оскільки в таких випадках складно чітко розмежувати норму й патологію, індикатором змін може виступати викривлення сприйняття навколишньої реальності та порушення адекватного ставлення до неї. За умов тривалого впливу можливе поступове спрощення мислення, огрубіння емоційних реакцій, звуження

спектра потреб – від вищих (потреба у самореалізації, визнанні, творчості) до нижчих, переважно побутово-фізіологічних. Це свідчить про деградаційні процеси в особистісному розвитку.

По-друге, під впливом дезінформації та маніпуляцій можуть трансформуватися цінності, життєві орієнтири та світогляд індивіда. Такі зрушення зумовлюють схильність до девіантної або антисоціальної поведінки, що становить загрозу не лише для окремої особи, а й для суспільства та держави загалом.

На думку Н. Іванової та О. Іванова, у період повномасштабної війни існують чіткі індикатори, за якими можна визначити активізацію інформаційно-психологічного впливу на населення. До таких ознак належать: інтенсивне поширення дезінформації, посилення ворожої пропаганди, циркуляція чуток і фейкових повідомлень, а також помітні зміни в емоційному стані мешканців певних територій. Якщо населення виявляється вразливим до подібних впливів, а заходи протидії є недостатніми, це може призвести до негативних соціально-психологічних наслідків, зокрема до наростання панічних настроїв, агресивної поведінки або деструктивних реакцій у суспільстві [16, 46].

Як зазначає Ю. Горбань, Російська Федерація у своїй інформаційній війні проти України активно використовує широкий спектр технологій психологічного та медійного впливу. Зокрема, російські ЗМІ систематично застосовують тактику вибіркового подання інформації, подають спотворені або неповні дані, комбінують факти з оціночними судженнями та припущеннями, маніпулюючи контекстом їх сприйняття. Одним із поширених прийомів є подача «дозованої» інформації, що чергується з дезінформацією, а також створення змішаних повідомлень, у яких реальні події переплітаються з коментарями, що формують потрібний наратив.

До цього арсеналу входять і методи інформаційного рефреймінгу, приховування або перебільшення фактів, використання подачі «без коментарів» після попереднього емоційного налаштування аудиторії, а також

інші маніпулятивні стратегії медіавпливу, включно з технологіями, що порушують норми міжнародного права. Через лінгвістичні, емоційні та поведінкові прийоми журналісти-пропагандисти прагнуть досягти того, щоб аудиторія вважала власні судження «власними», хоча вони були сформовані під зовнішнім впливом. [11, 877].

Деструктивний характер інформаційно-психологічних впливів може забезпечуватися різними методами, зокрема основними з них є: дезінформація, пропаганда, диверсифікація громадської думки, психологічний тиск, поширення чуток.

Основними механізмами цього впливу є:

- маніпуляція суспільною думкою (створення альтернативних «реальностей», у яких факти підміняються емоційними інтерпретаціями);

- формування колективної тривоги (через систематичне поширення загрозливих повідомлень, перебільшення небезпек);

- поляризація суспільства (поділ населення за принципом «свій – чужий» та стимулювання внутрішніх конфліктів);

- підрив довіри до інституцій (дискредитація державних органів, армії, міжнародних партнерів, що створює відчуття ізоляції й беззахисності).

У цьому контексті інформаційно-психологічні операції стають не допоміжним, а рівноправним компонентом воєнних дій. Вони спрямовані на зміну поведінки людей через вплив на їхні емоції, установки та цінності. Особливої уваги заслуговує феномен когнітивної втоми та «психологічного виснаження», що виникає внаслідок тривалого перебування у стані невизначеності та інформаційного перевантаження.

Необхідно також враховувати емоційну складову процесу сприйняття інформації, адже вона відіграє не менш значущу роль, ніж раціональне осмислення повідомлень. У дослідженні А. Раней доведено, що моральні установки людини впливають на її емоційні реакції під час взаємодії зі ЗМІ. Людина може відчувати симпатію чи відразу до персонажів, емоційно реагувати на певний тип подачі матеріалу, особливо коли йдеться про

«шокуючі новини» чи «сенсаційні події» [21, 80]. Отже, провокування емоцій – один із ключових інструментів інформаційного впливу. Оскільки моральні орієнтації є соціально сформованим елементом особистості та пов’язані з індивідуальними установками й когнітивними упередженнями, цей фактор підтверджує важливість психологічних характеристик людини у визначенні рівня її вразливості до деструктивного інформаційного впливу.

Крім цього, застосовуються й інші прийоми, що ведуть споживача в оману та поширюють дезінформацію. Наприклад, психологічно дієвий прийом, коли інформація подається у спотвореному вигляді: необхідні факти, важливі події чи аргументи замовчуються або ігноруються. Імовірно, що такий підхід спирається на феномен, відомий як «рефлекс Земмельвейса» – когнітивне упередження, одне з багатьох, які можуть використовуватися в пропаганді та маніпуляціях свідомістю.

З психологічної точки зору, гібридна війна може розглядатися як криза колективної ідентичності. Суспільство стикається з викликом: зберегти цілісність у ситуації постійного інформаційного тиску, протистояти нав’язаним деструктивним наративам і водночас підтримувати внутрішні ресурси стійкості. Це вимагає не лише індивідуальної психологічної адаптації, але й вироблення ефективних механізмів колективної психологічної підтримки.

Отже, психологічні механізми інформаційного впливу в умовах гібридної війни формують складну систему взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових процесів людини. Вони діють непомітно, але глибоко трансформують свідомість, цінності та соціальні орієнтири індивідів і спільнот. Унаслідок тривалого інформаційного тиску спостерігаються явища когнітивного виснаження, емоційної нестабільності, підвищення тривожності, зниження критичності мислення та довіри до соціальних інституцій.

1.3 Аналіз ключових наративів та психологічних прийомів, що використовуються в інформаційній війні проти України

Гібридна війна, на відміну від традиційних військових конфліктів, ґрунтується не лише на фізичному знищенні супротивника, а передусім на підриві його психологічної, соціальної та інформаційної стійкості. Ключовим інструментом такого впливу стають інформаційні операції, спрямовані на масову свідомість, емоційні стани, когнітивні процеси та поведінкові реакції цивільного населення. Інформаційний вплив у цьому контексті не лише транслює певні меседжі, але й формує рамки сприйняття реальності, нав’язує інтерпретації подій, створює штучні смислові та емоційні картини світу.

З позицій психології, інформаційний простір гібридної війни є середовищем хронічного стресогеного тиску, сенсорного та когнітивного перевантаження, емоційної маніпуляції та цілеспрямованої травматизації населення через медіа, соціальні мережі, пропаганду та дезінформацію.

Психологічний вимір гібридної війни полягає у інформаційному впливі на індивідуальну та масову свідомість, колективні уявлення, цінності, погляди, переконання, психологічні стани тощо. У контексті гібридної війни проти України різні види психологічного впливу набувають особливого значення, адже вони стають інструментами маніпуляції масовою свідомістю та підриву психологічної стійкості населення.

Дослідники В. Гулай та К. Базилюк, досліджуючи інформаційно-психологічні впливи як невід’ємну складову гібридної війни в контексті парадигми інформаційної безпеки, вважають, що інформаційний вплив на психологію слід поділити на такі види: інформаційно-психологічний, психогенний, психоаналітичний, нейролінгвістичний, психотропний [11, 876].

Інформаційно-психологічний вплив – це вплив за допомогою інформації, головною метою якого є поширення й утвердження певних ідеологічних поглядів, цінностей і переконань, а також формування у людей

відповідних емоційних станів, як позитивних, так і негативних, виклик масових психологічних реакцій, паніки, страху тощо. У контексті гібридної війни проти України прикладом інформаційно-психологічного впливу може бути поширення російськими медіа та соціальними мережами дезінформації про події на фронті або у прифронтових регіонах. Наприклад, створення й масове розповсюдження фейкових новин про нібито «зраду керівництва», «масові втрати українських військових» чи «відсутність підтримки України з боку партнерів» має на меті посіяти паніку, недовіру до влади й армії, а також знизити бойовий дух населення. Такий вплив поєднує інформаційні та психологічні засоби тиску, спрямовані на підрив стійкості суспільства та формування вигідних агресору емоційних і поведінкових реакцій.

Інформаційно-психологічний вплив може здійснюватися через різні канали комунікації – традиційні медіа, соціальні мережі, а також прямі контакти з окремими групами населення. Як зауважує М. Маркова, такий вплив здатний спричиняти глибокі зміни у системі цінностей, світоглядних орієнтаціях і життєвих установках людини. Подібні трансформації не лише впливають на індивідуальну поведінку, а й можуть провокувати девіантні чи антисоціальні форми реагування, що становить загрозу як для соціальної стабільності, так і для безпеки держави [27, 29].

Психогенний вплив виникає внаслідок дії на психіку людини зовнішніх фізичних або сенсорних факторів, зокрема наслідків черепно-мозкових травм чи впливу звуку, світла, температурних коливань тощо. До цього типу впливу також належать шокові переживання, спричинені екстремальними подіями, такими як масові руйнування після обстрілів, численні жертви, випадки катувань цивільного населення, подібні до тих, що були зафіксовані в Бучі. Під дією психогенного чинника людина може втратити здатність до логічного мислення та цілеспрямованої поведінки, виявляти дезорієнтацію, впадати в афективні стани, депресію чи паніку, або переживати стан емоційного та рухового ступору.

Психоаналітичний вплив передбачає дію на підсвідомі процеси людини за допомогою терапевтичних методів, зокрема під час гіпнозу або в стані глибокого розслаблення чи сну. Зазвичай використовуються спеціальні техніки навіювання – спокійна інтонація, повторювані фрази, образи, які асоціюються зі страхом чи безпекою. Під час трансляції пропагандистських телепрограм чи відео російські ЗМІ часто використовують методи навіювання, які діють на підсвідомість глядача. Наприклад, повторення емоційно забарвлених образів «страшної війни», «руйнувань» чи «зневіри» створює відчуття безсилля та страху. Такі повідомлення спрямовані на формування стану емоційного виснаження й апатії в українського населення.

Нейролінгвістичний вплив полягає у зміні мотиваційних установок і поведінки людини через використання спеціально створених мовних конструкцій, які впливають на свідомість і підсвідомість. У російських інформаційних кампаніях широко використовуються словесні конструкції, які формують потрібні емоційні реакції. Наприклад, постійне повторення у наративах РФ висловів на кшталт «захист російськомовного населення», «визволення від фашистів», «українські нацисти», «братський народ», «внутрішній конфлікт» або «спеціальна військова операція» – всі ці маніпулятивні мовні формули, що змінюють сприйняття війни та викликають сумніви у правдивості офіційної української позиції. Такі лінгвістичні прийоми впливають не лише на раціональне сприйняття, а й на емоційно-ціннісну сферу особистості.

Психотронний вплив здійснюється шляхом втручання в психічний стан людини за допомогою медикаментозних, хімічних або біологічних засобів. На початку повномасштабного вторгнення РФ у мережі поширювалися повідомлення про нібито «таємні випромінювачі» або «зброю, що впливає на свідомість людей». Хоча такі твердження не мають наукового підтвердження, їхня мета полягає у підсиленні панічних настроїв та зниженні психологічної стійкості громадян. Саме розповсюдження таких фейків є прикладом інформаційно-психологічної маніпуляції.

Психотропний вплив реалізується через використання інформаційних матеріалів із прихованими сенсорними подразниками – кольорами, ритмами, звуковими ефектами, що впливають на емоційний стан людини. Наприклад, у відеороликах із пропагандистським змістом часто застосовуються звуки сирен, вибухів або монотонна музика, які підсилюють відчуття небезпеки й тривоги. Такі методи спрямовані на підсвідоме формування у глядача стану психологічного виснаження та розгубленості.

Дослідниця Л. Мильченко, аналізуючи інформаційний вплив російських ЗМІ як засіб гібридної війни проти України з 2014 року, виділяє наступні наративи: «Україна – небажаний партнер США та країн Європи», «Україна не ухвалює самостійних рішень і залежить від Штатів», «Насправді США не готові підтримувати Україну», «В Україні політична криза та розруха», «Крим – це Росія» тощо [30, 13].

Напередодні повномасштабного вторгнення Російська Федерація систематично транслювала медійні наративи, у яких українську владу описували як «нацистську» та «радикально ворожу», що нібито створювало підстави для так званої «денацифікації». Паралельно поширювався дискурс про «загрозу НАТО», яке начебто небезпечно просувається на східні кордони Росії. Пропагандистські повідомлення РФ також містили антизахідні тези, гіперболізацію власних військових успіхів, дискредитацію українського політичного керівництва та командування, приниження військовослужбовців Збройних сил України, а також апеляції до необхідності «захисту росіян та російськомовного населення» на території України.

На думку В. Гулая та К. Базилюк, початком масштабної пропагандистсько-маніпулятивної кампанії, яка згодом стала ключовим елементом гібридної війни Росії проти України, було цілеспрямоване медійне висвітлення подій Євромайдану російськими засобами масової комунікації. Така інформаційна стратегія слугувала підготовчим етапом до реалізації реваншистських геополітичних планів Кремля, спрямованих на анексію Автономної Республіки Крим і м. Севастополя, а згодом – і на спробу

поширення контролю на південно-східні регіони України під концептом так званої «Новоросії». Зокрема, з 2014 року транслювались наступні пропагандистські наративи: «На Майдані праві радикали – це ледь не фанати самого Гітлера»; «Янукович – легітимно обраний, треба з ним миритися і чекати наступних виборів» тощо [11, 876]. Основним структурним елементом у цій війні стають симулякри – образи того, чого в реальності не існує: «фашисти в Києві», «звірства каральних батальйонів», «розіп'яті хлопчики», використання Україною заборонених озброєнь.

Трансформація сприйняття реальності відбувається, зокрема, через поєднання правдивих фактів із вигаданими елементами, що нерідко запозичуються з масової культури – зокрема з фантастичної літератури, кіно та телесеріалів. Такий прийом сприяє формуванню штучних або «паралельних» інформаційних світів, у межах яких події набувають викривленого змісту. Вирішальну роль у цьому відіграють телебачення та цифрові медіа-платформи, оскільки вони не лише транслюють інформацію, а й активно конструюють символічну реальність, задаючи рамку для інтерпретації подій.

Подібні медіа-наративи стають складовою гібридних інформаційних стратегій. Такі приклади, як «кримська ейфорія», «антифашистська місія на Донбасі» чи «сирійська кампанія», функціонують не просто як альтернативні версії історії, а як інструменти впливу, здатні формувати громадську думку, легітимізувати військову агресію та впливати на політичні рішення [12, 54]. Особливу роль у таких стратегіях відводять застосуванню сучасних цифрових технологій та соцмереж, які дають змогу оперативно поширювати контент серед широкої аудиторії. Часто використовуються фейкові акаунти та автоматизовані боти, що імітують поведінку реальних користувачів; це не лише збільшує охоплення повідомлень, а й створює видимість масової підтримки певних ідей чи дій.

Одним із поширених механізмів інформаційного впливу є цілеспрямоване створення у населення тимчасово окупованих територій

відчуття так званого «ображеного патріотизму» (термін запропонований О. Омельченко). Населення переконують, що всі негативні події у їхньому житті нібито є наслідком змови США та ЄС проти Росії, а Україна виступає лише «маріонеткою» Заходу у реалізації цієї політики. У медіапросторі формується наратив: необхідно об'єднатися й захищати «нову батьківщину», адже труднощі нібито спричинені зовнішніми силами; влада в цих утвореннях подається як «народна», освіта – як безкоштовна, суспільство – нібито вільне від олігархії й корупції. Подібна ідеологічна обробка є особливо небезпечною для дітей, підлітків та молоді, оскільки вона впливає на процес формування особистісних цінностей, громадянської ідентичності та критичного мислення [22, 45].

Таким чином, у гібридній війні проти України інформаційно-психологічний вплив виступає потужним інструментом деструктивного впливу на свідомість і поведінку громадян. Різні його форми спрямовані на досягнення спільної мети: послаблення внутрішньої єдності українського суспільства, зниження рівня довіри до державних інституцій та деморалізацію населення. Використання таких технологій забезпечує агресору можливість контролювати інформаційний простір і маніпулювати емоційно-психологічним станом людей без прямого військового втручання. Усвідомлення механізмів цих впливів є необхідною умовою для формування ефективної системи психологічної безпеки та розвитку стійкості українського суспільства до інформаційних загроз.

1.4 Психологічні наслідки інформаційного впливу в умовах гібридної війни

Головна мета сучасних воєн вже не зводиться до масового фізичного знищення населення країни, яка зазнає агресії. Натомість пріоритет – підпорядкувати ідеологічно та інформаційно, якомога більше людей, особливо молодь, оскільки саме вона в перспективі формує трудовий та інтелектуальний потенціал економіки країни-агресора.

Гібридна війна, що ведеться проти України, характеризується не лише застосуванням військової сили, але й широким, системним використанням інформаційно-психологічних операцій. Ці операції спрямовані не стільки на фізичне знищення, скільки на деструкцію психіки та соціальної згуртованості цивільного населення. У науковій рецепції інформаційний вплив розглядається як форма психологічного насильства, що призводить до специфічних наслідків, таких як інформаційна травма, стигматизація та ізоляція.

Інформаційна травма розглядається як тривалий, інтенсивний та неконтрольований вплив деструктивних повідомлень (зображень смерті, насильства, наслідків прильотів, жертв) може призводити до явища, відомого як вторинна травматизація або інформаційна травма. Людина переживає стрес, пов'язаний не з безпосередньою подією, а з її постійною візуалізацією та опрацюванням у свідомості. В умовах довготривалої війни в Україні українське суспільство постійно знаходиться в умовах інформаційної травматизації та ретравматизації, бо щодня інформаційний простір наповнюється новинами щодо подій на фронті, наслідків атак ворога, розслідувань злочинів російської армії, сцен насильства та наслідків прильотів по цивільним. Навіть для людей, які не цікавляться новинами, не можливо уникнути споживання зазначеної інформації, бо вона викликає великий резонанс та обговорення серед друзів, родичів, знайомих, пересічних громадян у транспорті. І, таким чином, все суспільство втягується в процес інформаційної травматизації. Крім того, ІПСО націлені на розкол суспільства (між владою та громадянами, між військовими та цивільними, внутрішньо переміщеними особами та місцевими), що створює психологічні наслідки у вигляді зростання недовіри, ворожнечі та соціальної ізоляції окремих груп.

Традиційно психологічні наслідки війни пов'язувалися з безпосередньою присутністю у бойових діях або переживанням втрат. Проте гібридна війна сформувала нову категорію – інформаційно-психологічна травма, яка виникає у людей, що знаходяться навіть поза зоною прямого бойового контакту.

Механізм формування інформаційно-психологічної травми включає:

- тривале занурення у потік травматичного контенту (новини про жертви, катастрофи, руйнування);
- емоційне зараження через соціальні мережі;
- відсутність можливості контролювати ситуацію, що породжує стан навченої безпорадності;
- когнітивний дисонанс, який виникає між реальністю та її інтерпретаціями в медіа;
- руйнування базових світоглядних опор та відчуття безпеки (безпека, довіра, прогнозованість).

У результаті формується скритий хронічний ПТСР-тип реакції, який не завжди усвідомлюється як психотравма.

В контексті гібридної війни інформаційний вплив діє не лише на когнітивну сферу людини, але й на емоційно-поведінкові, соціальні, особистісні та соматичні рівні психіки. Узагальнюючи висновки досліджень українських та зарубіжних науковців, можна виділити п’ять базових груп психологічних наслідків, що спостерігаються у цивільного населення в умовах інформаційної війни.

1. Емоційні наслідки.

Інформаційна війна викликає хронічну напругу та емоційну нестабільність, що проявляється у станах тривоги, страху, роздратування, фрустрації, апатії. Наявність постійного потоку загрозливої інформації (новини про втрати, ракетні удари, загрозу застосування ядерної зброї, економічний колапс тощо) формує стан тривожного очікування, описаний у психології як «anticipatory anxiety». Такі емоційні стани можуть набувати хронічного характеру, що створює передумови для розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних та афективних розладів.

Згідно з даними соціологічного дослідження «Психічне здоров’я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни» [34],

проведеного 12 грудня 2024 р. – 4 січня 2025 р. компанією 4Service у рамках всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», рівень задоволеності власним психологічним станом серед українців знизився з 41 % у 2022 році до 36 % на початку 2025 року. Війна та супутні їй виклики залишаються провідним джерелом психологічного навантаження: 83 % опитаних повідомили про високий рівень стресу, причому 78 % зазначили, що це пов'язано саме з повномасштабним російським вторгненням.

Щодо емоційного стану – серед респондентів зберігаються високі показники втоми, напруги, страху та роздратування. Також поширеними є почуття безсилля, розчарування та відчаю. Найчастіше опитані вказували на такі стани: тривожність та напруга (58 %), порушення сну (50 %), виснаженість (49 %), поганий настрій (49 %), емоційну нестабільність (45 %) та роздратування чи злість (44 %).

2 Когнітивні наслідки.

Інформаційний вплив у гібридній війні спрямований на деформацію когнітивної сфери, зокрема: зниження критичності мислення; зростання навіюваності; ускладнення перевірки фактів і логічного аналізу; когнітивне перевантаження та ефект «інформаційної втоми»; формування конспірологічних установок і викривлених вірувань.

Маніпулятивні інформаційні технології використовують когнітивні упередження, що спричиняє виникнення когнітивного дисонансу, руйнування здатності людини до раціонального вибору. Особливо вразливими з точки зору інформаційного впливу є особи з низьким рівнем медіаграмотності, люди похилого віку та підлітки, у яких ще не сформувалися стійкі захисні механізми психіки.

3. Соціально-поведінкові наслідки.

Психологічний вплив інформаційної війни спрямований не тільки на індивідуальний вплив, а й на рівні соціуму. Соціальні аспекти інформаційного впливу можуть набувати форм та наслідків посилення соціальної поляризації (поділ «свої – чужі»); зростання агресивності у

міжособистісних комунікаціях; порушення горизонтальних зв'язків довіри; радикалізація позицій та зниження толерантності; зміна моделей соціальної поведінки (уникання новин, агресивні дискусії, втеча у віртуальність).

Соціальні мережі відіграють роль каталізатора поляризації у суспільстві, вони можуть створювати так звані «інформаційні бульбашки», в яких людина отримує лише ті повідомлення, які підтверджують її погляди, що ще більше підсилює стигматизацію суспільства та провокує конфлікти.

4. Особистісно-екзистенційні наслідки.

Гібридна війна спричиняє кризу ідентичності, порушення базових ціннісних структур, руйнування почуття безпеки та життєвої перспективи. Людина переживає втрату стабільності, довіри до майбутнього, відповідно формується екзистенційна тривога, яка часто виражається у страху перед найгіршим, зневірою у майбутньому, руйнуванні життєвих цілей та планів людини.

Інформаційний вплив на особистісному рівні може призводити до зниження самооцінки та локусу контролю; втрати відчуття сенсу життя; проблем із самовизначенням; появи почуття безпорадності, що від мене нічого не залежить. Поширеним стає феномен «втоми від новин», коли людина свідомо уникає інформаційного поля, аби зменшити психологічне навантаження, що веде до дезадаптації та соціальної апатії.

5. Психопатологічні та психосоматичні наслідки.

Одним із найбільш довготривалих і загрозливих наслідків є розвиток психічних та психосоматичних порушень, серед яких:

- ПТСР-подібні реакції у людей, що не перебували у зоні бойових дій;
- панічні атаки, тривожні розлади;
- інформаційна залежність (doomscrolling, цифрова адикція);
- порушення сну, апетиту, загострення хронічних хвороб;
- психосоматичні стани (мігрені, тремор, підвищений тиск).

За даними Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), у країнах, що перебувають у стані війни або зазнають інформаційно-гібридного

конфлікту, рівень психічних захворювань серед цивільного населення збільшується у 3–5 разів порівняно з довоєнним станом. В Україні повномасштабне вторгнення й попередні роки конфлікту залишили глибокий вплив на здоров'я населення. Згідно з останньою оцінкою потреб у сфері охорони здоров'я в Україні, проведеною ВООЗ у жовтні 2024 року, 68 % українців зазначили, що їхній стан здоров'я погіршився порівняно з довоєнним періодом. Найчастіше серед проблем здоров'я повідомляли про психічне нездужання (46 %), психічні розлади (41 %) та неврологічні порушення (39 %) [55].

Інформаційний стрес в умовах гібридної війни являє собою специфічний різновид психологічного напруження, що виникає внаслідок постійного перебування в потоці суперечливої, тривожної та часто травматичної інформації про військові події. На відміну від класичних форм стресу, що мають чітко окреслені часові рамки та конкретні стресогенні фактори, інформаційний стрес характеризується хронічним, дифузним характером та проникненням у всі сфери життя через множинні канали комунікації.

Фізіологічні механізми інформаційного стресу пов'язані з тим фактом, що постійне споживання тривожної інформації про війну призводить до хронічного підвищення рівня кортизолу – гормону стресу, що має численні негативні наслідки для організму у осіб, які інтенсивно споживають медіаконтент воєнного характеру, що призводить до формування стану хронічного стресу з усіма його соматичними та психічними проявами.

На когнітивному рівні інформаційний стрес проявляється у порушеннях уваги, пам'яті та виконавчих функцій. Постійна необхідність моніторити інформаційне середовище, відслідковувати новини, перевіряти повідомлення у різних джерелах призводить до феномену когнітивного перевантаження. Обсяг інформації, що надходить через численні канали (телебачення, соціальні мережі, месенджери, новинні сайти), значно перевищує можливості людської психіки щодо її обробки та інтеграції. В

результаті спостерігається зниження концентрації уваги, звуження її обсягу, підвищена відволікання на тривожні стимули.

Особливо небезпечним є феномен «інформаційної віктимізації» або «вторинної травматизації», коли люди, що не мали безпосереднього досвіду військових дій, розвивають симптоми травматичного стресу через інтенсивне споживання травматичного медіаконтенту. Механізм вторинної травматизації пов'язаний з активацією тих самих нейробіологічних структур, що й при безпосередньому переживанні травматичних подій. Дзеркальні нейрони, що забезпечують емпатію та здатність до співпереживання, сприяють «проживанню» чужих травм як власних.

Емоційна сфера зазнає глибоких трансформацій під впливом хронічного інформаційного стресу. Домінуючими емоційними станами стають тривожність різного ступеня вираженості – від легкого занепокоєння до панічних атак, страх за власне життя та безпеку близьких, безпорадність перед обличчям неконтрольованих подій, гнів та обурення щодо агресора. Тривала фіксація на негативних емоціях призводить до формування стійких негативних емоційних станів – хронічної тривожності, депресивних розладів, емоційного виснаження.

Феномен емоційного виснаження або «втоми від співчуття» особливо характерний для осіб, що професійно стикаються з травматичною інформацією (психологи мобільних бригад, журналісти, волонтери, медичні працівники), але також поширюється на широкі верстви населення. Постійне співпереживання жертвам війни, споживання інформації про страждання, руйнування, втрати виснажує емоційні ресурси особистості, призводить до емоційного заціпеніння, апатії, відчуття відчуженості від власних емоцій та емоцій інших людей. Цей захисний механізм, що розвивається для запобігання повної емоційної дезінтеграції, має негативні наслідки для міжособистісних стосунків, емпатії, здатності до підтримки інших.

Соматизація психологічного стресу проявляється у широкому спектрі психосоматичних симптомів. Найчастішими є розлади сну – труднощі із

засинанням, поверхневий сон з частими пробудженнями, кошмарні сновидіння воєнної тематики, ранні ранкові пробудження. Порушення сну не лише погіршують якість життя, але й мають каскадний ефект на когнітивне функціонування, емоційну регуляцію, імунну систему. Хронічна депривація сну, спричинена інформаційним стресом, призводить до зниження продуктивності, підвищеної дратівливості, погіршення фізичного здоров'я.

Особливої уваги заслуговує феномен «інформаційного виснаження» або «втоми від новин» – стану психологічного перевантаження, що виникає внаслідок надмірного споживання інформації про війну. Цей стан характеризується відчуттям перенасичення інформацією, неспроможністю переробити весь її обсяг, зниженням здатності до емоційного реагування, бажанням уникати новин взагалі. Парадоксально, але саме ті люди, які найбільш відповідально ставляться до необхідності бути поінформованими, найбільше піддаються ризику інформаційного виснаження.

Дослідження патернів медіаспоживання в умовах війни виявили феномен «прокручування новин» (doom scrolling) – компульсивної поведінки безперервного перегляду тривожних новин, особливо перед сном або у нічний час. Ця поведінка, незважаючи на її дисфункціональний характер та негативний вплив на психічний стан, важко піддається довільному контролю, оскільки підкріплюється ілюзією контролю через володіння інформацією. Насправді ж надмірне споживання тривожних новин не лише не підвищує відчуття безпеки, але й посилює тривожність, безпорадність, песимістичні прогнози майбутнього.

Адиктивний потенціал інформаційного споживання в умовах війни пов'язаний з нейробіологічними механізмами підкріплення. Кожне оновлення новин, кожне нове повідомлення активує дофамінергічну систему мозку, створюючи короткочасне відчуття задоволення від отримання нової інформації. Водночас, якщо інформація тривожна (а саме такою вона найчастіше є в умовах війни), активується система стресового реагування. Цей парадоксальний цикл «пошук інформації – короткочасне підкріплення –

тривога – компульсивний пошук нової інформації для зняття тривоги» формує поведінковий патерн, схожий на залежність.

У роботі О.Караман та Я. Юрків Deformation of Personality as a Consequence of a Hybrid Warfare [49] (Деформація особистості як наслідок гібридної війни) розглядаються результати теоретичного та емпіричного дослідження проблеми деформації особистості як наслідку гібридної війни. Для перевірки теоретичних висновків щодо феномену деформації особистості в результаті гібридної війни, основним компонентом якої є інформаційно-психологічний вплив на населення, авторами було проведено опитування, спрямоване на виявлення особливостей деформації особистостей дітей шкільного віку на індивідуальному (психофізіологічному) та соціально-психологічному рівнях. Емпірично підтверджено, що частина населення України зазнала деформації своєї особистості в результаті гібридної війни, яка проявляється на індивідуальному (зміна стабільних та критичних психічних станів, процесів та рис, механізмів соціального розвитку тощо) та психологічному (негативні зміни в усіх структурних сферах особистості – мотиваційній, когнітивній, вольовій, міжособистісній та творчій) рівнях.

На основі отриманих результатів О.Караман та Я. Юрків сформували психофізіологічний портрет особистості дитини, яка зазнала деформації внаслідок гібридної війни на сході України. На індивідуальному рівні це відображає наступне:

- чергування стабільних та критичних станів різних фізіологічних систем, переважно нервової (роздратування, непослух, капризи, бунти, конфлікти з дорослими, впертість, негативізм, пригнічені настрої, афекти, тривога, збентеження тощо);

- психічні процеси (легке сприйняття неправдивої інформації, помилкові розуміння та переконання, некритичне мислення тощо);

- психічні якості (загострення певних рис характеру, акцентуації характеру, спотворений світогляд, знання, переконання),

- механізми соціального розвитку (наслідування негативних прикладів поведінки, копіювання поведінки дорослих та друзів, засвоєння поведінки, соціальних цінностей та норм, що практикуються батьками, як своїх власних, придушення певних моделей поведінки тощо).

Також, у зазначеній роботі автори дослідження виділили найбільш яскраві показники деформації особистості внаслідок гібридної війни – рівень тривожності та рівень агресивності. Згідно з результатами діагностики, стандартну тривожність мали 12%, високу – 88% випадків досліджуваних. Рівень агресивності визначався за допомогою шкали Басса-Дарки, яка дозволила виявити високий рівень агресивності у 84% дітей, що свідчить про наявність прихованих деструктивних тенденцій та можливості трансформації в явну агресію. Це також свідчить про глибоку деформацію особистості дітей внаслідок війни. Таким чином, дослідниками було емпірично доведено наявність такого явища, як деформація особистості в результаті гібридної війни в Україні [49, 52-53]. Результати цього дослідження є свідченням того, що гібридна війна призводить до деформацій у структурі особистості частини населення України. Ці зміни виявляються як на індивідуальному рівні через порушення стабільних і критичних психічних станів, процесів, якостей і механізмів соціального розвитку, так і на психологічному рівні, що проявляється у негативних трансформаціях мотиваційної, когнітивної, вольової, міжособистісної та творчої сфер особистості.

Умови гібридної війни формують новий тип психологічної реальності, у якій воєнні дії ведуться не лише на полі бою, а й у сфері масової свідомості. Психологічні наслідки інформаційного впливу є довготривалими, часто прихованими, і можуть трансформуватися у психічні розлади, соціальні кризи та колективні травми. Саме тому їх дослідження має не лише теоретичне, а й практичне значення для розробки програм психологічної підтримки, підвищення інформаційної безпеки та зміцнення психічної стійкості населення.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ВПЛИВУ НА ЦИВІЛЬНЕ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ

2.1 Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей інформаційного впливу на цивільне населення України в умовах гібридної війни було спрямоване на виявлення взаємозв'язку між характером інформаційного середовища, емоційними та когнітивними реакціями респондентів, рівнем їх психологічної стійкості та показниками тривожності. Методологічна побудова дослідження ґрунтується на принципах системного, діяльнісного та особистісно-орієнтованого підходів у психології, а також на міждисциплінарному поєднанні соціально-психологічних та медіапсихологічних методів.

Мета емпіричного дослідження виявити психологічні наслідки інформаційного впливу та визначити, яким чином інтенсивність медіаспоживання та форми інформаційної взаємодії пов'язані з рівнем тривожності, емоційними реакціями та психологічною стійкістю цивільного населення України.

Емпіричне дослідження проводилося на базі факультету соціальної педагогіки та психології Запорізького національного університету у період із вересня по жовтень 2025 року. У дослідженні взяли участь 53 особи віком від 18 до 65 років, які є представниками цивільного населення України, не залученими до бойових дій. Вибірка є репрезентативною за віковими та соціальними характеристиками.

На початку проведення дослідження, було здійснено підбір методик для вимірювання зазначених у роботі релевантних показників. Наступним етапом було безпосереднє проведення дослідження. Респонденти

дослідження не проходили попереднього відбору. Проте варто позначити, що при поширенні форми опитувальника зазначалось, що вибірка повинна включати лише цивільне населення віком 18+. Посилання на форму для опитування поширювалось в межах студентської аудиторії, мережі колег та знайомих по всій території України, а також серед викладачів Запорізького національного університету.

Емпіричне дослідження проводилося з дотриманням основних етичних норм, прийнятих у сучасній психології та соціальних науках. Під час дослідження було забезпечено дотримання таких етичних вимог, зокрема, добровільність участі, без жодних примусових чи стимулювальних механізмів, респондент мав право відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин; поінформована згода – перед початком опитування респонденту надавалась інформація про мету, зміст, орієнтовну тривалість дослідження та характер використання даних; анонімність та конфіденційність – опитування не передбачало збір персональних даних, що дозволяють ідентифікувати особу, дані зберігалися в узагальненому вигляді, використовувалися лише у наукових цілях і не передавалися третім особам.

Також у дослідженні було враховано принцип мінімізації психологічних ризиків. Попри те, що дослідження стосувалося теми війни та інформаційного впливу, питання формулювалися таким чином, щоб уникнути додаткової психотравматизації респондентів. У вступі було зазначено, що учасник може припинити відповідати у разі виникнення дискомфорту. Питання, шкали та авторські пункти анкети не містили дискримінаційних висловлювань, мови ворожнечі, чутливих запитань щодо політичних поглядів, здоров’я чи релігії, окрім тих, що є необхідними для аналізу.

Дослідження проводилося за допомогою онлайн-опитування на платформі Google Forms, що забезпечило доступність участі для респондентів різних регіонів України та гарантувало анонімність відповідей. Вибір онлайн-формату є методологічно обґрунтованим, оскільки відповідає

умовам воєнного часу, дозволяє залучити широку вибірку та мінімізує ризики дослідницького впливу на відповіді.

Анкета містила п’ять структурно і змістовно взаємопов’язаних блоків:

1. Соціально-демографічні дані – визначення характеристик вибірки (вік, стать, рівень освіти, регіон проживання, місця проживання).

2. Медіа-поведінка – аналіз інтенсивності та способів споживання інформації (джерела, частота, рівень довіри, змістова спрямованість).

3. Емоційне реагування на інформацію – виявлення домінуючих емоційних реакцій на воєнні новини (тривога, страх, апатія, злість, емоційна втома).

4. Психологічна стійкість і критичне мислення – самооцінка здатності до адаптації, фільтрації інформації, регуляції емоцій.

5. Шкала тривожності Бека – діагностика рівня вираженості тривожності як психоемоційного маркера інформаційного впливу.

Змістовий блок «Медіа-поведінка» включав наступні питання: Яким джерелам інформації Ви довіряєте найбільше? Скільки часу на день Ви проводите, читаючи/дивлячись новини? Як часто ви перевіряєте достовірність інформації перед тим, як їй повірити? Якщо Ви дізнаєтеся тривожну новину, що Ви робите перш за все?

У змістовий блок «Емоційне реагування на інформацію» було винесено наступні питання закритого типу, з варіантами відповідей: Які емоції Ви найчастіше відчуваєте, коли читаєте/дивитеся новини про війну? Чи впливає інформаційний потік на Ваш емоційний стан упродовж дня? Чи відчуваєте Ви інформаційну втому (перенасичення новинами, небажання їх споживати)? Наскільки Ви відчуваєте, що не можете контролювати потік інформації, який Вас оточує? Як часто Ви відчуваєте потребу обмежити перегляд новин, щоб уникнути емоційного виснаження? Оберіть наступні типи інформації, які на Вашу думку, найбільше впливають на Ваш емоційний стан. І питання відкритого типу: Як Ви вважаєте, що допомагає людині зберегти психологічну рівновагу в умовах потужного інформаційного впливу під час війни?

До змістового блоку «Психологічна стійкість і критичне мислення» ми винесли наступні питання з оціночною шкалою (Оцініть твердження за шкалою від 1 (повністю не згоден) до 5 (повністю згоден): «Я вмію розпізнавати маніпулятивні прийоми у ЗМІ»; «Мені важко відрізнити правдиву інформацію від маніпулятивної»; «Я часто відчуваю тривогу після перегляду новин»; «Я часто відчуваю, що ворожа пропаганда намагається посіяти недовіру між мною та іншими українцями»; «Я схильний(а) емоційно реагувати на шокуючі заголовки новин, не перевіряючи їх змісту»; «Я маю власну позицію щодо суспільно-політичних подій, незалежно від інформаційних впливів»; «Інформаційний вплив іноді змушує мене сумніватися у власних національних цінностях»; і питання закритого типу з варіантами відповідей «Як часто Ви помічали, що Ваші погляди змінювались під впливом новин чи соціальних мереж?».

Шкала тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI), розроблена А. Беком та його колегами, є однією з найбільш валідних та поширених методик для вимірювання рівня тривожності як психологічного стану та стійкої особистісної характеристики. Методика розроблена на основі когнітивної теорії тривожних розладів і слугує інструментом для оцінки інтенсивності саме соматичних та емоційних проявів тривоги, що є ключовими у контексті стресогенних умов, включаючи стан війни та інформаційного впливу.

Шкала включає 21 твердження, які описують різні симптоми тривожності (емоційні, фізіологічні, психовегетативні). Кожен симптом оцінюється респондентом за 4-бальною шкалою інтенсивності (0 – «зовсім не турбує», 3 – «турбує дуже сильно»), що дозволяє кількісно оцінити суб’єктивний рівень тривоги за останній тиждень.

Симптоми у BAI поділяються на дві узагальнені групи:

Соматичні (фізіологічні): серцебиття, запаморочення, потіння, оніміння – показують тілесну реакцію на інформаційний стрес.

Емоційно-когнітивні: відчуття страху, напруження, паніки, передчуття небезпеки – відображають вразливість до соціально-психологічного впливу.

Багаторазові емпіричні дослідження засвідчують високий показник внутрішньої узгодженості методики. Це дає змогу не лише оцінювати загальний рівень тривожності, але й аналізувати домінантні типи реагування, що є важливим у дослідженні впливу інформаційного середовища (емоційна чи тілесна реакція на новини, фейки, загрози).

Методика має численні культурні адаптації, включно з українською. У 2022-2025 роках BAI широко застосовується у психологічних дослідженнях, пов'язаних із війною в Україні (моніторинг психотравми, вивчення медіа-стресу, оцінка стану ВПО, військових, волонтерів). Показники нормативних значень для цивільного населення у період воєнного стану мають тенденцію до підвищення, що підсилює актуальність включення шкали у це дослідження.

2.2 Аналіз результатів дослідження

Соціально-демографічні характеристики вибірки.

У дослідженні взяли участь 53 респонденти віком від 18 до 65+ років. Вибірка є гетерогенною за статевими, віковими, територіальними та освітніми показниками, що дозволяє розглядати результати як релевантні для аналізу впливу інформаційного середовища на доросле населення України.

Діапазон віку від найменшого показника – 18 років, до найбільшого – 65+ років, з переважаючою кількістю респондентів у віковому проміжку між 18 і 25 років (рис. 2.1).

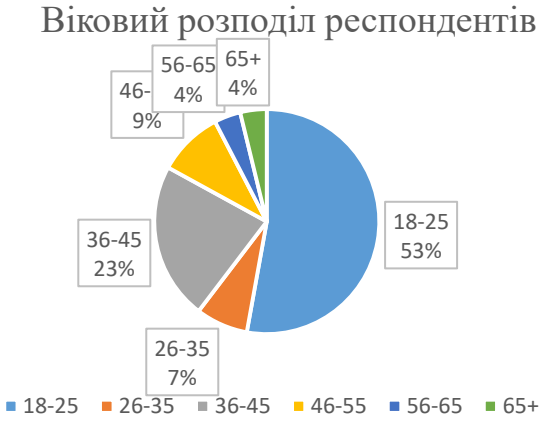


Рисунок 2.1 – Віковий розподіл респондентів

Понад половина респондентів належать до вікової групи 18–25 років, що демонструє домінування молоді, яка активніше реагує на інформаційні процеси та частіше перебуває в цифровому середовищі. Вибірка має статистичну перевагу жінок, що відповідає загальній тенденції в онлайн-опитуваннях, де жінки частіше беруть участь у дослідженнях соціально-психологічного змісту (рис. 2.2).

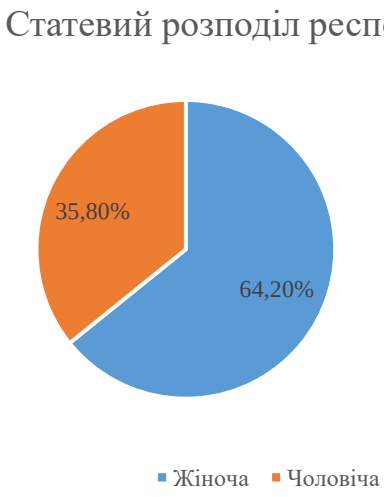


Рисунок 2.2 – Статевий розподіл респондентів

Освітній склад вибірки зміщений у бік осіб із вищою або незакінченою вищою освітою (73,5%), що дозволяє припускати високий рівень здатності до рефлексії та критичного аналізу інформації (рис. 2.3).

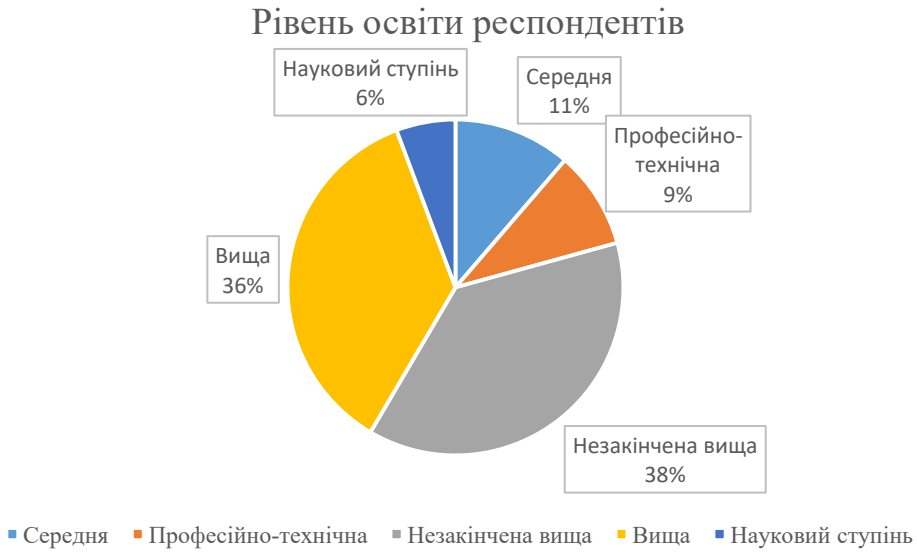


Рисунок 2.3 – Рівень освіти респондентів

Важливим є те, що понад 88% респондентів проживають у регіонах, які зазнають безпосередніх наслідків війни (обстріли, окупація, близькість фронту). Це робить вибірку особливо релевантною для аналізу інформаційної вразливості населення в умовах війни. Територіально вибірка зміщена у бік Східної України (77,4%), що відображає як ефект мережевого доступу до опитування, так і підвищену залученість мешканців регіонів, які найбільше стикаються з інформаційними атаками.

Медіа-поведінка респондентів в умовах гібридної війни.

Даний блок опитування був спрямований на дослідження особливостей споживання новинного контенту, рівня довіри до джерел інформації, частоти взаємодії з медіапростором та наявності усвідомлених стратегій перевірки інформації. Мета другого блоку – описати профіль медіаспоживання респондентів: пріоритети джерел інформації, інтенсивність контактів із новинами та поширеність фактчекінгу як індикатора критичного мислення в умовах інформаційно-психологічного тиску.

У питанні «Яким джерелам інформації Ви довіряєте найбільше?» респонденти могли обрати кілька варіантів, за результатами опитування ми отримали наступні результати (рис. 2.4.).

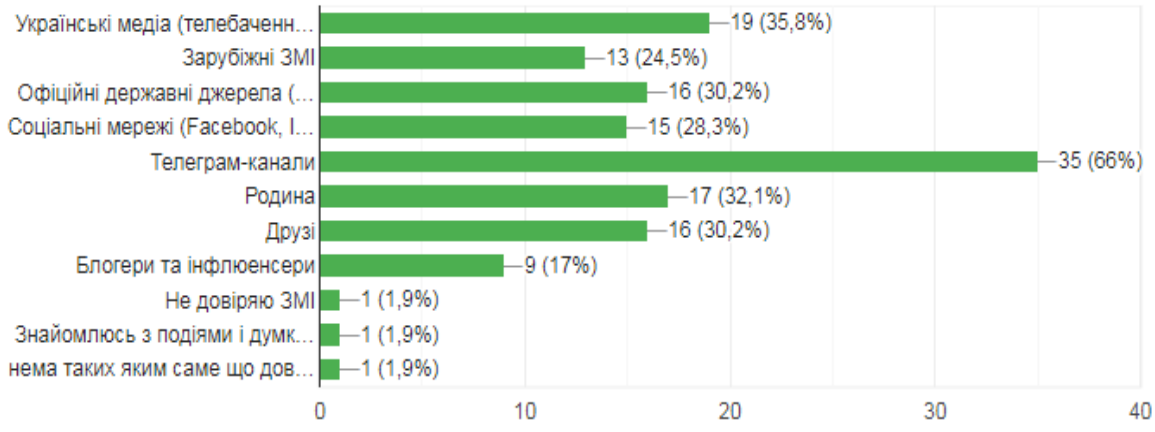


Рисунок 2.4 – Рівень довіри до джерел інформації

Домінування інституційно верифікованих джерел (офіційні державні канали, професійні медіа) свідчить про сформований запит на надійну інформацію в умовах війни. Водночас присутність соціальних мереж (28,3%),

телеграм-каналів (66%) серед значущих джерел підкреслює роль швидкості отримання новин та горизонтальних контактів, але також вказує на потенційні ризики дезінформації. Співіснування «офіційних» і «неформальних» каналів є типовим для кризових контекстів і віддзеркалює стратегії балансування між оперативністю та достовірністю.

За результатами підрахунку, середня добова тривалість споживання новин становить приблизно 1 годину (54,7%) та до 2-х годин (24,55%) на день. Значна частка респондентів проводить у новинному потоці понад 1–2 години, що корелює з вищими ризиками інформаційної втоми та емоційного виснаження, зафіксованими у психологічних дослідженнях воєнного часу. Такий режим споживання може бути адаптивним у короткостроковій перспективі (потреба в контролі ситуації), але в довгостроковій – потребує навичок дозування контенту й усвідомлених практик «цифрової гігієни».

Помітна частка учасників «завжди» (30,2%) або «часто» (13,2%) вдається до перевірки інформації, що відображає як зростання критичності мислення, так і накопичений досвід взаємодії з дезінформаційними загрозами. Водночас наявність групи, яка «іноді перевіряю, якщо є сумніви» (45,3%), є чинником підвищеної вразливості до маніпулятивного контенту, зокрема до емоційно забарвлених повідомлень та конспірологічних наративів (рис. 2.5).

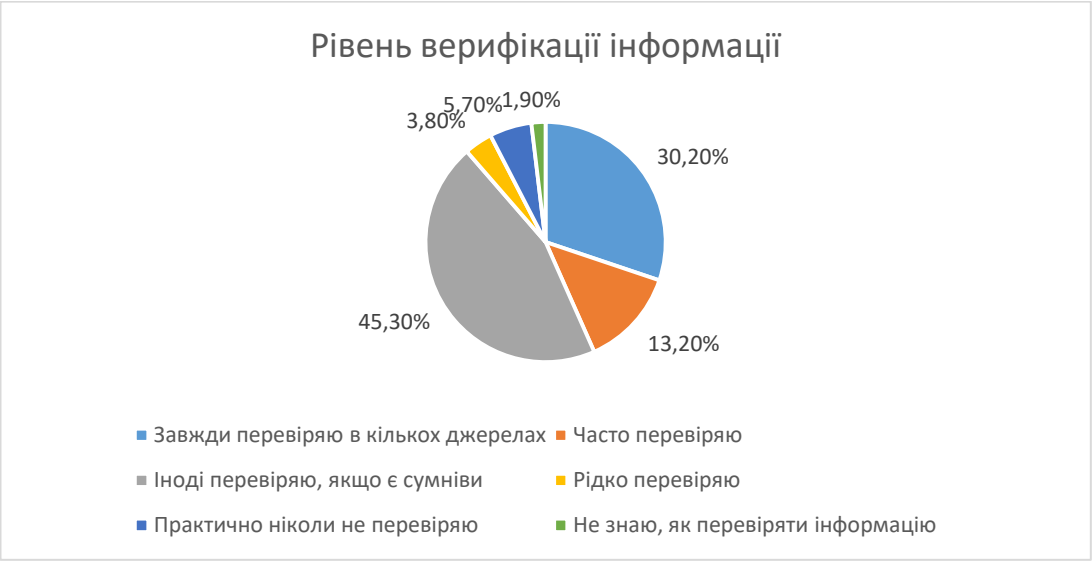


Рисунок 2.5 – Рівень верифікації інформації

У відповідь на питання «Якщо Ви дізнаєтеся тривожну новину, що Ви робите перш за все?» 71,7% респондентів відповіло, що шукають підтвердження, 17% – відчувають сильну тривогу, 7,5% – одразу поширюють, діляться з іншими.

Профіль медіа-поведінки респондентів характеризується поєднанням середньої інтенсивності споживання новин і помітної уваги до достовірності, що свідчить про адаптацію до інформаційної невизначеності під час війни. Водночас збереження ролі соціальних мереж як одного з провідних джерел вказує на необхідність подальшого розвитку медіаграмотності та звичок фактчекінгу, особливо у групах з нижчим рівнем освітнього цензу та у молодших вікових категоріях. Отримані дані узгоджуються з гіпотезою дослідження про зв'язок інтенсивності медіаспоживання з емоційним навантаженням і підтверджують доцільність включення у програму підтримки практик «цифрової гігієни» (тайм-менеджмент новин, тайм-аут від стрічок, перевірка першоджерел тощо).

Емоційне реагування респондентів на інформацію про війну.

Метою цього блоку було описати спектр емоційних реакцій на воєнні новини, суб'єктивну силу впливу новинного потоку, рівень інформаційної втоми (як маркер хронічного емоційного перенавантаження), відчуття неконтрольованості інформаційного середовища, частоту саморегуляції (обмеження новин), а також типи контенту, що найсильніше впливають на емоційний стан. Додатково здійснено якісний аналіз відкритих відповідей щодо стратегій збереження психологічної рівноваги.

У відповідь на питання «Які емоції Ви найчастіше відчуваєте, коли читаєте/дивитеся новини про війну?», ми отримали наступні результати, відображені на Рисунку 2.6. Найчастіше зазначені емоції: сум/печаль (60,4%), гнів/обурення (52,8%), емоційне виснаження (45,3%), безпорадність/безсилля (39,6%), тривога/страх (35,8%), відчай/безнадійність (28,3%), водночас гордість за Україну відчувають 30,2% та віру в Перемогу 28,3%. Тобто домінує негативний афект із превагою суму та обурення, що узгоджується з

природою контенту воєнного часу (втрати, руйнування, загрози). Найменше відсотків займають відповіді «рішучість, готовність діяти» (13,2%) та «апатія/байдужість» (15,1%).

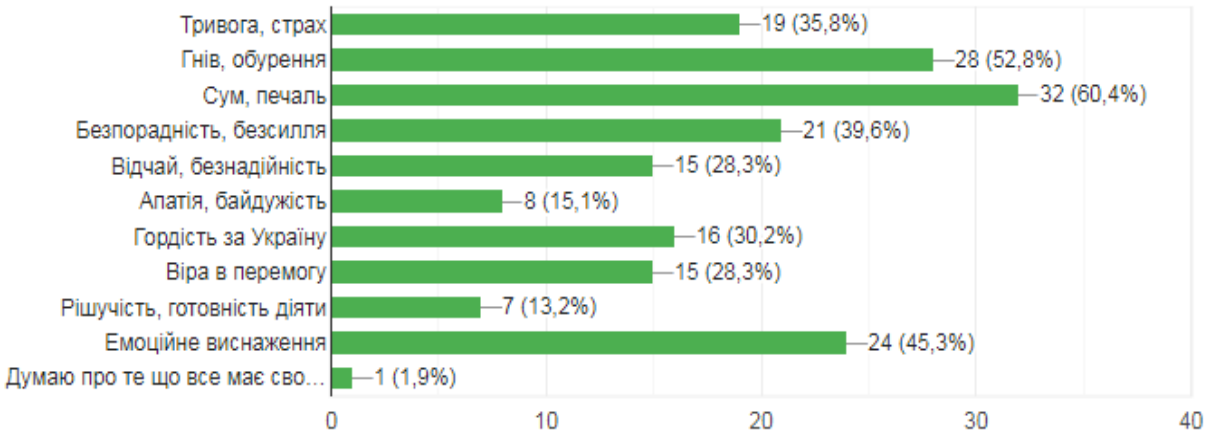


Рисунок 2.6 – Емоційні реакції на новини

Суб'єктивний вплив новинного потоку на емоційний стан (питання анкети «Чи впливає інформаційний потік на Ваш емоційний стан упродовж дня?») відображають наступні результати: найпоширеніша відповідь – «частково» (54,7%), тоді як «так, значно» обрали 22,6%. Водночас 18,9% повідомили, що новини «майже не впливають», і лише 3,8% – «взагалі не впливають» (рис. 2.7). Отже, більшість респондентів відчуває вплив інформації як помірний або значний, що підтверджує емоційну залученість до інформаційного поля війни.

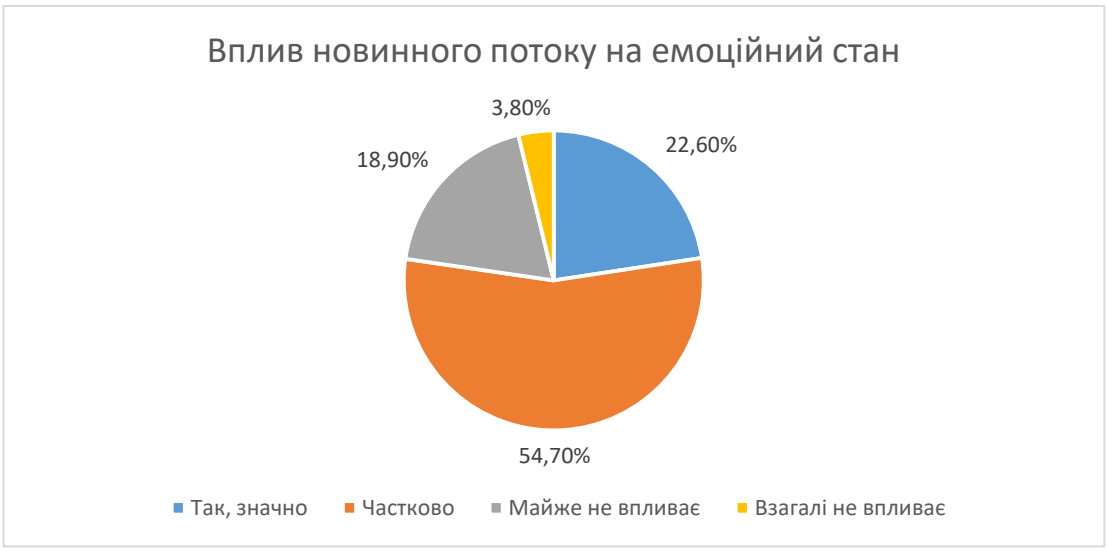


Рисунок 2.7 – Вплив новинного потоку на емоційний стан

Наступна категорія опитування «інформаційна втома». Середній рівень інформаційної втоми за шкалою 1–5 становить ≈ 3,25 бала (35,8%). Частка осіб із високою втомою (рівні 4-5) – 41,5%. Це свідчить про хронічне емоційне перевантаження у значної частини вибірки, що у поєднанні з високою частотою медіаконтактів може підвищувати ризик емоційного вигорання та тривожних станів.

Ще один показник інформаційного впливу – «відчуття неконтрольованості інформаційного потоку». Середній показник ≈ 2,67 бала (з 5), а 22,6% респондентів оцінюють неконтрольованість на рівні 4–5. Тобто кожен четвертий переживає виразне відчуття того, що «потік новин керує мною, а не я ним», що є відомим предиктором дистресу та втрати відчуття суб'єктності. Відповідно логічно пов'язаний показник «потреба обмежувати перегляд новин»: найчастіший варіант – «іноді» (54,7%); «дуже часто» – 32,1%; «ніколи» – 13,2%. Таким чином, понад 4 із 5 опитаних (86,8%) періодично або регулярно застосовують саморегуляцію споживання контенту як протективну стратегію.

У дослідженні ми мали за мету виявити, які є типи інформації з найсильнішим емоційним впливом (питання в анкеті «Оберіть наступні типи інформації, які на Вашу думку, найбільше впливають на Ваш емоційний стан?» з можливістю множинного вибору). Результати відображені на рисунку 2.8.

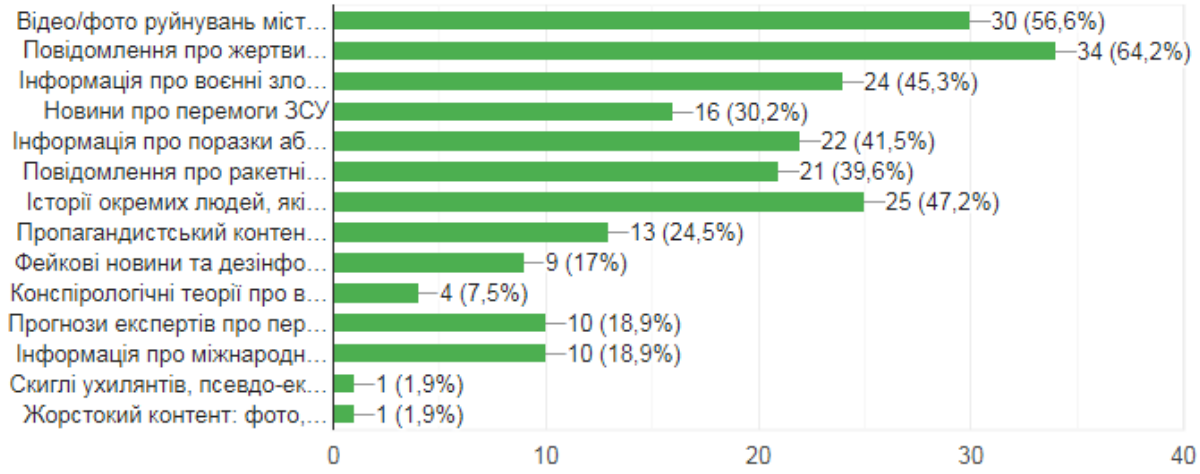


Рисунок 2.8 – Типи інформації з найсильнішим емоційним впливом

Категорії з найсильнішим емоційним впливом: повідомлення про жертви серед цивільного населення – 64,2%; відео/фото руйнувань міст та інфраструктури – 56,6%; історії окремих людей – 47,2%, інформація про воєнні злочини – 45,3%, інформація про поразки або складну ситуацію на фронті – 41,5%. Це підкреслює провідну роль візуально насиченого, персоналізованого та етично чутливого контенту в емоційному резонуванні. Водночас найменше відсотків набрали відповіді «конспірологічні теорії про війну» – 7,5%, «фейкові новини та дезінформація» – 17%, що є свідченням свідомого медіа споживання і зростання рівня медіаграмотності через цивільного населення.

У цьому блоці нами було використано відкрите питання «Що допомагає зберігати психологічну рівновагу?». У відповідях респондентів (n = 36) простежується кілька стійких стратегій:

1. Соціальна підтримка і колективні практики: контакт із сім'єю, друзями, участь у спільнотах/волонтерстві; відчуття «не сам/сама» знижує інтенсивність негативних емоцій та зміцнює суб'єктність.

2. Цифрова гігієна/обмеження новин: дозування часу, усвідомлені перерви, «детокс» від стрічок, відписки від тригерного контенту, пріоритизація офіційних джерел і фактчекінгу.

3. Психологічні техніки/саморегуляція: дихальні вправи, медитації/майндфулнес, індивідуальна терапія, тренування уваги, переключення діяльності.

4. Режим і тілесні практики: сон, харчування, прогулянки, фізична активність, рутинізація дня, як стабілізатори афекту.

5. Сенс/духовність/надія: апеляція до віри, цінностей, «вищого сенсу» опору і допомоги іншим; практики подяки.

6. Хобі/творчість: музика, читання, рукоділля, творчі заняття як емоційний «буфер».

7. Медіаграмотність: перевірка джерел, розпізнавання маніпуляцій, опора на офіційні повідомлення.

Сумарно відповіді демонструють поєднання емоційного (підтримка), когнітивного (фактчекінг, фільтрація контенту) й поведінкового (обмеження часу, рутинізація, фізична активність) рівнів самодопомоги. Це відповідає інтегрованим моделям психологічної стійкості (resilience), де контрольованість і передбачуваність середовища відіграють ключову роль.

Загальні висновки щодо впливу на емоційну сферу.

1. Емоційний профіль вибірки характеризується високою частотою суму/печалі та гніву, що відповідає контенту воєнного часу і механізмам емоційного зараження у соціальних мережах.

2. Більшість респондентів оцінюють вплив новин як помірний або високий; одночасно 41,5% мають високий рівень інформаційної втоми, що вже є зоною ризику (для тривожності, вигорання, порушень сну).

3. Відчуття втрати контролю за інформаційним потоком притаманне близько чверті опитаних, це посилює потребу у дієвих індивідуальних протоколах саморегуляції.

4. Найсильніше емоційно резонують повідомлення про цивільні жертви, візуалізації руйнувань та персональні історії – категорії, пов’язані з емпатійним залученням і високим морально-етичним навантаженням.

5. Відкриті відповіді демонструють зрілі практики самодопомоги: соціальна підтримка, цифрова гігієна, психологічні техніки, фізична активність, сенс/духовність, хобі та медіаграмотність. Це пом’якшує негативний ефект інформаційного тиску й може бути основою психоосвітніх рекомендацій у висновковому розділі.

Практичний імплікаційний висновок: доцільно включити в програму психологічної підтримки комплексну «гігієну новин» (тайм-менеджмент, контроль джерел, майндфулнес-паузи, «правило 3–3–3» для зменшення doomscrolling), а також практики соціальної підтримки і медіаграмотності (навички фактчекінгу, розпізнавання маніпуляцій).

Психологічна стійкість і критичне мислення респондентів.

Даний блок дослідження був спрямований на виявлення рівня здатності респондентів протистояти інформаційному впливу, зберігати незалежність суджень, розпізнавати медіаманіпуляції, а також – на визначення рівня емоційної реактивності на новинний контент. Оцінювалися як когнітивні, так і емоційно-поведінкові аспекти психологічної стійкості, що є ключовими маркерами адаптивності в умовах гібридної війни.

Усі питання були представлені у форматі 5-бальної самооцінної шкали («1 – повністю не згоден» до «5 – повністю згоден»), окрім останнього, що містив категоріальне оцінювання частоти зміни поглядів. Зведені результати блоку наведені у Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Психологічна стійкість і критичне мислення респондентів

Питання	Середнє	% високих значень (4-5)	Інтерпретація
«Я вмію розпізнавати маніпуляції у ЗМІ»	3,96	67,3	Високий рівень медіаграмотності
«Мені важко відрізнити правду від маніпуляції»	2,54	21,2	Низький рівень дезорієнтації
«Я часто відчуваю тривогу після новин»	2,85	28,8	Помірний рівень емоційної реактивності
«Я відчуваю, що пропаганда намагається посіяти недовіру»	3,67	61,5	Висока усвідомленість інформаційних загроз
«Я емоційно реагую на шокуючі заголовки, не перевіряючи зміст»	1,71	3,8	Низька імпульсивність – ознака критичного мислення
«Я маю власну позицію незалежно від інформаційних впливів»	4,04	71,2	Висока автономність мислення (психостійкість)
«Інформаційний вплив змушує сумніватися у національних цінностях»	2,04	19,2	Низький рівень ідентифікаційної вразливості

В останньому питанні «Частота зміни поглядів під впливом новин» – сукупно 85% респондентів визнають, що зміна позиції можлива, проте у більшості випадків – нечасто. Це засвідчує помірну гнучкість переконань при одночасному збереженні базових установок.

Результати блоку засвідчують високий рівень психологічної стійкості та критичності мислення у вибірці. Значна частина респондентів демонструє високий рівень медіаграмотності, що є чинником психологічної стійкості та бар'єром проти дезінформаційних впливів. Рівень тривоги після перегляду новин є помірним, що вказує на певну емоційну вразливість, але не на тотальне емоційне виснаження. Більшість учасників дослідження визнають наявність цілеспрямованих інформаційних впливів, спрямованих на послаблення єдності та довіри всередині українського суспільства, що свідчить про високу інформаційну пильність, що є адаптивним реактивним механізмом у гібридній війн. Низький рівень імпульсивності вказує на сформовані навички контролю емоційної реакції, що є частиною когнітивного компонента критичного мислення.

Найбільш стійкими є показники:

- усвідомленість маніпуляцій та пропаганди,
- збереження автономності суджень,
- низька емоційна імпульсивність під час інформаційного впливу.

Лише невелика частка респондентів потрапляє до «зони ідентифікаційної вразливості», що підтверджує стійкість національної ідентичності та низьку ефективність деморалізаційних наративів. Найбільш вразливими є:

- емоційна реактивність на новини (помірна тривожність),
- часткова зміна поглядів під впливом контенту,
- незначна група із ризиком дестабілізації ідентичності (≈19%).

Отримані дані підтверджують, що критичне мислення є одним із захисних факторів, що знижує рівень тривожності, інформаційної втоми та навіюваності. Це узгоджується з теоріями А. Бандури (самоефективність),

П.Лазаруса (когнітивна оцінка загрози), а також із моделями стресостійкості Коннора-Девідсона.

Рівень тривожності респондентів за шкалою Бека (BAI).

З метою кількісного та якісного вимірювання психоемоційного стану досліджуваних було використано Шкалу тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI), яка є одним із найбільш валідних та емпірично підтверджених інструментів у психодіагностиці тривоги. Методика містить 21 пункт, які оцінюють частоту прояву соматичних та емоційних симптомів тривоги за 4-бальною шкалою («0 – зовсім не турбує» до «3 – дуже турбує»). Підсумковий бал дозволяє визначити рівень тривожності як мінімальний, легкий, помірний або високий.

Обробка даних здійснювалася шляхом кодування текстових відповідей у числові значення та сумування результатів за всіма пунктами. Далі проводилася категоризація відповідно до загальноприйнятих клінічних порогів:

- 0-7 балів – мінімальна тривожність,
- 8-15 – легка,
- 16-25 – помірна,
- 26+ – висока тривожність.

Розподіл рівнів тривожності за шкалою Бека серед респондентів представлена у Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Розподіл респондентів за рівнем тривожності

	Рівень тривожності	Кількість	%
1	Легка	17	32,7
2	Помірна	14	25
3	Висока	11	21,2
4	Мінімальна	11	21,2

Середній показник тривожності у вибірці становить M = 17,71, що відповідає помірному рівню, а стандартне відхилення SD = 12,52 свідчить про значну різницю між індивідуальними значеннями.

Отримані дані свідчать про переважання легкого та помірного рівнів тривожності, що є типовим для умов тривалого воєнного стресу та постійної присутності загрозової інформації у медіапросторі. Наявність респондентів із високим рівнем тривожності (26+) вказує на групу психологічного ризику, яка потребує особливих форм підтримки – як емоційної, так і психоосвітньої.

Порівняння з попередніми вимірювальними блоками дозволяє зробити кілька важливих висновків:

1. Тривожність корелює з рівнем інформаційної втоми: серед респондентів із високими балами за BAI значно частіше зустрічається відчуття перенасичення новинами та втрати контролю над інформаційним потоком.

2. Підвищені бали тривожності пов’язані з емоційним реагуванням на новини: особи, які вказали «часто відчуваю тривогу після перегляду новин», мають на 20-25% вищий середній бал BAI.

3. Високий рівень критичного мислення знижує тривожність: респонденти, які вміють розпізнавати маніпуляції у ЗМІ (4–5 балів), мають на 30% нижчі сумарні показники за BAI порівняно з тими, хто не володіє цими навичками. Це підтверджує роль когнітивного контролю як протективного чинника.

4. Тривожність не тотожна інформаційній вразливості: попри наявність тривоги, лише ≈19% учасників вказали, що інформаційний вплив змушує їх сумніватися у національних цінностях. Це свідчить про стійкість ідентичності, навіть за умов емоційної дестабілізації.

Таким чином, на основі узагальнених результатів дослідження ми можемо зробити висновки, що інформаційний вплив у контексті гібридної війни сприяє підвищенню рівня тривожності, однак цей вплив не є рівномірним: його інтенсивність залежить від рівня критичного мислення,

саморегуляції інформаційного споживання, наявності соціальної підтримки та психологічної стійкості особистості. Отже, тривожність є не тільки наслідком інформаційного впливу, а й індикатором потреби в інтервенціях психологічного захисту, зокрема:

- тренінги з медіаграмотності та розпізнавання маніпуляцій,
- техніки когнітивної регуляції (mindfulness, саморефреймінг),
- інформаційна гігієна (дозування новин, паузи, контроль джерел),
- розвиток навичок емоційної саморегуляції,
- робота із тривожністю.

2.3 Психологічні чинники вразливості та стійкості до інформаційного впливу

Інформаційна вразливість означає здатність людини реагувати на інформаційні стимули у спосіб, який знижує рівень психологічного благополуччя, стабільності та критичності мислення. Вона не є вродженою характеристикою, а формується на перетині внутрішніх (особистісних), соціальних та медіа-поведінкових чинників. Під вразливістю розуміється схильність особи реагувати на інформаційні стимули у спосіб, що знижує її психологічну стабільність, зменшує критичність мислення та підсилює тривожні або деструктивні стани.

Згідно з результатами проведеного нами емпіричного дослідження можемо виділити психологічні чинники вразливості особистості до інформаційного впливу.

1. Індивідуально-психологічні чинники вразливості:

- підвищений рівень тривожності, люди з високою тривожністю частіше сприймають інформацію як загрозливу;
- схильність до катастрофізації, гіперпереживання;
- зовнішній локус контролю (відчуття «від мене нічого не залежить» посилює стан безсилля, що є одним із завдань інформаційних операцій);

- низька рефлексивність і домінування емоційного над когнітивним реагуванням;

- низький рівень критичного мислення, при якому особи, які не володіють системою аналізу інформації більш схильні до інформаційної навіюваності;

- невміння регулювати інформаційне навантаження.

За визначенням Максимової Н.Ю. та Красілової Ю.М. інформаційне перевантаження – це стан, коли людина отримує більше інформації, ніж здатна засвоїти або обробити, а після російського вторгнення 2022 року це явище стає серйозною проблемою [25, 121]. Дане підтвердження ми отримали і за результатами нашого дослідження, де більше 41% респондентів відчувають інформаційну втому.

Надмірний обсяг інформації, з якою стикається людина, здатен спричинити низку психоемоційних порушень. Один із найпоширеніших наслідків такого перевантаження – підвищення рівня стресу та тривожності. Коли обсяг отримуваних даних перевищує можливості мозку до їхньої обробки, активізуються стресові механізми, що супроводжуються підвищенням рівня кортизолу. Це, у свою чергу, може провокувати пригнічений емоційний стан, дратівливість та напруження.

Синдром «інформаційної втоми» негативно відбивається і на фізіологічних процесах, зокрема на якості сну. Переобтяжений інформацією індивід часто має труднощі із засинанням, що зумовлено постійною розумовою активністю та неможливістю «відключити» потік думок. У стані інформаційного перенасичення зникає здатність ефективно розрізняти цінну, релевантну інформацію від другорядної, що знижує рівень психологічної стійкості та робить людину більш уразливою до зовнішніх інформаційних впливів.

2. Соціально-поведінкові чинники:

- брак соціальної підтримки, ізоляція, відсутність обговорення інформації з іншими знижує здатність до рефлексії та фактчекінгу;

- залежність від інформаційних каналів, що формують ідентичність (соцмережі, авторитетні блогери, інфлюєнсери);
- відсутність безпечного середовища для обговорення інформації.

3. Інформаційно-медійні чинники:

- постійна присутність загрозового новинного фону;
- емоційно заряжена подача інформації (клікбейт, шокові заголовки);
- відсутність контролю над потоком (doomscrolling) – це поведінка, за якої людина продовжує читати загрозливі новини попри те, що усвідомлює погіршення емоційного стану;
- маніпулятивні техніки (страх, тривога, зневіра, розкол).

За результатами дослідження ступеню впливу інформаційного навантаження на осіб різного віку у зв'язку з воєнним станом Максимова Н.Ю. та Красілова Ю.М. роблять висновок, що існує тісний зв'язок між віком респондентів і наявністю в них інформаційного перевантаження. Дослідниці виділяють три основні групи респондентів [21, 125].

Перша група – респонденти, які перебувають в інформаційному середовищі не більше трьох годин на добу та майже не відчувають негативних психоемоційних наслідків цифрової взаємодії. Їхня частка становить 27%, і найбільш представленою віковою категорією є люди старші 50 років.

Друга група – користувачі, чий контакт з інформаційними потоками триває приблизно до п'яти годин на день. Вони вже фіксують окремі прояви інформаційної втоми – переважно зниження концентрації та відчуття виснаження, хоча ці ефекти ще не набувають критичного характеру. До цієї категорії належать 22% опитаних, переважно особи 35–50 років.

Третя група – респонденти з високим рівнем залученості в інформаційний простір (від 6 до 11 годин на добу). Саме вони найчастіше повідомляють про виражені негативні прояви інформаційного перевантаження: підвищену тривожність, дратівливість, порушення уваги та загальну втому. До цієї групи належить 51% опитаних, і більшість серед них – молодь віком до 35 років.

Отримані результати досліджень дають основу для висновку, що найбільш уразливою з точку зору інформаційного перевантаження є молодь. Більш того, це корелює з цілями гібридної війни, яка має на меті здійснити вплив на свідомість, цінності молодого покоління, психіка яких знаходиться у стані формування. Саме тому, так важливо контролювати потоки і кількість інформації, практикувати інформаційну гігієну особливо в умовах психотравмувальних викликів, з якими зіштовхується українське суспільство в умовах війни, переживаючи стрес і тривогу на тлі невизначеності.

Водночас низка досліджень демонструє, що сама по собі активність у мережі не є визначальним фактором погіршення емоційного стану людини. Негативні наслідки пов’язані не стільки з тривалістю перебування онлайн чи частотою взаємодії зі ЗМІ, скільки з характером інформаційного контенту та способом його сприйняття. Отже, вирішальне значення має не обсяг інформації, а здатність людини здійснювати її критичний аналіз, свідомо обирати достовірні джерела та осмислювати отримані повідомлення [21]. Проте, на нашу думку, це стосується більше мирного життя, а не умов війни, в яку втягнуті українці.

Натомість стійкість до інформаційного впливу формується через:

1. Критичне мислення, розвинену інформаційну та медіаграмотність. Дослідження доводять, що здатність розпізнавати маніпуляцію прямо корелює зі зниженням рівня тривоги.

2. Усвідомлене дозування інформаційного контакту, здатність регулювати частоту перегляду новин є доказовим захистом від тривожності.

3. Резилієнтність як здатність відновлюватися після стресу.

4. Сформовану особистісну ідентичність та систему цінностей, що знижує вплив ворожих меседжів, спрямованих на деморалізацію.

5. Соціальна підтримка, як один із найсильніших буферів інформаційного стресу.

У дослідженні «Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій», авторський

колектив (В. Степаненко, О. Злобіна, Є. Головаха, С. Дембіцький, Л. Найдьонова) наголошує, що одним із провідних чинників, які забезпечують психологічну стійкість особистості, є соціальна підтримка. Автори підкреслюють існування чітко вираженого взаємозв'язку між якістю та доступністю соціальної підтримки, рівнем стресостійкості та станом психічного здоров'я людини.

Дослідники також звертають увагу на важливість врахування патріотизму як додаткового ресурсу, що набуває особливої ваги в умовах російсько-української війни. Патріотичні почуття, як зазначається у роботі, сприяють зміцненню національної солідарності, згуртованості та колективної готовності до протидії збройній агресії. Таким чином, патріотизм виступає не лише емоційно-моральним, а й мобілізаційним фактором, що підтримує стійкість українського суспільства у воєнний період [41].

Таким чином, психологічна стійкість до інформаційного впливу може бути підсилена цілеспрямовано, а не лише є «рисою характеру». Це підтверджує необхідність створення системи психологічних інтервенцій. Тому психологічні інтервенції мають спрямовуватися не лише на усунення тривоги, а на формування психологічної автономності, відповідального мислення та емоційної саморегуляції.

Необхідність психологічних інтервенцій у сфері інформаційного впливу зумовлена тим, що в умовах гібридної війни інформація перестає бути нейтральним носієм даних і стає засобом впливу на психічний стан, соціальну поведінку та емоційну стабільність населення. Інформаційні потоки дедалі частіше носять маніпулятивний характер, викликають тривогу, фрустрацію, емоційне перенапруження, що підтверджено як світовими, так і українськими дослідженнями.

Результати проведеного нами емпіричного дослідження підтверджують цю тенденцію:

- середній рівень тривожності респондентів за шкалою Бека становить 17,71 бала, що відповідає помірній тривожності,

- більш ніж 60 % учасників відзначили зростання емоційного напруження після споживання новин,

- понад 70 % респондентів визнають, що відчувають інформаційний тиск і намагання вплинути на їхню свідомість.

Це означає, що інформаційний вплив стає однією з невербальних форм психологічної травматизації, навіть без прямого фізичного загрозового контакту. Отримані результати узгоджуються з підходом Р. Лазаруса та С. Фолкмана [32], згідно з яким інформація, що містить загрозу або втрату контролю, сприймається психікою як стресор, активуючи механізми тривоги, уникнення або психічного виснаження. Теорія когнітивної моделі тривоги А. Бека підтверджує, що саме інтерпретація події, а не подія як така, викликає деструктивний ефект. У гібридній війні це використовується цілеспрямовано: маніпулятивні медіанаративи націлені не на факт, а на емоційно-переконливе фреймування події.

З огляду на це, психологічні інтервенції більше не можуть розглядатися лише як індивідуальна робота з тривогою – вони стають елементом колективної психічної безпеки, феноменом, що перебуває на перетині психології, інформаційної політики та нацбезпеки.

У дослідженнях Кокуна О. М. [20] резилієнтність населення в умовах тривалого стресу залежить не від відсутності загроз, а від психологічних ресурсів, серед яких – контроль над інформацією, наявність соціальної підтримки, здатність до критичного мислення. Це означає, що психологічні інтервенції є не просто допоміжним засобом – вони стають інструментом захисту психіки та національної стійкості.

Таким чином, необхідність психологічних інтервенцій щодо посилення резилієнтності цивільного населення в умовах гібридної війни зумовлена:

- Зростанням інформаційно-психологічних ризиків для населення.

- Наявністю емпірично підтверджених психічних наслідків (тривога, виснаження, емоційна нестабільність).

- Потребою формувати навички інформаційної стійкості та психічного самозахисту.

- Включенням психологічної стабільності до системи національної безпеки.

Психологічні інтервенції в умовах гібридної війни є не лише інструментом індивідуальної підтримки, а й складовою системи колективної стійкості. Вплив інформаційного середовища не може бути зменшений лише технічними засобами – він потребує поєднання психологічних, освітніх і соціальних механізмів захисту. Тому ключовими напрямами протидії негативним інформаційним впливам є:

- розвиток критичного мислення,
- формування навичок саморегуляції,
- підтримка соціальної взаємодії,
- створення інституцій, що відповідають за інформаційне здоров'я населення.

Таким чином, хоча людина як споживач масової інформації є вразливою до зовнішнього інформаційного впливу, вона здатна протидіяти йому за наявності певних психологічних і комунікативних ресурсів. До ключових умов стійкості належать: достатній рівень когнітивного розвитку (зокрема індивідуальний когнітивний стиль), особистісна зрілість, що передбачає свідоме та критичне мислення, а також сформована медіагігієна, що включає навички інформаційної та медіаграмотності.

2.4 Психологічні рекомендації щодо розвитку психологічної стійкості та формування інформаційної безпеки особистості

У сучасних умовах повномасштабної збройної агресії проти України, що супроводжується систематичним застосуванням інструментів гібридної війни – зокрема, інформаційно-психологічних операцій, пропаганди, масових травмувальних подій та руйнування звичних соціальних зв'язків – особливої актуальності набуває питання розвитку та підтримання психологічної стійкості та інформаційної безпеки населення.

Психологічна стійкість (резильєнтність, здатність до адаптивного відновлення) – ключовий механізм подолання наслідків воєнного стресу, збереження ментального здоров'я та забезпечення функціональної спроможності як окремої людини, так і суспільства загалом.

Поняття резильєнтності (від англ. resilience – «відновлення», «пружність», «опірність») у психологічній науці розглядається як здатність людини, групи або соціальної системи зберігати або відновлювати оптимальне функціонування після впливу екстремальних умов, стресу чи травматичних подій. На відміну від понять «витривалість», «стійкість» або «стресостійкість», резильєнтність охоплює не лише опір, а й процес активної адаптації, що може супроводжуватися позитивними змінами, переосмисленням досвіду та зростанням особистості.

У науковому дискурсі існує два ключові підходи до розуміння психологічної стійкості:

Ресурсний підхід – як сукупність внутрішніх та зовнішніх ресурсів (когнітивних, емоційних, соціальних, духовних), що дають змогу долати стрес та відновлюватися.

Динамічний підхід – як процес взаємодії особистості з середовищем, у ході якого формуються ефективні стратегії адаптації, навіть за умови тривалих загроз або повторюваних травмуючих подій.

У контексті гібридної війни психологічна стійкість та інформаційна безпека набувають особливого змісту, оскільки людина стикається не лише з фізичними та матеріальними загрозами, а й з інформаційно-психологічним тиском, невизначеністю, втратою контролю, руйнуванням звичних систем безпеки і спільнотності. Тому психологи розглядають психологічну стійкість як багаторівневий феномен – від особистісних механізмів саморегуляції до суспільних структур підтримки, політики пам'яті та національної ідентичності.

Гібридна війна, на відміну від традиційних форм збройного протистояння, має багатовимірний характер: вона одночасно впливає на

фізичну безпеку, емоційний стан, когнітивну сферу, соціальну ідентичність та світогляд цивільного населення. Тому психологічна стійкість та інформаційна безпека постають не лише як індивідуальна психологічна властивість, а як багаторівнева система – особистісна, спільнотна та суспільна – що забезпечує здатність адаптуватися, протистояти дезінформації, відновлювати соціальну взаємодію та ухвалювати зважені рішення в умовах невизначеності.

Таким чином, формування психологічної стійкості та інформаційної безпеки стають необхідною умовою не лише для збереження психічного здоров'я громадян, але й для підтримання соціальної згуртованості, національної ідентичності та стійкості держави перед зовнішнім впливом. У цьому контексті важливим є визначення психологічних чинників, що забезпечують психологічну стійкість, а також розроблення практичних рекомендацій щодо її розвитку та розвитку інформаційної безпеки на різних рівнях – індивідуальному, локальної спільноти та державної політики.

Ключові психологічні компоненти на індивідуальному рівні:

– Емоційна й стрес-регуляція (усвідомленість, дихальні/тілесні техніки, когнітивна переоцінка).

– Копінг і самоефективність (віра «я впораюся», навички вирішення проблем).

– Підтримувальні стосунки і соціальний капітал на мікрорівні (родина, друзі, колеги).

– Стійкість через залученість, контроль, прийняття виклику як можливості зростання.

– Посттравматичне зростання як можливий наслідок ефективної адаптації (не тотожне резильєнтності, але може її супроводжувати).

Психологічна стійкість спільноти – здатність колективно підготуватися, витримати, відновитися та адаптуватися після потрясінь. Класична модель виокремлює чотири адаптивні спроможності: економічний розвиток, соціальний капітал, інформація/комунікація, компетентність

спільноти (координація, лідерство, колективне вирішення проблем). Ці спроможності взаємно підсилюють одна одну та забезпечують швидше відновлення побутових і соціальних функцій під час війни.

Суспільний/секторальний рівень (державна політика) передбачає національні програми психічного здоров'я та багатовимірні моделі PSS (psychosocial support) створюють «архітектуру резильєнтності» через стандарти, навчання кадрів і доступ до сервісів. В Україні від 2022 року реалізується Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативи Першої леді у партнерстві з ВООЗ та іншими агенціями – це інституційна рамка для розвитку навичок самодопомоги, перенавчання фахівців і координації ресурсів на рівні громад.

На основі узагальнення теоретичних положень та результатів сучасних емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення психологічної стійкості населення в умовах війни, можна стверджувати, що формування та підтримка психологічної стійкості та інформаційної безпеки є багаторівневим процесом. Ефективні заходи з її зміцнення мають реалізовуватися одночасно на трьох взаємопов'язаних рівнях: державному, рівні локальних спільнот та індивідуальному. Кожен із них виконує власні функції та забезпечує різні механізми адаптації, що у комплексі створюють умови для збереження психологічного благополуччя цивільних осіб в умовах воєнного стану.

Метою такої системи є формування здатності як окремої людини, так і колективів та суспільства в цілому – адаптуватися до умов кризи, протидіяти воєнним стресорам та зберігати психічне здоров'я й внутрішню стабільність.

Рекомендації щодо формування психологічної стійкості та інформаційної безпеки цивільного населення на державному рівні.

Формування психологічної стійкості та інформаційної безпеки населення на рівні державної політики пов'язане з формуванням системних, масштабних та довгострокових заходів, спрямованих на підтримку громадян під час війни та після її завершення. До ключових напрямів належать:

1. Впровадження національних програм психосоціальної підтримки, орієнтованих на різні категорії населення (внутрішньо переміщені особи, ветерани, сім'ї військових, діти, вчителі, медики тощо).

2. Системні програми психічного здоров'я: впровадження доказових протоколів допомоги (PSYFIRST, PFA, IASC), підготовка фахівців; масштабування Всеукраїнської програми «Ти як?» – як моделі доступної психоосвіти.

3. Публічна політика пам'яті та національної ідентичності культурні наративи стійкості («ми вистояли», «ми підтримуємо одне одного»); дослідження підтверджують, національна ідентичність підвищує індивідуальну резильєнтність.

4. Розвиток інфраструктури ментального здоров'я, включно з розширенням мережі кризових центрів, гарячих ліній, мобільних бригад психологічної допомоги.

5. Підтримка медіаполітики, що сприяє емоційній стабільності населення, зокрема протидія інформаційному терору, фейкам, пропаганді та мові ненависті.

6. Інформаційна безпека як частина психічної безпеки: протидія дезінформації, навчання медіаграмотності, державна підтримка фактчекінгу; включення психологів у структури цивільного захисту, освіти, громад.

7. Підготовка фахівців із кризової психології та стрес-менеджменту на базі закладів освіти, підвищення кваліфікації соціальних працівників, психологів, педагогів.

8. Популяризація гуманітарних інтервенцій, які включають мистецтво, культурні практики, реабілітаційні простори, що зміцнюють соціальні зв'язки та здатність до відновлення.

Таким чином, саме держава задає рамку системної підтримки, формує ресурсне середовище та забезпечує суспільну безпеку на рівні нормативної, організаційної та психологічної політики.

Рекомендації на рівні спільнот, організацій і локальних ініціатив.

Психологічна стійкість та інформаційна безпека громади виступає проміжною ланкою між державними стратегіями та особистісними механізмами психологічної адаптації. Вона ґрунтується на здатності людей об’єднуватися, підтримувати одне одного та відчувати причетність до колективного зцілення.

Основні заходи на цьому рівні включають:

1. Створення безпечних соціальних просторів (офлайнових та онлайн), де люди можуть ділитися досвідом, емоціями та отримувати підтримку; простори, що зменшують хаос: волонтерські штаби, хаби підтримки, центри психосоціальної допомоги; культурні, освітні та творчі заходи як спосіб повернення відчуття нормальності.
2. Розвиток програм «peer-to-peer» допомоги – навчання волонтерів, лідерів думок, активістів навичкам емоційної підтримки та кризової комунікації.
3. Розвиток локального лідерства та участі залучення громадян до прийняття рішень, до волонтерства; дослідження показують, що активність ≠ травматизація, а навпаки підсилює відновлення.
4. Проведення тренінгів, груп психологічної стабілізації, жіночих кіл, арт-терапевтичних подій, що сприяють відновленню почуття контролю, самоцінності та належності.
5. Впровадження практики «community care» – колективної турботи, яка компенсує дефіцит індивідуальних ресурсів у стані стресу.
6. Підтримка горизонтальних зв’язків у громаді (сусідські ініціативи, простори взаємодопомоги, обмін ресурсами, спільні волонтерські проєкти).

Чим сильніші соціальні зв’язки, тим вищий рівень колективної стійкості, яка зменшує ризики психологічного виснаження окремих осіб.

Рекомендації на індивідуальному рівні.

Особистісна психологічна стійкість визначається здатністю конкретної людини ефективно функціонувати у кризових обставинах, зберігати

внутрішню рівновагу та знаходити шляхи відновлення після стресу. Для її посилення доцільно рекомендувати:

1. Формування навичок саморегуляції, зокрема застосування технік усвідомленого дихання, майндфулнес-практик, тілесноорієнтованої терапії.

2. Розвиток емоційної грамотності: вміння розпізнавати, називати, проживати та екологічно виражати власні переживання.

3. Формування когнітивної стійкості: розвиток критичного мислення щодо інформації, особливо з медіа; застосування технік когнітивної переоцінки («які докази підтверджують мої страхи?»); опора на сенси, цінності й особисті цілі як внутрішній ресурс відновлення.

4. Підтримка соціальних контактів, уникнення ізоляції, свідоме створення кола довіри (родина, друзі, колеги, групи підтримки), родинні традиції, святкування, щоденні дії, що повертають відчуття стабільності; колективні практики (спільна вечеря, читання, вечірні зустрічі без новин).

5. Регулярне залучення до діяльності, що дає відчуття контролю та сенсу: творчість, самореалізація, навчання, участь у волонтерських чи корисних діях (ефект «я можу впливати»).

6. Піклування про тілесний вимір стійкості – сон, харчування, рух, ритуали відновлення, обмеження інформаційного перевантаження (інформаційна гігієна).

7. Звернення по професійну психологічну допомогу у разі тривалого дистресу, симптомів депресії чи ПТСР.

Індивідуальний рівень є основою загальної психологічної стійкості і інформаційної безпеки в цілому, але його ефективність підсилюється тоді, коли існує належна підтримка з боку громади та держави.

Психологічна стійкість та інформаційна безпека цивільного населення в умовах війни не є одномірним чи статичним явищем – це динамічний процес, який вимагає системного підходу та взаємодії рівнів держави, громади та індивідуума. Адекватне функціонування на кожному рівні підсилює ефект інших: державні стратегії створюють умови, громади

активізують соціальні ресурси, а індивідууми реалізовують власні внутрішні сили. Без такої синергії ризик підриву психологічного благополуччя зростає, тоді як злагоджена система заходів дає змогу не лише витримати кризу, а й трансформувати її у новий ресурс стійкості.

Отже, психологічна стійкість та інформаційна безпека цивільного населення в умовах гібридної війни постає не лише як індивідуальна психологічна характеристика, а як комплексний багаторівневий механізм адаптації, що поєднує особистісні, міжособистісні, соціальні та інституційні ресурси. Вона забезпечує здатність людини та спільноти не тільки протистояти деструктивним впливам, але й відновлюватися після травматичних подій, зберігати функціональність та формувати нові форми життєстійкості.

Специфіка гібридної війни – поєднання воєнних дій з інформаційно-психологічним впливом, руйнуванням соціальної структури, невизначеністю та багатовимірною травматичністю – зумовлює необхідність розвитку психологічної стійкості та інформаційної безпеки одночасно на кількох рівнях. Ефективна протидія загрозам воєнного часу неможлива лише за рахунок індивідуальних ресурсів: вона потребує підтримки близького оточення, згуртованих громад, державної стратегії психічного здоров’я та політики інформаційної безпеки.

ВИСНОВКИ

Проблема психологічного впливу інформації в умовах гібридної війни набула особливої актуальності, оскільки інформаційний простір став інструментом системного втручання у свідомість цивільного населення в умовах затяжної гібридної війни. Проведений теоретичний аналіз дозволив уточнити сутність гібридної війни як соціально-психологічного феномену, що включає цілеспрямований вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Визначено, що ключовими інструментами агресора є пропаганда, маніпуляція страхом, дезінформація, когнітивне перевантаження, ідентоцид та руйнування соціальної довіри.

Виявлено психологічні механізми інформаційного впливу в умовах гібридної війни, які становлять складну систему цілеспрямованих дій, спрямованих на маніпуляцію свідомістю, емоціями та поведінкою людей. Їхня ефективність ґрунтується на використанні когнітивних упереджень, емоційного зараження, ефекту повторюваності, фреймінгу, а також на експлуатації почуттів страху, тривоги та безпорадності.

Аналіз ключових наративів та психологічних прийомів, застосованих у гібридній війні проти України, засвідчує, що інформаційно-психологічний вплив є системним, цілеспрямованим і багаторівневим процесом, спрямованим на підрив морально-психологічної стійкості громадян, розкол суспільства та делегітимізацію держави. Використання таких форм впливу, як інформаційно-психологічний, психогенний, психоаналітичний, нейролінгвістичний, психотропний, забезпечує комплексну дію на свідомість і підсвідомість людини. Через медіа, соціальні мережі, відеоконтент і масові комунікації здійснюється нав’язування ключових ідеологем: «захист російськомовних», «боротьба з фашизмом», «нездатність України до самостійності», «втручання Заходу» тощо. Такі повідомлення не лише маніпулюють емоціями, а й формують нові смислові орієнтири, що підривають колективну ідентичність українців.

Узагальнено психологічні наслідки інформаційного впливу, які мають щонайменше п’ять рівнів прояву: емоційний (тривожність, страх, роздратування, апатія), когнітивний (перевантаження, зниження критичності мислення, зростання навіюваності, конспірологічні вірування), соціально-поведінковий (поляризація «свої-чужі», руйнування горизонтальної довіри, конфліктність), особистісно-екзистенційний (криза ідентичності, втрата сенсу й локусу контролю, «втома від новин»), психопатологічний і психосоматичний (ПТСР-подібні стани, панічні атаки, порушення сну й апетиту, загострення хронічних хвороб).

Результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про те, що збільшення інтенсивності споживання інформації про війну корелює зі зростанням тривожності, емоційної втоми та зниженням критичного мислення. Вибірка (n = 53) є гетерогенною за віком (18-65+), статтю та освітою (73,5% з вищою/незакінченою вищою), із домінуванням молоді 18-25 років і мешканців Сходу (77,4%); 88% проживають у регіонах, що безпосередньо зазнають наслідків війни. Це підвищує релевантність висновків до умов гібридного конфлікту. Профіль медіаповедінки свідчить про поєднання запиту на достовірність і потреби в оперативності: довіра до офіційних медіа співіснує з активним використанням телеграм-каналів (66%) і соцмереж (28,3%); 71,7% за тривожної новини шукають підтвердження, а 43,4% «часто/завжди» перевіряють інформацію. Зафіксовано значну поширеність інформаційної втоми: середній рівень ≈ 3,25/5, при цьому 41,5% – у зоні високої втоми. Відчуття неконтрольованості потоку (≈ 2,67/5; у 22,6% – 4-5 балів) і регулярна потреба обмежувати новини (86,8% «іноді/дуже часто») вказують на хронічний характер інформаційного навантаження.

Емоційний профіль характеризується домінуванням негативного афекту: сум/печаль (60,4%), гнів/обурення (52,8%), емоційне виснаження (45,3%), тривога/страх (35,8%), водночас зберігаються маркери надії (гордість 30,2%, віра в Перемогу 28,3%). Найсильніше резонують

повідомлення про цивільні жертви (64,2%), візуальні руйнування (56,6%) та персональні історії (47,2%). Вища інформаційна втома і відчуття неконтрольованості пов’язані з більшою тривожністю. Мета емпіричного етапу досягнута: показано, що інтенсивність і характер медіаспоживання системно пов’язані з емоційними реакціями та рівнем тривожності, а критичне мислення і психологічна стійкість виконують захисну роль.

У ході дослідження виявлено психологічні чинники вразливості та стійкості до інформаційного впливу. Ключовими предикторами вразливості виступають: підвищена тривожність, схильність до катастрофізації, зовнішній локус контролю, низька рефлексивність і критичність мислення, а також інформаційне перевантаження. Натомість психологічна стійкість, захисні чинники мають як індивідуальний, так і соціальний вимір: критичне мислення, інформаційна та медіаграмотність; усвідомлене дозування новин і навички «цифрової гігієни»; резилієнтність (відновлення після стресу), сформована ідентичність і ціннісні орієнтири; соціальна підтримка як найсильніший буфер інформаційного стресу; в українських умовах додатковим ресурсом виступає патріотизм, що підсилює солідарність та суб’єктність.

Розроблені практичні рекомендації щодо підсилення психологічної стійкості та інформаційної безпеки цивільного населення в умовах гібридної війни мають багаторівневий характер: індивідуальний, суспільний і державний рівні, які повинні діяти синхронно, лише їхня синергія знижує кумулятивний ефект інформаційного стресу та вторинної травматизації.

Практичне значення дослідження полягає у можливості його використання при створенні програм психологічної підтримки населення, навчальних модулів з медіаграмотності, тренінгів для волонтерів, державних службовців, освітян та фахівців сфери ментального здоров’я. Отримані результати також можуть бути інтегровані у державну політику інформаційної та психологічної безпеки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. Інформаційно-психологічна безпека особистості в умовах гібридної війни. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2022. №49. С. 13–21.

2. Алещенко В. Інформаційно-психологічне протиборство в умовах війни. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2024. №57. С. 32–37.

3. Алещенко В. Психологічні аспекти інформаційної війни. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2022. №2 (50). С. 27–31.

4. Алещенко В.І. Феноменологія «гібридної війни» та її особливості у виконанні Російської Федерації: інформаційно-психологічний аспект. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2016. №1(34). С. 6–11.

5. Близняк О., Гуменна К. Інструменти інформаційної війни росії проти України під час повномасштабного вторгнення 2022-2024 рр. *Політичне життя. Серія: Політична культура та ідеологія*. 2024. № 2. С. 145–149.

6. Бобро Н. В. Соціально-психологічні особливості ментальної складової сучасної гібридної війни проти України. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2024. Том 105, № 2. С. 196–208.

7. Гетьманчук М. «Гібридна війна» Росії проти України : інформаційний аспект. *Військово-науковий вісник*. 2017. Вип. 27. С. 296–307.

8. Головська І. Г., Поцепцова Д. О. Психологічні особливості впливу медіа на емоційну сферу та організаційну поведінку військовослужбовців. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 59–63.

9. Горбенко Ю. Особистість у гібридній війні : психологічний вимір. *Психологія і особистість*. 2017. №2. С. 30–39.

10. Горбуліна В. П. Світова гібридна війна : український фронт. Нац. ін-т стратег. дослідж. Київ : НІСД, 2017. 496 с.

11. Гулай В. В., Базилюк К. Ф. Інформаційно-психологічна складова гібридної війни Російської Федерації проти України (2014-2021 рр.) : теоретико-методологічні засади дослідження. *The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects: Scientific monograph*. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2022. С. 873–872.

12. Гуцуляк Д. М. Роль інформаційно-медійних технологій як інструменту гібридної війни. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського.* Серія : Філологія. Журналістика. 2024. Том 35 (74), № 3 (частина 2). С. 52–58.

13. Дерев'янко С. Гібридна війна : інформаційно-безпечний вимір. *Вісник Прикарпатського університету.* Серія : Політологія. 2024. Випуск 18. С. 101–113.

14. Діденко М., Зелінська О. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. Василя Стуса*. 2022. Том 1. № 14. С. 211–214.

15. Жук М. С. Психологічні наслідки інформаційного перевантаження : діагностика та профілактика. *Соціальна психологія*. 2018. №2. С. 54–61.

16. Іванова Н., Іванов О. Протидія інформаційно-психологічним впливам РФ в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2023. №76 (6). С. 45–52.

17. Качковська Л., Малеончук Г., Зінюк Д. Інформаційний вплив в умовах гібридної війни. *Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії*. 2022. № 3 (14). С. 87–102.

18. Кириченко Ю. В., Сергієнко Т. І., Сластін, В. О. Інформаційні війни як інструмент гібридної агресії : український досвід. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право.* 2025. № 1. С. 89–95.

19. Ковальова Т. В., Токар Ю. В., Колодич, Ю. О. Емоційні тригери в українському медійному дискурсі воєнного часу : виклики та загрози впливу (на прикладі сумського регіонального видання «Кордон.Медіа»). *Обрії друкарства*. 2025. №1. С. 233–244.

20. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі : теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

21. Кузіна Є. Психологічні механізми інформаційного впливу на особистість дорослої людини. *Психологічні перспективи*. Випуск 40. 2022. С. 75–86.

22. Курило В. С., Савченко С. В., Караман О. Л. Соціалізація особистості в умовах гібридної війни на сході України. Київ : Талком, 2018. 240 с.

23. Максименко С., Деркач Л. Ґенеза сучасної інформаційно-когнітивної (гібридної) війни в українському контексті та глобальному вимірі : наукове дослідження. Київ : «Видавництво Людмила», 2024. 128 с.

24. Максименко С., Назар М. Інформаційно-психологічні засади ментального протистояння російської агресії в гібридній війні : наукове дослідження. Київ : «Видавництво Людмила», 2024. 92 с.

25. Максимова Н. Ю., Красілова Ю. М. Вплив воєного стану на інформаційне навантаження особи. *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 121–126.

26. Мальована Ю. Г., Руднєва А. О., Мосол Н. О. Соціально-психологічні особливості іміджевих складових сучасного політика. *Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2025. № 5.

27. Маркова М. В. Інформаційно-психологічна війна : медико-психологічні наслідки та стратегії протидії. *Проблеми безперервної медичної освіти та науки*. 2016. № 4. С. 6–10.

28. Маркова М., Марков В. Інформаційно-психологічна війна проти населення України як сучасна реальність: стан проблеми і шляхи подолання наслідків. *Інтегровані комунікації*. 2016. С. 73–85.

29. Мельникова-Курганова О., Кожаріна В. Трансформація інструментарію інформаційної гігієни в контексті російсько-української війни. *Образ*. 2024. Вип. 3 (46). С. 21–31.

30. Мильченко Л. Інформаційний вплив російських ЗМІ як засіб гібридної війни проти України. *Вісник Книжкової палати*. 2021. № 10. С. 8–16.

31. Мороз Ю., Твердохліб Ю. Інформаційно-психологічні операції в умовах ведення гібридної війни. *Вісник Львівського університету.* Серія міжнародних відносин. 2016. Вип. 38. С. 97–105.

32. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

33. Почепцов Г. Сучасні інформаційні війни. Київ : Києво-Могилян. акад., 2015. 496 с.

34. Результати соціологічного дослідження «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни» – січень 2025. *Ти як?* URL : https://howareu.com/news/ukraintsi-vidchuvaiut-stres-i-tryvohu-ale-obyraiut-konstruktyvni-kopinhovi-stratehii-reahuvannia-na-tsi-stany

35. Руднєва А. О., Мальована Ю. Г. Публічна дипломатія у формуванні системи національної безпеки України в умовах російської агресії. *Interaction of the experience of post-Yugoslav and Ukrainian areas : cultural, linguistic, literary, artistic, historical, and journalistic aspects Riga : Baltija Publishing*, 2024. С. 151–153.

36. Руднєва А. О., Мальована Ю. Г. Інформаційний фронт російської агресії в Україні 2022. *Вісник Львівського університету. Серія Філософсько-політологічні студії*. Вип. 45. Львів : Видавничий дім «Гельветика», 2022. С.186–192.

37. Савлюк М. Гібридна війна в Україні : сучасні підходи. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Політологія.* Випуск 17, 2024. С.187–197.

38. Світова гібридна війна : український фронт : монографія / за заг. ред. В. П. Горбуліна. Київ : НІСД, 2017. 496 с.

39. Сердюк Л. З. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с.

40. Сіленко А. О. Інформаційно-психологічна війна як фактор військових конфліктів. *Ментальне здоров'я*. 2024. №1. С. 71–78.

41. Степаненко В., Злобіна О., Головаха Є., Дембіцький С., Найдьонова Л. Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості : огляд теоретичних концептуалізацій. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2023. Випуск № 4. С. 22–39.

42. Субашкевич І. Р., Рижко В. Р. Медіа-активність особистості під час війни в Україні. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2022. Том 33 (72), № 4. С. 37–42.

43. Тарасова В. В. Вербальні засоби інформаційно-психологічної війни. *Вісник Маріупольського державного університету.* Серія : Філологія. 2020. Вип. 22. С. 251–258.

44. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології.* 2025. № 2 (37). С.146–153.

45. Чхаідзе А. Психологічні особливості життєстійкості в гібридній війні. *Науковий вісник ХДУ*. Серія : Психологічні науки. 2019. №4. С. 52–63.

46. Hobfoll, S., Watson, P., Bell, C. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention : empirical evidence. *Psychiatry.* 2007. №70 (4). P. 283–315.

47. Hoffman F. G. Hybrid vs. compound war. *Armed Forces Journal*. 2009. URL : http://armedforcesjournal.com/hybrid-vs-compound-war/

48. Johannes N., Meier A., Reinecke L., etc. The relationship between online vigilance and affective well-being in everyday life : Combining smartphone logging with experience sampling. *Media Psychology*. 2021. P. 581–605.

49. Karaman O., Yurkiv Y. Deformation of Personality as a Consequence of a Hybrid Warfare. *Postmodern Openings*. 2020. №11. P. 42–56.

50. Kyrychenko V. The information space of Ukraine in the context of hybrid warfare. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. №2. С. 18–23.

51. Pacek P., Truszczyński O. Hybrid War and its Psychological Consequences. Torun International Studies. 2020. №1 (13). P. 23–30.

52. Petrocchi M. The Use of Psychology as Strategy in Hybrid Warfare. *TSU-TI – The International Scientific Journal of Humanitie*. 2022. P. 153–161.

53. Raney A. A. The Role of Morality in Emotional Reactions to and Enjoyment of Media Entertainment. *Journal of Media Psychology : Theories, Methods, and Applications*. 2011. №23 (1). P. 18–23.

54. Rudnieva A. Strategic Communications in the Formation of the National Security System of Ukraine. *Strategic communications in the formation of the Ukrainian national security system /* edited by Khorishko L. Riga : Baltija Publishing. 2023 С. 42–83.

55. Three years of war : rising demand for mental health support, trauma care and rehabilitation 24 February 2025. *World Health Organization*. URL : https://www.who.int/czechia/news/item/24-02-2025-three-years-of-war-rising-demand-for-mental-health-support-trauma-care-and-rehabilitation