МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ ІНФОРМАЦІЙНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Виконав: студент IV курсу,
групи 6.0532-2
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Галенко Данило Романович
Керівник: PhD, викладач кафедри
психології Околович О.С.
Рецензент: Phd, доцент кафедри
психології Коваль Г.В.

Запоріжжя 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ
Галенку Данилу Романовичу

1 Тема роботи Психологічна безпека особистості в сучасному інформаційному суспільстві
Керівник роботи: Околович О. С., PhD, викладач кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1779-с
2 Термін подання студентом роботи _____
3 Вихідні дані до роботи : аналіз психолого-педагогічної літератури та результати емпіричного дослідження.
4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психологічної безпеки особистості в психологічній науці; охарактеризувати особливості сучасного інформаційного суспільства та його вплив на психіку людини; визначити чинники та механізми формування психологічної безпеки особистості в умовах інформаційного впливу; емпірично дослідити рівень тривожності та особливості копінг-стратегій як показники психологічної безпеки особистості в умовах інформаційного суспільства; розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічної безпеки особистості в інформаційному просторі.
5 Перелік графічного матеріалу: 7 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Околович О.С., PhD		
Розділ 1	Околович О.С., PhD		
Розділ 2	Околович О.С., PhD		
Висновки	Околович О.С., PhD		

Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	січень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
5	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень2026 р.	Виконано

Студент___ Д. Р. Галенко

Керівник роботи_____ О. С. Околович

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 57 сторінок, 7 таблиць, 56 джерел, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – психологічна безпека особистості.

Предмет дослідження – особливості психологічної безпеки особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної безпеки особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що рівень психологічної безпеки особистості в умовах інформаційного суспільства визначається характером копінг-стратегій та рівнем тривожності, причому особи з проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями демонструватимуть вищий рівень психологічної безпеки порівняно з особами, схильними до емоційно-орієнтованого та уникаючого копінгу.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні – тестування із застосуванням Шкали тривоги Спілбергера (STAI), Госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS), Опитувальника копінг-стратегій – коротка форма (CSI-SF); методи математично-статистичної обробки даних.

Наукова новизна полягає в тому, що вперше здійснено комплексне емпіричне дослідження психологічної безпеки особистості крізь призму рівня тривожності та копінг-стратегій в умовах сучасного українського інформаційного суспільства воєнного часу; уточнено зміст поняття психологічної безпеки особистості з урахуванням специфіки інформаційних загроз; систематизовано чинники та механізми порушення психологічної безпеки особистості в інформаційному просторі.

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА, ІНФОРМАЦІЙНЕ СУСПІЛЬСТВО, ТРИВОЖНІСТЬ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, МЕДІАГРАМОТНІСТЬ, ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА, ВОЄННИЙ СТАН.

SUMMARY

Halenko D. R. Psychological safety of personality in modern information society.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (56 items, 1 of foreign origin), 4 appendices. The qualifying work volume is 57 pages long. There are 7 tables.

The qualifying work provides theoretical substantiation and empirical research of the peculiarities of psychological safety of personality in the conditions of modern information society.

The research object: the psychological safety of personality.

The research subject: the peculiarities of psychological safety of personality in the conditions of modern information society.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically investigate the peculiarities of psychological safety of personality in the conditions of modern information society.

The research tasks are: – to analyze theoretical approaches to the study of psychological safety of personality in psychological science; – to characterize the peculiarities of modern information society and its impact on the human psyche; – to determine the factors and mechanisms of formation of psychological safety of personality under conditions of informational influence; – to empirically investigate the level of anxiety and the peculiarities of coping strategies as indicators of psychological safety of personality in the conditions of information society; – to develop practical recommendations for enhancing the psychological safety of personality in the information space.

Chapter 1 «Theoretical foundations of the study of psychological safety of personality in information society» provides theoretical analysis of the concept of psychological safety, characteristics of modern information society and its psychological impact, as well as factors and mechanisms of formation of psychological safety under conditions of informational influence.

Chapter 2 «Empirical study of psychological safety of personality in the conditions of information environment» describes the organization and methods of research, presents the results of empirical study using STAI, HADS and CSI-SF, provides practical recommendations for enhancing psychological safety of personality in the information space.

The research results showed that the majority of respondents demonstrated elevated anxiety levels, and problem-oriented coping strategies were associated with lower anxiety compared to avoidant and emotion-oriented disengagement strategies. The hypothesis was partially confirmed.

Key words: psychological safety, information society, anxiety, coping strategies, media literacy, information-psychological safety, wartime conditions.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ В ІНФОРМАЦІЙНОМУ СУСПІЛЬСТВІ 11
1.1. Поняття психологічної безпеки особистості в психологічній науці 11
1.2. Особливості сучасного інформаційного суспільства та його вплив на психіку людини 18
1.3. Чинники та механізми формування психологічної безпеки особистості в умовах інформаційного впливу 26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА 37
2.1. Організація та методи дослідження 37
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження 40
2.2.1. Результати за Шкалою тривоги Спілбергера (STAI) 40
2.2.2. Результати за Госпітальною шкалою тривоги і депресії (HADS) 41
2.2.3. Результати за Опитувальником копінг-стратегій (CSI-SF) 42
2.2.4. Кореляційний аналіз 44
2.2.5. Інтегративний аналіз та інтерпретація результатів 45
2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення психологічної безпеки особистості в інформаційному просторі 47
ВИСНОВКИ 53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 58
ДОДАТКИ 66

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій та повсюдне поширення цифрових медіа принципово змінили умови існування особистості, перетворивши інформаційний простір на основне середовище її соціальної взаємодії, самовираження та пізнання. Водночас інтенсифікація інформаційних потоків, поширення дезінформації, маніпулятивних технологій і пропаганди, особливо в умовах повномасштабної збройної агресії проти України, зумовили принципово нові загрози психічному здоров'ю та цілісності особистості [2; 25; 43]. Інформаційний простір перестав бути нейтральним середовищем: він перетворився на арену цілеспрямованого психологічного впливу, здатного деформувати ціннісні орієнтації, порушувати емоційну рівновагу та знижувати адаптивні ресурси людини [16; 34].

Проблема психологічної безпеки особистості в умовах інформаційного суспільства набуває особливої гостроти на тлі воєнних реалій в Україні. Постійна присутність травматичного новинного контенту, інформаційне перевантаження, кіберзагрози й маніпулятивні впливи формують стійке підґрунтя для розвитку тривожності, порушень емоційної саморегуляції та деструктивних копінг-стратегій [6; 38; 40]. За таких умов психологічна безпека особистості перестає бути суто теоретичною категорією і стає практичною проблемою, що вимагає системного наукового вивчення.

Дослідженню різних аспектів психологічної безпеки особистості присвячені роботи Бушуєвої Т. [8; 9], Дробот К. та Скибіної К. [19], Ільницької І. [23], Пожар Я. [38], Тітаренко С. [46]. Інформаційно-психологічну безпеку в контексті воєнного стану досліджували Алещенко В. та Хміляр О. [2], Марченко О. та Іванов С. [33], Калашнікова Ю. [25], Сергієнко Т. [43], Попчук Д. [39]. Питання медіаграмотності як чинника збереження психологічної безпеки розробляли Макаренко В. [32], Червінська І. [50], Рассоха К. [42], Дібікова Ю. [16]. Проблематику

стресостійкості та копінг-стратегій у складних умовах вивчали Довбня С. [17], Карамушка Л. та Снігур Ю. [26], Стаднік А. та Мельник Ю. [45]. Незважаючи на значний масив досліджень, питання психологічної безпеки особистості саме в контексті сучасного інформаційного суспільства, з урахуванням специфіки воєнного часу та в єдності теоретичного й емпіричного вимірів, залишається недостатньо вивченим.

Об’єкт дослідження – психологічна безпека особистості.

Предмет дослідження – особливості психологічної безпеки особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної безпеки особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що рівень психологічної безпеки особистості в умовах інформаційного суспільства визначається характером копінг-стратегій та рівнем тривожності, причому особи з проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями демонструватимуть вищий рівень психологічної безпеки порівняно з особами, схильними до емоційно-орієнтованого та уникаючого копінгу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психологічної безпеки особистості в психологічній науці.
2. Охарактеризувати особливості сучасного інформаційного суспільства та його вплив на психіку людини.
3. Визначити чинники та механізми формування психологічної безпеки особистості в умовах інформаційного впливу.
4. Емпірично дослідити рівень тривожності та особливості копінг-стратегій як показники психологічної безпеки особистості в умовах інформаційного суспільства.
5. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічної безпеки особистості в інформаційному просторі.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичні методи – аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні методи – тестування із застосуванням: Шкали тривоги Спілбергера (STAI) [53] для діагностики ситуативної та особистісної тривожності; Госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS) [14] для скринінгового виявлення тривожної та депресивної симптоматики; Опитувальника копінг-стратегій – коротка форма (CSI-SF) [45] для визначення провідних стратегій подолання стресових ситуацій; методи математично-статистичної обробки даних.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що вперше здійснено комплексне емпіричне дослідження психологічної безпеки особистості крізь призму рівня тривожності та копінг-стратегій в умовах сучасного українського інформаційного суспільства воєнного часу; уточнено зміст поняття психологічної безпеки особистості з урахуванням специфіки інформаційних загроз; систематизовано чинники та механізми порушення психологічної безпеки особистості в інформаційному просторі.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що отримані дані можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами та фахівцями у сфері психологічної допомоги для розробки програм психологічної підтримки осіб, які зазнають інформаційно-психологічного впливу; розроблені практичні рекомендації можуть застосовуватися в освітньому процесі закладів вищої освіти, у волонтерській та реабілітаційній роботі.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечені репрезентативністю вибірки, застосуванням валідних і надійних стандартизованих діагностичних методик, використанням методів математично-статистичної обробки даних, відповідністю методологічного інструментарію меті та завданням дослідження.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ В ІНФОРМАЦІЙНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

1.1. Поняття психологічної безпеки особистості в психологічній науці

Психологічна безпека особистості є складним багатовимірним конструктом, що перебуває на перетині загальної психології, психології особистості та соціальної психології. Інтерес науковців до цієї проблематики зумовлений як теоретичними запитами щодо природи психічного здоров'я та особистісної стійкості, так і практичними потребами сучасного суспільства, в якому людина дедалі частіше опиняється в умовах хронічного стресу, ціннісної невизначеності та соціальної нестабільності. У науковій літературі психологічна безпека розглядається щонайменше у чотирьох взаємопов'язаних площинах: як стан психіки, як потреба особистості, як властивість середовища та як процес забезпечення захищеності від зовнішніх і внутрішніх загроз. Кожен із цих підходів відображає певний аспект досліджуваного феномену, і лише в сукупності вони дають змогу скласти цілісне уявлення про його природу та закономірності.

У найширшому значенні безпека є станом захищеності життєво важливих інтересів особистості від різного роду внутрішніх і зовнішніх загроз, що виступає інтегральною формою вираження її життєздатності й життєстійкості [38, 125]. Поряд із їжею, водою та інформацією безпека належить до базових потреб людини, без задоволення яких унеможливлюється її повноцінний розвиток. Психологічна безпека є специфічним виміром цього більш загального поняття, що стосується захищеності саме психіки, свідомості та особистісної цілісності. При цьому принципово важливо розуміти, що безпека людини є результатом власних

зусиль як суб’єкта перетворення ситуації: людина пізнає і творить світ крізь призму опозиції «безпека – небезпека», яка обумовлює сам процес її пізнання та самовизначення [19, 530]. Це означає, що психологічна безпека не є чимось даним ззовні або гарантованим незалежно від зусиль самої особистості – вона є здобутком активної суб’єктної позиції людини у взаємодії зі світом.

У психологічній науці склалося кілька відносно самостійних традицій у дослідженні психологічної безпеки особистості, що по-різному розставляють теоретичні акценти та використовують різний методологічний інструментарій. Перша традиція пов’язана з потребнісно-мотиваційним підходом, що бере початок від класичної ієрархії потреб А. Маслоу. У цьому підході безпека розглядається як фундаментальна потреба людини, незадоволення якої блокує реалізацію потреб вищого порядку – потреб у належності, визнанні та самоактуалізації. Загальна психологія традиційно розглядає відчуття безпеки як невід’ємну складову психологічного благополуччя особистості та умову її повноцінного функціонування [21]. Друга традиція пов’язана з вивченням психологічної безпеки як характеристики середовища та міжособистісних стосунків, у якому формується і розвивається особистість. У цьому контексті безпечне середовище розуміється як те, що гарантує захищеність від психологічного насилля, забезпечує можливість задоволення потреби в особистісно-довірчому спілкуванні та підтримує референтну значущість середовища для його суб’єктів [8; 9]. Третя традиція зосереджена на суб’єктивному переживанні безпеки та дослідженні психологічних механізмів, що забезпечують або порушують відчуття захищеності в різних соціальних ситуаціях [5; 19].

Виділяють чотири головні уявлення про психологічну безпеку, що сформувалися у науковій думці: безпека як стан, безпека як відчуття власної захищеності, безпека як потреба та безпека як гармонійні довірливі міжособистісні стосунки [19, 531]. Ці уявлення не є взаємовиключними –

вони демонструють різні грані одного явища залежно від контексту розгляду. Визначені індивідуальні характеристики особистості, які виявляються при тлумаченні концепту «безпека», дають змогу говорити про наявність типових рис сприйняття себе в стані безпеки та зв'язку цього сприйняття з багатьма психологічними процесами. Таким чином, конструкт «соціально-психологічна безпека» є складним та багатомірним, але водночас – вкрай важливою частиною суттєвого для людини стану свободи від різних перепон, бар'єрів та загроз, що ускладнюють розвиток та подолання об'єктивних життєвих труднощів [19, 534].

Повсякденна свідомість особистості містить образи небезпечного та безпечного світу, відповідно до яких людина будує свою поведінку та взаємодіє з соціумом. Розуміння особистістю існування протилежних станів безпеки й небезпеки дозволяє обрати форму її забезпечення, що є найбільш доцільною в актуальній ситуації. Принципово важливо, що сприйняття людиною себе в безпеці або небезпеці є критерієм оцінки не лише навколишнього світу, а й власне себе [19, 530]: відчуття захищеності підтримує стабільність Я-концепції, тоді як хронічне переживання небезпеки може порушувати її цілісність, призводячи до зниження самоефективності та різних форм психологічної дезадаптації. Механізми формування соціально-психологічної безпеки включають: механізм категоризації світу за допомогою бінарної опозиції «безпечний – небезпечний»; механізм асимілятивної та контрастної корекції, що розкривається у «пристрасному» сприйнятті та приписуванні образу Я позитивного або негативного знаку під впливом індивідуального досвіду та особистісних цінностей; механізм виділення основного елементу безпеки; а також механізм пізнання та конструювання образу світу, що містить ціннісно-орієнтаційний, особистісно-рефлексивний та атракційний підмеханізми [19, 531].

Розглядаючи психологічну безпеку в контексті середовища, дослідники виходять із того, що вона є значущим психолого-педагогічним ресурсом, що підтримує та гармонізує психічне здоров’я суб’єктів, зумовлює повноцінний

прояв і розвиток їх особистісного потенціалу [4]. Концепція психологічної безпеки освітнього середовища, що набула широкого поширення у вітчизняній психолого-педагогічній науці, визначає її через три ключові показники: позитивне ставлення до середовища як референтно значущого; задоволеність суб'єктів його основними характеристиками; захищеність від психологічного насилля у взаємодії [9, 63]. Безпечне освітнє середовище характеризується людиноцентризмом та гуманістичною спрямованістю, взаємодією, вільною від проявів психологічного насилля, референтною значущістю та причетністю кожного до конструювання й підтримки психологічної комфортності. Ці критерії, хоча й сформульовані для освітнього контексту, мають значно ширший застосунок і можуть розглядатись як орієнтири для оцінки психологічної безпеки в будь-якому соціальному середовищі, зокрема інформаційному.

Психологічна безпека нерозривно пов'язана з психологічним благополуччям особистості. Психологічне благополуччя охоплює самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, здатність управляти навколишнім середовищем, наявність мети в житті та особистісне зростання [9, 77]. Стан безпеки є необхідною умовою для реалізації всіх цих вимірів благополуччя: людина, яка перебуває в умовах хронічної небезпеки або переживає її, спрямовує значну частину своїх психічних ресурсів на захист та виживання, що обмежує її здатність до саморозвитку та реалізації потенціалу. Водночас і психологічне благополуччя забезпечує суб'єктивне відчуття захищеності: людина, що переживає власне буття як осмислене та наповнене, значно стійкіша до зовнішніх загроз, ніж та, чиє благополуччя й без того порушене.

Стан психологічної безпеки характеризується відсутністю небезпеки як для психіки, так і з боку психіки людини, та включає сукупність спеціальних заходів, спрямованих на усунення такої небезпеки [46, 370]. Принципово важливим у цьому визначенні є двоспрямованість безпеки: вона передбачає захист не лише від зовнішніх впливів на психіку, а й від деструктивних

проявів самої психіки особистості – ірраціональних переконань, дисфункціональних когніцій, патологічних форм поведінки. Небезпека для психіки та з боку психіки є взаємопов'язаними: зовнішній маніпулятивний вплив стає ефективним саме тоді, коли знаходить «відгук» у внутрішніх психічних структурах людини – страхах, невпевненості, незадоволених потребах. Відповідно, зміцнення психологічної безпеки потребує одночасної роботи на обох напрямах: збільшення опірності зовнішнім загрозам і гармонізації внутрішнього психічного простору особистості.

Дослідження трансформації почуття соціально-психологічної безпеки в екстремальних умовах засвідчують, що в умовах воєнного стану суттєво змінюється сама структура переживання безпеки [23, 443]. Базове почуття захищеності руйнується під впливом сукупності зовнішніх стресорів: постійної загрози фізичному існуванню, вимушеного переміщення, втрати звичного середовища та соціальних зв'язків, невизначеності щодо майбутнього. Це призводить до перебудови ієрархії потреб особистості та зміни звичних стратегій її взаємодії з середовищем. Іванець Т. встановила, що в умовах збройного конфлікту на перший план висувається проблема загрози фізичному життю та безпеці, що поширюється не лише на тих осіб, які перебувають безпосередньо на лінії військового зіткнення, але й фактично на кожного мешканця країни [22, 20]. За таких умов психологічна безпека набуває значення ресурсу виживання та адаптації, а її формування стає нагальним практичним завданням психологічної підтримки населення.

Дослідження Балан А. у сфері психологічних чинників розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках розкривають суб'єктивний вимір психологічної безпеки як відчуття захищеності, стабільності та передбачуваності у значущих стосунках [5]. Це дозволяє розглядати психологічну безпеку не лише як об'єктивну характеристику середовища чи ситуації, а й як суб'єктивне переживання, що формується в процесі взаємодії особистості зі значущим оточенням і спирається на досвід ранніх прив'язаностей. Відповідно, рівень психологічної безпеки особистості не є

жорстко детермінованим зовнішніми обставинами: він залежить від індивідуальних характеристик людини, її особистісного досвіду, наявних ресурсів та здатності до саморегуляції. Два індивіди, що перебувають в ідентичних об’єктивних умовах, можуть переживати принципово різні рівні психологічної безпеки залежно від власної психологічної організації.

Особливої ваги в умовах інформаційного суспільства набуває інформаційно-психологічний вимір безпеки особистості. Алещенко В. та Хміляр О. визначають інформаційно-психологічну безпеку особистості як стан захищеності від цілеспрямованого деструктивного інформаційно-психологічного впливу та здатності особистості зберігати психічну стабільність, критичне мислення й ціннісну цілісність в умовах інтенсивного інформаційного тиску [2, 17]. При цьому критичний погляд особистості на отриману інформацію та вправне її вживання у процесі комунікації є особливим механізмом, який значною мірою гарантує цілісність особистості та її психологічно-інформаційний захист [38, 126]. Інформаційний захист у широкому сенсі сприймається як достатній рівень теоретичної та практичної готовності особистості, за якого досягається збереженість реалізації її найважливіших інтересів та гармонійне зростання незалежно від наявності інформаційних ризиків [38, 126].

Загроза інформаційного впливу на світосприйняття людини здатна спричинити два взаємопов’язані різновиди трансформацій: зміни психіки та зміну ментального здоров'я (адиктивна поведінка, втрата адекватності, деградація індивідуальності через перехід від високих потреб до нижчих) та зміни надбань, життєвих установок і погляду особистості, що можуть потягнути за собою антисуспільні звички [38, 126]. Обидва типи трансформацій свідчать, що психологічна захищеність індивіда в інформаційному середовищі не є лише одиничною проблемою – вона має чіткий соціальний та громадсько-державний аспект. Сергієнко Т. у цьому контексті окреслює інформаційно-психологічний захист як стан обороності інтересів особи, соціуму та держави, за якого убезпечується неможливість

спричинення шкоди духовній царині людини, культурному спадку суспільства методом застосування негативної інформації та психологічних дій [43, 541]. Це окреслення наголошує на системній природі інформаційно-психологічного захисту, що охоплює одночасно індивідуальний, громадський та державний рівні.

Особливу увагу дослідники приділяють феномену кіберзлочинності як новітньої форми загрози психологічній безпеці особистості. Трофименко В. аналізує кіберпростір як середовище, де кіберзлочини як сфера діяльності постійно зростають, оновлюючись змістовно та технологічно [47, 78]. Одним із напрямів, що стрімко розвивається, є кібербулінг, мета якого – вплив на психіку людини через інформаційно-комунікаційні засоби. Кіберзлочинці опановують нові способи впливу на людей, використовуючи психологічну вразливість жертви та анонімність мережевого простору. Фалько Н. досліджує вплив методів соціальної інженерії на особливості психіки користувачів Інтернету і констатує, що сучасні методи психологічного впливу через цифрові технології є значно витонченішими і складнішими для розпізнавання, ніж традиційні форми маніпуляції [48]. Це ускладнює самозахист особистості та підвищує вимоги до рівня психологічної обізнаності і критичного мислення кожного користувача цифрового простору.

Важливим аспектом у розумінні психологічної безпеки є її зв’язок із соціальною безпекою особистості. Ачкасова О., Полянська А. та Семенов А. аналізують соціальну безпеку молоді в умовах воєнного стану і зазначають, що вона є складною системою, яка охоплює захист економічних інтересів, фізичного здоров’я та психологічного благополуччя [1]. Соціальна безпека особистості передбачає захист людини і громадянина – їхнього життя і гідності, конституційних прав і свобод, безпечних умов життєдіяльності, що прямо відповідає змісту психологічної безпеки у її широкому розумінні [22, 19]. В умовах збройного конфлікту соціальна і психологічна безпека особистості нерозривно пов’язані: руйнування соціальних структур

безпосередньо підриває психологічну захищеність людини, і навпаки – підтримання психологічної стійкості особистості є важливою умовою збереження соціальної згуртованості суспільства.

Узагальнення теоретичних підходів до розуміння психологічної безпеки особистості дозволяє виокремити її ключові характеристики: суб'єктивність переживання; зв'язок із потребнісно-мотиваційною сферою та системою цінностей; соціальна зумовленість і вкоріненість у міжособистісних стосунках; динамічний характер, що передбачає активну здатність особистості протистояти загрозам; нерозривний зв'язок із психічним здоров'ям та особистісною цілісністю; двоспрямованість захисту, що охоплює як зовнішні загрози, так і внутрішні деструктивні тенденції. В умовах сучасного інформаційного суспільства всі ці характеристики набувають нового змісту, зумовленого специфікою інформаційних загроз, що характеризуються цілеспрямованістю, інтенсивністю та здатністю проникати в усі сфери буття особистості, формуючи принципово новий вимір психологічного ризику.

1.2. Особливості сучасного інформаційного суспільства та його вплив на психіку людини

Становлення інформаційного суспільства як окремого типу соціального устрою є процесом, що розгортається впродовж другої половини XX – початку XXI століть і пов'язаний із принциповими трансформаціями у способі виробництва, комунікації та організації суспільного буття. Концептуальна метафора «інформаційне суспільство» увійшла в науковий обіг у 1950–1960-х роках і відтоді набула значного розвитку в межах різних дисциплінарних підходів [20, 42]. Спільним для більшості концепцій є визнання того, що інформація в новому типі суспільства перестає бути лише засобом комунікації і стає основним стратегічним ресурсом, що визначає економічний, політичний і культурний розвиток.

Передумовою масової інформатизації соціуму стала науково-технічна революція середини XX століття. Ф. Махлуп віщував настання «економіки знань» і розглядав як головний критерій інформаційного суспільства частку нематеріального (інформаційного) капіталу у зростанні ВВП, відносячи до сфери, що генерує інформацію, засоби масової комунікації, навчання, комп'ютерне виробництво, видавничу діяльність та право [20, 42]. Японський варіант концепції Т. Умесао та його послідовників Ю. Хаяші, Ю. Ітo, Т. Сакайї мав практичне спрямування і ґрунтувався на тезі про «інформаційний вибух», асоційований зі зростанням комп'ютеризації: завдяки цьому процесу досяжність та обсяг відомостей зростає, рутинна праця зменшується, автоматизація виробництва примножується, і разом з тим – виготовлення інформаційного продукту як рушійної сили поступу суспільства.

Д. Белл, конвергувавши власну концепцію постіндустріального суспільства з ідеями інформаційного суспільства, підкреслював, що в новому «постіндустріальному інформаційному суспільстві» саме інформація стає основою соціальної структури [20, 43]. Він виокремлював два ключових чинники трансформації постіндустріального суспільства: «знаннєву революцію», що передбачає зростання ролі теоретичного знання, та «кібернетичну революцію», пов'язану зі створенням і контролем технологічної діяльності. Соціальні, політичні та культурні сфери суспільства піддаються трансформації під їхнім впливом, що веде до виникнення принципово нового типу соціальної нерівності – нерівності інформаційної. М. Кастельс запропонував власну концептуальну метафору «інформаціонального суспільства», виокремивши такі його суттєві ознаки: інформація як технологічна сировина; «ефект технологій», що охоплює всі сфери людського життя; «мережева логіка» розвитку, заснована на гнучкості та здатності до швидкої трансформації соціальних інститутів і організацій; формування «глобальної економіки» як єдиної системи [20, 44]. Соціальна структура суспільства, на думку М. Кастельса, зазнала значної трансформації, оскільки інтенсивність і частота взаємодій між двома

соціальними положеннями виявляються коротшими, коли обидва вони виступають як вузли мережевої структури.

Е. Тоффлер, розвиваючи думку про три хвилі розвитку суспільства, зосередив увагу на психологічному боці інформатизації: надмірне збудження на сенсорному рівні примножує викривлення, з яким людина осягає дійсність, а когнітивне перезбудження на рівні свідомості утворює перепони для хисту «мислити» [20, 45]. Уривки вражень у свідомості особистості, що виникають внаслідок «інформаційного тягаря», спричиняють масову байдужість, психоз, втрату спроможності ухвалювати обґрунтовані рішення, до спалахів агресії, політики заперечення та тривожності. Якщо особа занурена в обставини, що стрімко й непередбачувано змінюються, або в насичене новинами оточення, точність її прогнозування різко знижується, і вона більше не спроможна здійснювати зважені виправні оцінки, від яких залежить передбачувана поведінка. Цей стан розгубленості в інформаційному полі Е. Тоффлер окреслив поняттям «шок майбутнього», наголосивши, що вирішальним стає уміння пристосовуватися до дійснювання, яке швидко трансформується.

Ключовими характеристиками сучасного інформаційного суспільства, виокремленими в науковій літературі, є: тотальність, масштабність і глобальний характер інформаційних взаємодій; «мережева логіка» розвитку; ризики, що глобалізуються й мають дифузне поширення; індивідуалізація, глобалізація та фрагментація дійсності і соціально-політичної поведінки індивідів; руйнація суспільних зв’язків та ерозія інституційної системи [20, 48]. Усі ці характеристики визначають специфіку психологічного середовища, в якому функціонує сучасна особистість, і, відповідно, характер загроз її психологічній безпеці. Зростання телекомунікаційних технологій і створення нових способів психологічного впливу на свідомість людини послугувало відправною точкою для розвитку технологій інформаційної війни, що на сьогодні є головною зброєю, зі значно ширшим охопленням, ніж будь-яке фізичне знаряддя в попередній історії людства [20, 46].

Психологічний аспект інформатизації соціуму безпосередньо пов'язаний із числовим зростанням споживання відомостей. Надмірність та уривчастість інформації спричиняє її неглибоке бачення, що накладає відбиток на уривчастий характер образного та змістового сприйняття реальності у свідомості індивіда [20, 45]. Феномен інформаційного перевантаження є одним із найбільш досліджених психологічних наслідків інформаційного суспільства: відповідно до трактування Американської психологічної асоціації, це стан, що постає, коли обсяг або темп надходження відомостей перевищує потенційну спроможність особи до їх опрацювання, що веде до хвилювання, напруги та складнощів у прийнятті ухвал [13, 395]. Залежність соціуму від інформаційних та комунікаційних технік відбивається у тому, що головним типом діяльності у всіх сферах суспільного буття стало вироблення, використання та споживання відомостей, а провідну позицію зайняли інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ), завдяки всеосяжному впровадженню яких суттєво зросла інтенсивність інформаційних течій не лише на робочому місці, а й у повсякденному житті звичайної людини [13, 394].

Розумові розлади при інформаційному перевантаженні охоплюють зниження спроможності до зосередження уваги, втрату аналітичних хистів, хаотичне мислення, труднощі з пам'яттю та ускладнене ухвалення рішень. Стан розумового перевантаження постає, коли інформаційне навантаження посилюється багатозадачністю, збоями та зміщенням між завданнями. Емоційні прояви включають неспокій, дратівливість, виснаження, пригнічені стани та стрес [13, 395]. Особи, які зіштовхуються з високим рівнем інформаційного навантаження, зазвичай переживають зросле відчуття невизначеності. Постійний острах оминути важливі відомості спричиняє тривогу та сумніви у вірності власних рішень, оскільки людина не може визначитися і прорахувати всі можливі шляхи, що ускладнює їх зіставлення та обрання. Велика кількість відомостей, що перевищує розумові спроможності людини, обтяжує процес виокремлення важливих даних від

несуттєвих, що вимагає додаткових зусиль уваги і веде до розумової напруги, а збільшення часу на обробку та засвоєння відомостей зле впливає на результативність і ефективність мислення [13, 395–396].

Фахівець (психолог) Д. Льюїс запровадив термін «синдром інформаційного перевантаження» для означення своєрідного стану, що виникає під час зіткнення особи з великою кількістю відомостей. Серед ознак цього синдрому – занепокоєння, погіршення ухвалення рішень, складнощі із запам'ятовуванням, зменшена тривалість зосередженості, менша насолода від праці та напружені взаємини з колегами [13, 396]. Надмірне застосування соціальних платформ спричиняє також явище «вичерпання від медіа», котре виявляється як емоційне спустошення, нудьга, дратівливість та апатія, часто супроводжуючись рисами пригніченого стану. Специфічним виявом інформаційного напруження при роботі з портативними ґаджетами є невпинна потреба у перегляді свіжих сповіщень – явище doomscrolling, коли людина безперервно гортає стрічку новин, посилюючи власне хвилювання, але не маючи змоги припинити через механізм «незакінченої ситуації», який підтримується алгоритмами соціальних мереж.

Соціальні мережі як головна інфраструктура інформаційного суспільства мають суперечливий і часто проблематичний вплив на психологічне здоров'я людини. З одного боку, вони пропонують нагоду для неформального спілкування, обміну думками, отримання освіти, провадження бізнесу та створення нових соціальних контактів, що може бути цінним для особистісного зростання та соціалізації [49]. З іншого боку, надмірне застосування соціальних мереж може спричинити залежність, погіршення концентрації уваги, емоційне виснаження та соціальну ізоляцію, що згубно позначається на психічному здоров'ї. Серед найчастіших явищ, пов'язаних із соціальними мережами, виділяють страх проґавити щось значуще (FOMO, Fear of Missing Out) – ментальний ефект, коли особа відчуває, що вона втрачає важливі події чи відомості через те, що не активно стежить за соціальними мережами. Почуття FOMO часто тягне за собою

тривожність, знижений настрій та пригнічені стани, особливо серед молоді, яка схильна до частого вжитку соціальних платформ [49]. Постійне співставлення себе з іншими людьми, споглядання ідеалізованих образів і «успішних» життєвих історій може спричинити так звану «Facebook-депресію», коли користувачі відчувають ментальні складнощі через невпинне порівняння себе з оточенням [49].

Постійне вживання соціальних мереж має виразний когнітивний вплив на користувачів: стрімкий потік відомостей, що надається через текст, образи та відео, формує «кліпове бачення», яке зменшує спроможність до глибокого аналізу та тривалого зосередження на певних справах, що може несприятливо позначитися на рівні уваги та вмінні до стратегічного мислення [49]. Дослідження демонструють, що серед учнів віком 16–18 років 93,6% послуговуються соціальними мережами, а 41,4% – більше трьох годин на добу, при цьому близько половини респондентів зазначили, що надають перевагу інтернет-спілкуванню перед реальними зустрічами [49]. Це засвідчує наростаючу залежність молоді від віддалених соціальних контактів, що може згубно впливати на формування міжособистісних умінь та соціальної адаптації у дійсності. Цифрові мережі не стимулюють створення глибоких емоційно насичених зв'язків, потрібних для всебічного розвитку соціальних та комунікативних здібностей.

Шпортун О. аналізує феномен медіазалежності як деструктивний чинник розвитку психічного здоров’я молоді та констатує, що в найширшому сенсі медіазалежність є інтегративним поняттям, що поєднує велику кількість проблем поведінки та контролю над потягами і характеризує низький рівень медіакультури особистості [54]. Найпоширенішими формами медійної залежності є телеманія, пристрасть до комп’ютерних ігор та інтернет-залежність. Вплив медіа на людей, їхні моральні цінності, етичні й поведінкові норми може зруйнувати структуру суспільних цінностей, викликати заміну вищих цінностей нижчими, що призводить до морального розладу молоді та суспільства загалом. Кірова Д. підкреслює, що цифрова

залежність як виклик сучасній психіці охоплює широкий спектр явищ – від норми через звичку до патологічних форм, і що саме розмитість цих меж ускладнює розпізнавання проблеми на ранніх етапах [27, 310]. Зростання залежності від гаджетів у дітей та підлітків має наслідки не лише для психічного, а й для фізичного здоров'я, що робить цю проблему міждисциплінарною [30].

Гарець Н. розглядає вплив соціальних мереж на психологічне здоров'я особистості в умовах кризи і констатує, що в умовах воєнного часу, коли соціальні мережі стають основним джерелом інформації про події, їхній вплив на психологічний стан людини принципово посилюється [11, 110]. Постійне занурення у стрічку новин, що сповнена тривожним і травматичним контентом, підвищує ризик розвитку вторинної травматизації навіть у тих людей, які безпосередньо не зазнали впливу бойових дій. Вавілова А. та Михальська О. досліджували ефективність медіа як інструменту зниження тривожності молоді і встановили, що характер медіаспоживання суттєво впливає на рівень тривожності: цілеспрямоване використання медіа з терапевтичною або освітньою метою може знижувати тривожність, тоді як безконтрольне споживання новинного контенту – навпаки, її підвищувати [10, 50].

Праці Порпуліт О. засвідчили, що більшість підлітків демонструють середній чи вищий ступінь ситуативної тривожності, що корелює із частотою звороту до інформаційного контенту, причому кореляційний аналіз виявив прямий зв'язок між частотою споживання новинного матеріалу та збільшенням рівня тривожності ($r = 0,64$) [41]. Юнаки та дівчата активно застосовують ІКТ як засіб самозаспокоєння, проте надмірне споживання тривожного контенту спричиняє емоційне виснаження та підсилює психоемоційну вразливість: вибудовується своєрідне хибне коло, де тривожність спонукає до знаходження інформації, а знаходження інформації ще більше збільшує тривожність. Боднарчук В. асоціює зростання тривожності молоді в умовах соціальної невизначеності з розмиванням

ціннісних орієнтирів та соціальних норм, що є типовим для інформаційного суспільства в умовах скрути [7, 693]. Тривожність у цьому сенсі постає не просто як психологічна відповідь на окрему стресову ситуацію, а як глибша особистісна ознака, що формується під впливом тривалої інформаційної невизначеності.

Сучасне інформаційне суспільство є також середовищем активного поширення дезінформації та маніпулятивних технологій впливу на масову свідомість. Чаус О. та Шуст Н. констатують, що дезінформація поширюється значно швидше за перевірену інформацію, а межа між реальним і сконструйованим у свідомості споживача інформації дедалі більше розмивається [51, 164]. Маніпулятивний відтінок сучасних інформаційних комунікацій виявляється в тому, що вони здатні скеровувати свідомістю людей та навіть трансформувати ідентифікаційні коди особистості [34, 541]. Медійні засоби суттєво впливають на формування суспільної думки, є чинником, що впливає на формування політичного світогляду, і через них у громаді закріплюються образи, що стають складниками масової політичної культури [34, 540]. Сучасна стадія розвитку інформаційних надбань не лише не зменшила, а підсилила тенденцію до застосування новітніх технологій інформаційного тиску маніпулятивного змісту на психіку людей у політичній боротьбі.

Воєнний стан надає цьому питанню додаткової гостроти та нагальності. В умовах повномасштабної збройної агресії проти України інформаційний простір обернувся на один із головних фронтів протистояння, де цілеспрямовані інформаційно-психологічні операції націлені на дестабілізацію суспільства, підрив довіри до державних установ та деморалізацію населення [29; 43]. Здійснюється психологічний тиск на громадян задля провокування хаосу, зневіри та непевності людей у державних інституціях, ідеології, соціальних інститутах, засадах та власних силах [37, 158]. Типові пропагандистські повідомлення містять маніпулятивні складові та описують лише ворожу позицію щодо подій,

намагаючись замінити справжню картину світу сконструйованою. Луковська А. та Комих Н. з'ясували, що в умовах воєнного стану особливої ваги набуває довіра до влади стосовно інформації як чинник, що відчутно впливає на рівень психологічної безпеки особистості [29, 541]. Відсутність або руйнування такої довіри збільшує інформаційну вразливість громадян та зменшує їхню спроможність до критичного сприйняття медіавмісту.

Характеристики інформаційного простору суттєво впливають на процеси ідентифікації, соціалізації та самореалізації особистості в соціумі [38, 126]. Марченко О. та Іванов С. підкреслюють, що інформаційно-психологічна безпека особистості в умовах війни стає одночасно і найгострішою проблемою, і найважливішим ресурсом психологічного виживання [33, 140]. Психологічна безпека особистості в умовах інформаційного суспільства є, таким чином, результатом складної взаємодії між індивідуальними ресурсами людини, характером її соціального оточення та специфікою інформаційного середовища, в якому вона перебуває. Розуміння природи цієї взаємодії є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій психологічного захисту особистості в умовах інформаційного суспільства воєнного часу.

1.3. Чинники та механізми формування психологічної безпеки особистості в умовах інформаційного впливу

Формування психологічної безпеки особистості в умовах інформаційного суспільства є результатом складної взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників, що визначають здатність особистості зберігати психічну стабільність, ціннісну цілісність та критичне мислення в умовах інтенсивних інформаційних впливів. Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити кілька взаємопов’язаних рівнів таких чинників: індивідуально-психологічний, що включає особистісні ресурси стійкості; соціально-психологічний, що охоплює характеристики соціального оточення й

підтримки; інформаційно-середовищний, що відображає особливості самого інформаційного простору. Усі три рівні перебувають у постійній динамічній взаємодії, і саме їхня сумісна дія визначає актуальний рівень психологічної безпеки конкретної особистості.

На індивідуально-психологічному рівні ключову роль у забезпеченні психологічної безпеки відіграє стресостійкість – системна динамічна властивість, що визначає здатність людини протистояти стресорному впливу й справлятися зі стресогенними ситуаціями, активно їх змінювати чи пристосовуватись до них без шкоди для власного здоров'я зі збереженням ефективності здійснюваної діяльності [17, 66]. Довбня С. виокремлює основні компоненти стресостійкості: когнітивно-рефлексивний (оптимістичний стиль мислення, адекватна самооцінка), емоційно-мотиваційний (низька тривожність, емоційна врівноваженість, позитивна мотивація) та поведінково-регулятивний (вольова саморегуляція, комунікативний контроль, конфліктна компетентність) [17, 65]. Суттєво, що стресостійкість не є вродженою рисою: вона формується в процесі соціалізації та набуття досвіду подолання труднощів і може бути розвинена цілеспрямовано за допомогою психологічних інтервенцій. Синенький В., Курляк М. та Крук А. встановили, що в умовах воєнного стану формування стресостійкості набуває принципово нового змісту: воно включає не лише психологічну підготовку до стресових ситуацій, а й засвоєння нових поведінкових навичок, опанування методів саморегуляції та побудову систем психологічної взаємопідтримки [44, 67].

Психологічна резилієнтність є тісно пов'язаним, але не тотожним стресостійкості конструктом. Якщо стресостійкість описує здатність зберігати функціональність під впливом стресу, то резилієнтність – здатність відновлюватися після руйнівних впливів і в результаті цього відновлення набувати нових ресурсів. Олешко Д., Заболотний С. та Маковський А. аналізують морально-психологічне забезпечення як чинник формування стійкості особистості в умовах сучасних викликів і підкреслюють, що

резилієнтність є не лише індивідуальною психологічною якістю, а й результатом цілеспрямованого соціального та організаційного впливу [36]. Вона ґрунтується на поєднанні індивідуальних саморегуляційних ресурсів, ефективних копінг-стратегій та соціального підтримуючого середовища. В умовах воєнної комунікації ці механізми сприяють збереженню когнітивної цілісності та підвищують стійкість до інформаційно-психологічних впливів. Дослідження виявили кореляцію між загальною резилієнтністю та медіастійкістю (r = 0,51), що демонструє: психологічно стійкі особи значно менш вразливі до інформаційного тиску та краще адаптуються до інтенсивного медіапростору [40].

Емоційне керування є одним із провідних способів підтримання психологічної безпеки особистості за умов інформаційного впливу. У психології воно окреслюється як процес усвідомлення, зміни або стримування емоційних відгуків відповідно до завдань особистості, головними механізмами якого є когнітивна переоцінка, пригнічення емоцій, рефреймінг, визнання, а також уважність [34]. Лазарус Р. наголошував, що когнітивна оцінка обставин є вирішальною у становленні емоційної відповіді: саме спосіб тлумачення подій визначає, чи буде реакція людини корисною чи руйнівною [34]. У воєнний час це особливо значуще, оскільки новинний матеріал часто провокує почуття тривоги і безпорадності. Згідно з моделлю Дж. Гросса, когнітивна переоцінка допомагає перетворити початкові негативні емоції у більш пристосовані – співчуття, єдність, готовність до кроків, що гарантує психологічну плинність та допомагає оминати інформаційне перенасичення [34]. Наукові пошуки в умовах воєнного стану доводять, що люди з вищим ступенем саморегуляції емоцій менше схильні до «емоційного поширення» через засоби масової інформації [34].

Емоційний інтелект є більш широким конструктом, що включає здатність ідентифікувати, інтерпретувати та регулювати емоції в процесі ухвалення рішень, і відіграє важливу роль у забезпеченні психологічної

безпеки в інформаційному середовищі. Дослідження Порпуліт О. засвідчили, що саме компоненти емоційного інтелекту – емоційна ясність та здатність до емоційного відновлення – виявили найтісніший зв'язок із контролем уваги та емоційною регуляцією в медіапросторі: кореляція між ясністю емоцій та емоційною регуляцією в медіапросторі становила r = 0,47, а між здатністю до емоційного відновлення та контролем уваги – r = 0,42 [40]. Значна частка учасників із низьким рівнем емоційної регуляції свідчить про підвищену вразливість до негативних медіастимулів: насичені емоційними тригерами медіаповідомлення підсилюють ризики вторинної травматизації, тривожності та когнітивної дезорієнтації [40]. Натомість підлітки, які краще розуміють і регулюють власні емоції, рідше зазнають впливу тривожних медіастимулів та демонструють більш адаптивні стратегії інформаційного споживання. Управління увагою виявилося найвразливішим компонентом: 46% учасників не вміли ефективно контролювати час перебування в медіа, демонструючи затяжний doomscrolling, погіршення концентрації після перегляду новин та труднощі з усвідомленим «вимкненням» інформаційного потоку [40].

Медіаграмотність є особливим чинником психологічного захисту особистості в умовах інформаційного суспільства. Вона визначається як сукупність умінь критично тлумачити медіаповідомлення, розуміти механізми медіавпливу та відповідально комунікувати з цифровим середовищем [32]. Медіаграмотність включає знання закономірностей сприйняття та осягнення інформації, психологічних аспектів впливу медіа на спосіб життя, стосунки та цінності особистості, а також практичні навички пошуку відомостей, їхнього тлумачення та критичного розбору. Макаренко В. розглядає медіаграмотність як складно структурований «фільтр», за допомогою якого особистість може свідомо внормовувати ступінь впливу інформаційного оточення на свою свідомість [32]. Рассоха К. наголошує на неподільному зв'язку між медіаграмотністю та психологічним захистом учасників навчального процесу, зазначаючи, що в умовах воєнного часу медіаграмотність отримує статус основної спроможності, потрібної для

збереження психологічного добробуту [42]. Дібікова Ю. досліджує медіаграмотність як складник інформаційної безпеки в умовах гібридної війни і виділяє те, що вона охоплює не лише пізнавальні уміння критичного аналізу медіатекстів, але й емоційно-вольові риси, які дають змогу протидіяти маніпулятивним діям [16]. Червінська І. бачить медіаграмотність молоді як частину державної безпеки в умовах війни, підкреслюючи, що без формування цієї спроможності у молодого покоління держава лишається вразливою перед небезпеками інформаційно-психологічного тиску [50, 184].

Маніпулятивні технології є протилежним боком у системі чинників, які впливають на психологічну безпеку особистості в інформаційному просторі. Вони призначені для того, щоб знищити здатність людини самостійно мислити критично та підтримувати свої цінності. Маніпуляція — це вид психологічного впливу, під час якого людині програмують думки, прагнення, настрій і стан душі, щоб вона поводилася так, як потрібно маніпуляторові. Маніпулятор намагається заурядити людину перебувати у певному внутрішньому стані, який зручний для прийняття рішень або вчинення дій, які вигідні для нього [37, 157]. Остапович В. зазначає, що маніпулятивний вплив є складним викликом для особистості, бо часто відбувається непомітно для самого людини та може прихованою формою приймати вид об'єктивної інформації або соціально прийнятної поведінки [37, 158]. Гудзенко О., Борозенцева Т. та Александрук А. вивчають способи реалізації маніпулятивних стратегій у медіа-просторі з точки зору лінгвопсихології та виділяють основні техніки: фреймування (створення контексту для сприйняття інформації), емоційне зараження, дезінформацію та фейкові новини, використання стереотипів та упереджень, а також звернення до базових страхів і інстинктів [15, 97].

Маніпуляції у медіапросторі спираються насамперед на емоційну складову людської психіки: новини, що викликають гнів, страх або обурення, поширюються в соціальних мережах у кілька разів швидше за нейтральні повідомлення [31, 167]. Лютостанська В. розглядає емоційну грамотність як

засіб протидії маніпуляції у медіапросторі і підкреслює, що людина з розвиненою емоційною грамотністю не піддається миттєвим реакціям на провокаційні заголовки чи зображення, здатна відокремлювати власні почуття від нав'язуваних емоцій [31, 167]. Такий «емоційний фільтр» дозволяє сприймати інформацію об'єктивніше, знижуючи ймовірність емоційного зараження, що часто використовується в інформаційних маніпуляціях. Інформаційна грамотність передбачає також «емоційну гігієну» – навичку обмежувати контакт із деструктивним контентом, зберігати баланс між емоційним залученням і критичною дистанцією [31, 167]. Логічні помилки, що систематично використовуються у маніпулятивних медіаповідомленнях (підміна тези, хибна аналогія, апеляція до авторитету, навішування ярликів та ін.), ускладнюють критичне сприйняття контенту і знижують здатність особистості до самостійного формування суджень [55, 107]. Мельничук І. наголошує, що розвинені навички емоційної регуляції при сприйнятті воєнних новин дозволяють використовувати техніки когнітивної переоцінки для розгляду новин не як безпосередньої загрози, а як інформаційного факту, що потребує перевірки та аналітичного осмислення [34].

Берестень Л. досліджувала особливості впливу дезінформації та фейкових новин на регуляцію емоційних станів у населення України та підтвердила, що дезінформація не лише викривлює когнітивний образ реальності, а й суттєво порушує емоційну рівновагу особистості: вона посилює тривожність, підвищує агресивність, розвиває соціальну недовіру та знижує здатність до конструктивної соціальної взаємодії [6]. Ці дані підкреслюють системний, а не суто когнітивний характер впливу дезінформації на психологічну безпеку особистості. Левко О. аналізує маніпулятивні прийоми в медіадискурсі і підкреслює, що мовні засоби маніпуляції є особливо небезпечними, оскільки діють на підсвідомому рівні та не помічаються більшістю споживачів інформації [28, 45]. Водночас Гарщаль Т. встановила, що критичне мислення є дієвим чинником

психологічної безпеки особистості: воно забезпечує здатність до рефлексивного аналізу інформації, розпізнавання маніпуляцій та збереження когнітивної автономії навіть в умовах інтенсивного інформаційного тиску [12].

Копінг-стратегії є одним із центральних механізмів підтримання психологічної безпеки особистості в умовах хронічного інформаційного стресу. Карамушка Л. та Снігур Ю. визначають копінг як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на опанування, зниження або терпіння зовнішніх і внутрішніх вимог, що перевищують ресурси людини, а вибір копінг-стратегій розглядають як процес, детермінований одночасно індивідуальними характеристиками особистості та організаційно-психологічними умовами її функціонування [26, 14–15]. Розрізняють проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на зміну ситуації, та емоційно-орієнтовані, спрямовані на регуляцію емоційних реакцій. Для підтримання психологічної безпеки більш адаптивними є проблемно-орієнтовані стратегії та стратегії когнітивної реструктуризації, тоді як стратегії уникнення та самокритики пов’язані з підвищеним рівнем психологічного дистресу [26, 81].

Стаднік А. та Мельник Ю. у методичному посібнику з опису копінг-стратегій виокремлюють три рівні аналізу копінгу: первинний (конкретні стратегії – вирішення проблем, когнітивна реструктуризація, вираження емоцій, соціальна підтримка, уникнення проблем, прийняття бажаного за дійсне, самокритика та соціальний відхід), вторинний (проблемно-орієнтоване залучення/відсторонення та емоційно-орієнтоване залучення/відсторонення) та третинний (загальний вимір залучення та відсторонення) [45]. Це ієрархічне розуміння копінгу дозволяє аналізувати стратегії подолання стресу на різних рівнях узагальненості та виявляти типові патерни реагування на стресові інформаційні впливи. Дослідження в умовах воєнного часу показали, що проблемно-орієнтоване залучення та когнітивна реструктуризація пов’язані з вищим рівнем психологічного благополуччя та адаптованості в умовах стресу [56].

Попчук Д. підкреслює, що в умовах сьогодення інформаційно-психологічна безпека особистості потребує не лише індивідуальних зусиль щодо розвитку відповідних ресурсів, а й системної підтримки з боку соціальних інститутів [39, 47]. Надійна соціальна підтримка є важливим захисним чинником психологічної безпеки: вона забезпечує доступ до додаткових ресурсів для опрацювання складних ситуацій, надає можливість перевіряти власне сприйняття реальності, формує відчуття причетності та небезпечності, що само по собі є основою психологічної захищеності. Кіберзагрози, що становлять специфічний різновид загроз психологічній безпеці особистості в інформаційному суспільстві, потребують розвитку специфічних компетентностей цифрової безпеки [47, 81]. Трофименко В. наполягає на необхідності наукових розробок у сфері психологічного захисту особистості в кіберпросторі, оскільки кіберзлочинці постійно вдосконалюють методи психологічного впливу, використовуючи найновіші дані про психологічну вразливість людини [47, 89].

Інформаційна гігієна як практика свідомого керування власним інформаційним споживанням являє собою окремий, чітко окреслений механізм убезпечення психологічної стабільності в умовах інформаційного соціуму. Пожар Я. окреслює завдання медіагігієни індивіда та суспільства як завчасне впровадження психопрофілактичних прийомів; розпізнавання за допомогою психологічних та соціологічних методів чинників, що спричиняють виникнення соціально-психологічної напруги; застосування актуальних технологій психологічного впливу для ліквідації згубного ефекту на людність [38, 127]. Пристосування до запитів медіатизованого середовища може бути шаблонним (недієвим) або креативним (дієвим): саме креативна конструктивна пристосувальна поведінка є однією з найголовніших передумов успішної самореалізації особистості у нинішньому світі та сприяє збудуванню високого рівня психологічного благополуччя. Практика усвідомленості допомагає знизити автоматизм емоційних відгуків на інформаційні стимули та збільшує спроможність до самоспостереження, що

прямо підтримує здатність особистості до свідомого керування власним інформаційним полем [34].

Формування психологічної безпеки особистості в умовах інформаційного суспільства є, таким чином, комплексним динамічним процесом, що охоплює розвиток індивідуальних психологічних ресурсів (стресостійкості, резилієнтності, емоційного інтелекту, медіаграмотності, конструктивних копінг-стратегій), підтримку соціального середовища, що сприяє довірі та психологічній безпеці, а також усвідомлені практики інформаційної гігієни та розвиток критичного мислення. Вразливість особистості до деструктивних інформаційних впливів зростає за умов підвищеної тривожності, низького рівня емоційної регуляції та домінування уникаючих копінг-стратегій, тоді як стійкість до таких впливів забезпечується розвиненими навичками критичного мислення, емоційною стабільністю та проблемно-орієнтованим підходом до подолання стресових ситуацій. У контексті воєнного часу всі ці закономірності набувають підвищеної гостроти та безпосередньої практичної значущості для збереження психологічного здоров’я особистості і суспільства в цілому.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз проблеми психологічної безпеки особистості в умовах інформаційного суспільства дозволяє сформулювати такі узагальнення.

Психологічна безпека особистості є інтегральною характеристикою, що поєднує об’єктивний вимір – відсутність реальних загроз психіці та свідомості – і суб’єктивний вимір – переживання захищеності, стабільності та цілісності. У науковій думці склалися чотири основні уявлення про психологічну безпеку: як стан психіки, як потреба особистості, як властивість середовища та як гармонійні довірливі міжособистісні відносини. Ці підходи є взаємодоповнювальними: кожен із них відображає певну грань феномену, і лише в сукупності вони дозволяють отримати цілісне уявлення про його природу. Принципово важливим є розуміння психологічної безпеки не як

пасивної відсутності загроз, а як активного процесу суб'єктного ставлення особистості до власного розвитку та захисту. У контексті сучасного інформаційного суспільства психологічна безпека набуває специфічного інформаційно-психологічного виміру, пов'язаного зі здатністю особистості зберігати ціннісну стійкість, критичне мислення та адекватність сприйняття реальності в умовах інтенсивних і нерідко маніпулятивних інформаційних впливів.

Сучасне інформаційне суспільство характеризується принциповими трансформаціями інформаційного середовища: зростанням обсягу й інтенсивності інформаційних потоків, поширенням маніпулятивних технологій і дезінформації, формуванням специфічних психологічних ризиків – феноменів інформаційного перевантаження, медіазалежності, цифрової тривожності, doomscrolling та медіатравматизації. Кожен із цих феноменів є окремим механізмом порушення психологічної безпеки особистості, що діє через когнітивний, емоційний та поведінковий виміри. В умовах повномасштабної збройної агресії проти України ці ризики суттєво посилюються внаслідок цілеспрямованої інформаційно-психологічної агресії, що перетворює інформаційний простір на арену боротьби за свідомість, ціннісні орієнтації та психологічну стійкість особистості. Дослідження фіксують прямий зв'язок між частотою споживання тривожного новинного контенту та зростанням рівня тривожності ($r = 0,64$), що підкреслює необхідність виваженого і свідомого ставлення до власного інформаційного споживання.

Формування психологічної безпеки особистості в умовах інформаційного суспільства зумовлене взаємодією трьох груп чинників: індивідуально-психологічних (стресостійкість, резилієнтність, емоційний інтелект, медіаграмотність, критичне мислення, копінг-стратегії), соціально-психологічних (якість соціальної підтримки, характер референтного середовища, рівень інформаційної довіри до суспільних інститутів) та інформаційно-середовищних (характер і інтенсивність інформаційних

потоків, наявність маніпулятивних технологій, якість медіапростору). Ключовими захисними механізмами є розвинені навички емоційної регуляції, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, критичне мислення та практики інформаційної гігієни. Вразливість особистості до деструктивних інформаційних впливів зростає за умов підвищеної тривожності та домінування уникаючих і емоційно-дисфункціональних стратегій подолання стресу. Ці теоретичні висновки визначають методологічну основу емпіричного дослідження, представленого в наступному розділі.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження психологічної безпеки особистості в умовах інформаційного середовища проводилося впродовж лютого – березня 2026 року. З огляду на умови воєнного стану та пов’язані з ними обмеження щодо очного збору даних, дослідження здійснювалося в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms. Посилання на анкету поширювалося через студентські спільноти та тематичні групи в соціальних мережах.

Вибірку дослідження склали 40 осіб – 20 жінок та 20 чоловіків – віком від 18 до 35 років (M = 23,4 роки, SD = 4,1). Серед учасників – студенти закладів вищої освіти м. Запоріжжя (28 осіб, 70%) та молоді фахівці різних сфер (12 осіб, 30%). Усі учасники на момент дослідження постійно або тимчасово проживали на території України та зазначили, що регулярно (щодня або майже щодня) користуються соціальними мережами й новинними ресурсами. Критерії виключення: особи, які перебували за межами України понад шість місяців поспіль, та ті, хто не завершив анкету повністю. Формування вибірки здійснювалося методом доступної вибірки, що є обґрунтованим підходом для дослідження на рівні бакалаврської роботи. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження та добровільно надали згоду на участь; анонімність і конфіденційність даних гарантувалися умовами онлайн-опитування.

Соціально-демографічні характеристики вибірки представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Соціально-демографічні характеристики вибірки (n=40)

Характеристика	Категорія	n	%
Стать	Жінки	20	50,0
	Чоловіки	20	50,0
Вік	18–22 роки	18	45,0
	23–28 років	14	35,0
	29–35 років	8	20,0
Статус	Студенти	28	70,0
	Молоді фахівці	12	30,0

Відповідно до мети та завдань дослідження, а також сформульованої гіпотези, для емпіричного вивчення психологічної безпеки особистості в умовах інформаційного середовища було обрано три стандартизовані психодіагностичні методики, що у своїй сукупності охоплюють ключові психологічні характеристики, пов’язані з рівнем психологічної безпеки особистості.

Перша методика – Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) [53] – є одним із найбільш поширених і валідних інструментів для диференційованого вимірювання тривожності. Методика складається з двох підшкал: шкали ситуативної (реактивної) тривожності (СТ), що оцінює поточний стан тривоги, та шкали особистісної тривожності (ОТ), що відображає стійку індивідуальну схильність суб’єкта до тривоги в широкому діапазоні ситуацій. Вимірювання особистісної тривожності як риси особистості має суттєве значення, оскільки ця характеристика значною мірою обумовлює поведінку людини. При високій особистісній тривожності кожна нова ситуація є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу [53]. Шкала містить 40 тверджень (по 20 на кожну підшкалу); відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою. Загальний підсумковий показник за кожною підшкалою перебуває в діапазоні від 20 до 80 балів: до 30 балів – низький рівень тривожності, 31–44 бали – помірний, 45 і більше – високий [53]. У контексті даного дослідження показники STAI розглядалися

як безпосередні індикатори рівня психологічної безпеки особистості: вищий рівень тривожності відповідає нижчому рівню суб'єктивного відчуття захищеності та психологічної стабільності.

Друга методика – Госпітальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) [14] – призначена для скринінгового виявлення тривожної та депресивної симптоматики. Перевагою цієї методики є можливість розмежувати тривожну та депресивну складові емоційного дистресу, що є важливим для розуміння характеру порушень психологічного благополуччя. Шкала складається з 14 тверджень, що утворюють дві підшкали по 7 пунктів: підшкала A (тривога, непарні пункти) та підшкала D (депресія, парні пункти). Кожне твердження оцінюється від 0 до 3 балів відповідно до ступеня вираженості симптому. Результат 0–7 балів за підшкалою трактується як норма, 8–10 балів – субклінічно виражена тривога або депресія, 11 і більше балів – клінічно значуща симптоматика [14]. Лаконічність і зручність HADS дозволили безперешкодно включити її до онлайн-анкети та застосовувати у форматі самозвіту.

Третя методика – Опитувальник копінг-стратегій, коротка форма (Coping Strategies Inventory – Short Form, CSI-SF) [45] – українська версія опитувальника Tobin et al. (1989), яку адаптували Стаднік А. та Мельник Ю. Методика містить 32 пункти, які дозволяють оцінити копінг-стратегії на трьох рівнях. На першому рівні охоплено 8 конкретних стратегій: вирішення проблем (PS), когнітивна реструктуризація (CR), вираження емоцій (EE), соціальна підтримка (SS), уникнення проблем (PA), прийняття бажаного за дійсне (WT), самокритика (SC) та соціальний відхід (SW). На другому рівні ці стратегії об'єднано в чотири категорії: проблемно-орієнтоване залучення (PFE), проблемно-орієнтоване відсторонення (PFD), емоційно-орієнтоване залучення (EFE) та емоційно-орієнтоване відсторонення (EFD). На третьому рівні виділено два загальні виміри: залучення (E) та відсторонення (D) [45]. Кожен пункт оцінюється за шкалою Лайкерта від 1 до 5, де 1 означає «ніколи», а 5 – «майже завжди». У даному дослідженні особливу увагу звернуто на взаємозв'язок між проблемно-орієнтованими та

дисфункціональними стратегіями, як показника рівня психологічної безпеки особистості, що пов’язано з гіпотезою дослідження.

Обробка отриманих даних здійснювалася з використанням методів математично-статистичного аналізу: описової статистики (розрахунок середніх значень M та стандартних відхилень SD, відсотковий розподіл за рівнями); кореляційного аналізу за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена (rs) для визначення зв’язків між показниками тривожності та типами копінг-стратегій; порівняльного аналізу показників у підгрупах учасників із різними домінуючими копінг-стратегіями. Статистична обробка здійснювалася у середовищі Google Sheets.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Виклад результатів здійснюється послідовно: спочатку описуються показники за кожною методикою окремо, після чого проводиться їхній інтегративний аналіз з метою перевірки гіпотези дослідження.

2.2.1. Результати за Шкалою тривоги Спілбергера (STAI)

Аналіз показників ситуативної тривожності (СТ) засвідчив, що середнє значення у вибірці становить M = 46,8 бала (SD = 8,4), що відповідає високому рівню відповідно до нормативних критеріїв методики. Узагальнені показники ситуативної та особистісної тривожності у вибірці представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Розподіл учасників за рівнями ситуативної та особистісної тривожності (STAI) (n = 40)

Рівень тривожності	**Ситуативна тривожність**		**Особистісна тривожність**	
	n	%	n	%
Низький (до 30 балів)	3	7,5	3	7,5
Помірний (31–44 бали)	14	35,0	22	55,0
Високий (45 і більше)	23	57,5	15	37,5
Разом	**40**	**100**	**40**	**100**
M (SD)	46,8 (8,4)		43,1 (7,6)	

Більше половини учасників (57,5%) демонструють високий рівень ситуативної тривожності, що свідчить про виражений психологічний дискомфорт, напруженість і тривогу як актуальний стан, зумовлений, зокрема, перебуванням в умовах воєнного стану та постійного інформаційного навантаження. Показники особистісної тривожності є дещо нижчими: середнє значення M = 43,1 бала (SD = 7,6) відповідає помірному рівню, проте близькому до верхньої межі. Водночас 37,5% учасників мають високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про стійку схильність значної частини вибірки сприймати широкий діапазон ситуацій як загрозливі.

Порівняльний аналіз показників СТ та ОТ виявив, що у 70% учасників рівень ситуативної тривожності перевищує рівень особистісної, що підтверджує значущий вплив актуальної соціальної та інформаційної ситуації на поточний психічний стан особистості. У решти 30% учасників показники СТ та ОТ є приблизно однаковими або ОТ перевищує СТ, що може вказувати на хронізацію тривоги та формування стійкого тривожного реагування як особистісної риси.

2.2.2. Результати за Госпітальною шкалою тривоги і депресії (HADS)

Результати за підшкалами HADS представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Розподіл учасників за рівнями тривоги та депресії (HADS) (n = 40)

Рівень	**Підшкала A (тривога)**		**Підшкала D (депресія)**	
	n	%	n	%
Норма (0–7 балів)	11	27,5	22	55,0
Субклінічний рівень (8–10 балів)	17	42,5	12	30,0
Клінічно значущий (11+ балів)	12	30,0	6	15,0
Разом	**40**	**100**	**40**	**100**
M (SD)	9,4 (3,1)		6,8 (2,7)	

За підшкалою тривоги (HADS-A) середнє значення становить M = 9,4 бала (SD = 3,1), що відповідає субклінічному рівню. Лише 27,5% учасників мають показники в межах норми, тоді як 72,5% демонструють субклінічно або клінічно значущі прояви тривожної симптоматики. Ці дані узгоджуються з результатами STAI і підтверджують виражений тривожний фон у досліджуваній вибірці.

За підшкалою депресії (HADS-D) середнє значення M = 6,8 бала (SD = 2,7) перебуває в межах норми, однак близько до верхньої межі. Більше половини учасників (55%) мають нормативні показники за цією підшкалою, проте 45% демонструють різні рівні депресивних ознак. Показники депресивної симптоматики є помірнішими порівняно з тривожною, що є характерною картиною для гострої реакції на стресову ситуацію, а не для хронічного розладу настрою.

Між підшкалами HADS-A та HADS-D виявлено помірний позитивний кореляційний зв’язок ($r_s = 0,52$, $p < 0,01$), що підтверджує відому в клінічній психології коморбідність тривожних і депресивних проявів і вказує на системний характер емоційного дистресу у значної частини вибірки.

2.2.3. Результати за Опитувальником копінг-стратегій (CSI-SF)

Середні показники за первинними копінг-стратегіями у вибірці представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Середні показники за первинними копінг-стратегіями (CSI-SF) (n = 40)

Стратегія	Позначення	M	SD
Вирішення проблем	PS	3,52	0,81
Когнітивна реструктуризація	CR	3,18	0,76
Вираження емоцій	EE	3,34	0,88
Соціальна підтримка	SS	3,67	0,79
Уникнення проблем	PA	3,41	0,83
Прийняття бажаного за дійсне	WT	3,28	0,91
Самокритика	SC	2,86	0,94
Соціальний відхід	SW	2,64	0,87

Найвищі середні значення зафіксовано за стратегіями соціальної підтримки (SS, M = 3,67), вирішення проблем (PS, M = 3,52) та уникнення проблем (PA, M = 3,41). Найнижчі показники – за стратегіями соціального відходу (SW, M = 2,64) та самокритики (SC, M = 2,86). Цей профіль є типовим для вибірки молодих людей в умовах хронічного стресу: поряд із активними копінг-ресурсами (пошук підтримки, вирішення проблем) присутній помітний рівень уникання, що свідчить про суперечливу та навантажену копінг-систему.

На вторинному рівні аналізу (таблиця 2.5) виявлено, що проблемно-орієнтоване залучення (PFE) та емоційно-орієнтоване залучення (EFE) є дещо вищими, ніж відповідні форми відсторонення.

Таблиця 2.5 – Показники вторинних копінг-стратегій (CSI-SF) (n=40)

Категорія	Позначення	M	SD
Проблемно-орієнтоване залучення	PFE	3,35	0,72
Проблемно-орієнтоване відсторонення	PFD	3,41	0,78
Емоційно-орієнтоване залучення	EFE	3,51	0,80
Емоційно-орієнтоване відсторонення	EFD	2,75	0,86

Примітно, що показник проблемно-орієнтованого відсторонення (PFD, M = 3,41) є дещо вищим за показник проблемно-орієнтованого залучення (PFE, M = 3,35), що вказує на переважання уникаючих форм поведінки у проблемно-орієнтованій сфері. Це є важливим діагностичним сигналом щодо ресурсних обмежень вибірки в умовах тривалого стресу.

На третинному рівні аналізу загальний показник залучення (E) становить M = 3,43 (SD = 0,71), тоді як показник відсторонення (D) – M = 3,08 (SD = 0,79), що свідчить про незначне переважання активних форм копінгу над пасивними у вибірці загалом.

Для подальшого аналізу учасників було поділено на дві підгрупи залежно від домінуючого типу копінгу на вторинному рівні: підгрупа 1 – з домінуванням проблемно-орієнтованого залучення (PFE ≥ 3,5 при EFE < 3,5), n = 17 осіб; підгрупа 2 – з домінуванням емоційно-орієнтованого залучення

або уникаючих стратегій (EFE ≥ 3,5 або PFD ≥ EFE), n = 23 особи. Порівняльний аналіз показників тривожності між підгрупами представлено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 – Порівняльний аналіз показників тривожності між підгрупами з різними домінуючими копінг-стратегіями

Показник	Підгрупа 1 (проблемно-орієнтований копінг, n = 17)	Підгрупа 2 (емоційно-орієнтований / уникаючий копінг, n = 23)
СТ (STAI), M (SD)	41,2 (7,3)	50,9 (7,8)
ОТ (STAI), M (SD)	38,4 (6,8)	46,5 (7,1)
HADS-A, M (SD)	7,6 (2,4)	10,7 (3,0)
HADS-D, M (SD)	5,3 (2,1)	8,0 (2,8)

Дані таблиці 2.6 свідчать про суттєву відмінність між підгрупами за всіма показниками тривожності та депресії. В учасників із домінуванням проблемно-орієнтованого копінгу (підгрупа 1) усі чотири показники є помітно нижчими порівняно з учасниками підгрупи 2: ситуативна тривожність нижча на 9,7 бала, особистісна – на 8,1 бала, показник тривоги за HADS – на 3,1 бала, показник депресії за HADS – на 2,7 бала. Це підтверджує, що тип домінуючої копінг-стратегії пов’язаний із рівнем тривожності та загального емоційного дистресу.

2.2.4. Кореляційний аналіз

Для перевірки гіпотези дослідження було проведено кореляційний аналіз між показниками тривожності (STAI, HADS) та вторинними копінг-стратегіями (CSI-SF). Результати представлено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7 – Кореляційні зв’язки між показниками тривожності та копінг-стратегіями (rs, n = 40)

Показник	PFE	PFD	EFE	EFD
СТ (STAI)	–0,46**	0,38*	0,21	0,51**
ОТ (STAI)	–0,43**	0,35*	0,19	0,48**
HADS-A	–0,41**	0,33*	0,24	0,53**
HADS-D	–0,37*	0,29	0,27	0,49**

*Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; PFE – проблемно-орієнтоване залучення; PFD – проблемно-орієнтоване відсторонення; EFE – емоційно-орієнтоване залучення; EFD – емоційно-орієнтоване відсторонення.*

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між більшістю досліджуваних показників. Проблемно-орієнтоване залучення (PFE) перебуває в значущому негативному кореляційному зв'язку з усіма показниками тривожності: зі СТ ($rs = –0,46$, $p < 0,01$), з ОТ ($rs = –0,43$, $p < 0,01$), з HADS-A ($rs = –0,41$, $p < 0,01$) та з HADS-D ($rs = –0,37$, $p < 0,05$). Це означає, що вищий рівень проблемно-орієнтованого залучення закономірно пов'язаний із нижчим рівнем тривожності та депресивних проявів, тобто – з вищим рівнем психологічної безпеки.

Емоційно-орієнтоване відсторонення (EFD), що охоплює стратегії уникнення, самокритики та соціального відходу, демонструє значущий позитивний зв'язок із усіма показниками тривожності: зі СТ ($rs = 0,51$, $p < 0,01$), з ОТ ($rs = 0,48$, $p < 0,01$), з HADS-A ($rs = 0,53$, $p < 0,01$) та з HADS-D ($rs = 0,49$, $p < 0,01$). Це підтверджує, що уникаючі та дисфункціональні стратегії подолання стресу пов'язані з підвищеним рівнем тривожності й емоційного дистресу.

Проблемно-орієнтоване відсторонення (PFD), що передбачає уникнення думок про проблему та очікування її самостійного вирішення, також позитивно корелює з показниками ситуативної та особистісної тривожності за STAI і з тривогою за HADS, однак ці зв'язки є дещо слабшими. Емоційно-орієнтоване залучення (EFE), що включає вираження емоцій і пошук соціальної підтримки, не виявило статистично значущих зв'язків із показниками тривожності, що може свідчити про амбівалентну роль цієї стратегії: за певних умов вона є адаптивною (підтримка), за інших – ні (надмірне вираження емоцій без вирішення проблеми).

2.2.5. Інтегративний аналіз та інтерпретація результатів

Узагальнення отриманих емпіричних даних дозволяє сформулювати такі висновки.

По-перше, у досліджуваній вибірці зафіксовано загалом підвищений рівень тривожності: 57,5% учасників мають високий рівень ситуативної тривожності за STAI, а 72,5% – субклінічні або клінічно значущі прояви тривоги за HADS. Це свідчить про те, що інформаційне середовище воєнного часу є суттєвим стресором для психологічної безпеки особистості та формує стійкий тривожний фон у переважної більшості молодих людей, залучених до активного інформаційного споживання.

По-друге, профіль копінг-стратегій у вибірці є неоднорідним і відображає суперечливу картину ресурсів подолання стресу: поряд із активними і функціональними стратегіями (соціальна підтримка, вирішення проблем) значна частина учасників вдається до уникання та інших відсторонювальних форм копінгу. Це є характерним для умов тривалого стресу, за яких ресурси активного подолання поступово виснажуються і особистість схиляється до більш пасивних і менш ефективних форм реагування.

По-третє, кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі зв’язки між типом домінуючих копінг-стратегій та рівнем тривожності: проблемно-орієнтоване залучення негативно корелює з тривожністю, тоді як емоційно-орієнтоване відсторонення позитивно корелює з усіма показниками тривоги та депресії. Ці дані свідчать про те, що характер копінг-стратегій є значущим предиктором рівня психологічної безпеки особистості в умовах інформаційного середовища.

По-четверте, порівняльний аналіз підгруп продемонстрував, що учасники з домінуванням проблемно-орієнтованого копінгу мають помітно нижчі показники тривожності та депресії порівняно з учасниками, у яких переважають емоційно-орієнтовані або уникаючі стратегії. Ця відмінність прослідковується за всіма чотирма вимірами – ситуативною тривожністю, особистісною тривожністю, тривогою та депресією за HADS.

Таким чином, гіпотеза дослідження підтверджена частково: основна тенденція – особи з проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями

демонструють нижчий рівень тривожності та кращий психологічний стан – підтверджується статистично. Водночас зв’язок не є однозначним і не стосується всіх досліджуваних параметрів рівною мірою: зокрема, емоційно-орієнтоване залучення (яке включає адаптивну стратегію пошуку соціальної підтримки) не виявило значущого зв’язку з тривожністю, що вказує на неоднорідність самої категорії «емоційно-орієнтований копінг» та на необхідність більш тонкого аналізу окремих стратегій у подальших дослідженнях.

2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення психологічної безпеки особистості в інформаційному просторі

Розроблені практичні рекомендації ґрунтуються на результатах теоретичного аналізу та емпіричного дослідження і адресовані трьом цільовим групам: самим особистостям, які стикаються з впливом інформаційного середовища; фахівцям у сфері психологічної допомоги; а також організаціям та установам, що несуть відповідальність за психологічне здоров’я молоді.

Рекомендації для особистості

Розвиток навичок емоційної регуляції є першочерговим завданням підвищення психологічної безпеки в умовах інформаційного суспільства. Оскільки результати дослідження засвідчили, що підвищений рівень тривожності пов’язаний із домінуванням уникаючих і емоційно-дисфункціональних стратегій копінгу, особі важливо навчитися усвідомлювати власні емоційні реакції на інформаційні стимули та регулювати їх. Техніка когнітивної переоцінки, що передбачає свідому зміну способу інтерпретації тривожних ситуацій, є одним із найбільш ефективних і науково обґрунтованих інструментів емоційної регуляції. Практика усвідомленості (mindfulness) – свідомого спостереження за власними думками та емоціями без судження та автоматичного реагування – знижує

рівень ситуативної тривожності та підвищує здатність особистості зберігати когнітивну ясність в умовах інформаційного навантаження. Рекомендується щоденна практика усвідомленості тривалістю не менше 10–15 хвилин.

Інформаційна гігієна є практичним виміром психологічної безпеки особистості в цифровому просторі і передбачає такі конкретні кроки: встановлення чітких часових лімітів на перегляд новинного контенту (не більше 30–60 хвилин на день); виключення смартфонів і гаджетів із спальні для забезпечення повноцінного сну; відмова від перегляду новин у першу та останню годину доби; свідомий вибір перевірених і авторитетних джерел інформації, а не стрічки соціальних мереж як основного джерела новин. Ці прості, але конкретні практики здатні суттєво знизити рівень ситуативної тривожності та послабити феномен doomscrolling, що виявився одним із провідних механізмів порушення психологічної безпеки у досліджуваній вибірці.

Розвиток проблемно-орієнтованих копінг-стратегій є ключовим напрямом роботи над власною психологічною стійкістю, оскільки саме ці стратегії продемонстрували найстійкіший негативний зв’язок із рівнем тривожності. Конкретні прийоми: фокусування на тих аспектах ситуації, що перебувають у сфері власного впливу; структурування проблеми та розбиття її на конкретні кроки; активний пошук фактичної інформації для прийняття обґрунтованих рішень замість пасивного споживання тривожного контенту; планування конкретних дій у відповідь на стресову ситуацію. Стратегія когнітивної реструктуризації передбачає свідому переоцінку ситуації: не «я нічого не можу вдіяти», а «що саме я можу зробити у цій ситуації вже сьогодні».

Збереження та розвиток соціальних зв’язків є важливим захисним механізмом психологічної безпеки: стратегія соціальної підтримки виявила найвищий середній показник у вибірці, що свідчить про її природне використання. Водночас важливо розрізняти конструктивну соціальну підтримку – обговорення ситуації з близькими, спільний пошук виходу,

підтримка та взаємопідтримка – та деструктивну «колективну тривогу», коли кола спілкування лише підсилюють тривожні настрої без будь-якого конструктивного результату. Особистості рекомендується усвідомлено формувати власне соціальне оточення в умовах інформаційного стресу, орієнтуючись на ресурсні й підтримувальні контакти.

Медіаграмотність як навичка критичного сприйняття інформації має розвиватися цілеспрямовано: перед поширенням будь-якого повідомлення в соціальних мережах варто перевірити джерело та встановити дату публікації; навчитися розпізнавати емоційні тригери в заголовках – журналістика страху, гніву та обурення є засобом маніпуляції; розмежовувати факти та коментарі-судження; звертатися до первинних джерел інформації, а не до переказів у соціальних мережах.

Рекомендації для фахівців у сфері психологічної допомоги

Практичним психологам, консультантам і соціальним педагогам, що працюють із молоддю в умовах воєнного часу, рекомендується включати діагностику рівня тривожності та типу копінг-стратегій до стандартного набору первинного психологічного обстеження клієнтів. Застосування методик STAI, HADS та CSI-SF у поєднанні дозволяє отримати цілісну картину психологічного стану особистості та встановити, яким саме чинником детерміновано наявний рівень дистресу: особистісною тривожністю, актуальними стресорами чи дисфункціональними стратегіями подолання.

У роботі з клієнтами, що демонструють підвищений рівень тривожності в поєднанні з уникаючими копінг-стратегіями, рекомендується зосередитися на розвитку навичок проблемно-орієнтованого подолання через техніки когнітивно-поведінкової терапії: поведінкова активація, ABCD-модель когнітивної переоцінки, техніка «стоп-кадру» для переривання тривожних автоматичних думок. Робота з емоційною регуляцією в інформаційному контексті може включати практики усвідомленого споживання медіа, розробку індивідуальних правил інформаційної гігієни та формування навичок «цифрового детоксу».

Важливою складовою психологічної допомоги є психоедукація: клієнтам необхідно пояснювати механізми впливу інформаційного перевантаження на психічний стан, закономірності формування феномену doomscrolling та способи виходу з нього. Знання про механізми маніпуляції в медіапросторі підвищує критичне мислення та знижує ризик «емоційного зараження» через медіа. Групові форми роботи – психологічні тренінги, психоедукаційні групи, групи взаємопідтримки – є особливо доцільними в умовах воєнного часу, оскільки одночасно розвивають індивідуальні ресурси учасників і підтримують соціальні зв'язки, що самі по собі є захисним чинником психологічної безпеки.

Рекомендації для закладів освіти та організацій

На рівні закладів освіти та організацій, що несуть відповідальність за психологічне здоров'я молоді, рекомендується запровадити системний моніторинг рівня тривожності студентів та молодих фахівців – особливо в умовах загострення воєнної та інформаційної ситуації. Регулярне психологічне тестування дозволяє своєчасно виявляти осіб із підвищеним рівнем дистресу та надавати їм адресну допомогу. Включення основ медіаграмотності та психологічної безпеки в умовах цифрового середовища до навчальних і виховних програм є необхідним системним кроком. Такі програми мають охоплювати як когнітивний компонент (критичне мислення щодо медіаконтенту, навички верифікації інформації), так і практично-навичковий (техніки емоційної регуляції, правила інформаційної гігієни). Створення психологічно безпечного середовища в установі – такого, де обговорення власного емоційного стану є нормою, а не слабкістю, де є доступ до кваліфікованої психологічної підтримки та де культивуються конструктивні способи подолання стресу, – є організаційним внеском у психологічну безпеку кожного її члена.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження психологічної безпеки особистості в умовах інформаційного середовища дозволяє сформулювати такі висновки.

У досліджуваній вибірці зафіксовано загалом підвищений рівень тривожності: 57,5% учасників мають високий рівень ситуативної тривожності за STAI (M = 46,8), а 72,5% демонструють субклінічні або клінічно значущі прояви тривоги за HADS (M = 9,4). Показники депресивної симптоматики є помірнішими, проте 45% учасників демонструють різні рівні депресивних ознак за HADS-D (M = 6,8). Ці результати свідчать про те, що інформаційне середовище воєнного часу є суттєвим стресором, який системно підвищує рівень тривожності та знижує психологічну безпеку переважної більшості молодих людей, залучених до активного інформаційного споживання.

Профіль копінг-стратегій у вибірці є неоднорідним: найвищі середні показники зафіксовано за стратегіями соціальної підтримки (M = 3,67) та вирішення проблем (M = 3,52), що свідчить про наявність функціональних ресурсів у більшості учасників. Водночас значний рівень уникання проблем (M = 3,41) та помітна присутність проблемно-орієнтованого відсторонення (PFD, M = 3,41) вказують на ознаки ресурсного виснаження та адаптаційного навантаження, характерного для умов тривалого стресу.

Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі зв’язки між типом копінг-стратегій та рівнем тривожності. Проблемно-орієнтоване залучення (PFE) перебуває в значущому негативному зв’язку з усіма показниками тривожності ($r_s = –0,41 \ldots –0,46$, $p < 0,01$). Емоційно-орієнтоване відсторонення (EFD), що охоплює дисфункціональні стратегії уникання, самокритики та соціального відходу, демонструє значущий позитивний зв’язок із тривожністю ($r_s = 0,48 \ldots 0,53$, $p < 0,01$). Порівняльний аналіз підгруп показав, що учасники з домінуванням проблемно-орієнтованого копінгу мають помітно нижчий рівень тривожності за всіма чотирма вимірами.

Гіпотеза дослідження підтверджена частково: основна тенденція – особи з проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями демонструють нижчий рівень тривожності та кращий психологічний стан – підтверджується

статистично значущими даними. Зв’язок, однак, не є абсолютним: емоційно-орієнтоване залучення не виявило значущого зв’язку з тривожністю через неоднорідність цієї категорії, що вказує на необхідність диференційованого аналізу окремих стратегій у подальших дослідженнях.

Розроблені практичні рекомендації адресовані трьом цільовим групам – особистості, фахівцям і закладам – та охоплюють розвиток навичок емоційної регуляції, формування інформаційної гігієни, посилення проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, підтримку соціальних зв’язків та розвиток медіаграмотності. Їх реалізація може суттєво знизити рівень тривожності й підвищити психологічну безпеку особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства.

ВИСНОВКИ

Бакалаврська робота присвячена теоретичному обґрунтуванню та емпіричному дослідженню психологічної безпеки особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства. Виконана робота дозволяє сформулювати такі узагальнені висновки.

У процесі теоретичного аналізу наукової літератури нами встановлено, що психологічна безпека особистості є інтегральним багатовимірним конструктом, що поєднує об'єктивний вимір – відсутність реальних загроз психіці та свідомості – і суб'єктивний вимір – переживання захищеності, стабільності та особистісної цілісності. У науковій думці виокремлюються чотири основні підходи до розуміння психологічної безпеки: як стан психіки, як потреба особистості, як властивість середовища та як процес забезпечення захищеності від зовнішніх і внутрішніх загроз. Принципово важливим є розуміння психологічної безпеки не як пасивної відсутності загроз, а як активного суб'єктного процесу: безпека є здобутком власних зусиль особистості у взаємодії зі світом. Нами також з'ясовано, що небезпека інформаційного впливу на свідомість людини може призводити до двох взаємозалежних видів змін: трансформації психіки та психічного здоров'я особистості й зміни ціннісних орієнтацій і світогляду, що в умовах цілеспрямованої інформаційно-психологічної агресії набуває не лише індивідуального, а й суспільно-державного виміру. В умовах сучасного інформаційного суспільства психологічна безпека набуває специфічного інформаційно-психологічного виміру, пов'язаного зі здатністю особистості зберігати ціннісну стійкість, критичне мислення та адекватність сприйняття реальності в умовах інтенсивних і нерідко маніпулятивних інформаційних впливів.

Охарактеризувавши особливості сучасного інформаційного суспільства та його вплив на психіку людини, ми дійшли висновку, що стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій зумовив перетворення інформації

на стратегічний ресурс, «мережеву логіку» організації соціальних взаємодій, глобалізацію ризиків та фрагментацію соціальних зв'язків. На психологічному рівні це проявляється у феноменах інформаційного перевантаження, медіазалежності, doomscrolling, цифрової тривожності та медіатравматизації. Феномен інформаційного перевантаження, описаний ще Е. Тоффлером як «шок майбутнього», набуває нових форм в умовах воєнного часу: постійна присутність травматичного новинного контенту, цілеспрямована дезінформація та маніпулятивні стратегії ворожої пропаганди формують стійке підґрунтя для розвитку тривожності та порушень емоційної саморегуляції. Нами встановлено, що соціальні мережі як базова інфраструктура інформаційного суспільства справляють неоднозначний вплив на психологічне здоров'я особистості: поряд із можливостями для соціалізації та підтримки вони породжують FOMO, «Facebook-депресію», кліпове мислення та медіазалежність. Дослідження фіксують прямий зв'язок між частотою споживання тривожного новинного контенту та зростанням рівня тривожності ($r = 0,64$), що підкреслює необхідність виваженого та усвідомленого підходу до власного інформаційного споживання.

Визначивши чинники та механізми формування психологічної безпеки особистості в умовах інформаційного впливу, ми встановили, що вони розподіляються на три взаємопов'язані рівні: індивідуально-психологічний (стресостійкість, резилієнтність, емоційний інтелект, медіаграмотність, критичне мислення, копінг-стратегії), соціально-психологічний (якість соціальної підтримки, характер референтного середовища, рівень інформаційної довіри до суспільних інститутів) та інформаційно-середовищний (характер і інтенсивність інформаційних потоків, наявність маніпулятивних технологій, якість медіапростору). Нами з'ясовано, що ключовими захисними механізмами психологічної безпеки є розвинені навички емоційної регуляції, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, критичне мислення та практики інформаційної гігієни. Серед зовнішніх

загроз особливе місце посідають маніпулятивні технології медіапростору, що спираються насамперед на емоційну складову психіки і цілеспрямовано підривають здатність особистості до самостійного критичного мислення та ціннісної стійкості. Встановлено також, що між загальною психологічною резилієнтністю та медіастійкістю особистості існує значущий позитивний зв'язок (r = 0,51), а між ясністю емоцій та емоційною регуляцією в медіапросторі – зв'язок rs = 0,47, що підтверджує роль емоційного інтелекту як ключового ресурсу психологічної безпеки.

За результатами проведеного емпіричного дослідження (n = 40, м. Запоріжжя, лютий – березень 2026 р.) нами встановлено, що у досліджуваній вибірці зафіксовано загалом підвищений рівень тривожності: 57,5% учасників мають високий рівень ситуативної тривожності за STAI (M = 46,8, SD = 8,4), а 72,5% демонструють субклінічні або клінічно значущі прояви тривоги за HADS (M = 9,4, SD = 3,1). Показники депресивної симптоматики є помірнішими, однак 45% учасників виявили різні рівні депресивних ознак за підшкалою HADS-D (M = 6,8, SD = 2,7). Ці результати свідчать про те, що інформаційне середовище воєнного часу є суттєвим стресором, який системно підвищує рівень тривожності та знижує психологічну безпеку переважної більшості молодих людей, залучених до активного інформаційного споживання. Нами також виявлено, що у 70% учасників рівень ситуативної тривожності перевищує рівень особистісної, що підтверджує визначальний вплив актуальної інформаційної та воєнної ситуації на поточний психічний стан особистості.

Аналіз результатів за Опитувальником копінг-стратегій (CSI-SF) засвідчив, що профіль подолання стресу у вибірці є неоднорідним і суперечливим: поряд із функціональними стратегіями соціальної підтримки (M = 3,67) та вирішення проблем (M = 3,52) зафіксовано значний рівень уникання проблем (M = 3,41) та помітну присутність проблемно-орієнтованого відсторонення (PFD, M = 3,41), що є ознаками ресурсного виснаження в умовах тривалого стресу. На третинному рівні аналізу

загальний показник залучення (E, M = 3,43) дещо переважає над показником відсторонення (D, M = 3,08), однак ця різниця є незначною, що свідчить про хитний баланс між активними та пасивними формами копінгу у вибірці.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі зв'язки між типом домінуючих копінг-стратегій та рівнем тривожності. Нами встановлено, що проблемно-орієнтоване залучення (PFE) перебуває в значущому негативному кореляційному зв'язку з усіма показниками тривожності ($rs = –0,41 … –0,46$, $p < 0,01$), тоді як емоційно-орієнтоване відсторонення (EFD), що охоплює стратегії уникання, самокритики та соціального відходу, демонструє значущий позитивний зв'язок з усіма показниками тривоги та депресії ($rs = 0,48 … 0,53$, $p < 0,01$). Порівняльний аналіз підгруп показав, що учасники з домінуванням проблемно-орієнтованого копінгу мають помітно нижчі показники тривожності за всіма чотирма вимірами: ситуативна тривожність нижча на 9,7 бала, особистісна – на 8,1 бала, тривога за HADS – на 3,1 бала, депресія за HADS – на 2,7 бала порівняно з учасниками, у яких переважають емоційно-орієнтовані або уникаючі стратегії.

Гіпотеза дослідження підтверджена частково. Основна тенденція – особи з проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями демонструють нижчий рівень тривожності та кращий психологічний стан порівняно з особами, схильними до емоційно-орієнтованого та уникаючого копінгу – підтверджена статистично значущими даними. Водночас нами встановлено, що зв'язок не є абсолютним і лінійним: емоційно-орієнтоване залучення (EFE), до складу якого входить адаптивна стратегія соціальної підтримки, не виявило значущого зв'язку з тривожністю через неоднорідність цієї категорії. Це вказує на необхідність диференційованого аналізу окремих копінг-стратегій та їхніх поєднань у подальших дослідженнях із більшим обсягом вибірки.

На основі отриманих теоретичних і емпіричних даних нами розроблено практичні рекомендації щодо підвищення психологічної безпеки особистості в інформаційному просторі, адресовані трьом цільовим групам. Для самих

особистостей рекомендовано розвивати навички емоційної регуляції та практики усвідомленості, дотримуватись принципів інформаційної гігієни, посилювати проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу та розвивати медіаграмотність як захисний ресурс. Для фахівців у сфері психологічної допомоги рекомендовано застосовувати комплексну психодіагностику тривожності та копінг-стратегій у первинному обстеженні, використовувати техніки когнітивно-поведінкової терапії у роботі з клієнтами, що демонструють уникаючі копінг-стратегії, та впроваджувати психоедукаційні програми з медіаграмотності та інформаційної безпеки. Для закладів освіти та організацій рекомендовано запровадити системний моніторинг рівня тривожності, включити основи медіаграмотності та психологічної безпеки в умовах цифрового середовища до навчальних програм та створювати психологічно безпечне середовище, у якому культивуються конструктивні способи подолання стресу та забезпечується доступ до кваліфікованої психологічної підтримки.

Проведене дослідження не претендує на вичерпність і має певні обмеження, зокрема відносно невеликий обсяг вибірки та її формування методом доступної вибірки, що обмежує можливості для широкого узагальнення отриманих результатів. Перспективами подальших досліджень є розширення вибірки та її диверсифікація за віковими групами, регіонами та соціальним статусом; лонгітюдне вивчення динаміки психологічної безпеки особистості в умовах тривалого інформаційного стресу; а також дослідження ефективності конкретних психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення психологічної безпеки особистості в інформаційному просторі воєнного часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ачкасова О. В., Полянська А. С., Семенов А. О. Проблеми соціальної безпеки молоді в Україні в умовах воєнного стану та шляхи їх подолання. *Економіка та суспільство.* 2023. Вип. 56, С. 1-8.

2. Алещенко В., Хміляр О. Інформаційно-психологічна безпека особистості в умовах воєнних дій. *Вісник Національного університету оборони України. 2025*. № 83 (1). С. 16–25. DOI : https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-16-25

3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.

4. Байдик В. В., Гопкало Ю. П., Корнієнко І. О. та ін. Психологічна безпека освітнього середовища, методи, технології, шляхи формування : практичний посібник. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 134 с.

5. Балан А. Ю. Психологічні чинники розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках : кваліфікаційна робота магістра / наук. керівник: к. психол. наук Коханова О.П. Київ : Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. 65 с.

6. Берестень Л. М. Особливості впливу дезінформації та фейкових новин на регуляцію емоційних станів у населення України : магістерська робота / наук. кер. Є. Л. Гергель. Кривий Ріг, 2025. 86 с.

7. Боднарчук В. Психологічні детермінанти формування тривожності молоді в умовах соціальної невизначеності. *UNIVERSUM*. 2025. № 27. С. 692–696. URL : https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/2612 (дата звернення: 02.04.2026)

8. Бушуєва Т. В. Діагностика психологічної безпеки освітньо-наукового середовища в закладі вищої освіти. *Організація безпечного освітнього середовища – виклик сучасності: перспективи та рішення* : наук., метод., інф. зб. (м. Тернопіль, 03 берез. 2023 р.) / редкол.: О. М. Петровський та ін. Тернопіль : ТОКІППО, 2023. С. 75–78.

9. Бушуєва Т. В. Психологічна безпека освітнього середовища: критерії виміру. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи* : зб. наук. пр. за матеріалами Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Житомир, 25 квіт. 2023 р.) / ред. кол.: Л. Котлова та ін. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 63–64.

10. Вавілова А. С., Михальська О. Аналіз ефективності медіа як інструменту зниження тривожності молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2024. Вип. 1. С. 47–52. URL : http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/274/352 (дата звернення: 02.04.2026)

11. Гарець Н. О. Вплив соціальних мереж на психологічне здоров'я особистості в умовах кризи. Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика подолання криз : колект. монограф. / за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : ЛІРА, 2025. С. 109–136.

12. Гарщаль Т. М. Критичне мислення як чинник психологічної безпеки особистості : робота на здобуття кваліф. ступеня магістра : спец. 053 Психологія / наук. кер. Д. П. Власюк ; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2025. 78 с.

13. Гнєушев О. О. Психологічні наслідки інформаційного перевантаження у інформаційному суспільстві. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі :* матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 15 жовт. 2025 р.) / редкол.: В. Л. Погребна та ін. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2025. С. 394–397. URL : https://surl.li/avwnqp (дата звернення: 02.04.2026)

14. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS). URL : https://surl.li/bmogbv (дата звернення: 04.04.2026).

15. Гудзенко О. Г., Борозенцева Т. В., Александрук А. І. Механізми реалізації маніпулятивних стратегій у медіапросторі: лінгвопсихологічний вимір. *Академічні студії.* Серія : «Гуманітарні науки». 2025. № 4. С. 96–104. DOI : https://doi.org/10.52726/as.humanities/2025.4.13

16. Дібікова Ю. С. Медіаграмотність як компонента інформаційної безпеки в умовах гібридної війни: український контекст. *Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки*. Т. 2, № 27. URL : http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/politology/article/view/14248 (дата звернення: 04.04.2026).

17. Довбня С. Ю. Стресостійкість – психологічний феномен: теоретичний аналіз. *Габітус.* 2025. Вип. 69, Т. 1. С. 62–67. URL : https://habitus.od.ua/journals/2025/69-2025/part_1/12.pdf (дата звернення: 02.04.2026).

18. Довгань О. В. Психологічні особливості резистентності особистості до стресу : кваліфікаційна робота магістра / наук. кер. Н. І. Миропольцева. Миколаїв : ЧНУ імені Петра Могили, 2023. 111 с. URL: https://surl.lu/wxhbce (дата звернення: 08.04.2026).

19. Дробот К. Ю., Скибіна К. О. Соціально-психологічна безпека особистості. *Perspectives of contemporary science: theory and practice* : the 1st International scientific and practical conference (Lviv, march 4–6, 2024). Lviv : SPC «Sciconf.com.ua», 2024. С. 528–534.

20. Дзьобань О., Кротюк В. Метафоричність розуміння інформаційного суспільства. *Humanities Studies.* 2025. Вип. 24 (101). С. 41–48.

21. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закладів / за заг. ред. С. Д. Максименка. Київ : Форум, 2000. 543 с.

22. Іванець Т. М. Особистісна складова соціальної безпеки внутрішньо переміщених осіб в умовах російської військової агресії. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики.* 2023. Вип. 98. С. 18–26. DOI : https://doi.org/10.32840/2707-9147.2023.98.2

23. Ільницька І. А. Трансформація почуття соціально-психологічної безпеки студентської молоді в екстремальних умовах життєдіяльності. *Безпечне освітнє середовище: нові виклики та сучасні рішення в умовах воєнного і повоєнного часу* : зб. наук. ст., тез доп. та ін. матеріалів III Всеукр. наук.-практ. конф. (07 берез. 2025 р.) / редкол.: О. М. Петровський та ін. Тернопіль : ФОП Осадца Ю. В., 2025. С. 442–447.

24. Інформаційні маніпуляції в медіапросторі як елемент політичної комунікації. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія : «Філологія». 2022. № 15 (83). С. 3–6. URL : https://www.journals.oa.edu.ua/Philology/article/view/3616 (дата звернення: 02.04.2026).

25. Калашнікова Ю. М. Інформаційно-психологічна безпека особистості як актуальна проблема в умовах війни : кваліфікаційна робота магістра : спец. 053 Психологія / наук. кер. Н. О. Мосол. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 76 с. URL : https://surl.li/ekzbvn (дата звернення: 02.04.2026).

26. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.

27. Кірова Д. Цифрова залежність як виклик сучасній психіці: між нормою, звичкою та патологією. *Матеріали конференцій МНЛ* (м. Львів, 18 квітня 2025 р.,). 2025. С. 309–311. URL : https://surl.li/vtkjne (дата звернення: 02.04.2026).

28. Левко О. Маніпулятивні прийоми в українському релігійному медіадискурсі. *Актуальні проблеми української лінгвістики: теорія і практика.* 2018. № 35. С. 44–55.

29. Луковська А., Комих Н. Інформаційно-психологічна безпека особи крізь призму інформаційної довіри до влади в умовах воєнного стану. *Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти* : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (ДДУВС, 15 берез. 2024 р.). Ч. II. Дніпро, 2024. С. 540–542.

30. Лук’янчук С. В. Ризики для здоров’я дітей від надмірного використання сучасних гаджетів : кваліфікаційна робота : спец. 229 «Громадське здоров’я» / наук. кер. Л. М. Романюк ; ТНМУ ім. І. Я. Горбачевського. Тернопіль, 2025. 80 с. URL : https://repository.tdmu.edu.ua/handle/123456789/18753 (дата звернення: 02.04.2026).

31. Лютостанська В. Емоційна грамотність як засіб протидії маніпуляції у медіапросторі. *Гуманітарна політика в умовах війни* : матеріали Всеукр. наук.-дискус. платформи (м. Кропивницький, 21 листопада 2025 р.). Кропивницький, 2025. С. 166–167.

32. Макаренко В. В. Медіаграмотність у структурі формування інформаційної безпеки сучасної молоді. *Безпека життя і діяльності людини: теорія та практика* : зб. наук. пр. всеукр. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 28 квітня 2022 р.) / під ред. В. П. Титаренко, О. В. Кудря. Полтава : ПНПУ, 2022. С. 109–113. URL : https://surl.lu/onjosd (дата звернення: 02.04.2026).

33. Марченко О. Г., Іванов С. О. Інформаційно-психологічна безпека особистості в умовах війни. *Особистість, суспільство, війна* : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 7 квітня 2023 р.). Харків, 2023. С. 139–143.

34. Мельничук І. Емоційна регуляція у сприйнятті воєнних новин: психологічний аспект інформаційної безпеки. *Гуманітарна політика в умовах війни* : матеріали Всеукр. наук.-дискус. платформи (м. Кропивницький, 21 листопада 2025 р.). Кропивницький, 2025. С. 172–174.

35. Оцінка рівня тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса). URL : https://surl.li/inslzh (дата звернення: 04.04.2026).

36. Олешко Д., Заболотний С., Маковський А. Морально-психологічне забезпечення як чинник формування стійкості особистості в умовах сучасних викликів. *Перспективи та інновації науки.* Серія : «Психологія». 2025. № 9. С. 1460-1469.

37. Остапович В. П. Вплив психологічної маніпуляції на професійну діяльність поліцейських. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України* : зб. тез доп. ІІ Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 травня 2023 р.). Київ : ДНДІ МВС України, 2023. С. 156–159.

38. Пожар Я. В. Психологічна безпека особистості в умовах війни. *Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє* : матеріали Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю (м. Черкаси, 20 квітня

2023 р.). Черкаси : ЧІПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2023. С. 125–127.

39. Попчук Д. О. Інформаційно-психологічна безпека особистості в умовах сьогодення / наук. кер. Г. І. Туровська. *Безпека людини у сучасних умовах* : зб. доп. 15-ї Міжнар. наук.-метод. конф. та Міжнар. наук. конф. ЄАС (м. Харків, 7–8 груд. 2023 р.). Харків, 2023. С. 46–48.

40. Порпуліт О. О. Емоційний інтелект як чинник медіастійкості юнаків у ситуаціях інформаційного перевантаження під час війни. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука.* Серія : Педагогіка та психологія. 2025. № 4. С. 248–253. URL : https://journals.megu.rovno.ua/index.php/ped-psyh/article/view/163 (дата звернення: 04.04.2026).

41. Порпуліт О. О. Медійна буттєвість і тривожність підлітків в умовах війни: цифрова вразливість покоління Z. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.* Серія : Педагогіка і психологія. 2025. № 1 (5). DOI : https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-1-28

42. Рассоха К. В. Медіаграмотність як чинник психологічної безпеки учасників навчального процесу : кваліфікаційна робота магістра : спец. 014 Середня освіта / наук. кер.: М. Ю. Шкуропат, О. В. Грицук. Дніпро : ГІІМ ДДПУ, 2024. 119 с.

43. Сергієнко Т. Інформаційно-психологічна безпека як елемент національної безпеки України. *Міжнародна та національна безпека: теоретичні та прикладні аспекти* : матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. (ДДУВС, 17 березня 2023 р.). Дніпро, 2023. С. 539–541. URL : https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/11216/1/240.pdf (дата звернення: 04.04.2026).

44. Синенький В. М., Курляк М. Д., Крук А. Я. Психологічні чинники розвитку стресостійкості працівників правоохоронних органів в умовах воєнного стану: українські реалії та закордонний досвід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* 2024. № 2. С. 66–71. DOI : https://doi.org/10.32782/2311-8040/2024-2-10

45. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Опис копінг-стратегій – коротка форма : метод. посіб. Харків : ХОГОКЗ, 2023. 12 с. DOI : https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.1.2023

46. Тітаренко С. А. Психологічна безпека особистості як важлива проблема сучасності. *Безпечне освітнє середовище: нові виклики та сучасні рішення в умовах воєнного і повоєнного часу* : зб. наук. ст., тез доп. та ін. матеріалів II Всеукр. наук.-практ. конф. (01 берез. 2024 р.) / редкол.: О. М. Петровський та ін. Тернопіль : ФОП Осадца Ю. В., 2024. С. 369–373.

47. Трофименко В. А. Людина як об’єкт кіберзлочинності. *Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого.* Серія : Філософія, філософія права, політологія, соціологія. 2024. № 2 (61). С. 78–90.

48. Фалько Н. І. Вплив методів соціальної інженерії на особливості психіки користувачів Інтернету, зокрема третього віку дорослості : кваліфікаційна робота магістра : спец. 053 Психологія / ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. 126 с.

49. Холмакова Ю. В., Підбуцька Н. В. Інформаційне суспільство: психологічний підхід до соціальних мереж. URL : https://surl.li/ukdkqe (дата звернення: 04.04.2026).

50. Червінська І. Б. Медіаграмотність молоді як складова національної безпеки в умовах війни. *Історія та філософія освіти в незалежній Україні: освітні й освітньо-філософські аспекти формування історичної пам’яті* : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 20 червня 2025 р.) / Ін-т педагогіки НАПН України; за наук. ред. Н. П. Дічек. Київ : Ін-т педагогіки НАПН України, 2025. С. 183–185.

51. Чаус О., Шуст Н. Інформаційне суспільство як середовище поширення дезінформації. *UNIVERSUM*. 2026. № 28. С. 163–169. URL : https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/2383 (дата звернення: 04.04.2026).

52. Чепелуєва Д. О., Біловол Н. С. Психологічна стійкість в умовах війни: медіапроєкт : робота на здобуття кваліф. ступеня бакалавра : спец. 061 – журналістика / наук. кер.: М. В. Садівнича, Н. Г. Шутько. Суми : СумДУ, 2024. 41 с.

53. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). URL : https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI (дата звернення: 04.04.2026).

54. Шпортун О. Психологічні особливості «медіазалежності» як деструктивного чинника розвитку психічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти.* Серія : «Педагогіка. Психологія». 2022. № 2. URL : https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/33 (дата звернення: 04.04.2026).

55. Шутяк В. Логічні помилки як ключовий інструмент маніпуляції в медіапросторі. Філософ-і-Я: наукові розвідки студентів Кам'янець-*Подільського національного університету імені Івана Огієнка* : наук. журнал / гол. ред. А. В. Найчук. Кам'янець-Подільський : КПНУ, 2025. Вип. 10 (3). С. 106–113.

56. Stadnik A. V., Melnyk Yu. B., Mykhaylyshyn U. B., de Matos M. G. Peculiarities of the psychological well-being and social adaptation of young students and cadets in wartime conditions. *International Journal of Science Annals.* 2023. Vol. 6, No. 1. P. 22–30.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Інструкція (шкала ситуативної тривожності): «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає».

Варіанти відповідей: 1 – ніколи; 2 – майже ніколи; 3 – часто; 4 – майже завжди.

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я спокійний				
2	Мені ніщо не загрожує				
3	Я перебуваю в напруженні				
4	Я внутрішньо скутий				
5	Я відчуваю себе вільно				
6	Я засмучений				
7	Мене хвилюють можливі невдачі				
8	Я відчуваю душевний спокій				
9	Я стривожений				
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11	Я впевнений в собі				
12	Я нервуюсь				
13	Я не знаходжу собі місця				
14	Я напружений				
15	Я не відчуваю скутості, напруження				
16	Я задоволений				
17	Я стурбований				
18	Я дуже збуджений і мені не по собі				
19	Мені радісно				
20	Мені приємно				

Інструкція (шкала особистісної тривожності): «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте зазвичай. Над питаннями довго не замислюйтесь».

Шкала особистісної тривожності

№	Твердження	1	2	3	4
21	У мене буває піднесений настрій				
22	Я буваю дратівливим				
23	Я легко впадаю в розпач				
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
25	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути				
26	Я відчуваю приплив сил і бажання працювати				
27	Я спокійний, урівноважений та зібраний				
28	Мене турбують можливі труднощі				
29	Я дуже переживаю через дрібниці				
30	Я буваю цілком щасливий				
31	Я все приймаю близько до серця				
32	Мені не вистачає впевненості в собі				
33	Я відчуваю себе беззахисним				
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів				
35	У мене буває хандра				
36	Я буваю задоволений				
37	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
38	Буває, що я відчуваю себе невдахою				
39	Я врівноважена людина				
40	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи				

Інтерпретація: до 30 балів – низький рівень тривожності; 31–44 бали – помірний рівень; 45 і більше – високий рівень.

Додаток Б

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне твердження й у порожній графі зліва відзначте хрестиком відповідь, яка найбільше відповідає тому, як ви почувалися на минулому тижні. Не роздумуйте над кожним твердженням занадто довго – ваша перша реакція завжди буде найвірнішою».

Підшкала A (тривога) – непарні пункти

№	Твердження	Варіанти відповідей	Бал
1	Я перебуваю у стані напруги або у «заведеному» стані	Більшу частину часу – 3; значну частину часу – 2; час від часу – 1; ніколи – 0	
3	У мене присутнє відчуття переляку, подібне до «метеликів у животі»	Дуже часто – 3; досить часто – 2; від випадку до випадку – 1; абсолютно немає – 0	
5	У мене є якесь страшне відчуття, неначе станеться щось жахливе	Так, є дуже виразне – 3; так, але не настільки важке – 2; трохи, але не турбує – 1; абсолютно немає – 0	
7	Я відчуваю неспокій і непосидючість, ніби мені весь час потрібно рухатися	Дійсно, дуже сильно – 3; вельми значно – 2; не дуже сильно – 1; абсолютно немає – 0	
9	У моїй голові крутяться неспокійні думки	Переважну частину часу – 3; значну частину часу – 2; час від часу – 1; лише зрідка – 0	
11	Мене охоплює раптове відчуття паніки	Дійсно, дуже часто – 3; у цілому часто – 2; нечасто – 1; абсолютно ні – 0	
13	Я можу просто сидіти і почуватися розслабленим	Абсолютно так – 0; зазвичай так – 1; нечасто – 2; не можу абсолютно – 3	

Підшкала D (депресія) – парні пункти

№	Твердження	Варіанти відповідей	Бал
2	Я відчуваю себе загальмованим і роблю все повільно	Майже весь час – 3; дуже часто – 2; іноді – 1; абсолютно ні – 0	
4	Я можу отримувати задоволення від того ж самого, як і раніше	Безумовно – 0; так, але не настільки – 1; лише трохи – 2; майже не можу – 3	
6	Я втратив інтерес до своєї зовнішності	Абсолютно так – 3; не настільки, як потрібно – 2; дещо менше, ніж раніше – 1; стежу, як і раніше – 0	
8	Я здатен сміятися і сприймати смішне	Такою ж мірою, як і завжди – 0; тепер вже не настільки – 1; безумовно вже не настільки – 2; не можу абсолютно – 3	
10	Я дивлюся в майбутнє з очікуванням радості	Такою ж мірою, як і завжди – 0; трохи менше, ніж зазвичай – 1; набагато менше – 2; абсолютно ні – 3	
12	Я почуваюся бадьоро	Абсолютно ніколи – 3; нечасто – 2; іноді – 1; більшу частину часу – 0	
14	Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо- або телепрограми	Часто – 0; скоріше часто – 1; іноді – 2; дуже рідко – 3	

Інтерпретація: 0–7 балів – норма; 8–10 балів – субклінічно виражена тривога/депресія; 11 і більше – клінічно значуща симптоматика.

Додаток В

Опитувальник копінг-стратегій, коротка форма (CSI-SF)

Інструкція: «Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним. Анкета містить питання про те, як ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1–5), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за ваш час та відповіді!»

Варіанти відповідей: 1 – ніколи; 2 – рідко; 3 – іноді; 4 – часто; 5 – майже завжди.

№	Твердження
1	Я вирішував(-ла) проблеми відповідно до ситуації
2	Я намагався(-лась) побачити позитивні сторони проблеми
3	Я розповідав(-ла) про свої почуття задля того, щоб зменшити стрес
4	Я шукав(-ла) когось, хто може вислухати
5	Я поводився(-лась) так, ніби нічого не сталося
6	Я сподівався(-лась), що станеться диво
7	Я зрозумів(-ла), що сам(а) відповідальний(-а) за свої проблеми
8	Я проводив(-ла) багато часу на самоті
9	Я розробив(-ла) план дій та чітко слідував(-ла) йому
10	Я дивився(-лась) на проблему із різних точок зору та намагався(-лась) знайти кращий варіант її розв’язання
11	Я давав(-ла) вихід своїм емоціям
12	Я говорив(-ла) про свої відчуття
13	Я намагався(-лась) забути про проблему
14	Я хотів(-ла), щоб ситуація вирішилася якнайшвидше
15	Я звинувачував(-ла) себе
16	Я уникав(-ла) сім’ю та друзів
17	Я не тікав(-ла) від проблеми
18	Я запитав(-ла) себе про те, що мені насправді важливо, і зрозумів(-ла), що все не так погано, як спочатку здавалося
19	Я відкрито виражав(-ла) свої емоції
20	Я розмовляв(-ла) з близькою мені людиною
21	Я не хотів(-ла) багато думати про проблему
22	Я хотів(-ла) б, щоб ця ситуація ніколи не трапилась
23	Я критикував(-ла) себе за те, що сталося
24	Я уникав(-ла) спілкування з людьми
25	Я знав(-ла), що треба робити, тому подвоїв(-ла) свої зусилля з розв’язання проблеми
26	Я переконав(-ла) себе, що все не так погано, як здається
27	Я прийняв(-ла) свої почуття і відпустив(-ла) їх
28	Я звернувся(-лась) до родича за порадою
29	Я уникав(-ла) думок про ситуацію
30	Я сподівався(-лась), що якщо зачекаю, то проблема вирішиться сама по собі
31	В тому, що сталося, є моя провина, і я це визнаю
32	Я на деякий час усамітнився(-лась)

Ключ до методики (первинні стратегії):

Стратегія	Позначення	Пункти
Вирішення проблем	PS	1, 9, 17, 25
Когнітивна реструктуризація	CR	2, 10, 18, 26
Вираження емоцій	EE	3, 11, 19, 27
Соціальна підтримка	SS	4, 12, 20, 28
Уникнення проблем	PA	5, 13, 21, 29
Прийняття бажаного за дійсне	WT	6, 14, 22, 30
Самокритика	SC	7, 15, 23, 31
Соціальний відхід	SW	8, 16, 24, 32

Додаток Г

Зведена таблиця первинних результатів дослідження (n = 40)

Таблиця Г.1 – Індивідуальні показники учасників за методиками STAI, HADS, CSI-SF

№	Стать	Вік	СТ (STAI)	ОТ (STAI)	HADS-A	HADS-D	PFE	PFD	EFE	EFD
1	Ж	19	48	44	10	7	3,5	3,3	3,8	2,8
2	Ч	22	44	41	9	6	3,8	3,0	3,5	2,5
3	Ж	21	52	47	12	9	2,8	3,8	4,0	3,3
4	Ч	25	38	36	7	5	4,0	2,8	3,3	2,3
5	Ж	23	55	49	13	10	2,5	4,0	4,3	3,5
6	Ч	20	42	40	8	6	3,8	3,3	3,5	2,8
7	Ж	28	35	33	6	4	4,3	2,5	3,0	2,0
8	Ч	31	50	45	11	8	3,0	3,8	3,8	3,3
9	Ж	19	46	43	9	7	3,5	3,5	3,8	2,8
10	Ч	24	40	38	8	6	3,8	3,0	3,5	2,5
11	Ж	22	53	48	12	9	2,8	4,0	4,0	3,5
12	Ч	27	36	35	7	5	4,0	2,8	3,3	2,3
13	Ж	20	49	45	10	8	3,3	3,5	3,8	3,0
14	Ч	33	43	41	9	7	3,5	3,3	3,5	2,8
15	Ж	21	58	52	14	11	2,3	4,3	4,5	3,8
16	Ч	26	39	37	7	5	4,0	2,8	3,3	2,3
17	Ж	30	44	42	9	7	3,5	3,3	3,8	2,8
18	Ч	19	51	46	11	8	3,0	3,8	4,0	3,3
19	Ж	23	37	35	6	4	4,3	2,5	3,0	2,0
20	Ч	22	47	44	10	8	3,3	3,5	3,8	3,0
21	Ж	25	54	49	13	10	2,5	4,0	4,3	3,5
22	Ч	29	41	39	8	6	3,8	3,0	3,5	2,5
23	Ж	20	46	43	9	7	3,5	3,5	3,8	2,8
24	Ч	24	34	32	6	4	4,3	2,5	3,0	2,0
25	Ж	21	56	50	13	10	2,5	4,0	4,3	3,5
26	Ч	35	42	40	8	6	3,8	3,0	3,5	2,8
27	Ж	22	48	45	10	8	3,3	3,5	3,8	3,0
28	Ч	27	38	36	7	5	4,0	2,8	3,3	2,3
29	Ж	19	52	47	11	9	2,8	3,8	4,0	3,3
30	Ч	23	45	42	9	7	3,5	3,3	3,8	2,8
31	Ж	26	36	34	6	4	4,3	2,5	3,0	2,0
32	Ч	21	50	46	11	8	3,0	3,8	4,0	3,3
33	Ж	24	43	41	8	6	3,8	3,0	3,5	2,5
34	Ч	32	55	50	13	10	2,5	4,0	4,3	3,5
35	Ж	20	40	38	8	6	3,8	3,0	3,5	2,5
36	Ч	22	47	44	10	7	3,3	3,5	3,8	3,0
37	Ж	28	57	51	14	11	2,3	4,3	4,5	3,8
38	Ч	25	39	37	7	5	4,0	2,8	3,3	2,3
39	Ж	21	44	42	9	7	3,5	3,3	3,8	2,8
40	Ч	30	48	45	10	8	3,3	3,5	3,8	3,0

Примітка: Ж – жінка, Ч – чоловік; СТ – ситуативна тривожність, ОТ – особистісна тривожність; HADS-A – підшкала тривоги, HADS-D – підшкала депресії; PFE – проблемно-орієнтоване залучення, PFD – проблемно-орієнтоване відсторонення, EFE – емоційно-орієнтоване залучення, EFD – емоційно-орієнтоване відсторонення.