

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
магістерський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**«ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ НА ФОРМУВАННЯ
КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

Виконала: здобувачка 2 курсу, групи 1

рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність: 053 «Психологія»

Пічковська Оксана Юріївна

Керівник: к.психол.н., доц. А.О.
Татьянчиков

Рецензент: д. психол. н., проф. В.О.
Лефтеров

Одеса – 2025

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет **психології, політології та соціології**Кафедра **психології**Рівень вищої освіти **магістерський**Галузь знань **05 «Соціальні та поведінкові науки»**

(шифр і назва)

Спеціальність **053 «Психологія»**

(шифр і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ**Завідувач кафедри психології**

д.ю.н., проф. О.М. Цільмак

«___» _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ
(магістерський дослідницький проект)

Пічковської Оксани Юріївни

1. Тема роботи **«Вплив інформаційного простору на формування копінг-стратегій в умовах війни»**

Керівник роботи **к.психол.н, доцент Татяничков Андрій Олександрович**

затверджені наказом НУ «ОЮА» від «___» _____ 20__ року № _____

2. Строк подання здобувачем роботи _____

3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	IX 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	IX 2025	
3.	Написання Вступу	IX 2025	
4.	Написання 1 розділу К.Р.	IX - X 2025	
5.	Написання 2 розділу К.Р.	X 2025	
6.	Написання Висновків	X-XI 2025	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	XI 2025	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	XI 2025	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	XI 2025	
10.	Захист К.Р. в ЕК	XII 2025	

Здобувач

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

Керівник роботи

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Пічковська О.Ю. Вплив інформаційного простору на формування копінг-стратегій в умовах війни. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2025.

У роботі представлено результати емпіричного дослідження впливу інформаційного простору на формування копінг-стратегій особистості в умовах тривалого воєнного конфлікту. Показано, що інтенсивна взаємодія з цифровим середовищем, зокрема постійне споживання новин, активність у соціальних мережах та довіра до інформаційних джерел, істотно впливають на рівень цифрового та сприйнятого стресу, що, своєю чергою, визначає характер реагування на стресові ситуації.

Надано характеристику етапів, показників та методів емпіричного дослідження. Комплекс емпіричних методів включав анкетування, тестування, методи математико-статистичної обробки даних.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що найбільш поширеними копінг-стратегіями в умовах війни є планування, активне подолання, позитивний рефреймінг і прийняття, що свідчить про орієнтацію на адаптивну поведінку. Виявлено гендерні та вікові відмінності у виборі копінг-стратегій. Встановлено статистично значущі кореляції між показниками цифрового і сприйнятого стресу та копінг-стратегіями.

На основі отриманих даних сформовано комплекс практичних рекомендацій для фахівців, які працюють з цивільним населенням у кризових умовах, спрямованих на зниження інформаційного тиску та розвиток адаптивних копінг-стратегій.

Ключові слова: війна, інформаційне середовище, цифровий стрес, сприйнятий стрес, копінг-стратегії, психологічна адаптація, стрес-долаюча поведінка.

ANNOTATION

Pichkovska O. The influence of the information space on the formation of coping strategies in war time. Qualification work - master's research project for obtaining the master's degree, field of knowledge: 05 “Social and behavioral sciences”, specialty 053 “Psychology”. National University “Odesa Law Academy”. Odesa, 2025.

The paper presents the results of an empirical study on the impact of the information environment on the formation of individual coping strategies under conditions of prolonged military conflict. It is shown that intensive interaction with the digital environment — including constant news consumption, activity on social media, and trust in information sources — significantly influences the levels of digital and perceived stress, which in turn determine patterns of response to stressful situations.

The study outlines the stages, indicators, and methods used in the empirical research. The set of empirical methods included questionnaires, psychological testing, and methods of mathematical and statistical data analysis.

The findings revealed that the most commonly used coping strategies during wartime are planning, active coping, positive reframing, and acceptance, indicating a general orientation toward adaptive behavior. Gender and age differences were identified in the choice of coping strategies. Statistically significant correlations were found between digital and perceived stress indicators and the use of specific coping strategies.

Based on the results obtained, a set of practical recommendations has been developed for professionals working with civilian populations in crisis conditions, aimed at reducing informational pressure and fostering the development of adaptive coping strategies.

Keywords: war, information environment, digital stress, perceived stress, coping strategies, psychological adaptation, stress-coping behavior.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ НА ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ.	17
1.1. Характеристика етапів дослідження	17
1.2. Характеристика методів дослідження.....	21
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	ВПЛИВУ
ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ НА ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІ В УМОВАХ ВІЙНИ	28
2.1. Психологічні особливості інформаційного впливу	28
2.2. Взаємозв'язок інформаційного навантаження, рівня стресу та копінг- поведінки.....	37
2.3. Практичні рекомендації щодо збереження психологічної стійкості в умовах інформаційного навантаження під час війни	45
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Актуальність теми. Повномасштабна війна в Україні спричинила глибокі соціальні, емоційні та психологічні зміни в житті мільйонів людей. Постійна присутність загроз, втрати, невизначеність майбутнього та досвід масової травматизації створюють потужне емоційне навантаження. У цих умовах особливої значущості набуває здатність особистості адаптуватися до стресу через ефективне використання копінг-стратегій – способів поведінки, за допомогою яких люди намагаються впоратися з психологічними труднощами.

Однією з ключових відмінностей війни XXI століття є її гібридний характер, у якому інформаційний простір відіграє не менш важливу роль, ніж бойові дії. Громадяни України щоденно перебувають під впливом значних обсягів інформації – як достовірної, так і маніпулятивної чи травматичної. Соціальні мережі, новинні платформи, телеграм канали, повідомлення державних структур і неофіційні джерела формують загальну картину реальності, яка безпосередньо впливає на емоційний стан людей, їхню здатність до саморегуляції та вибір поведінкових реакцій у стресових ситуаціях.

Попри наявність досліджень, присвячених копінг-стратегіям у контексті травматичних подій, недостатньо вивченим залишається питання того, як саме характеристики інформаційного середовища впливають на формування цих стратегій у кризовий період. Інформація може виконувати як підтримувальну функцію, сприяючи мобілізації внутрішніх ресурсів, так і дестабілізуючу, поглиблюючи тривожність, розгубленість та безпорадність.

З огляду на масштабні наслідки війни для психічного здоров'я населення та провідну роль інформації у сучасному житті, необхідність дослідження взаємозв'язку між інформаційним простором і копінг-стратегіями є надзвичайно актуальною. Таке вивчення дозволить краще зрозуміти механізми адаптації в умовах війни й стане підґрунтям для створення ефективних інформаційних і психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення стійкості українського суспільства.

Аналіз сучасних досліджень та публікацій. У психологічній науці копінг трактується як застосування індивідом когнітивних та поведінкових механізмів з метою регуляції вимог середовища або зниження інтенсивності негативного емоційного реагування, зумовленого дією стресових чинників. Таким чином, копінг-поведінка розглядається як усвідомлена, контрольована та цілеспрямована активність, спрямована на ефективне подолання стресогенної ситуації.

У класичній концепції Р. Фолкман і С. Лазаруса (1988) виділено три основні типи копінгу: орієнтований на проблему, фокусований на емоції та смислоорієнтований. Проблемно-орієнтований копінг передбачає активні дії, спрямовані на вирішення ситуації, що викликає напруження. Емоційно-фокусований копінг полягає у регуляції власних переживань, пов'язаних зі стресом. Смисловий копінг акцентує увагу на переосмисленні ситуації, пошуку позитивного значення в межах особистісного життєвого контексту. Згідно з цим підходом, копінг може реалізовуватись через конфронтаційні дії, психологічне дистанціювання, підвищення рівня самоконтролю, звернення по соціальну підтримку, прийняття відповідальності за ситуацію, поведінкове уникнення, раціональне вирішення проблеми, а також шляхом когнітивної переоцінки обставин із наданням їм позитивного значення. Кожна з цих стратегій є адаптивною реакцією на зовнішні чи внутрішні загрози, що сприймаються як потенційно небезпечні або такі, що викликають емоційне напруження [35; 39].

У дослідженнях Т. Ендлера та Дж. Паркера (1990; 1994) запропоновано класифікацію копінг-стилів, що включає проблемно-орієнтований стиль (зосередження на вирішенні проблеми), емоційно-орієнтований (зосередження на емоційних реакціях), а також стиль уникнення, що може реалізовуватись через відволікання або соціальне залучення [32; 33]. При цьому кожна з них може бути як адаптивною, так і неадаптивною, а ефективність їх використання значною мірою залежить від ситуації.

На вибір копінг-стратегій впливають як особистісні характеристики (вік, стать, темперамент), так і характеристики самої ситуації. Наукові підходи часто описують копінг через дихотомії: диспозиційний і ситуативний, залучення та уникнення, активний і пасивний, проактивний і реактивний, індивідуальний та соціально орієнтований, адаптивний і неадаптивний [40].

Питання вибору копінг-стратегій у різноманітних життєвих обставинах посідає значне місце в сучасних психологічних дослідженнях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. У теоретичних працях, спрямованих на систематизацію та аналіз основних напрямів вивчення копінгу, наголошується на його багатовимірності та контекстуальній варіативності. Зокрема, копінг аналізується у межах психологічного потенціалу особистості до захисту від деструктивного впливу середовища (Г. Закльтсман, Н. Хан, Дж. Конор-Сміт, М. Водсворт, Б. Компас, А. Томсен, П. Крамер), як прояв системи індивідуальних рис (К. Шефер, Р. Горзух), а також як процес взаємодії з навколишнім середовищем, що вимагає адаптації та мобілізації внутрішніх ресурсів (Р. Худ, Р. Лазарус, Б. Гунсбергер, Б. Спілка, С. Фолькман, Р. Горзух) [5].

Копінг-поведінку доцільно розглядати як комплекс взаємопов'язаних когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів, що забезпечують подолання труднощів, які виникають у процесі взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Когнітивний компонент охоплює аналіз ситуації, формування стратегії реагування, а також вибір і реалізацію можливих рішень. Емоційна складова полягає у здатності регулювати внутрішній стан, а також в умінні звертатися за підтримкою до значущих осіб. Поведінковий аспект копінгу пов'язаний із практичним втіленням дій, спрямованих на досягнення адаптивної мети. Однією з характерних рис копінг-стратегій є їх свідомий, цілеспрямований характер і функціональна орієнтація на збереження або відновлення психологічної рівноваги. При цьому вибір стратегії значною мірою визначається індивідуально-психологічними особливостями суб'єкта, такими як темперамент, емоційна саморегуляція, попередній досвід, тип реагування тощо.

У надзвичайних або кризових умовах, зокрема в ситуаціях затяжного збройного конфлікту, ефективне застосування копінг-стратегій може відігравати ключову роль у підтриманні психічного здоров'я. Останніми роками питання психологічної адаптації в умовах війни набуло особливої актуальності, що зумовило інтенсивне дослідження копінг-стратегій у вітчизняному та зарубіжному психологічному дискурсі.

Так, у працях Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер і К.В. Терещенко аналізуються соціально-професійні чинники, що впливають на суб'єктивне благополуччя громадян в умовах воєнного стану. Дослідниці наголошують, що в умовах підвищеного стресу індивіди використовують як активні (проблемно-орієнтовані), так і пасивні (уникнення) стратегії подолання, причому вищий рівень суб'єктивного благополуччя спостерігається в тих, хто залучений до активної професійної діяльності. Це дозволяє зробити висновок про адаптивний потенціал цілеспрямованої соціальної активності, хоча проблема індивідуальних варіацій у виборі копінг-стратегій залишається відкритою [11].

У монографії «Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи» (2021) представлено загальне теоретичне бачення копіngu як складової системи психологічних ресурсів особистості. Автори наголошують на необхідності розвитку цих ресурсів, проте не пропонують конкретних прикладних механізмів для цього процесу [23].

У роботі С.В. Гозака та співавторів (2023) зроблено акцент на специфіці адаптивних копінг-стратегій, що застосовуються українцями під час війни. Дослідниками виокремлено три умовні групи таких стратегій:

- ~ стратегії, пов'язані з особистісним розвитком і соціальною взаємодією (наприклад, участь у волонтерстві, хобі, комунікація, навчання);
- ~ дії, спрямовані на підтримання фізичного та психічного стану (фізична активність, дихальні вправи, арт-терапія, спостереження за природою);
- ~ тимчасове відволікання й самозаспокоєння (споживання їжі, перегляд розважального контенту, ігрова активність) [7].

У дослідженні Н. Володарської (2024) розглядаються особливості копінг-стратегій студентської молоді в умовах воєнного конфлікту. Основна увага зосереджена на їхньому зв'язку з внутрішніми психологічними ресурсами. Зокрема, встановлено, що вправи на усвідомлення емоцій і перенаправлення уваги з зовнішніх подій на власні переживання сприяють розвитку оптимізму, впевненості, нових моделей адаптивної поведінки. Крім того, підкреслено важливість індивідуалізованого проходження терапевтичних фаз, що дозволяє глибше пропрацьовувати емоційні реакції, змінювати деструктивні переконання та формувати нові стратегії взаємодії з соціальним середовищем [6].

У контексті вивчення копінг-стратегій в умовах соціальних і воєнних криз зростає науковий інтерес до ролі інформаційного простору, зокрема його релігійного сегмента. Так, Н. Коструба та О. Фіщук виявили, що медійна релігійність і залученість до духовного контенту можуть відігравати буферну роль у зниженні емоційної напруги та проявів агресивності. Учасники з високим рівнем медійно-релігійної віри демонстрували переважно позитивне емоційне реагування, менший фокус на болісних переживаннях, знижену частоту звернень до теми смерті й ретроспективного болю, а також підвищене використання релігійно забарвлених копінг-стратегій, таких як молитва, довіра до вищих сил та духовна рефлексія. Ці результати вказують на потенціал інформаційного контенту релігійного спрямування як чинника, що модулює емоційне сприйняття й сприяє формуванню конструктивних механізмів подолання. Водночас залишається дискусійним питання про стійкість таких копінг-стратегій у довготривалій перспективі та їхню адаптивність в умовах затяжної війни [38].

Теоретичним підґрунтям аналізу копінг-механізмів в екстремальних умовах слугують моделі типу «Shift-and-persist», що описують адаптацію через здатність до когнітивної переоцінки ситуації й збереження оптимістичного ставлення до майбутнього. Ці підходи, що отримали емпіричне підтвердження в мирний час, потенційно релевантні й для українського контексту, однак поки

що не знайшли належного відображення в дослідженнях, орієнтованих на воєнні обставини. Таким чином, необхідність емпіричного вивчення впливу інформаційного простору, включно з його релігійними, морально-психологічними та медійними аспектами, на формування копінг-стратегій в умовах війни в Україні залишається актуальною й малодослідженою [31].

Проблематика впливу інформаційного простору на психічне здоров'я особистості є об'єктом зростаючої уваги з боку дослідників різних наукових напрямів. У численних працях розглядаються різні аспекти взаємодії людини з інформаційним середовищем, зокрема у контексті кризових і воєнних ситуацій. Значний внесок у розвиток цього напрямку зробили такі вітчизняні науковці, як О. Немеш, В. Кириченко, М. Махній, А. Тат'янчиков, Т. Ковальова, І. Жданова, Л. Бондаренко, Л. Матохнюк, О. Ветлицька, О. Медведєва, Ю. Шульжик, О. Кондра, В. Осліковський, Л. Вольнова, А. Камінська, О. Ляска, Н. Мельник, Н. Басараба та ін. [9; 13; 16].

Серед основних теоретичних і емпіричних підходів до вивчення цієї проблематики виокремлюються такі ключові напрями: вплив надмірного інформаційного навантаження (інформаційного перевантаження), деструктивна дія дезінформації, трансформація когнітивної сфери через соціальні мережі, а також проблема кібербулінгу як чинника дестабілізації психоемоційного стану.

Особливу увагу привертає явище інформаційного перевантаження – стану, за якого обсяг отримуваної інформації перевищує здатність людини до її адекватного сприйняття й обробки. У сучасному інформаційно насиченому середовищі, особливо в умовах війни, це явище набуває особливої значущості. Дослідження демонструють, що надмірне споживання інформації з новинних ресурсів, соціальних медіа та месенджерів спричиняє посилення тривожних станів, емоційне виснаження, порушення сну, труднощі концентрації, а також зниження психічної стійкості [13; 16].

Одним із важливих напрямів сучасних досліджень впливу інформаційного середовища на психічне здоров'я є вивчення наслідків поширення фейкових новин і навмисної дезінформації. Наукові дані свідчать

про те, що систематичний контакт з недостовірним контентом може істотно трансформувати уявлення особистості про реальність, формувати викривлені когнітивні схеми, посилювати почуття страху, тривожності та безпорадності, особливо в умовах соціальних катаклізмів, таких як пандемії чи збройні конфлікти. Дезінформація, що має навмисний характер, виступає складовим елементом інформаційної війни, яка, у свою чергу, розглядається як значущий стресогенний чинник. У таких умовах особистість може переживати напруження, гнів, дратівливість, дезорієнтацію та емоційне спустошення. За тривалої дії подібного типу стресору спостерігається розвиток як фізіологічного, так і психологічного виснаження. Низка досліджень підтверджує, що високе споживання негативно забарвленого інформаційного контенту з ознаками маніпулятивного впливу істотно погіршує психоемоційний стан особи [4; 17; 18].

У воєнний період особливу роль у формуванні інформаційної картини світу відіграють соціальні мережі, які дедалі частіше стають інструментом інформаційного протистояння через свою здатність оперативно поширювати як достовірні, так і маніпулятивні повідомлення. Цей канал комунікації активно використовується для психологічного впливу на громадян, розповсюдження дезінформації та конструювання суспільної думки. Такі ефекти досягаються, зокрема, за допомогою лідерів громадської думки, масових інформаційних атак, навмисного продукування коментарів і реплік, спрямованих на формування певних настроїв у масовій свідомості. Водночас, за належного використання, соціальні мережі можуть бути ефективним інструментом мобілізації населення, координації зусиль у межах громадянської взаємодії та залучення міжнародної підтримки [8; 22].

Ще одним деструктивним явищем в інформаційному просторі є кібербулінг – агресивна поведінка у віртуальному середовищі, що передбачає приниження, переслідування або психологічне насильство. Дослідження свідчать, що жертви кібербулінгу часто стикаються з глибокими емоційними наслідками, зокрема тривожними розладами, депресивними станами, а в

окремих випадках – із появою суїцидальних намірів. Особливо вразливими до цього феномену є підлітки та молодь, що зумовлено як віковими особливостями, так і високим рівнем включеності в онлайн-комунікацію [20; 25; 28].

Сучасні емпіричні спостереження підтверджують, що інформаційне середовище війни істотно модифікує способи психологічного подолання стресу. Масове щоденне споживання фронтових стрічок, карт оперативної обстановки та експертних прогнозів сприяє зростанню тривожності, зниженню когнітивної стійкості й появі емоційного вигорання; водночас навмисне скорочення часу, проведеного в новинних каналах, корелює з покращенням психоемоційного самопочуття респондентів [9].

У студентської молоді ефективність спрямованих на усвідомлення емоцій технік арт-терапії проявляється у формуванні оптимістичних переконань і нових моделей поведінки, що додатково верифікує важливість когнітивної переоцінки контенту [6].

Концепція ресурсного копіngu, розроблена українськими дослідниками, підкреслює, що інформаційна насиченість і когнітивні ресурси перебувають у взаємозалежності: гіперспоживання новин виснажує ресурс уваги, а отже послаблює можливість застосування адаптивних стратегій [23]. Додатково доведено, що навички критичного мислення та контрсугестивні підходи полегшують розпізнавання маніпулятивних повідомлень і тим самим опосередковано підтримують активні форми копіngu [14].

Дистанційне навчання у період блекаутів автори іншого дослідження трактують як природний «стрес-тест» інформаційної перевантаженості: студенти зі зрілою стресостійкістю схилилися до планування й пошуку соціальної підтримки, тоді як ті, хто демонстрував уникнення, зазнавали вищого емоційного виснаження [15].

Дослідження, проведене у 2024 році підтвердило, що лимбічні (емоційно-виразні) та когнітивні канали копіngu функціонують комплексно, а

домінування тільки емоційного регулювання без когнітивної переоцінки збільшує ризик хронічного напруження [1].

На міжнародному рівні перше великомасштабне онлайн-опитування українців, проведене у 2023 р., виявило, що поєднання уникнення з емоційною регуляцією істотно підвищує ризики тривожності й депресії, тоді як залучення до проблемно-орієнтованих дій, зокрема волонтерства, сприяє кращій психологічній адаптації [41]. Систематичне дослідження внутрішньо переміщених осіб окреслив п'ять базових типів копіngu, проте медіавплив залишився периферійним чинником, без чітких інструментів вимірювання [37].

Аналіз останніх досліджень копіng-стратегій в контексті воєнного конфлікту засвідчив, що переважна більшість з них не враховують вплив на їх формування інформаційного простору, що зумовлює необхідність проведення окремого емпіричного дослідження цього питання.

Метою дослідження є з'ясування впливу інформаційного простору на формування копіng-стратегій особистості в умовах тривалої війни, пошук шляхів збереження психологічної стійкості й адаптації до стресових ситуацій, спричинених воєнними подіями та інформаційним тиском.

У відповідності до мети були визначені **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми впливу інформаційного простору на копіng-стратегії особистості.
2. Розробити програму емпіричного дослідження впливу інформаційного простору на копіng-стратегії;
3. Емпірично дослідити вплив інформаційного простору на копіng-стратегії в умовах тривалого воєнного конфлікту в Україні;
4. Розробити практичні рекомендації щодо збереження психологічної стійкості в умовах інформаційного навантаження під час війни.

Об'єктом дослідження є копіng-стратегії особистості в умовах воєнного стану.

Предметом дослідження є вплив інформаційного простору на вибір та ефективність копіng-стратегій в умовах війни.

Методологічна база дослідження. В основу дослідження було покладено три групи методів: теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизацію наукових та інформаційних джерел з проблеми дослідження, індуктивні та дедуктивні умовиводи); емпіричні (анкетування, тестування); математико-статистичні (описова статистика, кореляційний аналіз, критерії оцінки відмінностей), які здійснювались за допомогою комп'ютерного програмного пакету IBM SPSS Statistic.

Метод тестування передбачав використання наступних психодіагностичних методик: «Шкала цифрового стресу» (DSS) – для оцінки рівня стресу, пов'язаного з використанням цифрових технологій; «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) – для оцінки рівня сприйнятого стресу; опитувальник «Brief-COPE» в адаптації Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського – для дослідження копінг-стратегій в умовах тривалого воєнного конфлікту.

Елементи наукової новизни. У роботі вперше досліджено взаємозв'язки між цифровим стресом і копінг-стратегіями в умовах воєнного конфлікту, визначено особливості цифрового стресу за гендерною та віковою ознакою; розширено уявлення про вплив інформаційного простору на особистість; дістало подальшого розвитку питання формування копінг-стратегій особистості в умовах тривалого воєнного конфлікту.

Практична значущість одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані для розробки та реалізації психологічних інтервенцій, спрямованих на зниження впливу інформаційного навантаження та формування ефективних копінг-стратегій у цивільного населення в умовах тривалого воєнного конфлікту. Отримані емпіричні дані дають змогу психологам, соціальним працівникам і фахівцям реабілітаційних центрів створювати цільові програми психопрофілактики, які враховують рівень цифрового та сприйнятого стресу, а також гендерні та вікові особливості реагування. Результати дослідження можуть бути інтегровані в освітні програми для підготовки фахівців, які працюють із наслідками воєнної

травматизації, а також використані у практиці державних і громадських структур, що надають психосоціальну допомогу в кризових умовах.

Публікації автора за темою дослідження. Татъянчиков А.О., Пічковська О.Ю. Вплив інформаційного простору на формування копінг-стратегій в умовах війни. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 24 жовтня 2025 року)*; Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2025.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, який містить 41 найменування, 4 додатків. Роботу проілюстровано 3 таблицями, 4 рисунками. Основний зміст роботи викладено на 48 сторінках. Повний зміст роботи складає 65 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ПРОГРАМА ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ НА ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Характеристика етапів дослідження

В умовах повномасштабної війни, яка триває в Україні з 2022 року й має глибоке коріння у конфлікті, що розпочався ще у 2014 році, зростає потреба у всебічному психологічному аналізі впливу затяжного стресу на адаптаційні механізми особистості. Особливу наукову зацікавленість викликає феномен копінг-стратегій, які особистість застосовує для подолання психоемоційного навантаження. У той час як низка вітчизняних і зарубіжних досліджень акцентують увагу на загальних аспектах психологічної стійкості в кризових ситуаціях, недостатньо опрацьованими залишаються питання специфіки формування копінг-стратегій саме у контексті тривалого воєнного протистояння, що супроводжується інформаційним тиском і масовим поширенням тривожного контенту. Особливо мало досліджено цивільне населення, яке щоденно перебуває під впливом медіа, соціальних мереж і новинного фону, що потенційно зумовлює зміну поведінкових патернів подолання стресу.

Актуальність зазначеної проблеми та її недостатня розробленість у теоретичному та практичному плані зумовили необхідність проведення окремого емпіричного дослідження. Дослідження проводилось у лютому – червні 2025 року та включало низку взаємопов'язаних етапів.

На підготовчому етапі (лютий 2025 року) було здійснено теоретичний аналіз наукових джерел, сучасних досліджень та публікацій з проблеми дослідження, в результаті чого виокремлено ключові поняття та емпіричні показники дослідження.

Теоретико-методологічною основою дослідження стало поєднання класичних та сучасних підходів до вивчення стресу й копіngu, серед яких: транзакційна модель стресу Р. Лазаруса і С. Фолькман, ресурсні концепції А. Бандури та С. Гобфолла, когнітивно-поведінковий підхід А. Бека і А. Елліса, принципи позитивної психології М. Селігмана і К. Снайдера, сучасні дослідження кризових станів (С. Корсун, В. Оверчук), ресурсна модель особистості (О. Даценко, Г. Дубчак), теорія когнітивного навантаження (Дж. Свеллер), теорія соціального порівняння (Л. Фестінгер), теорія соціального навчання (А. Бандура), теорія культивациі (Дж. Гербнер), теорія медіа-залежності (С. Болл-Рокіч, М. Дефлер). Також в основу дослідження були покладені класичні теоретичні концепції: діяльнісний підхід (Л. Виготський, О. Леонтьєв), теорія стресових реакцій (У. Кэннон, Г. Сельє, Ф. Меєрсон). Системний підхід дозволив розглядати копінг як комплексне утворення, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти.

При визначенні показників дослідження, ми виходили із наступних теоретичних засад:

1. Розуміння копінг-стратегій як унікального стилю реагування особистості на складну життєву ситуацію, зумовленого її суб'єктивним значенням, індивідуальними цінностями та наявними психологічними ресурсами, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси особистості, задіяні з метою подолання зовнішніх або внутрішніх впливів, що сприймаються як стресогенні, небезпечні або такі, що перевищують наявні можливості самоконтролю та адаптації [5].

2. Теоретичного осмислення копінг-стратегій у рамках транзакційної теорії стресу (Р. Лазарус, С. Фолкман), згідно з якою копінг розглядається як процес, що включає постійну когнітивну оцінку стресора та ресурсів для його подолання, а також вибір і реалізацію поведінкових або когнітивних стратегій, спрямованих на зменшення внутрішньої напруги або зміну ситуації. Такий підхід дозволяє оцінити копінг не лише як реакцію, а як активну адаптивну

діяльність особистості у відповідь на зовнішні або внутрішні виклики, у тому числі інформаційного характеру, які сприймаються як значущі для добробуту та життєдіяльності індивіда [34; 39].

3. Розуміння інформаційного простору як «сукупності баз і банків даних, технологій їх ведення та використання, інформаційно-телекомунікаційних систем і мереж, що функціонують на основі єдиних принципів і за загальними правилами, що забезпечує інформаційну взаємодію організацій і громадян, а також задоволення їх інформаційних потреб» [27].

Виходячи з аналізу ключових теоретичних підходів до вивчення стресу та копінг-поведінки, доцільним стало визначення основних показників дослідження, які відображають взаємодію між зовнішніми стресогенними факторами та внутрішніми ресурсами особистості. Рівень сприйнятого стресу обрано як базовий показник суб'єктивного оцінювання особистістю життєвих обставин як загрозливих чи надмірних. Рівень цифрового стресу дозволяє врахувати вплив інформаційного середовища, зокрема соціальних мереж, дезінформації та інформаційного перевантаження, як окремого джерела психоемоційного навантаження. Особливості копінг-стратегій, своєю чергою, відображають індивідуальні способи реагування та пристосування до стресових умов, включаючи воєнний контекст, і слугують інтегративним показником психологічної адаптації.

Конкретними завданнями емпіричного етапу дослідження стали:

- ~ визначити особливості взаємодії респондентів з інформаційним простором;
- ~ визначити рівень сприйнятого стресу та цифрового стресу респондентів;
- ~ визначити домінуючі копінг-стратегії в залежності від особливостей взаємодії з інформаційним простором;
- ~ встановити взаємозв'язки цифрового та сприйнятого стресу з копінг-стратегіями особистості;

на основі отриманих результатів сформувані практичні рекомендації щодо збереження психологічної стійкості в умовах підвищеного інформаційного навантаження.

Для реалізації поставлених завдань було сформовано комплекс емпіричних методів, до якого увійшли методи анкетування, тестування, математико-статистичної обробки емпіричних даних.

Організаційний етап дослідження (березень 2025 року) передбачав формування вибірки дослідження, розроблення анкети для визначення особливостей взаємодії респондентів з інформаційним простором, адаптацію психодіагностичних методик, створення електронних форм для проведення анкетування та тестування.

Вибірку дослідження склали 72 особи віком 18-60 років, які проживають в різних регіонах України (за винятком тимчасово окупованих територій). Гендерний склад вибірки – 48 жінок (67%) та 24 чоловіка (33%). Середній вік представників вибірки $33,2 \pm 7,2$ роки.

Опитування та тестування проводилося дистанційно за допомогою сервісу Google Forms. Посилання на форми разом з описом дослідження та інструкціями щодо заповнення було розіслано через соціальні мережі та месенджери.

Дослідницький етап дослідження (березень – квітень 2025 року) включав збір даних, кількісну обробку результатів методами описової статистики та кореляційного аналізу із застосуванням комп'ютерних програм MS Excel та Jamovi.

Анкетування здійснювалось за допомогою спеціально розробленої нами анкети, яка дозволяла зібрати базові соціально-демографічні дані (вік, стать, регіон проживання, професія, освіта), а також визначити особливості взаємодії респондентів з інформаційним простором. Зокрема, в анкеті передбачено запитання щодо джерел отримання інформації, частоти споживання новин, ступеня довіри до медіа, активності в соціальних мережах, а також частоти використання таких платформ, як YouTube. Цей інструмент дозволяє виявити

характер інформаційної взаємодії особистості в умовах війни та її потенційний вплив на психологічний стан і вибір копінг-стратегій. Розроблена анкета представлена в Додатку А.

Метод тестування передбачав використання стандартизованих психодіагностичних методик, а також адаптованої нами під умови дослідження зарубіжної психодіагностичної методики.

Інтерпретаційний етап дослідження (травень-червень 2025 року) передбачав якісний аналіз отриманих даних, визначення та обґрунтування зв'язку домінуючих копінг-стратегій з особливостями взаємодії з інформаційним простором та рівнем цифрового стресу.

Практичний етап дослідження (липень – серпень 2025 року) передбачав формування комплексу прикладних рекомендацій для практичних психологів, спрямованих на підвищення ефективності психологічної допомоги населенню в умовах тривалого воєнного конфлікту. Зокрема, йдеться про впровадження методичних підходів до розвитку адаптивних копінг-стратегій через застосування когнітивно-поведінкових технік, роботу з цифровим та сприйнятим стресом, а також психоосвітні ініціативи, що допомагають критично осмислювати інформаційний контент. Рекомендації також передбачають створення програм підтримки для осіб, що зазнали інформаційного перенасичення або впливу дезінформації, з метою профілактики тривожних і депресивних станів. Отримані результати можуть бути адаптовані для підготовки тренінгових модулів, освітніх курсів і методичних матеріалів для фахівців, які працюють з цивільним населенням, постраждалим від наслідків воєнного конфлікту.

1.2. Характеристика методів дослідження

Для дослідження показників, визначених на попередньому етапі, відповідно до мети та завдань дослідження біло підібрано набір психодіагностичних методик.

На сьогодні в українському науково-практичному просторі відсутні стандартизовані діагностичні інструменти, які дозволяли б ефективно вимірювати рівень впливу інформаційного середовища на психічний стан особистості, зокрема в умовах воєнного конфлікту. Більшість існуючих підходів зосереджуються переважно на загальних характеристиках інформаційного впливу або використовують обмежені індикатори медіаспоживання, що не дозволяє комплексно оцінити стресогенний потенціал цифрового простору. Метод анкетування, хоча й дозволяє зібрати певний обсяг суб'єктивних даних про характер взаємодії з інформаційним контентом, має суттєві обмеження: респонденти не завжди усвідомлюють ступінь впливу цифрових чинників, їхні відповіді можуть бути поверхневими, викривленими соціальною бажаністю або не відображати глибинні психоемоційні реакції. До того ж кількісна обробка результатів анкетування не передбачає використання кількісних (метричних) стандартизованих шкал, а обмежується визначенням абсолютних та відносних частот для номінативних змінних.

З огляду на це, для свого дослідження ми обрали апробований зарубіжний психодіагностичний інструмент – «Шкалу цифрового стресу» (Digital Stress Scale, DSS), що дозволяє вимірювати рівень стресу, пов'язаного з використанням цифрових технологій, зокрема соціальних мереж, месенджерів, новинних платформ тощо [36]. Ця методика створена на основі сучасних підходів до вивчення інформаційного перевантаження, гіперзв'язку, залежності від гаджетів, інформаційного тиску та емоційної реактивності на цифровий контент. Незважаючи на відсутність української адаптації DSS, у нашому дослідженні ми використовуємо її як експериментальний інструмент. При підготовці методики до застосування нами був здійснений її переклад українською мовою зі збереженням змістовної точності та психометричної структури. Застосування цієї шкали у нашому дослідженні є виправданим, оскільки вона дозволяє виявити саме ті аспекти цифрового стресу, що мають безпосередній зв'язок із інформаційним середовищем у воєнний період. Крім того, DSS використовується у міжнародних дослідженнях, що дає змогу

здійснити попередні порівняння та інтерпретацію результатів у ширшому контексті. Проте ми усвідомлюємо обмеження, пов'язані з відсутністю повноцінної української адаптації методики, тому результати інтерпретуються з обережністю та із зазначенням експериментального статусу інструменту. Основною метою використання DSS стало виявлення загальних тенденцій, які дозволяють простежити зв'язок між цифровим навантаженням та вибором копінг-стратегій в умовах хронічного стресу, спричиненого воєнними подіями та інформаційним тиском.

Методика включає 24 твердження, що згруповані у 5 субшкал, які відображають різні аспекти цифрового стресу:

1. Стрес доступності (Availability Stress) – рівень дистресу, провини та тривоги, які виникають унаслідок сприйнятого очікування бути постійно доступним і відповідати на повідомлення через цифрові канали. На відміну від інших аспектів цифрового стресу, стрес доступності має складніший зв'язок із соціальними наслідками, оскільки може бути пов'язаний як із вищим рівнем соціальної залученості, так і зі зростанням суб'єктивного емоційного напруження.

2. Тривожність схвалення (Approval Anxiety) – рівень нервозності та тривоги щодо того, як інші сприймають і реагують на цифрову самопрезентацію особистості, особливо в соціальних мережах. Високі бали свідчать про те, що переживання стосовно цифрового образу можуть бути істотним джерелом психологічного дистресу.

3. Страх пропустити важливе (Fear of Missing Out) – тривожність, занепокоєння та дистрес, пов'язані зі страхом бути виключеним із важливих або приємних соціальних подій. Високі показники вказують на те, що саме страх соціального виключення може зумовлювати проблематичне використання цифрових технологій.

4. Перевантаження комунікацією (Connection Overload) - суб'єктивне відчуття перенавантаження обсягом та швидкістю цифрових комунікацій.

Високі бали означають, що кількість повідомлень, контактів та цифрової взаємодії може перевищувати психологічні ресурси людини.

5. Онлайн-настороженість (Online Vigilance) – постійна зайнятість думками про необхідність залишатися на зв'язку з цифровими пристроями та онлайн-контентом. Високі показники свідчать про те, що потреба бути онлайн набуває домінуючого значення, що може перешкоджати повноцінній участі в офлайн-діяльності та стосунках.

Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою: 1 - «ніколи», 2 - «рідко», 3 - «іноді», 4 - «часто», 5- «завжди».

Обробка результатів здійснюється шляхом обчислення середнього арифметичного значення відповідних пунктів відповідно до ключа тексту за кожною субшкалою та всім тестом. Після цього можна розрахувати індекс загального цифрового стресу як середнє значення по всіх 24 пунктах. Вищі показники свідчать про вищий рівень стресу, пов'язаного з цифровою взаємодією.

Також результат кожного респондента в балах за кожною підшкалою та загальний бал за всім тестом переводяться у відсоткові ранги (перцентилі) за вибіркою. Перцентилі використовуються для визначення описових категорій, які полегшують якісну інтерпретацію. Інтерпретація індивідуальних рівнів цифрового стресу за перцентиліями здійснюється наступним чином:

- ~ дуже низький рівень (10-й перцентиль або нижче) – значно нижчий рівень цифрового стресу порівняно з більшістю людей;
- ~ низький рівень (від 11-го до 25-го перцентиліа) – нижчий рівень цифрового стресу, ніж у більшості;
- ~ середній рівень (від 26-го до 75-го перцентиліа) – типовий рівень цифрового стресу;
- ~ високий рівень (від 76-го до 90-го перцентиліа) – вказує на вищий рівень цифрового стресу, ніж у більшості.
- ~ дуже високий рівень (91-й перцентиль або вище) – значно підвищений рівень цифрового стресу.

Перелік перекладених нами тверджень методики та ключ до тесту представлено у Додатку Б.

Зібрані за допомогою цієї шкали дані не є основою для клінічних діагнозів чи жорстких висновків, однак вони відіграють важливу роль у виявленні проблемних зон для подальших поглиблених досліджень. Застосування DSS також дало змогу протестувати її релевантність і культурну придатність до українських реалій, що відкриває перспективу проведення повноцінної процедури адаптації, стандартизації та створення українських нормативів у майбутньому. Таким чином, використання DSS стало обґрунтованим кроком у межах нашого дослідження, спрямованого на вивчення впливу інформаційного простору на психологічну стійкість та особистісні копінг-механізми під час війни.

Рівень сприйнятого стресу досліджувався за допомогою методики «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) [3]. Даний інструмент являє собою опитувальник, призначений для вимірювання суб'єктивного відчуття стресовості життєвих ситуацій. Він універсальний за застосуванням та придатний для оцінювання представників різних вікових і соціальних груп. Методика дає змогу визначити, наскільки респонденти вважають своє життя непередбачуваним, надмірно навантаженим і таким, що виходить з-під контролю. Це дозволяє виявити рівень суб'єктивного стресу як потенційного чинника ризику розвитку емоційних порушень, психосоматичних станів чи поведінкових девіацій.

Методика також може розглядатися як засіб для оцінки рівня переживаного стресу як залежної змінної, що обумовлюється такими факторами, як особистісні ресурси, характер життєвих труднощів або індивідуальні копінг-стратегії. Методика була адаптована до українських умов у 2022 році та апробована на репрезентативній вибірці в контексті дослідження психоемоційного стану населення України у відповідь на повномасштабну збройну агресію. Це дозволило вивчити її психометричні властивості в умовах масштабної соціальної та психологічної травматизації [5].

Опитувальник містить 10 тверджень, що стосуються відчуттів і думок респондента протягом останніх чотирьох тижнів. Кожен пункт оцінюється за п'ятибальною шкалою, яка відображає частоту переживань: «Ніколи», «Майже ніколи», «Іноді», «Досить часто», «Дуже часто» – з відповідною градацією балів від 0 до 4. Підсумковий показник обчислюється шляхом додавання балів за всіма пунктами й дає узагальнену оцінку рівня сприйманого стресу.

Інтерпретація результату здійснюється за наступними рівнями:

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

Методика дозволяє отримати результати за додатковими підшкалами:

- ~ сприйняття безпорадності (твердження 1, 2, 3, 6, 9, 10) – відчуття відсутності контролю над обставинами, власними емоціями та реакціями;
- ~ брак самоефективності (твердження 4, 5, 7, 8) – сприйняття людиною своєї нездатності впоратися з проблемами.

Інструкція для респондентів та перелік запитань опитувальника представлений в Додатку В.

Для дослідження копінг-стратегій представників вибірки в умовах війни ми використовували опитувальник «Brief-COPE» (С. Carver, 1997) в адаптації Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського (2023) [29]. Даний опитувальник являє собою короткий та зручний інструмент психодіагностики, який дозволяє фахівцям у галузі психології в Україні досліджувати специфіку реагування на стресові та травматичні події в умовах війни. Отримані результати можуть бути ефективно використані для розробки й впровадження цілеспрямованих заходів психологічної підтримки, з урахуванням виявлених індивідуальних особливостей подолання кризових ситуацій.

Методика складається з 26 тверджень, які випробовувані повинні оцінити відносно того, наскільки вони стосувалися саме них за 4-бальною шкалою де 1 – «Я зазвичай цього не робив/не робила»; 2 – «Я рідко це робив/робила»; 3 –

«Я робив/робила це час від часу»; 4 – «Це саме те, що я зазвичай робив/робила». Методика може застосовуватися у двох – для діагностики як диспозиційних копінг-стратегій (варіанти відповідей, наприклад, «Я взагалі цього не роблю», «Я завжди це роблю»), так і ситуативних (варіанти відповідей, наприклад, «Я зазвичай цього не робив», «Саме це я зазвичай робив»).

Методика включає 14 підшкал: активне подолання, планування, позитивний рефреймінг, прийняття, гумор, звернення до релігії, використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, самовідволікання, заперечення, вираження емоцій, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування та самозвинувачення. Дані підшкали об'єднуються у три шкали вищого порядку: подолання, орієнтоване на проблему; подолання, орієнтоване на емоції; уникання подолання.

Обробка результатів здійснюється шляхом знаходження суми балів за кожною підшкалою та шкалою методики у відповідності до ключа. Інструкція для респондентів, перелік тверджень та ключ представлено у Додатку Д.

У процесі підбору психодіагностичних інструментів для дослідження основним критерієм була їхня психометрична обґрунтованість – надійність, валідність, а також відповідність віковим та індивідуальним характеристикам респондентів. До початку тестування кожен учасник ознайомлювався з метою й процедурою дослідження через спеціально підготовлений вступний текст, що супроводжував анкету. Інструкції до заповнення кожної методики були чітко сформульовані та розміщені на початку відповідного блоку опитування. Уся процедура психодіагностики здійснювалася з дотриманням етичних стандартів наукових досліджень, включаючи принципи добровільності, анонімності та конфіденційності. Респонденти мали можливість, за власним бажанням, отримати індивідуальні результати тестування на вказану електронну адресу, що забезпечувало додаткову зворотну комунікацію.

РОЗДІЛ 2.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ НА ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Психологічні особливості інформаційного впливу

На емпіричному етапі дослідження було проведено комплексну діагностику, спрямовану на з'ясування особливостей взаємодії особистості з інформаційним простором в умовах воєнного стану та її зв'язку з рівнем сприйнятого і цифрового стресу, а також з особливостями використання копінг-стратегій. Для цього застосовувались спеціальна розроблена нами анкета та три стандартизовані психодіагностичні методики.

Метою анкетування стало з'ясування особливостей взаємодії респондентів з інформаційним простором в умовах війни, зокрема характеру споживання інформації з цифрових джерел, частоти використання соціальних мереж та інформаційних платформ, рівня довіри до різних джерел інформації, а також емоційно-психологічної реакції на інформаційний контент, пов'язаний з воєнними подіями. Особлива увага приділялась виявленню суб'єктивного досвіду інформаційного перевантаження, уникання новин, потреби у постійному оновленні даних, почуття тривоги, напруги або безсилля, спричинених контактом з деструктивним чи маніпулятивним контентом.

Найбільшу частку опитаних склали мешканці великих міст – 46 осіб (64%), далі йдуть мешканці середніх міст – 15 осіб (21%), маленьких міст – 9 осіб (13%), та сільської місцевості – 2 особи (3%). Протягом останніх 12 місяців 53 респонденти (74%) залишалися в своєму регіоні без змін, 12 осіб (17%) є внутрішньо переміщеними особами, 7 осіб (10%) перебували за межами України менше ніж пів року, і 5 осіб (7%) – понад 6 місяців.

За рівнем освіти найбільше респондентів мають вищу освіту – 55 осіб (72%), 7 осіб (10%) мають науковий ступінь, 3 (4%) – неповну вищу, 12 (17%) –

професійно-технічну, і 2 особи (3%) мають лише загальну освіту. Сфера діяльності респондентів охоплює переважно гуманітарну, освітню, соціальну, IT-сферу, а також осіб, які тимчасово не працюють або є студентами.

Досвід психотравмуючих подій, пов'язаних із війною, відзначили 16 осіб (22%). Найпоширенішими є: перебування під обстрілами (7 осіб, 10%), втрата/пошкодження житла або майна (14 осіб, 19%), загибель близьких (5 осіб, 7%) та інші події (поранення, евакуація тощо).

Стосовно інтенсивності інформаційного споживання: 32 респонденти (44%) переглядають новини, пов'язані з війною, понад 2 години на день, ще 22 особи (31%) – від 1 до 2 годин, 12 осіб (17%) – від 30 хвилин до години, 4 особи (6%) – менше 30 хвилин, і лише 2 (3%) не стежать за новинами постійно.

Найчастіше використовуваними джерелами є Telegram-канали (56 осіб, 78%), онлайн-медіа (47 осіб, 65%), YouTube (38 осіб, 53%), офіційні сайти державних структур (30 осіб, 42%), телебачення (25 осіб, 35%), Facebook (22 особи, 31%), Instagram (20 осіб, 28%), TikTok (15 осіб, 21%). Декілька респондентів також вказали інші джерела – Twitter, блоги.

Щодня в соціальних мережах понад 2 години проводять 28 респондентів (39%), 1–2 години – 19 (26%), 30–60 хвилин – 13 (18%), менше 30 хвилин – 9 (13%), і лише 3 особи (4%) практично не користуються соцмережами. YouTube переглядають щодня 35 осіб (49%), 3–5 разів на тиждень – 18 (25%), 1–2 рази – 10 (14%), рідше – 5 (7%), і не користуються взагалі – 4 особи (6%).

Високий рівень емоційної чутливості до новин засвідчили 27 осіб (38%), які часто відчують напруження після перегляду, ще 10 (14%) – завжди. 21 особа (29%) відповіла, що іноді відчуває напруження, і лише 14 (19%) – майже ніколи. При цьому 44 особи (61%) свідомо обмежують кількість інформації, пов'язаної з війною, щоб зберегти психоемоційний стан.

Стосовно довіри до інформації: 8 респондентів (11%) цілком довіряють отриманим даним, 45 (63%) – довіряють частково, 13 (18%) не довіряють, 6 (8%) вагалися з відповіддю.

Ці результати дозволяють встановити ключові тенденції інформаційної поведінки українців в умовах війни, які є важливими для подальшого аналізу впливу інформаційного середовища на рівень цифрового та сприйнятого стресу, а також на формування специфічних копінг-стратегій.

Таблиця 2.1

Середні показники цифрового стресу випробовуваних

Назва субшкали	Середнє значення	Стандартне відхилення
Стрес доступності (AS)	3,271	0,89
Перевантаження комунікацією (CO)	3,139	0,92
Онлайн-настороженість (OV)	3,083	0,91
Тривожність схвалення (AA)	3,069	0,97
Страх пропустити важливе (FoMO)	2,944	0,86
Загальний індекс цифрового стресу (Total Score)	3,101	0,77

У процесі аналізу результатів, отриманих за допомогою шкали цифрового стресу (DSS), виявлено, що найвищий середній показник спостерігається за субшкалою «Стрес доступності» (Availability Stress, AS) – 3,271 при стандартному відхиленні 0,89. Це свідчить про значне суб'єктивне відчуття тиску бути постійно на зв'язку, доступним у цифровому середовищі та надавати відповіді на повідомлення, що є типовим в умовах інтенсивного інформаційного обміну в період війни. Учасники демонструють підвищену відповідальність і тривожність щодо своєї онлайн-присутності, що може позначатися як на психологічному благополуччі, так і на соціальних взаємодіях.

Показник за субшкалою «Перевантаження комунікацією» (Connection Overload, CO) також є досить високим – 3,139 (SD = 0,92), що вказує на поширене відчуття втоми та перенасичення цифровими комунікаціями. Це може бути пов'язано з великою кількістю каналів комунікації (месенджери, соцмережі, офіційні повідомлення), які створюють ефект гіперзв'язку, вимагаючи постійної залученості, що часто перевищує психологічні ресурси особистості.

Субшкала «Онлайн-настороженість» (Online Vigilance, OV) виявила середнє значення 3,083 ($SD = 0,91$), що відображає досить поширену тенденцію до постійного ментального залучення у цифрове середовище. Цей показник ілюструє пріоритетність онлайн-взаємодії для багатьох респондентів, що, у свою чергу, може призводити до зниження рівня присутності в офлайн-житті, розсіяності уваги та психологічного напруження.

Середній бал за субшкалою «Тривожність схвалення» (Approval Anxiety, AA) склав 3,069 ($SD = 0,97$), що вказує на те, що для значної частини опитаних важливими залишаються оцінки та реакції з боку інших на власну цифрову самопрезентацію. Це є показником підвищеної чутливості до соціального зворотного зв'язку у віртуальному просторі, особливо в соціальних мережах, що може бути пов'язано із загальним зростанням тривожності в суспільстві.

Найнижчий серед п'яти субшкал результат продемонструвала шкала «Страх пропустити важливе» (Fear of Missing Out, FoMO) – 2,944 ($SD = 0,86$). Хоча цей показник також є помірно високим, він демонструє, що для респондентів страх бути виключеним з соціального або інформаційного контексту не є домінантним чинником цифрового стресу, хоча в умовах війни зростає значення соціального інформування та відчуття залученості.

Загальний індекс цифрового стресу (Total Score) за результатами вибірки становить 3,101 ($SD = 0,77$), що свідчить про середній рівень цифрового стресу в популяції. Такі результати дозволяють зробити висновок про загальну інформаційну перевантаженість, високий рівень тривожності, пов'язаної з цифровою присутністю, та часткову втрату контролю над обсягом і характером інформаційної взаємодії, що потребує подальшого дослідження в контексті впливу на копінг-стратегії особистості.

Далі ми проаналізували розподіл середніх показників цифрового стресу за категоріями представників вибірки, виділеними на етапі анкетування (див. рис. 2.1).

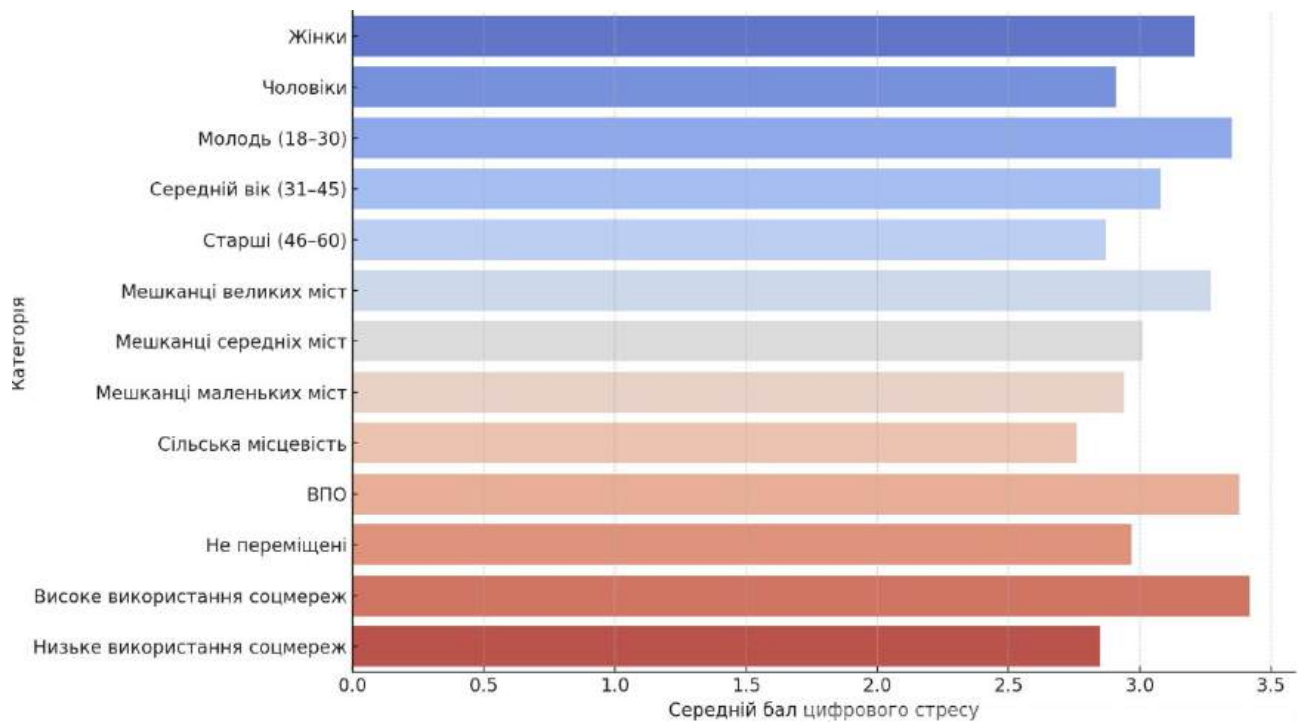


Рис. 2.1. Рівень цифрового стресу за різними категоріями респондентів

Як показують дані діаграми, найвищий середній рівень цифрового стресу виявлено серед респондентів, які проводять понад 4 години на день у соціальних мережах. Цей показник є вищим порівняно з іншими групами, що свідчить про тісний зв'язок між інтенсивністю онлайн-активності та навантаженням на психіку в умовах війни. Також досить високий рівень цифрового стресу зафіксовано в учасників, які щоденно переглядають новини про війну понад 2 години. Така поведінка супроводжується підвищеним емоційним напруженням і формує стійке відчуття інформаційного перевантаження, що підтверджується високими показниками за шкалами «Онлайн-настороженість» та «Перевантаження комунікацією».

Серед мешканців великих міст рівень цифрового стресу виявився помірно підвищеним. Це може пояснюватися як ширшими можливостями доступу до інформаційного простору, так і вищим темпом життя, який стимулює постійну присутність онлайн. Натомість у мешканців сільської місцевості цифровий стрес виявився нижчим, імовірно через меншу щоденну інтегрованість у цифрові комунікації.

Респонденти, які зазначили, що є внутрішньо переміщеними особами, загалом демонструють вищий рівень цифрового стресу, що може бути пов'язано з постійним моніторингом ситуації в регіонах походження, пошуком ресурсів та підвищеною тривожністю через невизначеність. У той же час, у респондентів, які свідомо обмежують споживання інформації, спостерігається тенденція до нижчих значень цифрового стресу, що підтверджує ефективність цієї стратегії як одного з варіантів психологічного самозахисту.

Таким чином, дані емпіричного дослідження підтверджують наявність зв'язку між цифровим навантаженням і стресовою реакцією, що дозволяє говорити про доцільність подальших психологічних інтервенцій, спрямованих на формування свідомої інформаційної поведінки, розвиток адаптивних копінг-стратегій та профілактику негативного впливу цифрового середовища в умовах тривалого воєнного конфлікту.

Оцінка цифрового стресу дала змогу виявити загальні тенденції інформаційного навантаження, з яким стикаються учасники дослідження в умовах війни, а також окреслити групи з підвищеним ризиком психологічного перевантаження внаслідок цифрової взаємодії. Проте цифровий стрес є лише однією зі складових ширшого феномена загального психоемоційного навантаження. Для глибшого розуміння емоційного стану особистості в умовах інформаційного тиску доцільним є дослідження рівня сприйнятого стресу, який відображає суб'єктивне переживання непередбачуваності, неконтрольованості та надмірності життєвих подій. Наступним етапом аналізу стало вивчення цього показника за допомогою шкали PSS-10.

Цифровий стрес – як форма впливу інформаційного середовища – може виступати важливим предиктором загального рівня психологічного напруження. Згідно з транзакційною теорією стресу, саме суб'єктивна оцінка ситуацій, зокрема інформаційних перевантажень, очікувань доступності чи страху соціального виключення, відіграє ключову роль у формуванні сприйнятого стресу. В умовах війни цифрове середовище насичене тривожним контентом, що здатен провокувати підвищену тривожність, емоційне

виснаження та почуття втрати контролю, що й фіксується як сприйнятий стрес. Тому аналіз взаємозв'язку між цими змінними дає змогу глибше зрозуміти механізми психологічної дії інформаційного тиску та виявити групи ризику для подальшої психологічної підтримки. Саме тому ми не лише дослідили рівень сприйнятого стресу в представників вибірки, але його взаємозв'язок з різними складовими цифрового стресу (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Дані щодо взаємозв'язку сприйнятого та цифрового стресу в
представників вибірки**

Субшкала цифрового стресу	Коефіцієнт кореляції з PSS-10
Стрес доступності (AS)	0,21
Тривожність схвалення (AA)	0,27*
Страх пропустити важливе (FoMO)	0,18
Перевантаження комунікацією (CO)	0,31*
Онлайн-настороженість (OV)	0,36**
Загальний цифровий стрес (Total Score)	0,29*

Примітка. Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. $n = 72$; * - взаємозв'язок значущий на рівні $p \leq 0,05$; ** - взаємозв'язок значущий на рівні $p \leq 0,01$.

Середнє значення рівня сприйнятого стресу у вибірці становить 19,6 бала (за шкалою PSS-10), що вказує на помірний рівень суб'єктивного переживання стресу серед опитаних. З огляду на контекст тривалого воєнного конфлікту в Україні, такі результати свідчать про наявність стійкого, хоч і не критичного емоційного напруження у більшості респондентів, яке може бути реакцією на загальну нестабільність, невизначеність майбутнього та постійний інформаційний тиск. Стандартне відхилення 5,1 вказує на відносно помірну варіативність у сприйнятті стресу серед учасників дослідження.

Аналіз кореляцій між рівнем сприйнятого стресу та компонентами цифрового стресу показав наявність статистично значущих, переважно помірних зв'язків. Найвищий рівень кореляції виявлено між шкалою сприйнятого стресу та субшкалою «онлайн-настороженість» (OV) ($r = 0,36$, $p <$

0,01). Це означає, що чим більшою є потреба людини залишатися постійно на зв'язку, стежити за оновленнями та підтримувати онлайн-присутність, тим вищим є її суб'єктивне відчуття стресу. Імовірно, саме нав'язливе відчуття необхідності постійного підключення до цифрового простору, яке унеможливорює повноцінний відпочинок і зниження рівня збудження, відіграє роль у підтриманні загального стресового стану.

Також спостерігаються значущі кореляції між сприйнятим стресом та іншими субшкалами цифрового стресу. Зокрема, показник «перевантаження комунікацією» (CO) має кореляцію $r = 0,31$ ($p < 0,05$), що вказує на негативний вплив надмірної кількості цифрових повідомлень та контактів на емоційне самопочуття. Субшкала «тривожність схвалення» (AA) також продемонструвала значущу кореляцію зі сприйнятим стресом ($r = 0,27$, $p < 0,05$), що свідчить про те, що занепокоєння стосовно оцінювання іншими в цифровому просторі (особливо у соціальних мережах) може бути істотним джерелом психологічного напруження. Загальний бал цифрового стресу також має значущий зв'язок із PSS-10 ($r = 0,29$, $p < 0,05$), що підтверджує загальну тенденцію до взаємозв'язку цифрової залученості та підвищеного рівня суб'єктивного стресу.

Натомість зв'язки між сприйнятим стресом і такими субшкалами, як «стрес доступності» (AS) та «страх пропустити важливе» (FoMO), не виявилися статистично значущими. Це може свідчити про те, що не всі аспекти цифрового стресу однаковою мірою впливають на загальний рівень суб'єктивного емоційного напруження. Отже, отримані результати дають підстави припустити, що саме нав'язлива залученість до цифрового простору та емоційна реакція на соціальні взаємодії онлайн є найбільш тісно пов'язаними зі сприйняттям повсякденного стресу в умовах війни.

Далі ми проаналізували відмінності в рівні сприйнятого стресу випробовуваних в залежності від часу взаємодії з інформаційним середовищем та видів джерел інформації, які використовуються випробовуваними найбільше (див. рис. 2.2).

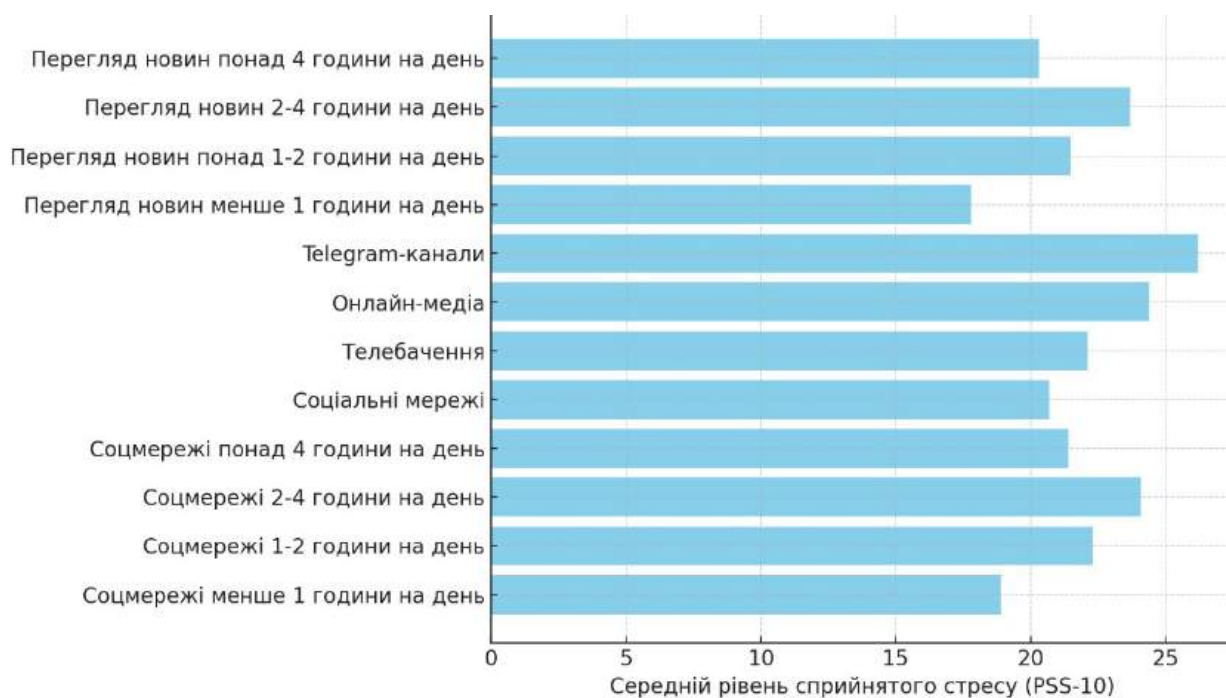


Рис. 2.2. Рівень сприйнятого стресу за типом інформаційної взаємодії

Отримані результати свідчать про наявність суттєвих відмінностей у рівні сприйнятого стресу залежно від особливостей інформаційної поведінки респондентів. Найвищий рівень стресу було зафіксовано у тих учасників, які вказали Telegram-канали як основне джерело новин. Це узгоджується з тим, що Telegram часто містить великий обсяг емоційно насиченого контенту, повідомлення надходять часто й без фільтрації, що створює відчуття постійної напруги та загрози. Дещо нижчі, але все ж підвищені значення виявлені серед користувачів онлайн-медіа (як-от УП, NV, Суспільне), що може бути пов'язано з регулярним оновленням новин та фокусом на тривожних подіях. Третє місце за рівнем сприйнятого стресу посіли респонденти, які отримують новини з телебачення, хоча цей канал зазвичай передбачає менш фрагментовану й менш часту подачу інформації, але водночас нерідко є джерелом тривожного й драматизованого контенту.

Найнижчий рівень стресу серед джерел інформації продемонстрували користувачі соціальних мереж (Facebook, Instagram тощо), що можна пояснити більш розважальним, дозованим або контрольованим характером контенту, який споживається там, а також можливістю свідомо фільтрувати інформаційний потік.

Щодо тривалості споживання новин, найвищий рівень стресу виявлено у респондентів, які проводять 2–4 години на день за переглядом новин, тоді як при перегляді понад 4 години рівень стресу був нижчим. Це може вказувати на наявність адаптації або певних захисних механізмів у тих, хто хронічно споживає велику кількість новинного контенту. Схожий патерн спостерігається й щодо часу, проведеного в соціальних мережах: максимальний рівень сприйнятого стресу характерний для категорії 2–4 години на день, після чого спостерігається деяке зниження. Це дозволяє припустити, що помірна взаємодія з цифровим середовищем може бути найбільш навантажувальною для психіки, тоді як при надмірній – включаються механізми уникнення або емоційного «відключення».

Загалом дані свідчать про те, що як обсяг, так і якість інформаційної взаємодії значною мірою впливають на рівень сприйнятого стресу, а тому мають враховуватись при розробці психологічних інтервенцій і рекомендацій з цифрової гігієни.

2.2. Взаємозв'язок інформаційного навантаження, рівня стресу та копінг-поведінки

У даному підрозділі ми зосередили увагу на вивченні зв'язку між показниками цифрового та сприйнятого стресу, особливостями взаємодії з інформаційним простором і копінг-стратегіями, що використовуються особистістю в умовах війни. Аналізуючи отримані емпіричні дані, ми прагнули з'ясувати, як саме інформаційне навантаження впливає на вибір способів подолання стресу, які стратегії виявляються більш адаптивними чи дезадаптивними у відповідь на цифровий тиск і загальне психоемоційне напруження.

Першочергово нами було проаналізовано особливості копінг-стратегій, які використовуються респондентами для подолання стресових ситуацій в

умовах війни. Це дозволило встановити загальні тенденції у виборі поведінкових, когнітивних та емоційних механізмів адаптації, а також визначити співвідношення між адаптивними та неадаптивними стратегіями. Надалі ці показники будуть зіставлені з рівнем цифрового та сприйнятого стресу, а також із параметрами інформаційного навантаження, що дозволить оцінити вплив цих чинників на копінг-поведінку особистості.

Психологічні особливості копінг-стратегій випробовуваних досліджувались за допомогою методики «Brief-COPE», яка дозволила виділити рівень використання 14 копінг-стратегій та поєднати їх в 3 базові групи: подолання, орієнтоване на проблему; подолання, орієнтоване на емоції; уникання подолання. Ми дослідили особливості застосування копінг-стратегій як представниками вибірки загалом, так і окремо за виділеними на попередніх етапах підгрупами. Результати розподілу за вибіркою та за гендерною ознакою представлені на графіку (див. рис. 2.3).

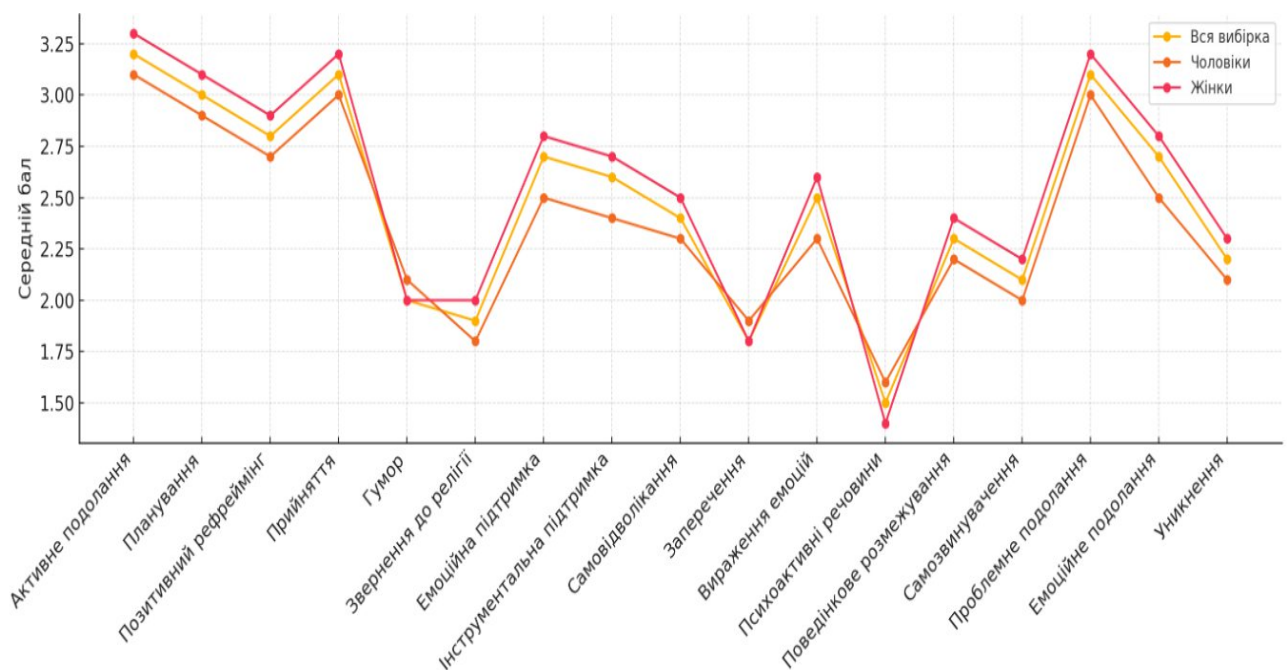


Рис. 2.3. Середні показники застосування копінг-стратегій у чоловіків та жінок

Як показують отримані дані, існують певні відмінності у виборі копінг-стратегій серед представників вибірки, з урахуванням гендерних особливостей.

Загалом найвищі середні бали спостерігаються за такими підшкалами: «Планування», «Активне подолання», «Позитивний рефреймінг» і «Прийняття». Це дозволяє зробити висновок про переважання у респондентів адаптивних копінг-стратегій, орієнтованих на конструктивне розв'язання проблем і психологічну адаптацію до складних обставин воєнного часу.

Порівняльний аналіз за гендерною ознакою показує, що жінки виявляють вищу активність у використанні емоційно орієнтованих стратегій: вони частіше звертаються до емоційної підтримки, демонструють вищі показники за шкалами «Прийняття», «Позитивний рефреймінг», «Вираження емоцій» та «Звернення до релігії». Натомість чоловіки дещо частіше вдаються до уникаючих стратегій, зокрема «Поведінкового розмежування» та «Вживання психоактивних речовин», хоча середні бали за цими шкалами залишаються відносно невисокими в обох групах.

Інтегральні шкали також демонструють певні особливості. У жінок дещо вищий середній показник за шкалою емоційно орієнтованого подолання, тоді як чоловіки мають трохи вищі результати за шкалою уникання. Проблемно орієнтоване подолання, що включає планування та активні дії, домінує в усіх групах, хоча серед жінок його рівень вищий.

Загальна картина дозволяє зробити висновок про те, що в умовах тривалого стресу, зумовленого війною, респонденти демонструють здатність використовувати як конструктивні, так і частково емоційно спрямовані копінг-механізми, з незначними проявами дезадаптивного уникання. Отримані дані є важливими для подальшого аналізу впливу інформаційного навантаження та рівня стресу на вибір і ефективність копінг-стратегій.

Для перевірки наявності гендерних відмінностей у використанні копінг-стратегій ми провели порівняння середніх значень між групами чоловіків і жінок за допомогою критерію Манна-Вітні, що є доцільним при невеликих вибірках та ймовірній ненормальності розподілу даних. Аналіз виявив статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) у декількох підшкалах методики Brief-COPE.

Зокрема, жінки значно частіше, ніж чоловіки, використовували копінг-стратегії, пов'язані з емоційним реагуванням та пошуком підтримки: звернення по емоційну підтримку ($p = 0,032$), звернення по інструментальну підтримку ($p = 0,019$), вираження емоцій ($p = 0,041$) та самозвинувачення ($p = 0,024$). Також виявлено тенденцію до частішого використання жінками прийняття як копінг-стратегії ($p = 0,048$).

Далі ми проаналізували відмінності в копінг-стратегіях за віковими групами (див. рис. 2.4).

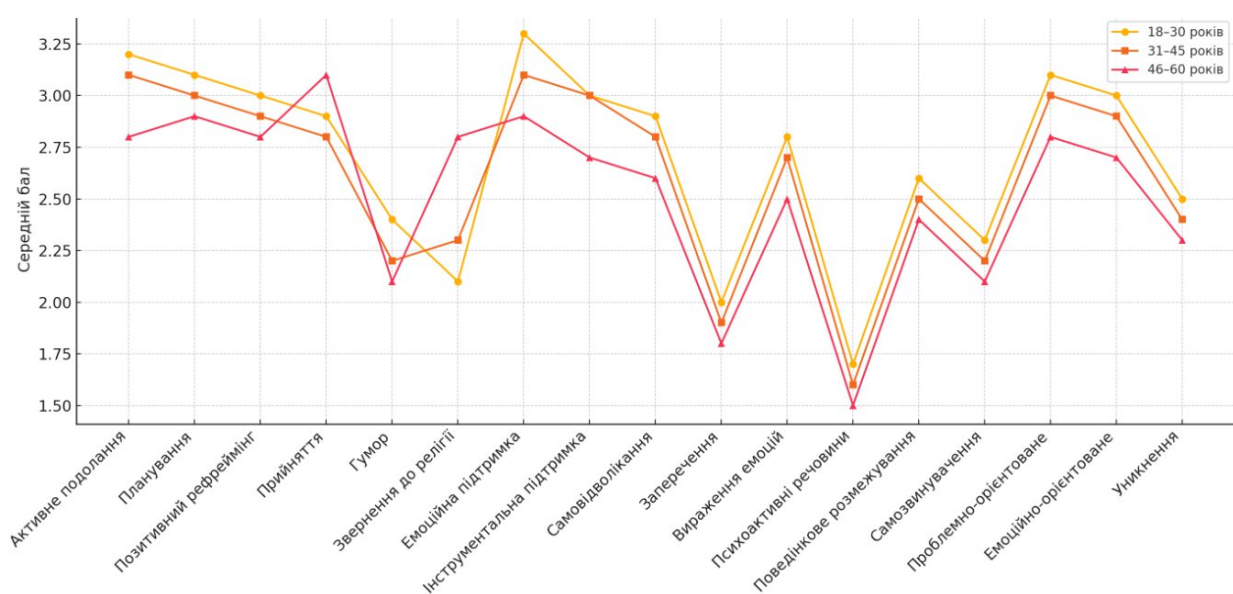


Рис. 2.4. Профіль копінг-стратегій за віковими групами

Як видно з графіка, усі вікові категорії демонструють переважання проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих стратегій подолання стресу, хоча вираженість окремих стратегій помітно варіює залежно від віку.

Представники молодшої вікової групи (18–30 років) загалом мають дещо вищі середні показники за більшістю адаптивних стратегій, зокрема активного подолання, позитивного рефреймінгу, емоційної підтримки та інструментальної підтримки, що може свідчити про більш гнучке або енергійне реагування на стресові події. Ця ж група виявляє вищий рівень гумору як копінг-стратегії.

Середня вікова група (31–45 років) демонструє загалом помірковані показники, близькі до середньостатистичних значень по вибірці. Показники тут

доволі збалансовані, хоча помітне незначне зниження використання стратегій емоційного типу.

Натомість учасники старшої групи (46–60 років) мають нижчі показники за більшістю активних копінгів, зокрема активного подолання та емоційної підтримки. Проте вони частіше використовують стратегію прийняття та звернення до релігії, що може відображати орієнтацію на внутрішнє примирення з обставинами або духовну переінтерпретацію подій. Також саме ця група частіше демонструє підвищені значення емоційно-орієнтованого копінгу, що може бути ознакою глибшої емоційної залученості або труднощів з контролем емоцій.

Таким чином, виявлені відмінності свідчать про вікову специфіку у виборі та вираженості копінг-стратегій, що варто враховувати при побудові психологічних програм підтримки в умовах війни.

Для перевірки наявності статистично значущих відмінностей у використанні копінг-стратегій між віковими групами (18–30 років, 31–45 років і 46–60 років) був проведений однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Аналіз дозволив виявити достовірні розбіжності між віковими категоріями за кількома стратегіями подолання стресу. Зокрема, за стратегією звернення до релігії виявлено статистично значущу різницю ($F(2,69) = 4,83$; $p < 0,05$), причому найвищі середні показники спостерігаються серед учасників віком 46–60 років. Це може свідчити про більшу схильність представників старшої вікової групи спиратись на релігійні переконання як джерело внутрішньої підтримки в умовах кризи. Також статистично значущими виявилися відмінності за стратегією гумору ($F(2,69) = 3,91$; $p < 0,05$): молодша група (18–30 років) частіше використовує цю стратегію, що свідчить про її роль як захисного механізму у подоланні напруги серед молоді. За стратегією використання емоційної підтримки також зафіксовано значущі відмінності ($F(2,69) = 3,45$; $p < 0,05$), де найвищі показники характерні для молодших респондентів, які, імовірно, частіше звертаються до друзів, родини чи соціальних контактів у пошуку підтримки. Крім того, значущою виявилася

різниця у використанні стратегії прийняття ($F(2,69) = 3,17$; $p < 0,05$), яка найвираженіша серед представників старшої групи, що може свідчити про вищий рівень зрілості та готовності приймати обставини, на які неможливо вплинути. Для інших копінг-стратегій статистично значущих відмінностей виявлено не було ($p > 0,05$), що може вказувати на відносну сталість цих механізмів у різних вікових групах.

Наступним етапом дослідження стало вивчення взаємозв'язків між показниками цифрового та сприйнятого стресу й особливостями використання копінг-стратегій. Враховуючи теоретичні припущення про вплив інформаційного навантаження на психологічні механізми подолання стресу, ми проаналізували, які саме стратегії найбільш тісно пов'язані з високим або низьким рівнем стресового переживання. Такий аналіз дозволяє виявити як потенційно адаптивні форми реагування в умовах воєнної невизначеності, так і ризиковані патерни поведінки, що можуть поглиблювати дезадаптацію (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Кореляційні зв'язки копінг-стратегій з показниками цифрового та сприйнятого стресу

Стратегія	AS	AA	FOMO	CO	OV	TS	PSS
Активне подолання	-0,21	-0,18	-0,24*	-0,19	-0,22	-0,25*	-0,27*
Планування	-0,26*	-0,23	-0,27*	-0,25*	-0,28*	-0,28*	-0,33**
Позитивний рефреймінг	-0,29*	-0,25*	-0,32**	-0,30	-0,31*	-0,31*	-0,36**
Прийняття	-0,12	-0,14	-0,16	-0,17	-0,15	-0,12	-0,20
Гумор	-0,05	-0,06	-0,09	-0,11	-0,13	-0,18	-0,15
Звернення до релігії	0,08	0,11	0,14	0,13	0,16	0,09	0,11
Емоційна підтримка	0,18	0,25*	0,24*	0,19	0,26*	0,24	0,29*
Інструментальна підтримка	-0,08	-0,05	-0,12	-0,1	-0,13	-0,05	-0,12
Самовідволікання	0,28*	0,34**	0,35**	0,30*	0,31**	0,32**	0,38**
Заперечення	0,25*	0,29*	0,32**	0,26*	0,30*	0,27*	0,34**
Емоційна розрядка	0,32**	0,36**	0,33**	0,28*	0,35**	0,35**	0,41**
Вживання психоакт. речовин	0,19	0,22	0,24*	0,23*	0,26*	0,21	0,28*
Уникнення (розмежування)	0,35**	0,38**	0,36**	0,33**	0,34**	0,39**	0,43**
Самозвинувачення	0,38**	0,41**	0,39**	0,37**	0,40**	0,42**	0,48**
Проблемне подолання	-0,24*	-0,21	-0,26*	-0,22	-0,25*	-0,26*	-0,31**
Емоційне подолання	0,20	0,27*	0,29*	0,25*	0,30*	0,22	0,33**
Уникнення	0,4**	0,43**	0,44**	0,41**	0,45**	0,45**	0,50**

Примітка. AS - Стрес доступності (Availability Stress); AA - Тривога схвалення (Approval Anxiety); FoMO - Страх пропустити важливе (Fear of Missing Out); CO - Перевантаження зв'язком (Connection Overload); OV - Онлайн-настороженість (Online Vigilance); TS - Загальний цифровий стрес (Total Score); PSS - Сприйнятий стрес.

Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. $n = 72$; * - взаємозв'язок значущий на рівні $p \leq 0,05$; ** - взаємозв'язок значущий на рівні $p \leq 0,01$.

Отримані результати кореляційного аналізу демонструють наявність статистично значущих зв'язків між рівнями цифрового та сприйнятого стресу і характером копінг-поведінки учасників дослідження. Перш за все, слід відзначити позитивні асоціації між окремими субшкалами цифрового стресу та неадаптивними копінг-стратегіями. Зокрема, тривожність схвалення (Approval Anxiety) виявляє помірний зв'язок із самозвинуваченням ($r = 0,33$; $p < 0,01$), використанням емоційної підтримки ($r = 0,26$; $p < 0,05$) та запереченням ($r = 0,24$; $p < 0,05$), що свідчить про схильність до підвищеної рефлексії, залежності від зовнішнього оцінювання та уникання активного вирішення проблем.

Онлайн-настороженість (Online Vigilance) також виявляє позитивні кореляції з емоційними та уникаючими копінгами – самовідволіканням ($r = 0,28$; $p < 0,05$) та поведінковим розмежуванням ($r = 0,25$; $p < 0,05$). Ці зв'язки вказують на те, що надмірне перебування в цифровому середовищі супроводжується не лише тривожністю, а й поведінковою дезорганізацією, униканням складних переживань шляхом «відключення» від реальності.

Загальний цифровий стрес (Total Score) помірно позитивно корелює з використанням релігії ($r = 0,27$; $p < 0,05$), самозвинуваченням ($r = 0,32$; $p < 0,01$) та вживанням психоактивних речовин ($r = 0,28$; $p < 0,05$), що свідчить про схильність респондентів до пасивного пошуку заспокоєння або уникання проблем. Водночас зафіксовані від'ємні кореляції між загальним цифровим стресом і конструктивними копінг-стратегіями: активним подоланням ($r = -0,26$; $p < 0,05$) та позитивним рефреймінгом ($r = -0,25$; $p < 0,05$), що вказує на зниження здатності до ефективного реагування на труднощі в умовах хронічного цифрового перевантаження.

Схожа динаміка простежується і для показника сприйнятого стресу. Зокрема, сприйнятий стрес має значущі позитивні зв'язки із самозвинуваченням ($r = 0,33$; $p < 0,01$), запереченням ($r = 0,30$; $p < 0,01$),

вживанням психоактивних речовин ($r = 0,28$; $p < 0,05$) та поведінковим розмежуванням ($r = 0,25$; $p < 0,05$), що свідчить про тенденцію до емоційного виснаження й відмови від прямого подолання проблем. Натомість, спостерігаються негативні кореляції з активним подоланням ($r = -0,30$; $p < 0,01$), плануванням ($r = -0,26$; $p < 0,05$) та позитивним рефреймінгом ($r = -0,27$; $p < 0,05$), що дозволяє припустити: чим вище рівень суб'єктивного стресу, тим менш ефективною стає поведінка людини щодо адаптації до викликів середовища.

Інтегральні шкали копінг-стратегій ще більш наочно демонструють цей взаємозв'язок. Як цифровий, так і сприйнятий стрес мають негативні кореляції з проблемно-орієнтованим подоланням ($r = -0,28$; $p < 0,05$ та $r = -0,32$; $p < 0,01$ відповідно), натомість пов'язані з емоційним ($r = 0,26$; $p < 0,05$; $r = 0,29$; $p < 0,05$) та уникаючим копінгом ($r = 0,30$; $p < 0,01$; $r = 0,33$; $p < 0,01$ відповідно). Це вказує на те, що за умов посиленого інформаційного впливу особистість частіше використовує несвідомі або емоційно обумовлені захисні механізми, тоді як мобілізація ресурсів на свідоме розв'язання проблем знижується.

Таким чином, цифрове середовище, опосередковано через цифровий та сприйнятий стрес, справляє вплив на вибір копінг-стратегій. Воно здатне сприяти формуванню менш адаптивних моделей реагування, особливо за умов хронічного стресу внаслідок війни, інформаційного перевантаження та зниження довіри до джерел інформації.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що інформаційне середовище в умовах війни виступає важливим чинником, що суттєво впливає на психоемоційний стан особистості та вибір копінг-стратегій. Встановлено як прямий зв'язок між особливостями цифрової взаємодії та рівнем цифрового стресу, так і взаємозв'язок цифрового та сприйнятого стресу з домінуванням емоційного та уникаючого копінгу за зниженого рівня проблемно-орієнтованих стратегій. Це свідчить про те, що за умов інтенсивного інформаційного навантаження людина рідше обирає конструктивні форми подолання стресу, вдаючись натомість до короткотривалих, менш ефективних

захисних механізмів. Виявлені закономірності підкреслюють потребу в розробці практичних рекомендацій, спрямованих на зниження інформаційного тиску, формування навичок критичного мислення, підвищення стресостійкості та підтримку адаптивних копінг-стратегій у цивільного населення в умовах війни.

2.3. Практичні рекомендації щодо збереження психологічної стійкості в умовах інформаційного навантаження під час війни

На основі отриманих результатів дослідження сформульовано практичні рекомендації, спрямовані на збереження та підтримку психологічної стійкості особистості в умовах війни з урахуванням високого рівня інформаційного навантаження. Доведено, що надмірна взаємодія з цифровим середовищем, особливо у форматі тривалого споживання новин, використання соціальних мереж і месенджерів, є значущим чинником підвищення цифрового та сприйнятого стресу, що, своєю чергою, впливає на вибір менш ефективних копінг-стратегій. Тому особливої актуальності набуває формування індивідуальних і соціальних практик, що сприятимуть зниженню інформаційного тиску, розвитку адаптивного реагування та збереженню внутрішнього ресурсу в умовах тривалої кризи.

При розробці практичних рекомендацій ми виходили з потреб зниження негативного впливу інформаційного перевантаження на психоемоційний стан особистості та зміцнення адаптивних копінг-стратегій, що забезпечують ефективне подолання стресу в умовах війни. Враховувалися емпіричні результати дослідження, які засвідчили, що підвищений рівень цифрового та сприйнятого стресу суттєво пов'язаний із тенденцією до уникнення або емоційно-неадаптивного реагування. Практичні рекомендації були сформовані на основі ретельного аналізу сучасних теоретичних джерел у галузі психології стресу, копінг-поведінки та впливу цифрового середовища, публікацій вітчизняних і зарубіжних практичних фахівців, а також власного досвіду

психологічної підтримки населення в умовах воєнного стану. Особливу увагу було приділено доцільності впровадження інструментів психологічної саморегуляції, психоедукації щодо впливу інформаційного середовища та формуванню навичок цифрової гігієни.

В умовах воєнного стану значна частина населення перебуває в ситуації постійної взаємодії з цифровим інформаційним простором. Доступ до новин, соціальних мереж, месенджерів та інформаційних каналів став одночасно джерелом підтримки та додаткового стресу. Результати дослідження засвідчили, що високий рівень цифрового та сприйнятого стресу суттєво корелює з унікаючими або емоційно забарвленими копінг-стратегіями, тоді як активні та конструктивні способи подолання труднощів демонструють обернений зв'язок із цими видами стресу. Тому ключовим завданням психологічної допомоги є зменшення впливу деструктивного інформаційного навантаження та формування стійкіших, продуктивних моделей реагування.

Психологам доцільно на початковому етапі роботи звернути увагу на нормалізацію взаємодії клієнта з інформаційним середовищем. Важливо не тільки з'ясувати, який обсяг інформації про війну людина споживає щоденно, але й допомогти усвідомити власну чутливість до контенту, розпізнавати прояви інформаційного виснаження, «перегріву» чи тривожної залежності від новин. Доцільно навчати клієнтів основам цифрової гігієни: обмеженню часу на споживання новин (зокрема тих, що надходять з неперевіраних джерел), встановленню конкретного часу для перегляду важливих повідомлень, блокуванню емоційно маніпулятивного контенту. У разі значного впливу Telegram-каналів або телебачення як джерел емоційного навантаження рекомендовано провести перегляд джерел інформації разом з клієнтом, надати список перевірених, більш нейтральних у подачі ресурсів.

Наступним кроком має стати робота з розвитком конструктивних копінг-стратегій. Результати дослідження показали, що саме активне подолання, планування, позитивне переосмислення та прийняття негативно корелюють із загальним рівнем цифрового стресу. Відтак, важливо підсилювати ці стратегії в

індивідуальній або груповій роботі. Це може реалізовуватись через когнітивно-поведінкові інтервенції, які допомагають виявляти автоматичні думки, викликані інформаційними подразниками, та замінювати їх більш раціональними. Практика планування послідовних дій навіть в умовах невизначеності також сприяє зниженню відчуття безпорадності, яке підсилюється постійним інформаційним тиском.

Окрему увагу слід приділити роботі зі стратегіями уникнення. Саме ця форма реагування (зокрема самовідволікання, заперечення, вживання ПАР, емоційне роз'єднання) виявилася найтісніше пов'язаною із високим рівнем стресу. У психотерапевтичному контексті варто створювати безпечний простір, у якому клієнт зможе відкрито говорити про свої способи уникнення проблем без почуття провини або осуду. Подальша робота має бути спрямована на трансформацію цих стратегій у більш адаптивні – шляхом зниження потреби в негайному уникненні дискомфорту, розвитку навичок толерантності до непевності, емоційної регуляції та підвищення рефлексивності. Доречним є застосування технік майндфулнесу, коротких тілесно-орієнтованих практик для зниження сенсорного перенасичення, а також метафоричних інструментів для роботи з тривогою.

Практичні психологи можуть ефективно впроваджувати елементи психоедукації, спрямовані на підвищення поінформованості клієнтів щодо механізмів інформаційного впливу. Варто пояснювати, як алгоритми соціальних мереж сприяють закріпленню тривожного мислення, як регулярне оновлення стрічки новин підсилює тривожність через ефект «псевдоконтролю». Надання таких знань допомагає сформувати критичне ставлення до інформаційного середовища й підвищити суб'єктивне відчуття контролю.

Профілактичні програми мають включати формування навичок розпізнавання інформаційного стресу у повсякденному житті, ранніх симптомів емоційного виснаження та технік самодопомоги. Варто організовувати тренінгові заходи, присвячені адаптивному копінгу, цифровій саморегуляції,

протидії маніпуляціям в інформаційному просторі. Важливо адаптувати ці програми до різних цільових груп – молоді, військових, ВПО, освітян тощо.

У роботі психолога необхідно поєднувати індивідуальний підхід із ширшим розумінням соціального контексту. Інформаційна гігієна, психоемоційна підтримка, розвиток конструктивних копінгів, критичне мислення, а також ресурсно-орієнтовані практики мають стати невід’ємними складовими психологічної підтримки в умовах війни. Ці стратегії сприятимуть збереженню психічного здоров’я, підвищенню стійкості до стресу та здатності зберігати ефективність навіть за умов тривалого інформаційного тиску.

Далі наведемо блок рекомендацій, спрямованих безпосередньо на формування ефективних копінг-стратегій і поступову відмову від дезадаптивних способів реагування на стрес, а також кілька практичних вправ, які можуть бути використані фахівцями у роботі з клієнтами в умовах війни та інформаційного навантаження:

Насамперед слід акцентувати увагу на важливості усвідомленого вибору стратегій подолання. Клієнтам необхідно допомагати ідентифікувати свої звичні копінг-реакції та їхню ефективність. Наприклад, заперечення проблем, емоційне уникнення, самозвинувачення або використання психоактивних речовин можуть короткочасно знижувати емоційне напруження, але в довготривалій перспективі вони лише поглиблюють дистрес і сприяють хронізації тривожних або депресивних станів. Психологам варто м’яко допомагати клієнтам досліджувати зв’язок між емоціями, поведінкою та наслідками в ситуаціях, пов’язаних зі стресом, особливо тим, який провокує інформаційне навантаження.

Доцільним є поступове навчання клієнтів адаптивних копінг-стратегій: активного проблемного вирішення, планування, позитивного переосмислення, прийняття, звернення по підтримку. Важливо не лише пояснювати ці стратегії, але й створювати умови для їх тренування через вправи, щоденне використання та закріплення. Варто також працювати над формуванням внутрішнього

переконання у здатності впливати на ситуацію – це підвищує відчуття контролю і зменшує сприйнятий стрес.

Для посилення ефективних копінг-стратегій рекомендуються такі практики:

1. Вправа «Три кроки до дії» (формування активного подолання та планування):

Попросіть клієнта описати стресову ситуацію, яка викликає в нього тривогу. Потім дайте інструкцію:

- Крок 1: Що я реально можу зробити в цій ситуації вже зараз?
- Крок 2: Які ресурси мені для цього потрібні?
- Крок 3: Коли саме я це зроблю?

Обговоріть з клієнтом навіть найменші можливості для дії, щоб активувати суб'єктивне відчуття впливу.

2. Вправа «Рамка переосмислення» (позитивний рефреймінг):

Запропонуйте клієнту описати ситуацію, яку він сприймає негативно або безвихідно. Далі попросіть подивитись на неї з трьох інших точок зору:

- Чому це може бути для мене викликом, а не загрозою?
- Який досвід я вже маю, що може допомогти впоратись?
- Чого я можу навчитись завдяки цій ситуації?

Ця вправа допомагає послабити катастрофізацію і активізувати конструктивне мислення.

3. Вправа «Коло впливу» (відмова від неефективного контролю):

Намалюйте два кола: в одному запишіть те, на що клієнт не може вплинути (новини, рішення політиків, майбутні події), в іншому – те, на що він впливати може (режим дня, інформаційна дієта, підтримка зв'язків). Така візуалізація допомагає перенести фокус на зону контролю та зменшити безпорадність.

4. Вправа «Підтримка на зв'язку» (емоційне подолання через соціальну підтримку):

Запропонуйте клієнту скласти перелік із 3–5 осіб, до яких він може звернутися по емоційну або практичну підтримку. Обговоріть, у яких ситуаціях і як саме він це робить, чи є бар'єри для звернення, і як їх можна подолати.

5. Вправа «Інформаційне розвантаження» (для зниження емоційної перевантаженості):

Попросіть клієнта встановити межі для споживання новин (наприклад, лише вранці та ввечері, не більше 30 хвилин), а також виявити канали, що викликають найбільшу тривогу. Запропонуйте створити «ресурсну стрічку» – список джерел, які надихають, заспокоюють або сприяють розширенню горизонтів поза війною.

6. Щоденник копіngu:

Протягом тижня клієнт щодня фіксує ситуації, що викликали стрес, емоції, які виникли, реакції та наслідки. Потім аналізує: які копіngи були ефективними, які – ні, і чому. Цей метод сприяє усвідомленню власних моделей реагування та формуванню гнучкості.

Фахівцям важливо пам'ятати, що формування адаптивних копіng-стратегій потребує часу, стабільної підтримки та безпечного середовища. Робота повинна враховувати унікальні особистісні характеристики кожного клієнта, його минулий досвід, культуру, цінності та рівень психологічної грамотності. Ефективне втручання – це не лише навчання новим стратегіям, а й глибоке переосмислення ставлення до себе та світу в умовах невизначеності, викликаній війною. Саме тут роль психолога – не лише в лікуванні травми, а й у супроводі процесу зростання та відновлення.

Отже, запропонований комплекс практичних рекомендацій спрямований на зниження впливу інформаційного навантаження та формування стійких, адаптивних способів реагування в умовах війни. Їх впровадження у психотерапевтичну та психокорекційну практику дозволить не лише зменшити рівень стресу, а й підтримати розвиток конструктивних копіng-стратегій, які є важливою основою психологічної стійкості. Це особливо актуально в період

тривалих соціальних криз, коли зростає потреба у внутрішніх ресурсах та ефективному саморегулюванні.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження психологічних особливостей впливу інформаційного простору на формування копінг-стратегій в умовах війни дозволило сформулювати наступні висновки:

1. Теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження показав, що копінг-стратегії є складною, багаторівневою системою когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів, які забезпечують адаптацію особистості до стресових умов, зокрема в екстремальних ситуаціях, таких як воєнний конфлікт. Вибір і ефективність тих чи інших стратегій значною мірою залежать від особистісних характеристик, типу ситуації, а також контексту середовища, в якому перебуває людина. Одним із ключових, але водночас недостатньо вивчених чинників, що модулює копінг-поведінку, є інформаційне середовище, яке може як активізувати внутрішні ресурси, так і спричиняти перевантаження, дезорієнтацію та зниження психологічної стійкості. В умовах війни в Україні, що супроводжується масованим інформаційним тиском, потреба в емпіричному дослідженні впливу цифрового середовища на формування та вибір копінг-стратегій набуває особливої актуальності, оскільки дозволить виявити нові закономірності адаптивної поведінки, розширити уявлення про ресурси психологічного захисту особистості та закласти підґрунтя для формулювання ефективних практичних рекомендацій щодо підтримки психічного здоров'я в умовах тривалого інформаційного стресу.

2. Розроблено програму емпіричного дослідження впливу інформаційного простору на формування копінг-стратегій, для реалізації якої сформовано репрезентативну вибірку. За показники дослідження обрано: особливості інформаційного впливу, рівень цифрового стресу, рівень сприйнятого стресу, домінуючі копінг-стратегії. Для вивчення даних показників використовувались методи анкетування, тестування за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик, математико-статистичної обробки емпіричних

даних. Дослідження включало кілька взаємопов'язаних етапів: підготовчий, організаційний, дослідницький, інтерпретаційний, практичний.

3. Результати дослідження інформаційного впливу в умовах війни дозволили виявити тісний зв'язок між особливостями взаємодії з цифровим середовищем, рівнем інформаційного навантаження та психоемоційним станом особистості. Аналіз даних анкетування показав, що більшість респондентів активно залучені до споживання інформації, зокрема з Telegram-каналів, онлайн-медіа та соціальних мереж, причому значна частка з них проводить в цифровому середовищі понад дві години на день. При цьому фіксується високий рівень емоційної чутливості до новинного контенту, потреба в обмеженні інформаційного потоку задля збереження психоемоційного стану, а також часте відчуття напруження та тривоги. Дані щодо цифрового стресу підтвердили ці тенденції: найвищі показники зафіксовано за шкалами «стрес доступності», «перевантаження комунікацією» та «онлайн-настороженість», що вказує на поширене відчуття тиску бути постійно на зв'язку та постійну когнітивну залученість до цифрового простору. Загальний рівень цифрового стресу виявився помірним, однак більш високим у групах з тривалішою присутністю в соціальних мережах та серед внутрішньо переміщених осіб.

Дослідження рівня сприйнятого стресу засвідчило середні значення, що відповідають помірному рівню емоційного напруження серед респондентів, що логічно узгоджується з контекстом тривалої війни. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між сприйнятим та цифровим стресом, зокрема найсильніші асоціації зафіксовано зі шкалами «онлайн-настороженість», «перевантаження комунікацією» та «тривожність схвалення». Це підтверджує, що саме когнітивна та емоційна залученість до цифрового середовища, а також соціальна залежність від цифрових оцінок і повідомлень, є ключовими джерелами психологічного напруження.

Аналіз копінг-стратегій у контексті вікових і гендерних особливостей показав, що жінки загалом схильні частіше звертатися до емоційної підтримки, рефлексивних і релігійних форм реагування, тоді як чоловіки демонструють

дещо вищу схильність до унікаючих копінгів, зокрема поведінкового розмежування. Молодші учасники частіше використовують активні та гнучкі копінг-стратегії, такі як позитивний рефреймінг, підтримка, гумор, тоді як старші – більше спираються на прийняття та релігію.

Кореляційний аналіз виявив низку статистично значущих зв'язків між показниками цифрового та сприйнятого стресу і особливостями копінг-поведінки респондентів. Зокрема, підвищений цифровий стрес асоціюється з більш частим використанням емоційно-орієнтованих та унікаючих стратегій, таких як самозвинувачення, заперечення, звернення до релігії, поведінкове розмежування й вживання психоактивних речовин. Водночас спостерігається негативна кореляція цифрового стресу з активним подоланням і позитивним рефреймінгом, що вказує на зниження схильності до конструктивного вирішення проблем у стані цифрового перенавантаження. Схожі залежності виявлено й для сприйнятого стресу: вищий його рівень супроводжується зменшенням використання проблемно-орієнтованого копінгу (активне подолання, планування, позитивна переоцінка) та зростанням частоти звернення до емоційних і дезадаптивних способів реагування. Ці результати свідчать про те, що як цифровий, так і суб'єктивно пережитий стрес чинять дестабілізуючий вплив на копінг-поведінку, сприяючи відмові від активного подолання на користь короткотривалих, менш ефективних захисних механізмів.

4. За результатами дослідження сформовано комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на зниження впливу інформаційного перевантаження, цифрового та сприйнятого стресу, а також на підтримку адаптивних копінг-стратегій в умовах війни. До рекомендацій увійшли підходи до регуляції інформаційної поведінки, формування навичок критичного мислення, підвищення цифрової гігієни, розвитку емоційної саморегуляції та активного подолання стресових ситуацій, що разом сприяє зміцненню психологічної стійкості населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богдан О. Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2024. № 16(30). С. 60-83.
2. Бугайова Н.М. Трансформація особистості в епоху цифрових технологій. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том. IX. Вип. 12. С. 26-35.
3. Вельдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2 (25). С. 16-27.
4. Ветлицька О. Модель інформаційної захищеності особистості від впливу соціологічної інформації. *Сучасний захист інформації*. 2024. № 3(59). С. 29-41.
5. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрямки психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. Вип. 2. С. 95–102.
6. Володарська Н. Розгляд копінг-стратегій як фактор розвитку внутрішніх ресурсів студентів в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 4 (32). С. 1269-1282
7. Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Станкевич Т. та ін. Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Т. 8. № 4. DOI: 10.26766/pmgrp.v8i4.463
8. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. №4. С. 60-66.
9. Жданова І.В., Бондаренко Л.О., Велічко А.В. Психологічні аспекти інформаційного впливу під час воєнних дій в Україні. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 222-226.

10. Кайманова Я.В., Рябоконь Н.С. Цифрова детоксикація: вплив на психологічне благополуччя та стратегії впровадження. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. С. 71-76.
11. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В. Соціально-професійні чинники суб'єктивного благополуччя населення в умовах повномасштабного російського вторгнення в Україну. *Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку* : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Запоріжжя, 28-29 жовтня 2022 року). Запорізький національний університет. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. С. 64-65.
12. Кириченко В.В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві : монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 245 с.
13. Ковальова Т.О. Інформаційне перевантаження та психічне здоров'я сучасної людини. *Соціальна психологія*. 2018. № 1 (14). С. 37-42.
14. Куцепал С.В. Критичне мислення як засіб спротиву в інформаційній війні. *Вісник Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*. 2022. № 3 (54) С. 104-115.
15. Лаврик О.В. Особливості подолання стресу та дистресу у студентів під час дистанційного навчання в умовах війни. *Габітус*. 2024. Вип. 57. С. 128 - 133.
16. Максимова Н.Ю., Красілова Ю.М. Вплив воєнного стану на інформаційне навантаження особи. *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 121-126.
17. Матохнюк Л. Вплив інформації на психологічний стан особистості в критичних ситуаціях. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2022. Вип. 2. С. 24-29.
18. Медведєва О.В. Інформаційно-психологічний вплив в умовах воєнних дій в контексті психічного здоров'я. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 28 жовт. 2022 р.) / Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2022. С. 218-222.

19. Мельник Н., Басараба Н. Цифровий детокс: баланс між цифровим світом та ментальним здоров'ям. *Нова педагогічна думка*. 2024. №3 (119). С. 33-38.
20. Москальова Л.Ю. Кібербулінг серед студентства: сучасна психологічна проблема. *Наукові перспективи*. 2021. №12(18). С. 423-433.
21. Оніщенко Н., Тімченко О. Особливості використання психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій цивільним населенням, постраждалим від надзвичайної ситуації воєнного характеру. *Психологічний журнал*. 2022. № 8. С. 81–92.
22. Петрів М., Марковець О. Вплив соціальних мереж на користувача під час перегляду інформаційних новин. *Інформація та соціум: збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Вінниця, 03 червня 2022 р.). Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса. 2022. С. 87-89.
23. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри / Колект. моногр. / наук. ред. О. Є. Блиннова, відпов. ред. В. Ф. Казібекова. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2021. 364 с.
24. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
25. Рудяка-Петриченко О.М., Хоменко-Семенова Л.О., Кібербулінг: сучасна проблема документно- інформаційних комунікацій в глобалізованому світі. *ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIII Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених. Т. 1* (м. Київ, 04-07 квітня 2023 р.) / За ред. кол.: Н.В. Ладогубець, А.М. Кокарева та ін.; Національний авіаційний університет. Київ : НАУ, 2023. С.342-345.
26. Сингаївська І.В., Кузьменко О.М. Взаємозв'язок між часовими орієнтаціями особистості та базовими копінг-стратегіями, активованими під час війни // *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : тези доповідей IV Міжнародної

- конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). Київ: Університет "КРОК", 2022. С. 277–280.
27. Солодка О.М. Інформаційний простір держави як сфера реалізації інформаційного суверенітету. *Інформація і право*. 2020. Вип. 4 (35). С. 39–46.
28. Шульжик Ю.О., Кондра О.Р., Осліковський В.В. Наслідки впливу цифрових технологій на психічне здоров'я молоді. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. Вип. 5 (5). С. 36–44.
29. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
30. Carver C. S., Connor-Smith J. Personality and coping. *Annual Review of Psychology*. 2010. Vol. 61. P. 679–704.
31. Chen E., Miller G.E. «Shift-and-persist» strategies: Why low socioeconomic status isn't always bad for health. *Perspectives on psychological science*. 2012. No 7(2). P. 135–158.
32. Endler N.S., Parker J.D. Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*. 1994. Vol. 6(1). P. 50–60.
33. Endler N.S., Parker J.D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58(5). P. 844–854.
34. Folkman S., Moskowitz J.T. Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*. 2004. No 55. P. 745–774.
35. Folkman S., Lazarus R. S. Ways of Coping Questionnaire. *Palo Alto, CA: Consulting: Psychological Press*. 1988.
36. Hall J.A., Steele R.G., Christofferson J.L., Mihailova T. Development and initial evaluation of a multidimensional digital stress scale. *Psychological Assessment*. 2021. No 33(3). P. 230–242.

37. Khailenko O. Bacon, A.M. Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among female Ukrainian refugees and internally displaced people. *International Journal of Social Psychiatry*. 2024. No 70(6). P. 1164-1174.
38. Kostruba N., Fishchuk O. Media religiosity and war coping strategies of young people in Ukraine. *Journal of Religion and Health*. 2023. No 62. P. 465-478.
39. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Pub. Co., 1984. 456 p.
40. Tang K., Chan C., Ng J., Yip C. H. Action type-based factorial structure of brief COPE among Hong Kong Chinese. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*. 2016. Vol. 38(4). P. 631–644.
41. Xu W., Pavlova I., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang S.X. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *Int J Soc Psychiatry*. 2023. No 69 (4). P. 957-966.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА УЧАСНИКА ДОСЛІДЖЕННЯ

Шановний(а) респондент(ко)!

Просимо Вас взяти участь у психологічному дослідженні, яке має на меті вивчення особливостей впливу інформаційного простору на стратегії подолання стресу (копінг-стратегії) у людей, що проживають в умовах тривалого воєнного конфлікту. Ваші відповіді становлять цінний внесок у проведення наукового дослідження, спрямованого на розробку ефективних психологічних інтервенцій та рекомендацій для підтримки населення в умовах війни. Участь в дослідженні є повністю добровільною, конфіденційною та анонімною. Зібрана інформація аналізуватиметься лише в узагальненому вигляді та використовуватиметься виключно в наукових цілях.

Інструкція: Уважно прочитайте запитання та оберіть або впишіть відповідь, яка найкраще відповідає Вашій ситуації. Анкета містить запитання інформаційного, соціально-демографічного та загальнопсихологічного характеру, не передбачає оцінювання особистості та не містить чутливих або ідентифікаційних запитів.

1. Вік:

[відкрите поле для відповіді]

2. Стать:

- ☐ Жіноча
- ☐ Чоловіча

3. Регіон постійного проживання (область, населений пункт):

4. Місце проживання протягом останніх 12 місяців:

- ☐ Проживав(ла) у своєму регіоні без змін
- ☐ Є внутрішньо переміщеною особою (зазначте область, з якої переїхали): _____
- ☐ Перебував(ла) за межами України (менше 6 місяців)
- ☐ Перебував(ла) за межами України (більше 6 місяців)

5. Величина населеного пункту, де Ви проживаєте зараз:

- ☐ Село або селище (до 10 тис. мешканців)
- ☐ Маленьке місто (10–50 тис.)
- ☐ Середнє місто (50–250 тис.)
- ☐ Велике місто (понад 250 тис.)

6. Рівень освіти:

- ☐ Повна середня
- ☐ Професійно-технічна
- ☐ Неповна вища

- ☐ Вища
- ☐ Науковий ступінь

7. Сфера діяльності / професія:

8. Чи мали Ви досвід подій, пов'язаних із війною, які Ви вважаєте психотравмуючими?

(можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Втрата/пошкодження житла або майна
- ☐ Перебування під обстрілами
- ☐ Поранення
- ☐ Загибель близьких
- ☐ Інше (вказіть): _____
- ☐ Ні

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПРОСТІР І ПОВЕДІНКА В НЬОМУ

9. Скільки часу на день у середньому Ви проводите, переглядаючи новини або контент, пов'язаний із війною?

- ☐ Менше 30 хв
- ☐ 30–60 хв
- ☐ 1–2 години
- ☐ 2–4 години
- ☐ Понад 4 години

10. Якими джерелами Ви найчастіше користуєтесь для отримання новин про війну?

(можна обрати кілька)

- ☐ Телебачення
- ☐ Офіційні сайти державних структур
- ☐ Telegram-канали
- ☐ Facebook
- ☐ Instagram
- ☐ YouTube
- ☐ Онлайн-медіа (УП, NV, Суспільне тощо)
- ☐ Інше (вказіть): _____

11. Скільки часу на день Ви приблизно проводите в соціальних мережах (Facebook, Instagram, TikTok, Telegram тощо)?

- ☐ Менше 30 хв
- ☐ 30–60 хв
- ☐ 1–2 години
- ☐ 2–4 години
- ☐ Понад 4 години

12. Як часто Ви переглядаєте відеоконтент на YouTube?

- ☐ Щодня
- ☐ 3–5 разів на тиждень
- ☐ 1–2 рази на тиждень
- ☐ Рідше
- ☐ Не користуюсь YouTube

13. Наскільки часто Ви відчуваєте емоційне напруження після перегляду новин?

- ☐ Майже ніколи
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Завжди

14. Чи траплялось Вам свідомо обмежувати кількість інформації, пов'язаної з війною, щоб зберегти психоемоційний стан?

- ☐ Так
- ☐ Ні

15. Чи довіряєте Ви інформації, яку споживаєте в мережі?

- ☐ Так, повністю
- ☐ Частково
- ☐ Ні
- ☐ Важко відповісти

Дякуємо за участь у дослідженні!

Ваш внесок важливий для розвитку практичної психології та підтримки психічного здоров'я в умовах війни.

Методика «Digital Stress Scale» (DSS)

Інструкція:

Наведені нижче твердження стосуються вашої взаємодії з цифровим середовищем. Будь ласка, вкажіть, як часто Ви спостерігали в себе подібні відчуття протягом останніх 7 днів.

Варіанти відповіді: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто», «завжди».

1. Мої друзі очікують, що я постійно буду на зв'язку онлайн.
2. Мені важко відстежувати онлайн-сповіщення паралельно з іншими справами.
3. Я хвилююся, як люди відреагують на мої публікації чи фото в соцмережах.
4. Я відчуваю себе соціально ізольованим(-ою), коли не маю при собі телефону.
5. Я думаю, що мої друзі отримують більше задоволення від життя, ніж я.
6. Мені доводиться читати занадто багато онлайн-повідомлень.
7. Я відчуваю потребу мати при собі телефон, щоб розуміти, що відбувається навколо.
8. Для моїх друзів важливо, щоб я був(-ла) постійно доступним(-ою) онлайн.
9. Я відчуваю тривогу через те, як інші реагують на мої фото чи дописи.
10. Я боюся, що інші мають цікавіше життя, ніж я.
11. Я почуваюся перевантаженим(-ою) потоком повідомлень і сповіщень на телефоні.
12. Я відчуваю себе «втраченим(-ою)» або «оголеним(-ою)» без телефону.
13. Я засмучуюсь, коли дізнаюся, що мої друзі добре проводять час без мене.
14. У мене постійне відчуття, що треба негайно реагувати на сповіщення, наче щось блимає чи вібрує.
15. Я постійно перевіряю телефон на наявність нових повідомлень чи сповіщень.
16. Більшість моїх друзів схвалюють те, що я завжди онлайн.
17. Я нервую після того, як публікую щось, бо хвилююся, як це сприймуть інші.
18. Я відчуваю моральний обов'язок бути постійно доступним(-ою) онлайн.
19. Мене дратує, що доводиться проглядати безліч сповіщень, щоб знайти важливі.
20. Я вкладаю багато зусиль у формулювання повідомлень і публікацій онлайн.
21. Мене тривожить, коли я не знаю, чим займаються мої друзі.
22. Я стараюся підібрати таке фото для публікації, яке, на мою думку, сподобається іншим.
23. Я витрачаю забагато часу на відповіді на онлайн-повідомлення.
24. Мене турбує, як інші зреагують на мої нові пости в соцмережах.

Ключ

Субшкала	Пункт тесту
Стрес доступності (AS)	1, 8, 16, 18
Тривожність схвалення (AA)	3, 9, 17, 20, 22, 24
Страх пропустити важливе (FOMO)	5, 10, 13, 21
Перевантаження комунікацією (CO)	2, 6, 11, 14, 19, 23
Онлайн-настороженість (OV)	4, 7, 12, 15

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Інструкція:

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом останнього місяця. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує як часто ви відчували або міркували в певний спосіб (0 - ніколи, 1- майже ніколи, 2 - іноді, 3 - досить часто, 4 - дуже часто).

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

**Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997)
(адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)**

Інструкція:

Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас, де 1 – «Я зазвичай цього не робив/не робила»; 2 – «Я рідко це робив/робила»; 3 – «Я робив/робила це час від часу»; 4 – «Це саме те, що я зазвичай робив/робила».

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
3. Я говорив(ла) собі: «Це нереально».
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
13. Я критикував(ла) себе.
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував(ла) з цього приводу.
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

Ключ

Підшкали методики:

- Активне подолання: пп. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі)
- Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (Копінг, фокусований на проблемі)
- Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі)
- Планування: пп. 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі)

- Емоційна підтримка: пп. 5 і 15 (копінг, фокусований на емоціях)
- Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях)
- Гумор: пп. 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях)
- Прийняття: пп. 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях)
- Релігія: пп. 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самозвинувачення: пп. 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самовідволікання: пп. 1 і 19 (уникаючий копінг)
- Відмова: пп. 3 і 8 (уникаючий копінг)
- Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (уникаючий копінг)
- Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (уникаючий копінг)

Шкали вищого порядку:

- Копінг, фокусований на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25).
- Копінг, фокусований на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28).
- Уникаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19).