

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ

Факультет управління

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

За першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

**«Самооцінка як критерій психологічної безпеки студентської
молоді під час когнітивної війни в Україні»**

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

ВИКОНАВ:

студент групи ПС22-2
Довгаль Вікторія Вікторівна



КЕРІВНИК:

професор каф.психології УМСФ,
доктор психологічних наук, професор
Деркач Лідія Миколаївна

РЕЦЕНЗЕНТ:

Кандидатка педагогічних наук, доцент,
декан факультету психології та спеціальної освіти;
доцент кафедри педагогіки, дошкільної та спеціальної освіти
Бондаренко Зоя Петрівна

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

Завідувач кафедри психології
Скляньська Ольга Вадимівна

м. Дніпро
2026

АНОТАЦІЯ

Довгаль В. В. Самооцінка як критерій психологічної безпеки студентів-першокурсників під час когнітивної війни.

У роботі аналізується проблема психологічної безпеки особистості в умовах сучасних інформаційних загроз та феномену когнітивної війни. Виявляється взаємозв'язок між рівнем самооцінки, когнітивним резервом та відчуттям захищеності у студентів-першокурсників. Під час написання роботи було визначено теоретичні підстави дослідження психологічної безпеки, підібрано комплекс психодіагностичних методик (Розенберга, Дембо-Рубінштейн, Будассі, Приходька). Продіагностовано рівні самооцінки студентської молоді, встановлено статистично значущий кореляційний зв'язок між адекватною самооцінкою та психологічною стійкістю, а також розроблено програму формування адекватної самооцінки як механізму підвищення психологічної безпеки.

Ключові слова: самооцінка, психологічна безпека, когнітивна війна, першокурсники, когнітивний резерв, інформаційні загрози, резильєнтність.

SUMMARY

Dovhal V. V. Self-esteem as a criterion of psychological security of first-year students during cognitive warfare. In this paper analyzing the problem of psychological security of the individual in the context of modern information threats and the phenomenon of cognitive warfare. The relationship between the level of self-esteem, cognitive reserve, and the sense of security in first-year students is revealed. During writing works were certain theoretical grounds for research of psychological security, selected a complex of psychodiagnostic methods, diagnosed the levels of self-esteem of student youth, established a statistically significant relationship between adequate self-esteem and psychological resilience, and substantiated the role of self-esteem as a mechanism for increasing individual security.

Keywords: self-esteem, psychological security, cognitive warfare, first-year students, cognitive reserve, information threats, resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ КОГНІТИВНОЇ ВІЙНИ	7
1.1. Психологічна безпека особистості в умовах сучасних інформаційних загроз	7
1.2. Феномен когнітивної війни: цілі, методи та мішені впливу на свідомість молоді	12
1.3. Самооцінка як регулятивний механізм резильєнтності першокурсників	18
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ СТУДЕНТІВ	29
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки	29
2.2. Характеристика використаних психодіагностичних методик	31
2.3. Аналіз результатів діагностики рівня самооцінки студентської молоді ..	33
Висновки до другого розділу	52
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ СТУДЕНТІВ ..	54
3.1. Програма формування адекватної самооцінки як механізму підвищення психологічної безпеки	54
3.2. Рекомендації для студентів, викладачів та адміністрації ЗВО щодо протидії інформаційним маніпуляціям	59
Висновки до третього розділу	66
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТКИ	79

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний стан розвитку українського суспільства вирізняється надзвичайною складністю та безпрецедентними викликами, спричиненими як повномасштабною військовою агресією, так і активним веденням проти України «когнітивної війни». На відміну від традиційних інформаційних операцій, когнітивна війна спрямована на деструктивну трансформацію способів мислення, руйнування ціннісних орієнтирів та підрив психологічної стійкості особистості (Д. Бернар, С. Почепцов, Г. Почепцов, В. Ліпкан, Л. Деркач).

У цих умовах студенти-першокурсники стають найбільш уразливою категорією. Перебуваючи на етапі адаптації до навчання та кризового переходу до дорослості, вони стикаються з когнітивним тиском, що загрожує їхній внутрішній стабільності. Питання психологічної безпеки особистості в таких обставинах виходить на передній план. Фундаментальні аспекти психологічної безпеки та стійкості особистості в кризових умовах досліджували Г. Грачов, І. Приходько, О. Блінов, В. Панєвчик, чиї висновки вказують на необхідність пошуку внутрішніх ресурсів протидії маніпуляціям.

Одним із ключових чинників такої стійкості виступає самооцінка. Вона функціонує як «фільтр» сприйняття інформації та механізм саморегуляції. Теоретичні засади формування самооцінки та її регулятивної функції закладені у працях Л. Божович, І. Кона, М. Розенберга, С. Максименка, Т. Титаренко. Зокрема, доведено, що саме адекватність самооцінки визначає здатність людини зберігати цілісність «Я-концепції» під дією зовнішнього навіювання. Проте роль самооцінки як критерію психологічної безпеки саме першокурсників в умовах когнітивної війни залишається недостатньо висвітленою, що й обумовлює вибір теми дослідження.

Об'єкт дослідження: психологічна безпека та самооцінка студентів-першокурсників в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: самооцінка як критерій та внутрішній механізм забезпечення психологічної безпеки студентів-першокурсників під час когнітивної війни.

Мета роботи - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль самооцінки у структурі психологічної безпеки першокурсників, а також визначити взаємозв'язок між параметрами самооцінки, психологічної безпеки та рівнем когнітивного резерву особистості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення самооцінки, психологічної безпеки та феномену когнітивної війни в сучасній психології.
2. Визначити особливості та рівні загальної самооцінки першокурсників за допомогою Методики «Шкала самооцінки» (Розенберга).
3. Дослідити структуру самооцінювання за окремими особистісними якостями (здібності, характер, впевненість тощо) за допомогою Методики Дембо-Рубінштейна.
4. Проаналізувати ступінь розбіжності між реальним та ідеальним «Я» як показник внутрішнього конфлікту за допомогою Методики А. С. Будассі.
5. Оцінити суб'єктивний рівень стійкості до маніпулятивних впливів та відчуття захищеності за Методикою «Діагностика психологічної безпеки особистості» І. Приходька.
6. Визначити рівень інтелектуально-психологічної гнучкості та стійкості до когнітивних спотворень за допомогою Методики діагностики когнітивного резерву.
7. Статистично перевірити наявність та характер взаємозв'язку між рівнем адекватності самооцінки, показниками психологічної безпеки та когнітивним резервом студентів.

Гіпотеза дослідження: існує прямий кореляційний зв'язок між адекватною самооцінкою, високим когнітивним резервом та рівнем

психологічної безпеки першокурсника; самооцінка виступає захисним бар'єром, що мінімізує деструктивний вплив стратегій когнітивної війни.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, порівняння та систематизація наукових джерел. *Емпіричні (тестування):* методика Розенберга (загальна самооцінка); методика Дембо-Рубінштейна (профіль самооцінки); методика А. С. Будасі (Я-реальне/Я-ідеальне); методика І. Приходька (психологічна безпека); методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік). *Статистичні:* кореляційний аналіз (r-Спірмена), кількісна та якісна обробка даних.

Наукова новизна полягає в емпіричному підтвердженні того, що адекватна самооцінка у поєднанні з високим когнітивним резервом є провідним показником психологічної безпеки студентів в умовах сучасних інформаційно-психологічних операцій.

Практичне значення: розроблені висновки та рекомендації можуть бути використані психологічними службами ЗВО для прогнозування вразливості студентів до маніпуляцій та проведення тренінгів із когнітивної стійкості.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ КОГНІТИВНОЇ ВІЙНИ

1.1. Психологічна безпека особистості в умовах сучасних інформаційних загроз

Філософсько-психологічний підхід до аналізу результатів взаємодії людини з навколишнім середовищем традиційно розглядається в контексті її психічного здоров'я, відчуття щастя та прагнення до самоактуалізації. Ці аспекти ще в своїх працях досліджували такі відомі мислителі, як Мераб Мамардашвілі, Абрахам Маслоу, Еріх Фром та інші представники когнітивного напрямку. У тлумачному словнику психічне здоров'я трактується як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю психологічних розладів, а також здатністю до адекватної адаптації до умов реального життя.

При детальному аналізі цього феномену можна виділити кілька важливих аспектів. Зокрема, це відповідність суб'єктивного сприйняття об'єктивній реальності, рівень адекватності емоційних і вольових реакцій щодо вікових, когнітивних і соціальних особливостей індивідуума, а також здатність коригувати свою поведінку. Інакше кажучи, психічне здоров'я - це стан гармонії між внутрішнім світом людини та зовнішніми обставинами її існування.

Науковці акцентують увагу на впливі соціального середовища як одного з ключових факторів, що визначає рівень психічного здоров'я людини. Ще на початку XX століття видатний академік Володимир Бехтерев окреслив основні умови, необхідні для розвитку здорової особистості. Першочергове значення він надавав раціональному й усвідомленому вихованню дитини, наголошуючи, що саме воно впливає не лише на

формування характеру, але й загалом на стан психічного та фізичного здоров'я [12].

Концепція безпеки історично асоціювалася з питаннями захисту держави від військових загроз, що було або прямо зазначено, або залишалося на рівні неявних припущень. Сучасний підхід до розуміння психологічної безпеки також відображає цей аспект, визначаючи її як «стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства та держави від загроз як внутрішнього, так і зовнішнього характеру» **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**. Сучасний етап дослідження психологічної безпеки тісно пов'язаний із поняттям ризику. Зокрема, він спрямований на відмежування благополуччя особистості як стану, що характеризується «відсутністю неприйнятної ризику». Таке трактування безпеки закріплене в законодавстві країни, яке передбачає як соціальні заходи для її забезпечення, так і індивідуальні рекомендації, серед яких особлива увага приділяється принципу «обережної поведінки» [32].

З іншого боку, акцент у цьому контексті робиться не на загальному понятті психологічної безпеки, а саме на її окремому аспекті - інформаційній безпеці. Це частково зрозуміло, адже ми живемо у суспільстві, що розвивається за інформаційним типом. У таких умовах ризику часто пов'язані зі стрімким зростанням ролі інформації в соціумі та житті людини, а також із постійним збільшенням інформаційного потоку. До цього додається відносна новизна усвідомлення загроз, які може нести інформація.

Однак варто наголосити, що інформаційна безпека є лише однією зі складових загальної психологічної безпеки особистості. Насамперед саме ступінь задоволення базової потреби у безпеці та захисті вирішує, чи стане для людини актуальною проблема інформаційної безпеки або, наприклад, кібербезпеки в Інтернеті. Цю думку підтверджують реалії сучасного життя як в Україні, так і у світі. У зв'язку з тим, що значна частина людської активності перемістилася в онлайн-простір, пересічна людина найчастіше переймається зовсім не питаннями захисту інформації. Значно більше її

турбує втрата відчуття психологічної безпеки через невизначеність та нестабільність у сучасному світі, який складно передбачити.

У таких умовах першочерговою потребою стає створення особистого відчуття психологічної безпеки у стабільному й передбачуваному суспільстві та світі.

Психологічна безпека особистості визначається як стан, що забезпечує відносний захист психіки від руйнівних впливів зовнішнього середовища. Це сприяє збереженню внутрішньої рівноваги, цілісності особистості та її здатності ефективно адаптуватися до різноманітних життєвих обставин. У рамках української психології це поняття часто розглядається як інтегративний феномен, який охоплює почуття захищеності, усвідомлення сенсу життя та здатність протистояти як внутрішнім, так і зовнішнім психотравмуючим факторам [13].

У сучасному світі інформаційних технологій та гібридних конфліктів психологічна безпека набуває стратегічно важливого значення, адже її порушення безпосередньо впливає на стійкість особистості, ефективність її діяльності, а також на загальний рівень соціальної та національної безпеки. Особливу вразливість до інформаційних загроз демонструє молодь, зокрема студенти першого курсу, які проходять етап адаптації до системи вищої освіти, активно будують нові соціальні зв'язки та визначають свої життєві пріоритети [4].

Психологічна безпека особистості розглядається як стан внутрішньої захищеності та цілісності її особистісної структури, що проявляється у відчутті безпеки чи вразливості залежно від конкретних життєвих обставин [1]. Це не тільки стан, у якому відсутнє відчуття тривоги чи занепокоєння, але й активна присутність внутрішнього потенціалу, що дає змогу людині демонструвати емоційну стійкість і зберігати психічну рівновагу навіть у складних умовах, наповнених різноманітними психотравмуючими факторами. Такий ресурс є важливим механізмом адаптації та самозахисту,

що допомагає особистості протистояти зовнішньому тиску й ефективно справлятися з викликами, які можуть з'являтися на життєвому шляху.

У багаторівневому підході психологічна безпека аналізується через три основні аспекти [24]:

- когнітивний рівень - забезпечення захисту мислення від дезінформації, маніпулятивних схем та впливу «когнітивних спотворень»;
- емоційний рівень - підтримка стійкості до почуттів тривожності, депресивних станів та уникнення емоційного вигорання;
- поведінковий рівень - розвиток адаптивних стратегій саморегуляції, конструктивного спілкування та профілактика ризикованої поведінки.

Цей трьохкомпонентний підхід сприяє системному розумінню психологічної безпеки, що набуває особливого значення під час оцінювання впливу інформаційних загроз у цифровому середовищі.

У сучасному світі інформаційні загрози стають дедалі більш витонченими та масштабними. До них належать дезінформація, фейкові новини, маніпуляції з емоціями, кібербулінг, поширення агресивної пропаганди, а також інформаційне перенасичення в соціальних мережах. Такий стан справ спричиняє постійний психологічний тиск, який негативно впливає на емоційний стан молоді, посилює тривожність, відчуття безпорадності та зменшує внутрішнє відчуття захищеності [50].

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, майже кожна сьома дитина або підліток віком від 10 до 19 років стикається з психічними розладами, такими як тривога чи депресія. Значна частка цих проблем пов'язана з інформаційним перевантаженням і поширенням негативного або дезінформаційного контенту в інтернеті [5].

На території України спостерігається поступове погіршення ситуації, що стало наслідком тривалої війни та активізації гібридних інформаційних атак, які, зокрема, здійснюються з боку російської федерації. Аналіз, проведений Інститутом масової інформації (ІМІ), свідчить про те, що в період з 2022 по 2025 роки фіксується суттєвий приріст випадків порушення

свободи слова та посилення впливу пропагандистських кампаній, головним чином у цифровому середовищі. Особливо під ударом опиняється медіасфера, яка значною мірою визначає характер і спосіб споживання інформації сучасною молоддю, що надає перевагу онлайн-контенту.

У цьому контексті особливо вразливими стають студенти перших курсів закладів вищої освіти, які активно користуються соціальними мережами та різноманітними месенджерами. Як наслідок, саме ця аудиторія дедалі частіше опиняється в епіцентрі ворожих інформаційних операцій. Щоденний контакт із контентом, що має характер провокаційного, емоційно напруженого чи відверто дезінформаційного наповнення, помітно знижує загальний рівень їхньої психологічної безпеки, водночас посилюючи чутливість до маніпулятивних впливів. Це нерідко провокує стан когнітивного дисонансу, загострює емоційне вигорання і створює додаткові труднощі у функціонуванні молодих людей на емоційному та психологічному рівнях.

Психологічна безпека відіграє ключову роль у підтримці психічного здоров'я особистості, а вразливість молоді у цьому аспекті є особливо гострою через період активного формування їхньої самосвідомості, самооцінки та професійної ідентичності. У межах освітнього середовища це питання набуває ще більшого значення, адже саме від рівня психологічного благополуччя залежить успішність засвоєння навчальних програм, здатність до соціальної адаптації та готовність до успішної самореалізації у професійній сфері.

У разі порушення психологічної безпеки молоді можуть спостерігатися такі наслідки **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**:

- підвищення рівня тривожності, апатії та схильності до депресивних станів;
- погіршення концентрації уваги та академічних показників;
- зростання схильності до ризикованої поведінки, почуття відчуження та проявів агресивності;

- збільшення вразливості до маніпуляцій свідомістю, особливо в умовах когнітивної війни.

Отже, психологічна безпека особистості в сучасній епосі інформаційних загроз має сприйматися як складний багаторівневий стан, що охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову складові. Її порушення, особливо в умовах когнітивної війни, несе серйозну загрозу для психічного здоров'я та професійного становлення студентів першокурсників.

1.2. Феномен когнітивної війни: цілі, методи та мішені впливу на свідомість молоді

Феномен когнітивної війни набуває статусу одного з центральних елементів сучасної військової та інформаційної стратегії, адже він символізує нову еру конфліктів, яка виходить за межі традиційних полів битви. Когнітивна війна спрямована безпосередньо на людську свідомість, мисленнєві процеси та механізми прийняття рішень. Вона заснована на використанні інформаційних технологій, нейротехнологій і різноманітних маніпулятивних комунікацій для нав'язування вигідної інтерпретації реальності, зміни системи цінностей і впливу на поведінку як під час воєнних дій, так і у мирний час. Цей складний феномен поєднує в собі компоненти традиційної пропаганди, психологічних операцій, кіберзагроз і маніпулювання свідомістю, що надає йому особливої небезпеки в умовах сучасного цифрового світу.

Значення таких понять, як «конфлікт», «війна» та «бойові дії», за останні роки зазнало істотних змін у суспільному сприйнятті. Ця трансформація стала особливо помітною на тлі глобальних подій та після початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну [22; 7]. Якщо раніше ці терміни асоціювалися переважно з прямими військовими діями, зокрема класичною «окопною» війною, то нині вони все частіше наповнюються значеннями, пов'язаними зі складними інформаційними процесами. Саме

через ці інформаційні механізми розгортаються або, навпаки, зупиняються певні події, ухвалюються рішення, формуються висновки й визначається світогляд.

Інформаційний аспект бойових дій нині перебуває у фокусі досліджень різних дисциплін. Цим питанням активно займаються психологи, спеціалісти у сфері комунікації, політологи, фахівці з комп'ютерних наук та інформаційних технологій, соціологи, експерти з міжнародних відносин, а також військові аналітики. Широкий міждисциплінарний підхід до аналізу цієї складової дозволяє зробити кілька важливих висновків **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**:

- інформаційний вимір відіграє ключову роль у взаємодії між державами, корпораціями, коаліціями та іншими суб'єктами, що перебувають у протистоянні;
- він має прикладне значення на всіх етапах - від генерування ідей і стратегій до їх реалізації;
- його вплив багатогранний і проявляється через наслідки у найрізноманітніших сферах. Це відкриває можливості для комплексного аналізу, виділення тенденцій і прогнозування. Завдяки такій роботі спеціалісти можуть поглибити розуміння сучасних процесів і виробити ефективні стратегії або тактики для захисту чи нападу.

Таким чином, сучасна війна розмиває грані між класичним протистоянням і складними інформаційними процесами, які стають не менш важливими за дії на полі бою.

Когнітивна війна, описана в дослідженнях НАТО, являє собою координовані дії, спрямовані на вплив на сприйняття та поведінку людини. Ці дії здійснюються паралельно з іншими засобами впливу, маючи на меті досягнення переваги шляхом захисту або руйнування когнітивних здатностей як окремих індивідів, так і груп. Такий вплив спрямований на забезпечення стратегічної переваги в можливих майбутніх конфліктах [42; 6]. Когнітивний аспект - це насамперед розумовий процес або дія, що охоплює всі аспекти

інтелектуальних функцій людини, включно з підсвідомими і емоційними компонентами, які значною мірою впливають на ухвалення рішень. У своїй статті «Cognitive Warfare as a New Dimension of Security. A fictional concept or a real silent threat?» дослідники Kristýna Drmotová та Libor Kutěj наголошують, що поняття «cognition» охоплює весь спектр свідомих і несвідомих дій чи процесів, пов'язаних із отриманням, збереженням, обробкою, використанням та розвитком інформації. Це включає широкий набір ментальних і психічних діяльностей, таких як мислення, навчання, сприйняття, запам'ятовування, розуміння, мотивація, уявлення, прийняття рішень, увага, згадування та міркування. У сутності цей процес визначає найвищу функцію людського розуму [44, с.66].

Когнітивну війну можна визначити як комплексну систему впливу, що спрямована на мислення, сприйняття, емоції, переконання та поведінку людей. Її сутність полягає у боротьбі за контроль над розумом, емоціями, свідомістю та увагою особи. Основна мета такої війни – змінити спосіб сприйняття реальності й вплинути на процес прийняття рішень противником. Це досягається як за допомогою фізичних дій, так і через нематеріальні методи. До арсеналу когнітивної війни входить дезінформація, пропаганда, психологічні операції та маніпуляції в соціальних мережах [11]. Прояви такого впливу можна знайти у літературі, мистецтві, культурі, політичній пропаганді, освітніх моделях, наукових концепціях і загальному баченні світу.

Когнітивна війна має точки дотику з психологічною, оскільки обидві переслідують мету змінити свідомість людини. Однак між ними існують чіткі відмінності у фокусі, масштабах, методах і інструментах впливу. Когнітивна війна охоплює ширший спектр аспектів людського мислення, включаючи процеси осмислення, сприйняття реальності, формування переконань й прийняття рішень. Її механізми побудовані на маніпулюванні свідомістю через інформаційні та технологічні засоби впливу на мисленнєві процеси, знання, вірування та культурні цінності [31].

Психологічна війна, у свою чергу, більше акцентується на емоційній сфері людини. Вона впливає на моральний дух людини, її волю до опору та здатність приймати раціональні рішення. Метою такого виду війни є провокування страху, тривоги або деморалізації шляхом руйнівного впливу на психологічний стан.

Когнітивна війна ґрунтується на ключовому припущенні, що людина є найбільш вразливим компонентом будь-якої системи, а її свідомість слугує основним полем для ведення боротьби. Вона зосереджена на складних процесах впливу на мислення, формування сприйняття, управління емоціями та процесами прийняття рішень не лише окремих політичних чи військових лідерів, але й звичайних громадян, подекуди охоплюючи цілі соціальні групи або навіть суспільства в цілому. Сучасні дослідники визначають цей феномен як стратегічну методику, спрямовану на підрив традиційних уявлень та моделей поведінки, що в результаті здатна радикально трансформувати свідомість людей, їхній вибір і дії.

Такий підхід знайшов своє відображення в концепції, сформульованій НАТО під терміном «cognitive warfare». Вона наголошує на тому, що сучасні конфлікти більше не обмежуються фізичним середовищем чи навіть кіберпростором. Натомість вони все частіше переносяться в «когнітивний простір», який охоплює людські думки, переконання, почуття та ставлення. Це робить свідомість індивідів і суспільств новою ареною боротьби, де маніпуляція інформацією та емоціями стає ключовим інструментом для досягнення стратегічних цілей [54].

Основною метою когнітивної війни є трансформація світогляду, цінностей та поведінки опонента таким чином, щоб він сам почав змінювати своє сприйняття реальності, почуття безпеки та готовність до участі чи відмови від війни. До цього належать такі завдання:

- дестабілізація суспільства через підрив довіри до влади, державних інституцій та системи загалом;

- створення негативного образу цілей, що призводить до втрати мотивації та осмисленості участі у воєнних діях;
- розпалювання ворожості та конфронтації, які викликають внутрішні соціальні конфлікти.

Методи ведення когнітивної війни засновані на інтеграції сучасних технологічних інструментів, таких як нейротехнології, штучний інтелект, соціальні мережі та мобільні додатки [30]. Їхня мета – здійснювати цілеспрямований вплив на людську свідомість, адаптуючи цей вплив до реального часу й конкретної аудиторії. Ці техніки створені для маніпулювання думками, емоціями та поведінкою людей і включають цілу низку стратегій, серед яких можна виділити такі:

- дезінформація та поширення фейкових новин. Ця методика передбачає використання неправдивої, викривленої або спотвореної інформації, що дозволяє змінювати сприйняття реальності в потрібному напрямку. Мета – посіяти сумніви, плутанину чи змінити суспільну думку у вигідний для суб'єкта маніпуляції спосіб;

- пропагандистські кампанії. Завдяки активному використанню медійних каналів, таких як телебачення, онлайн-новини, блоги та відеоплатформи, пропаганда спрямована на створення певного образу подій чи персон, який відповідає цілям впливу. Такі інформаційні атаки можуть формувати стратегію щодо дії або бездіяльності конкретної спільноти чи держави;

- емоційна маніпуляція. Використовуючи емоційно заряджені відеоматеріали, зображення чи тексти, автори таких методів прагнуть викликати сильні почуття на кшталт страху, ненависті, гніву, розчарування або навіть повної байдужості. Це робить аудиторію більш вразливою та піддатливою до подальших форм інформаційного впливу;

- використання нейротехнологій. Цей метод базується на нейрофізіологічному впливі на функціонування мозку людини. Завдяки застосуванню передових технологічних рішень можна тонко змінювати

поведінкові реакції або навіть емоційний стан людей, цілеспрямовано втручаючись у процеси прийняття рішень на підсвідомому рівні.

Кожен із цих методів створює ризики для інформаційної безпеки та показує, наскільки важливо розвивати критичне мислення і здатність людей протистояти маніпулятивним впливам в умовах сучасного цифрового світу.

Молодь, зокрема першокурсники, є особливо уразливою аудиторією в умовах когнітивної війни через кілька ключових чинників [16]:

- активне використання цифрових технологій. Студенти широко застосовують соціальні мережі, месенджери, онлайн-ігри та інші платформи, що відкриває їм доступ до інформаційних потоків, часто наповнених маніпулятивним контентом;

- період становлення особистості. У цей перехідний етап життя формуються самооцінка й особиста ідентичність. Це робить молодь більш сприйнятливою до впливу образів, які транслуються мас-медіа, і здатних змінювати їхні ціннісні орієнтири та поведінкові моделі;

- недостатність навичок критичного мислення. Брак медіаграмотності та вміння аналізувати отриману інформацію значно підвищує ризик стати об'єктом маніпуляцій;

- емоційна чутливість. У пошуках підтримки й взаєморозуміння студенти часто звертаються до соціальних мереж, які водночас нерідко використовуються для психологічного впливу й поширення деструктивного контенту.

Когнітивна війна, що активно розгортається в умовах сучасного цифрового простору, має суттєвий вплив на психологічний стан студентів. Під її впливом молодь все частіше стикається з такими негативними наслідками, як постійне відчуття стресу та тривоги, емоційна нестабільність і почуття безпорадності. Ці чинники створюють серйозну загрозу для їхньої психологічної безпеки й призводять до ряду проблем:

- значне зниження емоційної стійкості, яке ускладнює здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями;

- погіршення здатності до концентрації уваги, внаслідок чого знижується продуктивність у навчанні та академічні результати;
- виявлення більш високої схильності до ризикованої поведінки, що може включати соціальне відчуження, підвищену агресивність і навіть тяжіння до деструктивних вчинків.

Особливо ця проблема зачіпає саме першокурсників університетів та інших навчальних закладів, адже вони перебувають на етапі адаптації до нових умов життя і частіше за інших стають мішенню маніпуляцій. Феномен когнітивної війни полягає у використанні методів інформаційного впливу, спрямованих на свідомість, емоції та поведінку особистості. Молодь є вразливою групою, адже їхнє повсякденне життя нерозривно пов'язане з сучасними інформаційно-комунікаційними технологіями. Водночас часто бракує розвиненого критичного мислення для аналізу потоків інформації, а рівень емоційної зрілості зазвичай ще знаходиться в процесі формування.

З огляду на такі виклики, постає нагальна потреба впровадження системного підходу до захисту психологічної безпеки студентів. Надзвичайно важливою стає профілактична робота, яка передбачає навчання молоді навичкам медіаграмотності, що сприятиме раціональному сприйняттю інформації та формуванню критичного мислення. Крім того, необхідно розробляти дієві стратегії протидії когнітивній війні як на інституційному рівні освіти, так і в ширшому суспільному контексті. Це охоплює не лише створення ефективних програм підтримки студентів, але й формування в них стійкого імунітету до інформаційного та емоційного маніпулювання.

1.3. Самооцінка як регулятивний механізм резильєнтності першокурсників

Самооцінка є однією з основоположних категорій особистісно орієнтованої психології, адже вона відображає те, як людина оцінює свої

здібності, поведінку, життєві перспективи та власну цінність. Вона визначається як суб'єктивна оцінка самого себе, своїх рис, талантів і місця у навколишньому середовищі, що виявляється через почуття задоволення або незадоволення собою [17]. При цьому увага зосереджується не тільки на раціональній стороні оцінки (наприклад, наскільки я відповідаю власним чи соціальним очікуванням), але й на емоційному ставленні до себе. Це проявляється у почутті гідності, впевненості або, навпаки, у самокритиці, невпевненості чи відчутті власної меншовартості.

У структурі особистості самооцінка відіграє надзвичайно важливу регулятивну роль. Вона впливає на вибір життєвих цілей, рівень вимог до себе, стратегічний підхід до мотивації, поведінкові моделі та реакції на невдачі. Адекватно висока самооцінка створює передумови для відкритості до нових можливостей, сміливості у прийнятті рішень, здатності нести відповідальність і відновлюватися після стресових ситуацій. Натомість занижена чи завищена самооцінка, яка є невідповідною реальності, підвищує вразливість, схильність до депресивних станів, знижує ефективність у справах і може провокувати виникнення внутрішніх конфліктів.

Самооцінка є важливим аспектом особистості, який полягає у впевненості в здатності досягати поставлених цілей. Це суб'єктивне явище, яке піддається впливу власного схвалення і відображає базове сприйняття людиною самої себе та її психологічного досвіду [38]. Куперсміт розглядає самооцінку як оцінку, яку людина формує та, як правило, послідовно застосовує до себе [43]. За словами Кемпбелла і Лавальє, самооцінка є результатом саморефлексії, що виникає в процесі сприйняття себе як об'єкта оцінювання [40]. Хейлс, доповнюючи ці визначення, описує самооцінку як оцінну складову концепції «Я» [46].

Таким чином, самооцінка являє собою афективну, тобто емоційно забарвлену оцінку власної цінності. У соціальному контексті вона виступає як емоційний компонент особистості, що поєднує позитивне і негативне ставлення до себе. Крім того, самооцінка нерідко розглядається як

порівняльне поняття, адже людина оцінює себе не лише у власному внутрішньому вимірі, а й співвідносить свої досягнення та дії з іншими людьми.

Осборн розглядає самооцінку як відносно стабільне позитивне або негативне сприйняття власної особистості, яке може змінюватися залежно від того, як людина долає труднощі, тлумачить свої успіхи чи поразки в повсякденному житті. Джеймс, у свою чергу, не обмежує це поняття тільки оцінкою досягнень. Він скоріше описує самооцінку як співвідношення між рівнем досягнення цілей і амбіціями людини. Якщо індивід відчуває самозадоволення в сферах, де прагне досягнень, висока самооцінка стає додатковим ресурсом, який підтримує його.

Самооцінка є невід'ємним і універсальним аспектом людської природи. Вона виступає ключовим елементом у розумінні глибинних механізмів людської поведінки та може слугувати інструментом для подолання соціальних і особистих проблем. Хартер описав самооцінку як «рівень загальної цінності, яку індивід приписує собі як особистості» [52].

Щоб краще розібратися в понятті самооцінки, важливо розмежувати її від Я-концепції. Остання є складною, структурованою і динамічною системою переконань, поглядів і уявлень, які людина засвоїла і якими керується для формування своєї ідентичності. Згідно з дослідженнями Бене та Липки, Я-концепція та самооцінка – це два окремі поняття. Вони визначали Я-концепцію як уявлення про себе, яке ґрунтується на особистих якостях і соціальних ролях, що їх виконує людина. При цьому Я-концепція є лише описом власного сприйняття і не містить оцінки цінності. Вона не є ані позитивною, ані негативною за своєю суттю.

Самооцінка ж є оцінкою Я-концепції, що відображає рівень успішності чи неуспішності особи як цілком, так і в окремих аспектах її життя [37].

Самооцінка нерозривно пов'язана з психологічною безпекою особистості, адже вона визначає внутрішнє сприйняття власної цінності, відчуття захищеності і здатність протистояти зовнішнім викликам. У

випадках, коли студент має високу самооцінку, він відчувається впевненим у власній значущості, готовим до адаптації та здатним відновлюватися після психологічних труднощів. Це сприяє посиленню відчуття психологічної безпеки, знижуючи його вразливість до негативного впливу інформаційних маніпуляцій, когнітивних спотворень та емоційного тиску [19].

У сучасному світі, де інформаційне поле переповнене фейковими новинами, пропагандистськими наративами і спробами маніпулювати емоціями, адекватна самооцінка стає важливим внутрішнім механізмом захисту. Вона формує критичний підхід до аналізу контенту, допомагає уникати бездумного прийняття провокаційних матеріалів і сприяє вибору більш конструктивних, раціональних моделей поведінки. У такому контексті самооцінка виконує роль регулятора, що зміцнює внутрішнє відчуття цінності себе як особистості, розвиває здатність покладатися на власні сили та приймати відповідальні рішення. Це стає ключовим фактором у процесі протистояння когнітивним атакам як одній із форм інформаційної агресії.

Резилієнтність або резилієнсія виступає важливою особистісною характеристикою, що відображає здатність людини ефективно адаптуватися до різноманітних життєвих випробувань, стресових ситуацій, травмуючих подій чи втрат. Ця властивість дозволяє не лише швидше відновлювати психологічну рівновагу, але й використовувати складні обставини як поштовх для особистого зростання та навчання. Збереження стабільного психічного стану навіть в умовах серйозних потрясінь є однією з ключових рис резилієнтної особистості. Наукові дослідження у цій сфері свідчать про те, що розвиток резилієнтності напряду залежить від рівня самооцінки: особи з адекватною та високою самооцінкою значно частіше вирізняються стійкістю до стресу, демонструють рішучість та впевненість у власних силах. Вони мають схильність сприймати конфліктні ситуації не лише як джерело негативу чи загроз, а й як можливості для нового досвіду та самовдосконалення [27].

Резильєнтність у психологічному контексті визначається як здатність підтримувати стабільний рівень психологічної та фізичної активності у складних життєвих обставинах, адаптуватися до змін і відновлюватися після впливу негативних зовнішніх факторів [50].

Р. Неман трактує досліджуване поняття як здатність людини пристосовуватися до різних життєвих ситуацій, включно з трагедіями, травмами, труднощами та тривалим стресом [51]. К. Болтон описує резильєнтність як гіпотетичний комплекс захисних механізмів, які допомагають уникати дезадаптації після стресових подій [39]. С. Фергус і М. Цімерман розкривають цей термін як процес подолання наслідків травматичних ситуацій, успішне опрацювання їхнього впливу та запобігання ризикованим чи деструктивним життєвим траєкторіям [45]. А. Мастен визначає резильєнтність як спроможність динамічних систем – як реальних, так і потенційних – адаптуватися до загроз, які можуть порушити їхнє функціонування, розвиток або життєстійкість, підкреслюючи при цьому позитивну адаптацію чи навіть зростання в умовах складних обставин [50].

Всесвітня організація охорони здоров'я розглядає резильєнтність як здатність долати складні ситуації завдяки особистим ресурсам, які можуть вдосконалюватися під впливом сприятливого середовища та ефективних адаптивних механізмів, таких як копінг-стратегії [29, с.26]. Американська асоціація психологів характеризує це поняття як процес і результат успішної адаптації до життєвих труднощів, що включає емоційну, поведінкову та ментальну гнучкість у відповідь на як внутрішні, так і зовнішні виклики [36]. Резильєнтність також визначають як здатність переборювати негативні емоції, викликані травматичними подіями, для відновлення нормального функціонування та запобігання дезадаптації [53], а також як результат рефлексії над психотравматичним досвідом [48].

О. Хамініч пропонує розглядати резильєнтність як особистісну характеристику або динамічний процес, акцентуючи увагу на важливості її вивчення в контексті адаптації та саморегуляції [41]. Г. Лазос описує це

поняття як здатність людини будувати повноцінне життя навіть за складних життєвих обставин [15]. Х. Дзюнь трактує резильєнтність як уміння особистості протистояти стресовим чинникам і ефективно відновлюватися після їхнього впливу, визначаючи її як адаптаційно-захисний механізм, що сприяє подоланню психотравм, підтриманню життєздатності, психічного здоров'я та цілісності особистості [8]. Л. Пляка, у свою чергу, розглядає резильєнтність як спроможність особистості успішно долати стресові ситуації, спираючись на власні ресурси, зберігаючи при цьому фізичне й психічне здоров'я [26].

Слідом за О. Чиханцовою, можна стверджувати, що резильєнтність слід розуміти як здатність людини повертатися до звичного, «достресового» стану після стресових або травматичних подій. Це досягається за допомогою активації внутрішніх ресурсів. Важливо зазначити, що резильєнтність передбачає не лише адаптацію до нових обставин, але й повноцінне відновлення та повернення до нормального функціонування без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я [35].

Юридичний опис ключових етапів дослідження резильєнтності включає чотири основні стадії. Перший етап (1990 рік) був зосереджений на феноменологічному вивченні резильєнтних властивостей особистості та адаптаційних механізмів. Другий етап (2002 рік) позначився дослідженням резильєнтності як динамічного процесу, що сприяє адаптації до стресу та реінтеграції після травматичних ситуацій. Третій етап (2012 рік) акцентував увагу на внутрішній мотиваційній силі особистості, яка допомагає долати труднощі й сприяє психологічному зростанню. Четвертий етап (2014 рік) характеризується мультидисциплінарним підходом, який враховує нейробіологічні, біохімічні та генетичні фактори, що впливають на здатність індивідів адаптуватися до стресових ситуацій і відновлюватися після пережитих травм.

Резильєнтність формується внаслідок взаємодії різних особистісних характеристик, переконань і установок, на які можуть позитивно впливати

захисні чинники, сприяючи ефективному подоланню проблемних ситуацій і забезпечуючи психологічну стійкість.

Особливе місце в контексті резилієнтності займає період студентства, а саме перший курс навчання у закладі вищої освіти. Це час значних змін, коли молодь проходить через етап переходу від звичного шкільного середовища до нових реалій навчання та адаптації у студентській спільноті. Одночасно відбувається зміна соціального оточення: юнаки та дівчата поступово віддаляються від сімейної опіки та починають формувати власну дорослу ідентичність. У цьому періоді самооцінка може бути нестабільною - вона нерідко зазнає коливань, які можуть проявлятися як у надзвичайному її заниженні, так і в завищених оцінках власних можливостей. Такі зміни напряду впливають на процес адаптації, підкреслюючи важливість самооцінки як регулятивного механізму, що забезпечує розвиток і зміцнення резилієнтності в умовах нових життєвих викликів.

Студенти, які можуть похвалитися адекватною і досить високою самооцінкою, зазвичай демонструють вражаючу здатність до емоційної стійкості та адаптивності. Вони швидше та ефективніше приходять до тями після невдач, відмов чи критичних зауважень, не дозволяючи цим стресовим подіям взяти над ними верх. Віра у власні здібності допомагає їм уникати почуття безпорадності та сприяє пошуку рішень замість того, щоб застрягати на проблемі. Крім того, такі студенти здатні відкрито приймати помилки як навчальний досвід, що звільняє їх від постійного самокритичного засудження й дозволяє рухатися вперед із позитивним настроєм.

У протигагу їм, студенти з низьким рівнем самооцінки схильні до значно складнішого та боліснішого процесу подолання життєвих труднощів. Кожна невдача може сприйматися як доказ їхньої нікчемності, що сильно підриває внутрішні ресурси. Вони частіше відчують себе вразливими перед критикою, звинуваченнями чи маніпуляціями, що викликає у них тривогу та страх. Це нерідко призводить до емоційного відчуження, уникання

соціальних ініціатив і спаду навчальної мотивації, тим самим замикаючи їх у колі негативного самосприйняття.

У цілому самооцінка відіграє надзвичайно важливу роль як регуляторний механізм резилієнтності, формуючи те, як особистість дивиться на життєві труднощі, долає стресові травми та непередбачувані зміни. Вона є ключовим фактором у тому, як індивід відновлюється після кризових ситуацій і обирає методи боротьби з викликами. Самооцінка також впливає на вивільнення внутрішніх ресурсів, узгодженість вимог до себе, рівень відповідальності за власні рішення та дії, а також на усвідомлення сенсу й цінності свого життя. Усі ці аспекти критично важливі для формування резилієнтності, особливо в умовах сучасних випробувань, таких як когнітивна війна.

У період навчання в університеті, особливо на першому курсі, формування здорової самооцінки визначається цілою низкою чинників, серед яких ключову роль відіграють [25]:

- якість соціальної підтримки. Позитивне спілкування з викладачами, одногрупниками, менторами та родиною створює відчуття приналежності та прийняття, що сприяє зміцненню впевненості у собі;
- реалістична оцінка власних можливостей. Уникнення завищених стандартів та ідеалізованих порівнянь запобігає розвитку постійного самокритицизму;
- прийняття власних помилок. Усвідомлення, що помилки є природною частиною навчального процесу, а не показником особистої неспроможності, формує здорове ставлення до себе;
- відчуття відповідальності та контроль над власним життєвим шляхом. Це допомагає студентам усвідомити власний вплив на розвиток і досягнення цілей, посилюючи впевненість у собі.

У сучасних реаліях, коли першокурсники часто стикаються з почуттям невпевненості, стресом, відчуженістю або навіть безпорадністю через вплив інформаційних війн чи реальних конфліктів, надзвичайно важливо

створювати психологічно безпечне середовище. Велику роль у цьому відіграє підтримка з боку викладачів, студентських об'єднань та психологічних служб університету.

У контексті дослідження психологічної безпеки першокурсників самооцінка може слугувати ключовим показником їхнього внутрішнього відчуття захищеності в соціокультурному середовищі. Висока й адекватна самооцінка свідчить про наявність у людини глибокого переконання у власній цінності, здатності долати стресові ситуації, впливати на хід свого життя та захищати власні переконання навіть у складних умовах інформаційного тиску та маніпуляцій.

Натомість низька або нестабільна самооцінка може вказувати на порушення психологічної безпеки: людина відчувається вразливою, безсилою, легко піддається чужому впливу, її здатність до відновлення та віра у власну відповідальність за життя є значно ослабленими. В умовах когнітивної війни, де широко використовуються емоційні маніпуляції, фейкові новини та пропагандистські прийоми, саме міцний внутрішній фундамент - віра в себе, усвідомлення власної цінності та важливості - є тим критичним механізмом, що здатен протистояти дезінформації, зберігати ясність мислення і тримати почуття психологічної безпеки на належному рівні.

Система самооцінки у першокурсників виступає важливим регулятором резилієнтності та водночас служить індикатором рівня їхньої психологічної безпеки в умовах сучасних інформаційних загроз і когнітивного тиску. Вона відіграє ключову роль у здатності особистості долати виклики, відновлюватися після стресових ситуацій, протистояти маніпуляціям та зберігати почуття внутрішньої цінності й захищеності в умовах швидкоплинного та багатогранного інформаційного простору. У зв'язку з цим майбутні дослідження доцільно спрямувати на глибше вивчення самооцінки як фундаментального показника психологічної стабільності студентів-першокурсників. Особливу увагу необхідно приділити

розробці профілактичних програм, які сприяли б підвищенню рівня самооцінки і зміцненню резилієнтності в контексті протистояння викликам когнітивної війни.

Висновки до першого розділу

Теоретико-методологічний аналіз проблеми дозволяє стверджувати, що психологічна безпека особистості в сучасних умовах є складним, багаторівневим утворенням, яке інтегрує когнітивну, емоційну та поведінкову стійкість індивіда. В епоху домінування інформаційного суспільства цей стан виходить за межі простого відчуття захищеності, трансформуючись у стратегічний ресурс виживання людини в умовах постійної невизначеності. Встановлено, що психологічна безпека не є статичною характеристикою, а виступає динамічним процесом активної адаптації, де здатність індивіда адекватно сприймати реальність і зберігати внутрішню гармонію стає визначальним фактором збереження ментального здоров'я.

Особливого значення питання безпеки набуває у контексті феномену когнітивної війни, що є новою парадигмою глобальних конфліктів. На відміну від традиційних протистоянь, когнітивна війна обирає за головну мішень безпосередньо людську свідомість, прагнучи змінити способи обробки інформації, системи цінностей та механізми прийняття рішень. Використання маніпулятивних технологій, нейровпливів та дезінформації створює специфічне середовище «когнітивного тиску», де руйнування критичного мислення та провокування емоційної нестабільності стають ключовими методами дестабілізації як окремих груп, так і суспільства в цілому. Найбільш вразливою категорією в цьому аспекті є студентська молодь, зокрема першокурсники. Процес їхнього професійного та особистісного становлення збігається з високим рівнем зануреності у цифровий простір, що в поєднанні з недостатньо сформованими навичками

медіаграмотності робить їх пріоритетною ціллю для маніпулятивних операцій.

Доведено, що центральним внутрішнім регулятором, який визначає здатність особистості протистояти зовнішнім викликам когнітивної війни, виступає самооцінка. Вона функціонує не лише як оцінний компонент Я-концепції, а й як потужний механізм резильєнтності - психологічної стійкості, що дозволяє індивіду відновлюватися після стресових впливів і використовувати кризові ситуації для власного розвитку. Адекватна самооцінка формує фундамент резильєнтності, забезпечуючи першокурсникам необхідну впевненість у власних силах, емоційну гнучкість та здатність до критичної рефлексії інформаційних потоків. Таким чином, самооцінка виступає внутрішнім критерієм психологічної безпеки: саме через її стабілізацію та розвиток можливе формування стійкості особистості до сучасних когнітивних загроз, що стає підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження цієї проблеми.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Самооцінка є одним із ключових факторів, що впливають на фізичне та психологічне здоров'я людини, виступаючи важливим елементом її загального добробуту. Люди з позитивною самооцінкою зазвичай мають кращий фізичний стан, почуваються задоволеними життям і будують гармонійні відносини з іншими. Вона визначає, наскільки ефективно людина ставить перед собою цілі, мотивує себе для їх досягнення та долає перешкоди на цьому шляху. З огляду на це, подальші дослідження слід зосередити на вивченні впливу самооцінки на якість життя, адже цей аспект, хоч і залишається недостатньо дослідженим, має значущий практичний потенціал. Як складова «Я-концепції», самооцінка в її позитивному прояві може стати основою для формування відповідального ставлення до власного добробуту, що є надзвичайно актуальним у сучасному світі.

Дослідження взаємозв'язку самооцінки та психологічної безпеки студентів-першокурсників набуває особливої актуальності в сучасних реаліях когнітивної війни. Цей життєвий етап є визначальним для формування стійкої особистості та професійного становлення, проте він збігається з інтенсивним інформаційно-психологічним тиском, спрямованим на дестабілізацію свідомості молоді. У контексті когнітивного протистояння самооцінка виступає не просто внутрішньою характеристикою, а ключовим критерієм психологічної безпеки, оскільки саме вона визначає здатність індивіда чинити опір маніпуляціям, зберігати критичність мислення та підтримувати емоційну стабільність під час інформаційних атак.

Реалізація емпіричної частини роботи передбачала чітку послідовність організаційно-методичних етапів, що дозволило забезпечити достовірність та

валідність отриманих результатів. Детальний зміст проведеної роботи представлено у плані організаційно-методичної діяльності (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

План організаційно-методичної роботи

Етап	Зміст роботи	Результат
I. Підготовчий	Тиражування паперових бланків. Підготовка інструкцій та стимульного матеріалу (шкал, списків якостей).	Повний комплект діагностичного інструментарію.
II. Організаційний	Узгодження часу та місця проведення зі студентами (вибіркою). Отримання письмових згод на участь.	Графік проведення та сформована база респондентів.
III. Емпіричний	Проведення тестування. Надання інструкцій до кожної методики. Контроль за правильністю заповнення бланків.	Первинні заповнені матеріали (анкети, протоколи).
IV. Обробка даних	Переведення відповідей у бали за ключами методик. Розрахунок коефіцієнта самооцінки (Будасі), індексів стійкості (Приходько) та побудова профілів (Дембо-Рубінштейн).	Зведена таблиця результатів у Excel (база даних).

Вибірка дослідження сформована з числа студентської молоді віком від 16 до 19 років. Вибір цієї вікової категорії зумовлений тим, що саме студенти є найбільш активними споживачами цифрового контенту і, як наслідок, стають першочерговою мішенню когнітивної війни. У цьому віці триває активне формування самосвідомості та внутрішніх механізмів психологічного захисту, що робить їх репрезентативним об'єктом для вивчення зв'язку між самооцінкою та безпекою.

Емпіричну базу дослідження склали 80 респондентів (збалансована вибірка: хлопці та дівчата) Університету митної справи та фінансів, що представляють різні факультети. Така кількість учасників дозволяє застосовувати методи математичної статистики, зокрема розрахунок коефіцієнтів кореляції Пірсона або Спірмена, для встановлення достовірних зв'язків між досліджуваними показниками. Сформована вибірка вважається репрезентативною, оскільки охоплює осіб із різним рівнем академічної успішності та ступенем включеності в інформаційний простір. Це дозволяє

екстраполювати отримані висновки на групу студентів аналогічного віку та соціального статусу.

Процес формування вибірки та проведення діагностики базувався на суворому дотриманні принципів Етичного кодексу психолога:

- анонімність: кожному учаснику присвоєно ідентифікаційний номер, що гарантує захист персональних даних та щирість відповідей;
- конфіденційність: отримані результати обробляються виключно в узагальненому вигляді як середні показники по групі;
- екологічність: Під час тестування (зокрема при використанні методики І. Приходько) мінімізувався ризик ретравматизації. Учасникам було надано право припинити участь у дослідженні в будь-який момент без пояснення причин.

Метою даного комплексного підходу є виявлення самооцінки як внутрішнього ресурсу, що забезпечує психологічну стійкість першокурсників перед викликами сучасного інформаційного простору.

2.2. Характеристика використаних психодіагностичних методик

Для реалізації мети дослідження та перевірки гіпотези про роль самооцінки як ключового критерію психологічної безпеки студентів-першокурсників в умовах когнітивної війни було підбрано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних інструментів. Вибір методик зумовлений їхньою здатністю фіксувати не лише кількісні показники самосприйняття, а й динамічні параметри стійкості особистості до зовнішніх деструктивних впливів. Кожна з обраних методик спрямована на вивчення специфічного аспекту внутрішньої захищеності індивіда.

Окрім стандартизованих тестів, у дослідженні було використано авторську анкету респондента, розроблену для збору соціально-демографічних даних та визначення інформаційного контексту життєдіяльності студентів. Анкета дозволяє зафіксувати вік, стать, умови

проживання та напрям підготовки респондентів. Особливу увагу в анкеті приділено вивченню інформаційної активності молоді: часу перебування в цифровому просторі та пріоритетним джерелам отримання інформації (Telegram-канали, соціальні мережі, офіційні ЗМІ). Ці дані є необхідними для аналізу інтенсивності потенційного когнітивного впливу на кожного учасника вибірки.

Основним інструментом для визначення характеристик самосвідомості виступила методика вивчення самооцінки особистості С.О. Будасі. Вона базується на методі ранжування 20 якостей особистості у двох вимірах: «Я-реальне» та «Я-ідеальне». У контексті когнітивної війни цей показник є фундаментальним, оскільки рівень адекватності самооцінки визначає внутрішню стабільність студента та його здатність зберігати критичність під впливом маніпуляцій.

Для глибшого аналізу структури самосприйняття було використано методику діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн у модифікації Г.М. Прихожан. Цей інструмент дозволяє диференціювати рівень самооцінки та рівень домагань за окремими сферами (здоров'я, розум, характер, авторитет тощо). Виявлення зон розбіжностей між прагненнями та реальними можливостями дозволяє визначити ділянки вразливості особистості перед механізмами соціального порівняння, що активно використовуються в когнітивному протистоянні.

Оцінка стану психологічної безпеки здійснювалася за допомогою методики вимірювання психологічної стійкості особистості І.В. Приходько. Даний запитальник дозволяє проаналізувати когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти безпеки, що є критично важливим для оцінки захищеності студентів від сучасних інформаційно-психологічних загроз.

Для проведення емпіричного етапу було сформовано пакет матеріалів, детальна характеристика яких представлена у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Матеріали для проведення емпіричного дослідження

Назва методики / інструмента	Стимульний матеріал	Опис бланка для фіксації результатів
Авторська анкета респондента (Додаток А)	Запитання про вік, стать, курс, джерела новин та час у соцмережах.	Стандартизована форма з полями для відповідей та блоком добровільної згоди на участь.
Шкала самооцінки (юнацький вік) (Додаток Б)	Тестовий зошит із твердженнями щодо впевненості у собі та власних здібностей.	Стандартизований бланк із шкалою відповідей (0–4 бали).
Методика Дембо-Рубінштейн (мод. Прихожан) (Додаток В)	Вербальна інструкція та перелік параметрів (здоров'я, розум, характер тощо).	Аркуш із 7-ма вертикальними лініями (100 мм), де позначені крайні рівні оцінок.
Методика С. Будасі (Я-реальне / Я-ідеальне) (Додаток Г)	Список із 20 позитивних та 20 негативних якостей особистості.	Бланк із двома колонками для ранжування еталонного та реального образів.
Діагностика психологічної безпеки (І. Приходько) (Додаток Д)	Запитальник про стійкість до стресу та відчуття захищеності в соціумі.	Спеціальна реєстраційна форма з групуванням відповідей за компонентами безпеки.

Застосування наведеного комплексу методів дозволило забезпечити багатовимірний підхід до вивчення проблеми. Поєднання авторської анкети з класичними психодіагностичними методиками забезпечує можливість не лише виявити рівень психологічної безпеки, а й з'ясувати вплив зовнішнього інформаційного середовища на формування самооцінки студента-першокурсника. Інтеграція отриманих даних дозволяє математично підтвердити роль самооцінки як внутрішнього ресурсу особистості в умовах сучасних інформаційних загроз.

2.3. Аналіз результатів діагностики рівня самооцінки студентської молоді

Першочерговим завданням емпіричного етапу дослідження став аналіз особливостей самооцінки студентів-першокурсників як базового компонента їхньої психологічної стійкості. Оскільки в умовах когнітивної війни

самооцінка виконує роль внутрішнього фільтра інформації, її адекватність визначає ступінь захищеності особистості від деструктивних зовнішніх маніпуляцій. Аналіз розпочався з обробки даних авторського опитувальника, що дозволило встановити інформаційний контекст, у якому перебувають респонденти.

Узагальнення результатів анкетування свідчить про високу інтенсивність залученості студентів у цифровий простір: понад 45% опитаних проводять у соціальних мережах та новинах від 3 до 6 годин щодня, а 20% респондентів - понад 6 годин. Основним джерелом отримання інформації для більшості (60%) є Telegram-канали, що в умовах воєнного стану характеризуються високим рівнем неперевіреного контенту та емоційно-негативного забарвлення. Такий інформаційний фон створює додаткове навантаження на систему самосприйняття молоді.

Таблиця 2.3

Показники інформаційної активності та джерел отримання новин студентів-першокурсників (\$n=80\$)

Показник	Категорія відповіді	Кількість респондентів (осіб)	Частка від загальної вибірки (%)
Час перебування у соцмережах та новинах на добу	Менше 1 години	8	10%
	1–3 години	20	25%
	3–6 годин	36	45%
	Понад 6 годин	16	20%
Основне джерело отримання інформації	Telegram-канали	48	60%
	Соціальні мережі (Instagram, TikTok тощо)	16	20%
	Офіційні ЗМІ (сайти, ТБ)	10	12,5%
	Спілкування з оточенням (друзі, родина)	6	7,5%

Аналіз даних таблиці 2.3 підтверджує гіпотезу про надмірну залученість сучасної молоді до неконтрольованого інформаційного простору. Сумарно 65% опитаних проводять у цифровому середовищі понад 3 години щодня, що створює передумови для накопичення інформаційної втоми та зниження критичності сприйняття.

Домінування Telegram-каналів (60%) як основного джерела новин є чинником додаткового ризику в умовах когнітивної війни. Специфіка цієї платформи (швидкість подачі, емоційність та відсутність жорсткої модерації контенту) призводить до того, що самооцінка студента піддається постійному тиску через маніпулятивні повідомлення, що безпосередньо впливає на його загальний рівень психологічної безпеки.

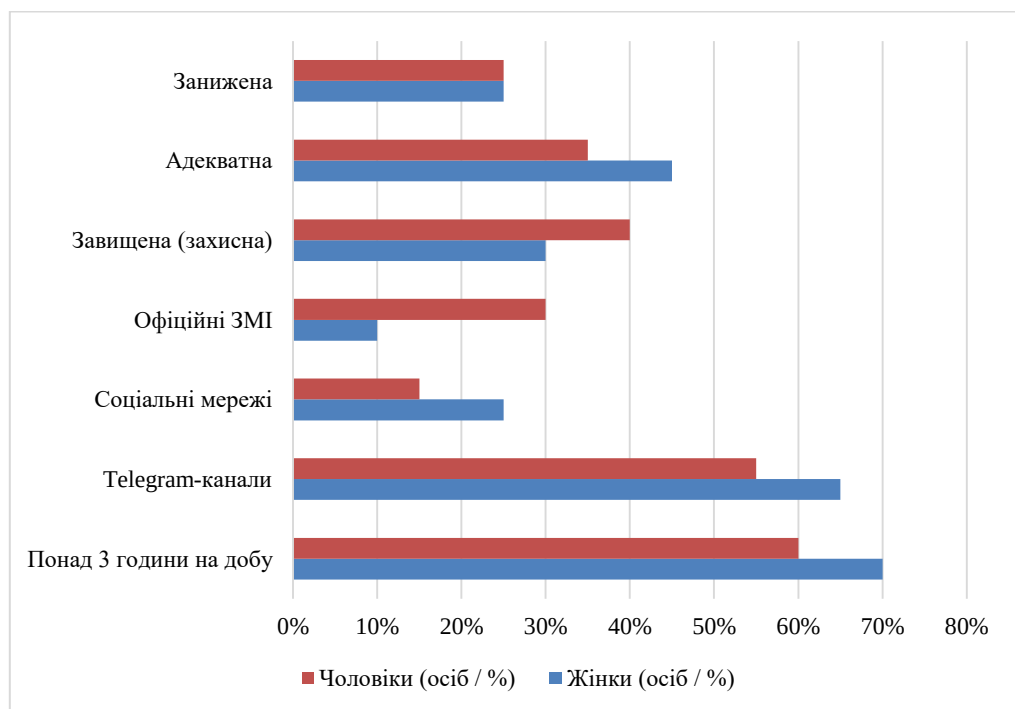


Рис. 2.1. Гендерні особливості інформаційної активності студентів-першокурсників

Аналіз результатів дослідження крізь призму гендерного розподілу дозволив виявити певні відмінності у стратегіях інформаційної поведінки та самосприйняття. Встановлено, що студентки виявляють вищу інтенсивність

залученості до цифрового простору: 70% дівчат проводять у мережах понад 3 години на добу, що на 10% перевищує показник серед хлопців. При цьому дівчата частіше схильні використовувати соціальні мережі (Instagram, TikTok) як джерело новин, що робить їхню самооцінку більш залежною від механізмів соціального порівняння та емоційного фону віртуальних спільнот.

Чоловіча частина вибірки демонструє дещо інший підхід до споживання контенту: 30% юнаків віддають перевагу офіційним ЗМІ, що свідчить про вищий рівень раціоналізації інформаційного потоку. Проте аналіз за методикою С. Будасі показав, що саме серед хлопців частіше зустрічається неадекватно завищена самооцінка (40% проти 30% у дівчат). У контексті когнітивної війни це можна інтерпретувати як специфічно чоловічу стратегію психологічного захисту, спрямовану на демонстрацію впевненості та сили («маску стійкості»), яка часто приховує внутрішню напруженість.

Рівень заниженої самооцінки виявився ідентичним для обох груп (25%), що підтверджує загальну тенденцію до зростання тривожності серед першокурсників незалежно від статі. Однак чинники, що підривають психологічну безпеку, різняться: для дівчат це переважно емоційний тиск та ідеалізовані образи в мережах, а для хлопців - невідповідність між власними амбіціями (рівнем домагань) та реальною здатністю впливати на ситуацію в умовах зовнішньої загрози.

Таким чином, гендерний аналіз доводить необхідність диференційованого підходу до розробки програм психологічної підтримки. Для дівчат пріоритетом має стати розвиток медіагігієни та зниження залежності від схвалення у мережах, тоді як для хлопців - робота з адекватизацією самооцінки та розвиток критичного ставлення до власних когнітивних упереджень.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення структури самооцінки та рівня домагань студентів за допомогою методики Дембо-Рубінштейн. Цей інструмент дозволив диференціювати ставлення студентів

до окремих сторін своєї особистості, що є критично важливим для розуміння їхньої вразливості в інформаційному просторі.

Усереднені показники по всій вибірці (n=80) за основними параметрами представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Середні показники самооцінки та домагань студентів-першокурсників (у балах)

Шкали (параметри)	Рівень домагань (середнє)	Рівень самооцінки (середнє)	Розбіжність (дискрепантність)
Розум, здібності	88	62	26
Характер	82	58	24
Авторитет у однолітків	85	54	31
Умілі руки	72	68	4
Зовнішність	84	56	28
Впевненість у собі	92	48	44
Середнє значення	83,8	57,6	26,2

Аналіз середніх значень свідчить, що загальний рівень домагань студентів (83,8 бала) знаходиться в межах високої норми. Це вказує на оптимістичне ставлення до своїх можливостей та прагнення до саморозвитку, що є позитивним прогностичним фактором для адаптації до навчання. Однак по шкалі «Впевненість у собі» спостерігається дуже високий, подекуди нереалістичний рівень домагань (92 бали), що свідчить про гостру потребу молоді відчувати себе захищеними та стійкими в умовах когнітивної війни.

Середній рівень самооцінки по вибірці (57,6 бала) відповідає адекватній нормі. Проте детальний розгляд шкал виявляє «просідання» показників за параметрами «Впевненість у собі» (48 балів) та «Авторитет у однолітків» (54 бали). Це свідчить про те, що під впливом постійного

інформаційного тиску та соціального порівняння в мережах, студенти відчують внутрішню невпевненість, хоча декларують високі прагнення.

Особливу увагу привертає рівень розбіжності між домаганнями та самооцінкою. Середній показник розбіжності (26,2 бала) дещо перевищує оптимальну норму (10–20 балів). Найбільший розрив зафіксовано за шкалою «Впевненість у собі» (44 бали). Згідно з інтерпретацією методики, така значна дистанція вказує на стан внутрішнього напруження та конфлікту між «хочу» і «можу». У контексті нашого дослідження це означає, що студенти усвідомлюють необхідність бути стійкими (високі домагання), але суб'єктивно оцінюють свій реальний захист як недостатній.

Для наочності розподілу респондентів за рівнями самооцінки дані представлено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Розподіл студентів за рівнями самооцінки (n=80)

Рівень самооцінки	Кількість осіб	Відсоток (%)	Характеристика в контексті когнітивної війни
Завищена (75–100)	12	15%	Некритичність до інформації, ілюзія невразливості.
Адекватна (45–74)	48	60%	Оптимальний баланс, стійкість до маніпуляцій.
Занижена (менше 45)	20	25%	Висока тривожність, вразливість до дезінформації.

Таким чином, результати за методикою Дембо-Рубінштейн підтверджують, що 25% студентів складають «групу ризику» через занижену самооцінку. Високий розрив між домаганнями та реальною оцінкою впевненості у собі створює «когнітивну щілину», яка може бути використана в технологіях когнітивної війни для дестабілізації емоційного стану студентів.

Для проведення більш детального дослідження аналіз групи з 40 дівчат показав вищий рівень схильності до адекватної самооцінки, що можна вважати позитивним фактором у розвитку когнітивної стійкості.

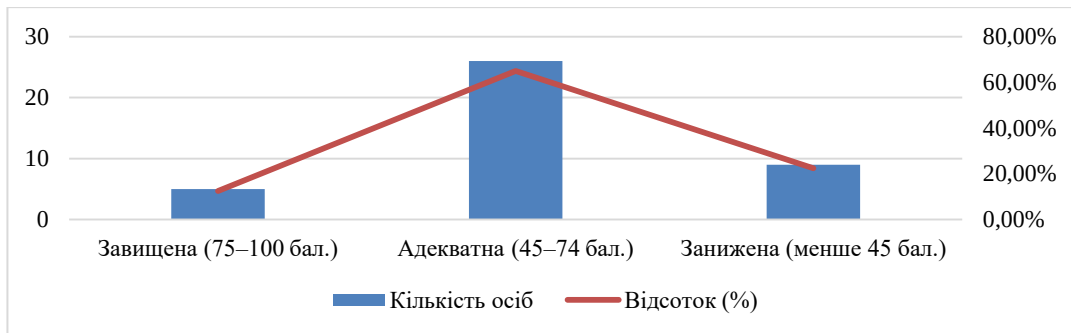


Рис. 2.2. Рівні самооцінки у дівчат (за методикою Дембо-Рубінштейн)

У групі юнаків (n=40) спостерігається більша поляризація результатів: збільшення частки як завищеної (захисної), так і заниженої самооцінки порівняно з жіночою вибіркою.

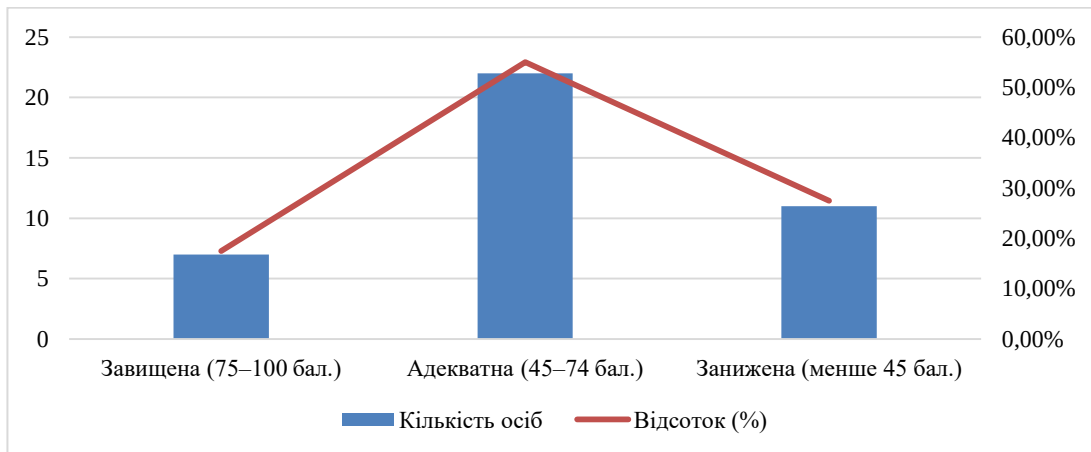


Рис. 2.3. Рівні самооцінки у хлопців (за методикою Дембо-Рубінштейн)

Проведений порівняльний аналіз результатів демонструє наявність певних гендерних відмінностей у самосприйнятті першокурсників.

У групі дівчат спостерігається вищий рівень адекватної самооцінки (65%) порівняно з хлопцями (55%). Така тенденція може вказувати на більшу гнучкість дівчат у пристосуванні до нових умов навчання, а також на їхню здатність реалістичніше оцінювати власні можливості в освітньому середовищі.

Що стосується завищеної самооцінки, то вона частіше зустрічається серед юнаків (17,5%). Це явище можна трактувати як своєрідну «декларативну стійкість», коли впевненість демонструється назовні навіть за недостатності внутрішніх ресурсів. Це може бути формою психологічного захисту, спрямованою на компенсацію внутрішньої нестабільності.

Показники заниженої самооцінки, яка вказує на ризиковану групу, також є вищими у хлопців (27,5% проти 22,5% у дівчат). Це свідчить про те, що юнаки гостріше реагують на стани невизначеності та психологічний тиск, що провокує внутрішнє знецінення їхніх здібностей і підвищену вразливість до інформаційних загроз.

Таким чином, отримані результати підкреслюють важливість урахування гендерного аспекту при розробці ініціатив із підвищення психологічної безпеки студентів. Хлопці потребують особливої підтримки для зміцнення своєї самооцінки й подолання тривожності, тоді як заходи для дівчат мають бути спрямовані на збереження та розвиток їхньої адекватної самооцінки як ключового ресурсу стійкості.

Наступним кроком емпіричного аналізу стало вивчення якісних параметрів самооцінки через зіставлення уявлень студентів про свій «Ідеал» та реальне «Я». Модифікована методика А. С. Будасі дозволила визначити рівень самокритичності респондентів та їхню здатність ідентифікувати у собі позитивні риси характеру.

У межах когнітивної війни «Ідеал» студента часто трансформується під впливом суспільних запитів на стійкість, патріотизм та рішучість. Аналіз вибору рис у стовпчик «Мій ідеал» показав, що пріоритетними для першокурсників стали такі якості, як рішучість, наполегливість, витривалість

та щирість. Натомість до «Антиідеалу» найчастіше потрапляли боягузтво, підозрілість та нерішучість.

Результати кількісної обробки даних (співвідношення приписаних собі позитивних рис до загальної кількості рис «Ідеалу») по всій вибірці ($n=80$) представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Показники рівнів самооцінки за методикою А. С. Будасі

Коефіцієнт самооцінки	Рівень самооцінки	Кількість осіб (абс.)	Відсоток (%)	Характеристика в умовах когнітивного тиску
0,7 – 1,0	Переоцінка (завищена)	20	25,0%	Низька самокритичність, ігнорування власних помилок.
0,4 – 0,6	Нормальна (адекватна)	36	45,0%	Здатність до об'єктивного самоаналізу та стійкість.
0,1 – 0,3	Недооцінка (занижена)	24	30,0%	Підвищена тривожність, невпевненість у власних силах.

Результати, наведені в таблиці 2.6, демонструють особливості розподілу самооцінки серед студентів-першокурсників. Коефіцієнт самооцінки, що визначається співвідношенням позитивних рис, які студенти приписують собі, до загальної кількості рис ідеального образу, дозволяє оцінити рівень прийняття молодими людьми власної особистості та її характеристик.

Майже половина опитаних студентів показали середній рівень самооцінки (коефіцієнт у межах 0,4–0,6). Це свідчить про достатньо сформовану здатність до рефлексії й об'єктивного аналізу власних якостей. Такі студенти мають найрозвиненіший «когнітивний імунітет», який допомагає їм визнавати свої слабкості, але водночас не недооцінювати власні досягнення. Завдяки цій збалансованості вони здатні раціонально реагувати на інформаційні виклики, не втрачаючи емоційної стійкості та не впадаючи в крайнощі - паніку чи зайву самовпевненість.

Третина студентів визначилася з низьким рівнем самооцінки (коефіцієнт 0,1–0,3), що свідчить про проблеми з упевненістю в собі. Ця група схильна до перебільшення власних недоліків і мінімізації позитивних характеристик. Такий психологічний стан робить їх найбільш уразливими в умовах когнітивної нестабільності, оскільки схильність до самокритики поєднується в них із підвищеною тривожністю. Негативна інформація чи маніпулятивний вплив зі сторони зовнішнього середовища, як правило, сильніше впливають на таких студентів, що призводить до швидкого виснаження їхніх психологічних ресурсів.

Чверть респондентів продемонстрували високий рівень самооцінки (коефіцієнт 0,7–1,0), характерний для людей з тенденцією до завищеного сприйняття власних можливостей. У багатьох випадках це можна розглядати як механізм психологічного захисту, який полягає у створенні ідеалізованого образу самого себе. Ці студенти часто ігнорують власні помилки та не сприймають критику конструктивно. В умовах інформаційного тиску це може сприяти створенню хибного уявлення про власну незламність. У результаті така переоцінка своїх можливостей може не лише послабити психологічну захищеність, а й залишити цілу низку реальних загроз поза увагою.

Загальний аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що більшість студентів (55%), які входять до груп із низькою або завищеною самооцінкою, мають певні порушення у сприйнятті себе. Це є потенційним фактором ризику для їхньої психологічної безпеки, оскільки нестабільне сприйняття власної особистості може заважати протидії деструктивному інформаційному контенту та знижувати стійкість до когнітивного впливу.

Порівняння показників між дівчатами та хлопцями виявило специфічні відмінності у сприйнятті власної відповідності ідеалу.

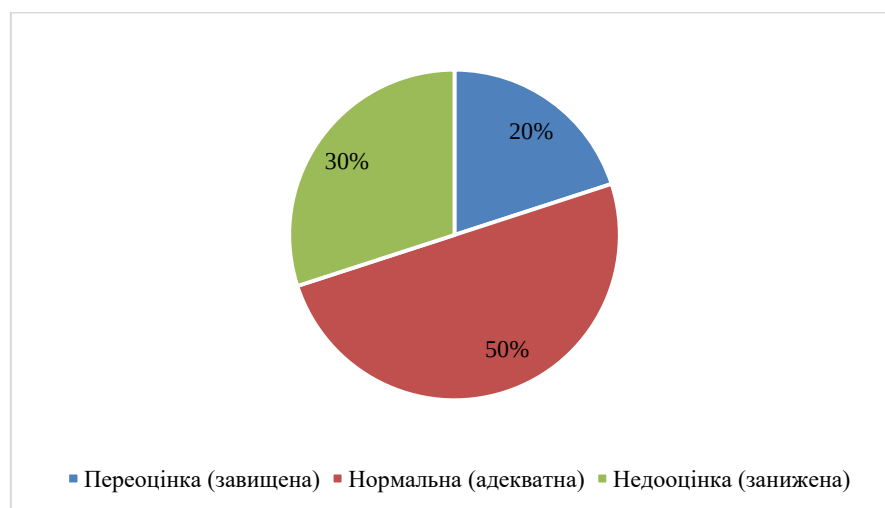


Рис. 2.3. Рівні самооцінки у дівчат

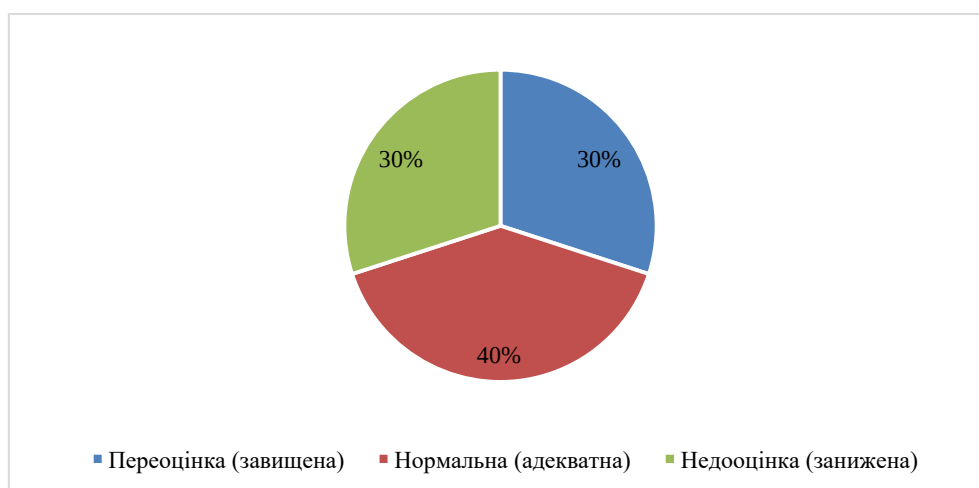


Рис. 2.4. Рівні самооцінки у хлопців

Аналіз отриманих результатів демонструє, що відповідний рівень самооцінки за методикою А. С. Будасі частіше спостерігається серед дівчат (50% порівняно з 40% серед хлопців). Цей факт узгоджується з висновками попереднього методу, що вказував на вищу здатність студенток до реалістичної оцінки власних характеристик.

У той же час, серед хлопців було зафіксовано підвищений рівень переоцінки власних рис (30%). У контексті когнітивної війни таке явище може свідчити про формування своєрідного «захисного фасаду», за допомогою якого юнаки прагнуть приписувати собі характеристики, найбільш наближені до суспільного ідеалу «сильної й незламної

особистості». Однак це прагнення зовнішньої відповідності часто не супроводжується внутрішнім почуттям впевненості.

Найбільш вразливою виявляється група респондентів із тенденцією до недооцінки власних якостей, яка однаково представлена як серед дівчат, так і серед хлопців (по 30%). Надмірна самокритичність студентів цієї групи примушує їх зосереджувати свою увагу на недоліках. Така установка, у поєднанні зі штучно нагнітаним негативним інформаційним фоном, характерним для Telegram-каналів, може спричиняти посилення почуття безсилля й неспроможності.

Результати методики Будассі вказують на те, що приблизно третина студентів (30%) демонструє схильність до надмірної самокритичності, яка чинить деструктивний вплив на їхню психологічну безпеку. Кореляція цих даних із підходом Дембо-Рубінштейн свідчить про те, що стабільна самооцінка є дефіцитним ресурсом серед студентів-першокурсників. Це підкреслює необхідність цілеспрямованого розвитку навичок психологічної стійкості як одного з ключових способів зміцнення цього ресурсу.

Для визначення рівня самосприйняття та виявлення прихованих проявів «комплексу неповноцінності» використали методику «Шкала самооцінки». На відміну від інших інструментів, цей опитувальник акцентує увагу на емоційних реакціях студентів у соціальних взаємодіях та їхньому суб'єктивному сприйнятті внутрішньої стійкості. Особливу цінність у дослідженні становили відповіді на твердження, пов'язані із загальним відчуттям незахищеності («Я не відчуваюся в безпеці») та тривожними очікуваннями («Мені здається, що зі мною може трапитися щось погане»). Високі бали за цими пунктами свідчать про те, що когнітивний тиск і зовнішні загрози відчутно послаблюють основу самооцінки студентів першого курсу. Узагальнені результати дослідження по вибірці (n=80) подано в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Розподіл рівнів самооцінки за результатами тест-опитувальника

Сума балів	Рівень самооцінки	Кількість осіб (абс.)	Відсоток (%)	Психологічна характеристика
0 – 43	Високий	16	20,0%	Впевненість, адекватна реакція на критику, відсутність комплексів.
44 – 86	Середній	42	52,5%	Адаптивність, рідкісні прояви невпевненості, баланс думок.
87 – 128	Низький	22	27,5%	Хворобливе сприйняття критику, «комплекс неповноцінності».

Згідно з отриманими результатами, переважна більшість студентів (52,5%) демонструє середній рівень самооцінки. Ця категорія характеризується тим, що її представники лише у певних ситуаціях залежать від думки оточуючих, водночас зберігаючи загальну психологічну стійкість. Втім, у контексті інформаційних атак ці студенти потребують додаткових ресурсів для посилення впевненості в собі, оскільки періодично схильні пристосовуватися до позиції більшості. Цей аспект створює потенційну вразливість перед маніпуляціями соціальної інженерії.

Група студентів із високим рівнем самооцінки (20,0%) вирізняється найменшою чутливістю до соціальних страхів. Представники цієї групи виявляють адекватну реакцію на критику, демонструють стійкість і не схильні до безпідставного тривожного реагування. Високий рівень їхньої когнітивної стійкості є ключовою особливістю цієї категорії.

Особливий інтерес викликає категорія студентів із низьким рівнем самооцінки (27,5%). У цій групі значна кількість респондентів давала перевагу відповідям «дуже часто» або «часто» щодо таких тверджень: страх перед публічними виступами перед незнайомими людьми (пункт 9), відчуття нерозуміння з боку інших (пункт 21), а також нестача впевненості у власних силах (пункт 12). Набір сумарних балів, що перевищує 86, свідчить про серйозне внутрішнє емоційне неблагополуччя. Для цієї групи характерною є

підвищена вразливість та відчуття незахищеності, яке в умовах військових дій трансформується у стійкий стан хронічного стресу.

Таблиця 2.8

Гендерний розподіл за рівнями самооцінки (%)

Стать	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Жінки (n=40)	15% (6 осіб)	60% (24 особи)	25% (10 осіб)
Чоловіки (n=40)	25% (10 осіб)	45% (18 осіб)	30% (12 осіб)

Аналіз гендерних аспектів самосприйняття виявляє, що юнаки здебільшого демонструють або високий рівень впевненості (25%), або належать до групи з низьким рівнем самооцінки (30%). У дівчат, навпаки, спостерігається більш збалансований розподіл показників, зокрема переважання середнього рівня самооцінки (60%), що можна інтерпретувати як ознаку їхньої вищої соціальної адаптивності та гнучкості у взаємодії з оточенням.

Результати, отримані за допомогою методики «Шкала самооцінки», свідчать, що 27,5% опитаних відчують значний рівень психологічного дискомфорту. Аналіз взаємозв'язку між низькою самооцінкою та відчуттям небезпеки вказує на важливість зміцнення «Я-концепції» студентів як провідного чинника протидії психологічним впливам у контексті сучасного інформаційного середовища.

Останнім етапом емпіричного блоку стало дослідження інтегрального показника психологічної безпеки студентів. Методика І. Приходько дозволила оцінити, наскільки першокурсники відчують себе захищеними, суб'єктивно успішними та здатними контролювати власну долю в умовах високої невизначеності.

Особлива увага приділялася шкалам, що фіксують тривожність щодо майбутнього, соціальну автономію та здатність до саморегуляції. Отримані кількісні дані по вибірці (n=80) представлені у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Розподіл рівнів психологічної безпеки студентів

Рівень безпеки	Кількість осіб (абс.)	Відсоток (%)	Психологічна інтерпретація
Високий	12	15,0%	Висока адаптивність, впевненість, низька вразливість до маніпуляцій.
Середній	44	55,0%	Загальна стабільність з епізодичними проявами тривоги.
Низький	24	30,0%	Відчуття безпорадності, страх перед майбутнім, дезорієнтація.

Результати, отримані за методикою І. Приходько, дозволили розподілити вибірку студентів на три групи відповідно до рівня їх суб'єктивного відчуття захищеності та здатності до саморегуляції. Зважаючи на те, що психологічна безпека є інтегральним показником, її рівень демонструє готовність студентів протистояти впливу інформаційного тиску.

Перша група, найменш чисельна (12 осіб), представлена студентами, які змогли зберегти повну емоційну стійкість у складних кризових умовах. Ці молоді люди вирізняються високим рівнем автономії та самоконтролю. Їх відповіді на такі твердження, як «Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо мене» (п. 42) і «Я контролюю свою долю» (п. 85), свідчать про сформований внутрішній локус контролю. Вони використовують підхід «фільтрування» при сприйнятті інформації, уникаючи піддавання паніці та об'єктивно оцінюючи новини. Це забезпечує їм високий імунітет до маніпулятивних методів когнітивного впливу.

Найбільшу частку вибірки складає друга група, до якої входять 44 студенти. Її можна охарактеризувати як групу «відносної стабільності». Хоча ці студенти загалом демонструють впевненість у нормальних умовах, вони

залишаються вразливими до масивного інформаційного впливу чи значних соціальних потрясінь. Ця вразливість проявляється в їхніх відповідях, наприклад: «Життя майже завжди пов'язане з напруженням» (п. 48). Утім, вони зберігають здатність знаходити позитив навіть у складних ситуаціях (п. 67). Рівень їхньої самооцінки є загалом адекватним, але він часто залежить від зовнішньої підтримки чи соціального схвалення.

Третя група (24 студенти) складається із тих, хто перебуває у стані психологічного неблагополуччя. В аналізі відповідей цієї групи чітко простежуються такі негативні стани:

- тривожне очікування: постійна зацікленість на можливих негативних подіях (п. 31);
- відчуття безпорадності: віра у власну нездатність впливати на ситуацію (п. 57, п. 50);
- соціальна ізоляція: почуття непотрібності суспільству (п. 64) та неможливість звернутися по допомогу (п. 73).

Представники цієї групи також мають найнижчий рівень критичного підходу до інформаційного контенту. Постійний стрес, поєднаний із низькою самооцінкою, робить їх надзвичайно вразливими до зовнішнього тиску. Часто вони стикаються з явищем «паралічу волі», коли навіть дрібні негаразди можуть суттєво порушити їхню емоційну рівновагу (п. 83).

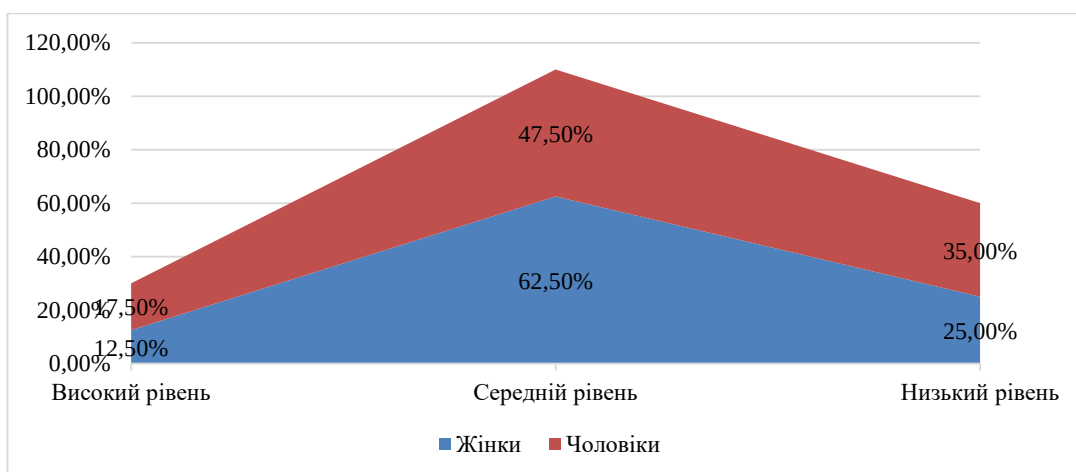


Рис. 2.5. Гендерні відмінності у відчутті психологічної безпеки (%)

Хлопці частіше опиняються в групі з низьким рівнем психологічної безпеки (35%), що узгоджується з результатами попередніх досліджень. У них спостерігається підвищена тривожність та нестабільна самооцінка. Попри поширені соціальні уявлення про незламність чоловіків, першокурсники-чоловіки гостріше відчувають безсилля перед несподіваними проблемами (п. 50) та часто самокритично оцінюють себе через невикористаний потенціал (п. 71).

Застосування методики І. Приходько дало змогу встановити, що в умовах когнітивної війни рівень психологічної безпеки студентів загалом є нестійким. Лише 15% опитаних мають достатній ресурс внутрішньої стійкості. Водночас більшість (55%) перебуває у так званій «зоні очікування», де їхній стан безпеки значною мірою залежить від впливу зовнішніх обставин.

Було підтверджено прямий взаємозв'язок: адекватна самооцінка безпосередньо пов'язана з високим рівнем психологічної безпеки. Ті студенти, які відчувають гордість за свій стиль життя (п. 56) та беруть на себе відповідальність за нього (п. 66), демонструють значно вищу стійкість до маніпулятивної інформації та інформаційного тиску.

На завершальному етапі нашого дослідження був здійснений статистичний аналіз для перевірки гіпотези про існування зв'язку між рівнем самооцінки студентів і ступенем їхньої психологічної безпеки в умовах когнітивної війни. Для обробки отриманих даних було застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r), що дозволив оцінити силу та напрямок зв'язку між ключовими показниками використаних методик.

Обчислені значення кореляційних зв'язків між параметрами самооцінки (визначеними за методиками С. Будассі та Дембо-Рубінштейн) і сукупним показником рівня психологічної безпеки (визначеним за методикою І. Приходько) подані у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Матриця кореляційних зв'язків між показниками самооцінки та психологічної безпеки (n=80)

Показники	Психологічна безпека (інтегральний показник)	Впевненість у собі (Дембо-Рубінштейн)	Рівень домагань (Дембо-Рубінштейн)
Коефіцієнт самооцінки (С. Будассі)	0,68*	0,54*	0,12
Впевненість у собі (Дембо-Рубінштейн)	0,72*	1,00	-0,08
Час перебування в інфопросторі	-0,58*	-0,49*	0,15

* - зв'язок значущий при $p \leq 0,05$; ** — зв'язок значущий при $p \leq 0,01$.

Статистичний аналіз виявив значний позитивний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки та психологічною безпекою ($r = 0,68$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що студенти з високою та реалістичною самооцінкою відчують себе більш захищеними від зовнішніх загроз. Такі особи краще справляються із саморегуляцією та менш схильні до панічних реакцій під впливом деструктивної інформації. Найбільш сильний зв'язок виявлено між параметром «Впевненість у собі» та психологічною безпекою ($r = 0,72$; $p \leq 0,01$), що підтверджує фундаментальну роль внутрішньої впевненості як опори для психологічної стійкості. Студенти з високим рівнем впевненості у собі мають добре сформовані механізми когнітивного захисту, які дозволяють їм критично оцінювати інформаційні атаки та протистояти маніпулятивному контенту у соціальних мережах.

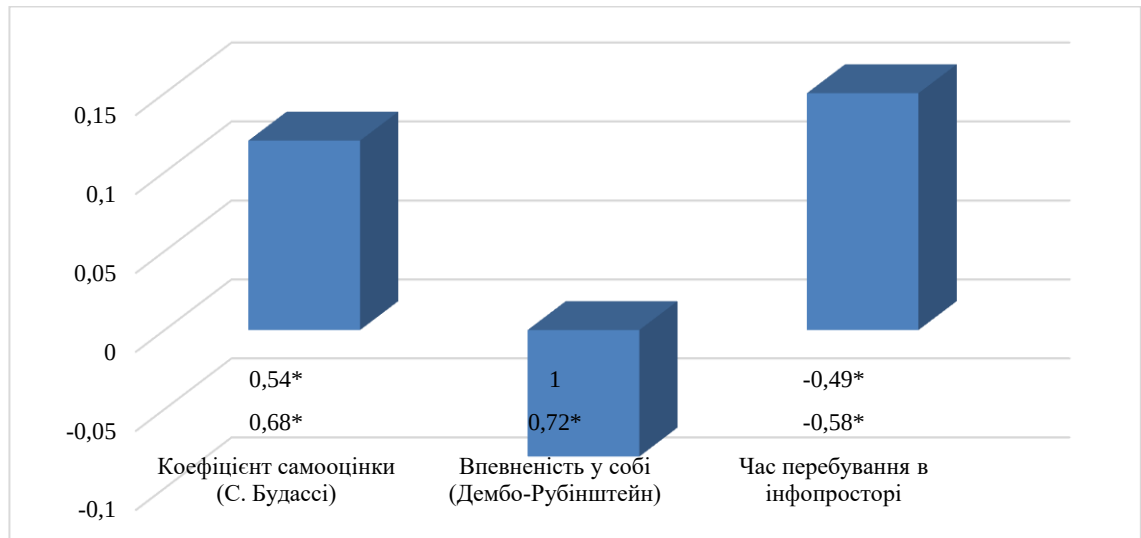


Рис. 2.6. Кореляційні зв'язки між показниками самооцінки та психологічної безпеки

Цікавою є також встановлена негативна кореляція між часом, проведеним в інформаційному просторі, та рівнем психологічної безпеки ($r = -0,58$). Постійне перебування в інтернеті, особливо активний моніторинг новинних повідомлень (наприклад, через Telegram-канали), послаблює емоційну стабільність, знижує почуття захищеності і сприяє формуванню тривожності та безпорадності перед подіями, на які особа не має впливу. Це доводить важливість управління інформаційним потоком для збереження психологічного благополуччя.

На противагу цьому кореляція між рівнем амбіцій (домагань) і психологічною безпекою є статистично незначущою ($r = 0,12$). Таким чином, прагнення досягнень не гарантують стійкості особистості; ключову роль відіграє реалістична оцінка своїх здібностей та ресурсів.

Синтезуючи результати аналізу, можна зробити такі висновки:

- самооцінка є визначальним фактором психологічної безпеки в умовах сучасної когнітивної війни;
- низька впевненість у собі прямо пов'язана зі зростанням сприйнятливості до маніпуляцій та емоційного виснаження;

- надмірна залученість до інформаційного простору демонструє негативний вплив на психологічну стійкість, що підкреслює необхідність навчання студентів правилам цифрової гігієни для підтримки здорової самооцінки.

Таким чином, отримані дані підтримують гіпотезу дослідження і слугують основою для створення практичних рекомендацій із підвищення психологічної безпеки студентів через роботу над формуванням їхньої самооцінки.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження особливостей самооцінки та психологічної безпеки студентів-першокурсників дозволило виявити низку закономірностей, що визначають стійкість молоді в умовах сучасного інформаційного тиску. Аналіз інформаційного контексту життєдіяльності респондентів підтвердив гіпотезу про надмірну залученість студентів до неконтрольованого цифрового простору: більшість опитаних проводять у мережах понад три години на добу, обираючи основним джерелом новин Telegram-канали. Така висока інтенсивність споживання емоційно напруженого та часто маніпулятивного контенту створює підґрунтя для накопичення інформаційної втоми та поступового зниження критичності сприйняття, що безпосередньо впливає на стабільність самосприйняття особистості.

Комплексна діагностика самооцінки за декількома методиками (С. Будасі, Дембо-Рубінштейн, «Шкала самооцінки») продемонструвала, що хоча більша частина вибірки (близько 50-60%) володіє адекватною самооцінкою, значна частка студентів (близько 25-30%) перебуває у зоні психологічного ризику. Характерною особливістю сучасного першокурсника є виражений розрив між високим рівнем домагань, особливо у сфері впевненості в собі, та реальним відчуттям власної захищеності. Найбільша

дефіцитарність ресурсів зафіксована за шкалами впевненості та соціального авторитету, що свідчить про внутрішнє напруження: студенти усвідомлюють необхідність бути стійкими та успішними, проте суб'єктивно оцінюють свій реальний потенціал як недостатній для протидії зовнішнім загрозам.

Гендерний аналіз виявив специфічні стратегії адаптації: дівчата демонструють вищу соціальну гнучкість та адекватність самосприйняття, тоді як хлопці частіше схильні до поляризації результатів. У чоловічій вибірці частіше зустрічається завищена самооцінка, яка виконує роль «захисного фасаду» або маски стійкості, що приховує внутрішню тривожність. Водночас саме серед юнаків зафіксовано вищий рівень хворобливого сприйняття критики та відчуття невідповідності ідеалу сильної особистості, що робить їх вразливими до деструктивних когнітивних впливів.

Інтегральна оцінка психологічної безпеки за методикою І. Приходька підтвердила тісний зв'язок між рівнем самооцінки та відчуттям захищеності. Студенти з низькою самооцінкою частіше відчують безпорадність, страх перед майбутнім та дезорієнтацію, тоді як особи з адекватним самосприйняттям демонструють високий рівень автономії та внутрішній локус контролю. Отже, результати другого розділу доводять, що самооцінка є не просто внутрішньою рисою, а фундаментальним регулятивним механізмом, який визначає здатність студента зберігати когнітивну цілісність та емоційну стабільність у ситуаціях високої невизначеності та інформаційної агресії. Сформована «когнітивна щілина» між ідеальним та реальним образом «Я» у третини респондентів вказує на нагальну потребу в розробці цілеспрямованих програм психологічної підтримки для зміцнення їхньої резильєнтності.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ СТУДЕНТІВ

3.1. Програма формування адекватної самооцінки як механізму підвищення психологічної безпеки

Самооцінка особистості за змістом поділяється на три основні рівні: завищена, занижена та адекватна. Для розробки нашої програми ключовим аспектом виступає саме адекватна самооцінка, оскільки вона сприяє гармонійному розвитку особистості, ефективній взаємодії з оточенням і загальному підвищенню якості життя. Формування адекватної самооцінки є фундаментальним завданням для досягнення успішного впровадження програми.

Адекватна самооцінка, також znana як реалістична чи здорова оцінка себе, є важливим чинником, що допомагає спрямувати розвиток особистості відповідно до соціальних норм. Особистості з таким типом самооцінки характеризуються впевненістю у власних діях, здатністю формувати конкретні завдання та досягати їх. Вони демонструють раціональне мислення, об'єктивно сприймають інших людей і адекватно реагують на їхню поведінку. Ці якості забезпечують не лише гармонійний особистісний розвиток, а й ефективну соціальну взаємодію.

Люди з адекватною самооцінкою проявляють себе як стабільні учасники соціального середовища, що вміють підтримувати здорові стосунки з друзями, родиною, колегами чи навіть сусідами. Іншими словами, така форма самооцінки відіграє роль стабілізатора, що підтримує позитивну психологічну стійкість і соціальну активність. Це сприяє не лише сталому психоемоційному становленню, але й гармонійному розвитку особистості загалом.

Відповідно до досліджень Ю. Ліпковської, адекватна самооцінка є результатом об'єктивного співвідношення між можливостями людини та її досягненнями. Вона полягає у здатності критично оцінювати себе, реалістично сприймати власні успіхи й невдачі та ставити перед собою реалістичні, досяжні цілі [18].

Самооцінка відіграє ключову роль у формуванні взаємин людини з навколишнім світом, визначає рівень її критичності та вимогливості до себе, а також впливає на ставлення до власних здобутків і помилок. Відтак, самооцінка безпосередньо впливає на ефективність діяльності людини і сприяє її особистісному зростанню. Ми розробили корекційну програму, яка орієнтована на людей різного віку, котрі переживають стан життєвої невизначеності або знаходяться перед важливими викликами. Цей емоційний стан часто шкодить гармонійності їхньої життєдіяльності, порушує відчуття цілісності та негативно впливає на загальний добробут.

Метою програми є підтримка учасників у подоланні життєвих труднощів і допомога у відновленні внутрішньої рівноваги. Основні завдання включають:

- підвищення самооцінки;
- змінення негативного ставлення до себе та розкриття власних можливостей;
- формування позитивної системи цінностей.

Основною метою є навчити учасників:

- усвідомлювати негативні установки і трансформувати їх у позитивне мислення;
- розвивати оптимістичне сприйняття світу;
- формувати конструктивне ставлення до життя;
- виявляти власні сильні сторони та ефективно їх використовувати;
- визначати значущі особистісні цінності й орієнтуватися на них у прийнятті рішень;
- приймати свою унікальність, включно з недоліками.

Для реалізації поставлених завдань застосовується психокорекційний підхід, основним інструментом якого є групова робота в форматі тренінгів на базі діяльнісних технік. Програма акцентує увагу на психологічній корекції для цілеспрямованого впливу на ключові аспекти особистісних установок, що дозволяє сформувати адекватну самооцінку, сприяє всебічному розвитку людини, забезпечує ефективність її життєдіяльності та покращує якість життя.

Основи методичної програми передбачають: групові дискусії, виконання практичних завдань у складі мікрогруп, розгляд і аналіз проблемних ситуацій, застосування ігрових методик та арт-терапевтичних технік. Програма орієнтована на людей різного віку, які стикаються з життєвими ситуаціями, що супроводжуються невизначеністю.

У процесі розробки програми орієнтиром слугувала концепція трьох основних компонентів структури психологічної технології, що була запропонована у наукових працях Л. Малімон [20].

Першим компонентом є інформаційно-смісловий, який передбачає формування в учасників базового розуміння теоретичних аспектів окремих психологічних явищ у контексті життєдіяльності. У нашій програмі цей компонент реалізувався через просвітницьку діяльність. Зокрема, було акцентовано увагу на роз'ясненні поняття цінностей, їхніх джерел на індивідуальному рівні, специфічних характеристик, способів структурної ієрархізації ціннісних орієнтирів та механізмів їхньої взаємодії.

Другим є корекційно-розвивальний компонент. Його мета полягала у впровадженні психокорекційних технік та інтерактивних методів, що сприяють формуванню й удосконаленню відповідних навичок учасників. Цей підхід дозволяв досягати таких завдань, як модифікація ціннісних орієнтацій, підвищення рівня особистісної самоефективності, гармонізація індивідуальної ціннісної свідомості та покращення якості життя в цілому.

На основі емпіричного дослідження, яке встановило чіткий кореляційний зв'язок між низькою самооцінкою та підвищеною

сприйнятливості до когнітивного тиску, була створена комплексна програма психолого-педагогічного супроводу.

Програма включає 8 тренінгових модулів, кожен тривалістю 90 хвилин.

Таблиця 3.1

Програма формування адекватної самооцінки студентів

№ заняття	Тема модуля	Зміст та основні методи
1	Вступ. Я у світі інформації	Знайомство. Правила групи. Вправа «Мій інформаційний день».
2	Моє «Я»: Реальне та Ідеальне	Робота з методикою Будассі. Техніка «Кошик моїх ресурсів».
3	Впевненість vs Самоупевненість	Рольові ігри на відпрацювання впевненої відмови (асертивність).
4	Когнітивні фільтри безпеки	Аналіз фейків. Вправа «Детектор брехні» для новинних стрічок.
5	Робота з внутрішнім критиком	Техніки переформулювання негативних самонастанов.
6	Соціальна стійкість	Вправа на розвиток імунітету до думки оточуючих у соцмережах.
7	Саморегуляція у стресі	Дихальні вправи, техніки заземлення під час тривожних новин.
8	Підбиття підсумків	Рефлексія. Складання індивідуальної карти психологічної безпеки.

Реалізація створеної програми психологічного супроводу передбачає поступове впровадження чотирьох взаємопов'язаних етапів, кожен із яких зосереджений на трансформації певних складових самооцінки та зміцненні психологічної безпеки особистості. У якості методологічної основи програми використовується поєднання когнітивно-поведінкового підходу із техніками активного соціально-психологічного навчання. Такий підхід не лише сприяє корекції внутрішніх установок студентів, але й допомагає відпрацювати практичні навички протистояння зовнішнім інформаційним маніпуляціям.

Перший етап, названий діагностично-мотиваційним, має на меті створення атмосфери довіри і стимулює студентів до первинної рефлексії стосовно їхнього інформаційного стану. На цьому етапі акцент робиться на усвідомленні впливу щоденного споживання новинного контенту на суб'єктивне почуття впевненості. Одним із ефективних інструментів цього етапу є вправа «Моя інформаційна бульбашка», завдяки якій студенти можуть візуалізувати джерела інформації, якими вони користуються, та визначити викликані ними емоції. Це дозволяє сформувати чіткий зв'язок між негативною дією «токсичного» контенту, наприклад, у Telegram-каналах, і зростанням рівня внутрішньої тривожності. Така усвідомленість є першим кроком до формування стійкої психологічної безпеки.

Другий етап, когнітивно-рефлексивний, зосереджується на роботі з внутрішньою структурою самооцінки. Його головна мета полягає в зменшенні розриву між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». Як показали емпіричні дослідження, цей розрив є значущою причиною виникнення психологічного напруження. Завдяки методиці «Ревізія ідеалів» учасники аналізують свої вимоги до себе, відокремлюючи власні справжні цінності від соціально сконструйованих стандартів, нав'язаних медіа-стереотипами про «ідеальну особистість». Робота з так званим «внутрішнім критиком» спрямована на подолання негативного ставлення до себе, покращення самооцінки та укорінення навичок самоприйняття. Студенти опановують техніки формулювання позитивних самонастанов, які стають їхньою внутрішньою підтримкою у складних та невизначених ситуаціях.

Третій етап, поведінково-захисний, спрямований на вироблення навичок протистояння когнітивному тиску. У рамках цього етапу практикуються вправи, спрямовані на розвиток асертивної поведінки та формування звичок медіагігієни. Студенти активно тренують вміння критично аналізувати інформацію, виявляючи маніпулятивні тригери, які можуть руйнувати їхню самооцінку (наприклад, повідомлення, що викликають почуття безпорадності або провини). Завдяки рольовим іграм у

вирішенні конфліктних ситуацій і вправах на збереження особистих меж, теоретичні знання перетворюються на сталі поведінкові моделі. Це позитивно впливає на зростання рівня впевненості в собі серед учасників.

Четвертий етап програми, який має ресурсно-інтеграційний характер, завершує весь процес, зосереджуючи увагу на закріпленні здобутих навичок саморегуляції. Ключовим результатом цього етапу є створення кожним студентом персональної «Карти психологічної безпеки». Ця карта включає перелік індивідуальних ресурсів та послідовність дій на випадок виникнення інформаційних загроз. Використання технік заземлення та дихальних вправ сприяє стабілізації емоційного стану в періоди гострої тривоги.

Очікувані результати реалізації запропонованої програми включають такі ключові аспекти:

- зменшення частки студентів із заниженою самооцінкою на 15–20%, що сприятиме їхній більшій впевненості у власних силах і потенціалі;
- покращення показників психологічної стійкості та суб'єктивного відчуття безпеки, що створить сприятливі умови для емоційного благополуччя студентів;
- зниження рівня тривожності щодо перспектив майбутнього шляхом формування активної життєвої позиції, що базується на ініціативності, цілеспрямованості та усвідомленому прийнятті рішень;
- трансформація підходів до споживання інформації, зокрема перехід від пасивного засвоєння даних до навичок критичного аналізу контенту, що сприятиме розвитку інформаційної грамотності.

Таким чином, розроблена програма демонструє комплексний підхід до формування розуміння самооцінки як важливого механізму захисту. Вона не тільки коригує суб'єктивне сприйняття себе, але й забезпечує студентів інструментами критичного мислення та навичками емоційної стійкості. Реалізація такої системи психологічного супроводу переводить студента з позиції пасивного об'єкта впливу в активного творця власного простору

психологічної безпеки, здатного протистояти викликам сучасної когнітивної війни.

3.2. Рекомендації для студентів, викладачів та адміністрації ЗВО щодо протидії інформаційним маніпуляціям

У рамках проведеного дослідження виявлено суттєвий взаємозв'язок між рівнем самооцінки та здатністю особистості долати стресові ситуації. Це дозволяє розглядати розвиток самооцінки як один із ключових напрямів у зміцненні психологічної стійкості за умов невизначеності. На основі отриманих висновків доцільно розробити низку практичних рекомендацій, які можна впроваджувати в освітню, консультативну та тренінгову діяльність. Сучасні методики психологічного консультування наголошують на важливості розвитку внутрішніх ресурсів особистості через використання стратегій позитивної психології, таких як активація сильних сторін характеру та формування впевненості [3].

У сучасних реаліях, коли суспільство зіштовхується з викликами війни та економічної чи соціальної кризи, одним із ключових завдань має бути забезпечення підтримки психологічної стійкості населення. Особливу увагу слід приділити розвитку та зміцненню самооцінки, оскільки вона є основою для формування емоційної стабільності та здатності пристосовуватися до стресових обставин. У цьому контексті надзвичайно важливо впроваджувати програми психологічної підтримки для молоді, зокрема студентів, які враховують їхні індивідуальні особливості, включно з рівнем самооцінки та її впливом на психоемоційний стан.

Зусилля з надання допомоги не повинні обмежуватися лише спробами вирішити поточні проблеми чи подолати конкретні труднощі. Навпаки, така допомога має бути спрямована на глибшу трансформацію внутрішніх ресурсів особистості, активацію механізмів саморегуляції, підвищення

адаптаційного потенціалу та сприяння розвитку позитивного ставлення до себе. Це дасть змогу не тільки ефективніше протистояти кризовим ситуаціям, але й створити міцний фундамент для подальшого особистісного зростання, розбудови гармонійного бачення власного «Я» та оптимістичного погляду на майбутнє [23].

Інформаційний простір набув такого значення у вирішенні соціальних і політичних завдань, що сформувався новий феномен впливу через засоби масової інформації [28]. У сучасному світі медіа перетворилися на ключовий інструмент поширення повідомлень, здатних впливати на суспільну свідомість.

Маніпулювання свідомістю є специфічним впливом на психіку, емоції та переконання людини, метою якого є формування певних ціннісних орієнтирів, створення штучних потреб, зміна мотивацій, настроїв та, як наслідок, поведінки особи в інтересах ініціатора цього впливу. Такий вплив часто реалізується приховано і спрямований на модифікацію думок, прагнень і цілей людини відповідно до визначеного сценарію. Найефективніше маніпуляції досягаються шляхом передачі інформації через емоційний канал, оминаючи аналітичне мислення [15].

Однією з потужних емоцій, задіяних у процесі маніпулювання, є страх. Він виникає як реакція на загрозу - реальну чи уявну - для біологічного або соціального існування індивіда, фокусуючи увагу на джерелі потенційної небезпеки [9]. У минулі епохи страх активно використовувався здебільшого як інструмент примусу чи утвердження державної влади. Сьогодні ж застосовуються більш витончені методи викликання цієї емоції з різноманітними цілями [33, с. 44].

Захист від маніпуляцій через страх полягає у створенні ефективної системи заходів, спрямованих на нейтралізацію або мінімізацію шкідливих переживань, здатних травмувати особистість. Однією з ключових умов такого захисту є своєчасна, ретельна і обґрунтована оцінка потенційного впливу на людину.

Запобігання інформаційним маніпуляціям у закладах вищої освіти в умовах сучасної когнітивної війни можливо лише за умови інтегрованого підходу, який передбачає системну взаємодію трьох ключових учасників освітнього процесу: студентів, викладачів та адміністративного складу. Кожна з цих груп виконує взаємодоповнювальну роль у створенні безпечного академічного середовища, що сприяє формуванню адекватної самооцінки та розвитку критичного мислення як основних механізмів захисту від деструктивного зовнішнього впливу.

Для студентів першочерговим завданням є трансформація від пасивного споживача інформації до активного суб'єкта, здатного формувати власний «цифровий імунітет». Це вимагає не лише опанування базових засад медіаграмотності, але й усвідомлення індивідуальної відповідальності за підтримку власної психологічної стійкості. Серед ключових рекомендацій для студентів виділяються такі аспекти:

- культура раціонального споживання інформації. Тут важливо культивувати практику "інформаційної гігієни", яка включає обмеження часу, проведеного на платформах соціальних мереж (особливо Telegram-каналах), та систематичне використання інструментів перевірки фактів перед реагуванням на будь-який інформаційний контент. Це дозволить уникнути необґрунтованих емоційних реакцій та сприятиме більш осмисленому аналізу джерел;

- розвиток когнітивної стійкості: відзначається актуальність формування навичок розпізнавання маніпулятивних технік, таких як «клікбейт», «мова ворожнечі» або «підміна понять», які часто використовуються для провокації почуття безсилля чи провини. Оскільки низька самооцінка прямо корелює з підвищеною сприйнятливістю до зовнішнього впливу, студентам рекомендується переорієнтувати увагу на власні академічні й соціальні досягнення, зокрема успіхи в навчанні та участь у волонтерських активностях. Це забезпечує формування стійкого фундаменту для позитивного самосприйняття;

- академічна верифікація - варто приділяти особливу увагу використанню надійних джерел у навчальному процесі, зокрема рецензованих наукових публікацій. Аналіз першоджерел замість опори на вторинні матеріали дозволяє мінімізувати ризик передачі маніпулятивної інформації. Також важливо зберігати критичний погляд на результати генеративного штучного інтелекту, плануючи і застосовуючи його можливості лише після адекватної перевірки.

Таким чином, формування інформаційного й психологічного імунітету серед студентів потребує багаторівневої підтримки з боку викладачів і адміністрації закладу освіти. Академічна спільнота повинна працювати як єдина система, спрямована на забезпечення сталості перед зовнішніми когнітивними загрозами в умовах інформаційної епохи.

Психологи в навчальних закладах мають приділяти особливу увагу ранньому виявленню ознак дезадаптації, зниження мотивації та емоційного вигорання, які часто виникають через низьку або нестабільну самооцінку.

Не менш важливо організувати професійний супровід студентів у періоди підвищеного психологічного навантаження, зокрема під час сесій, складання державних іспитів чи адаптації першокурсників. Саме ці критичні періоди вимагають посиленої роботи над підтримкою їхньої самооцінки [10].

Техніки когнітивно-поведінкової терапії демонструють високу ефективність у вирішенні проблем, пов'язаних із самооцінкою. Вони спрямовані на трансформацію автоматичних негативних думок, розвиток самоприйняття та формування конструктивних моделей поведінки. Використання цих методів дозволяє студентам не лише усвідомити власні переконання, але й опанувати навички управління емоційним станом у стресових ситуаціях. У рамках студентського консультування доцільно інтегрувати техніки позитивної саморефлексії, такі як «щоденник успіху» чи метод «позитивного дзеркала». Ці підходи сприяють зміцненню відчуття компетентності та допомагають сформувати стабільну самооцінку. Крім того, тренінги для підвищення самооцінки знижують рівень тривожності на 25–

30%, що робить їх особливо дієвими в роботі зі студентською аудиторією [2]. Групові тренінги, спрямовані на розвиток впевненості в собі, відіграють важливу роль у покращенні самооцінки та зменшенні рівня стресу. До таких занять належать вправи з самопрезентації, роботи з тілом, розвиток асертивності та емоційної відкритості. Наукові дослідження свідчать, що систематична участь у подібних тренінгах не лише знижує ймовірність емоційного вигорання, але й позитивно впливає на самооцінку, сприяючи вдосконаленню навичок ефективного спілкування [49].

Для викладачів особливо важливим є завдання інтеграції принципів інформаційної гігієни в повсякденну педагогічну практику, а також сприяння формуванню та підтримці позитивної «Я-концепції» у студентів. У цьому контексті можна виділити три ключові напрями рекомендацій для професійної діяльності викладачів:

- методичне впровадження медіаграмотності. Рекомендується інтегрувати в навчальні плани дисциплін спеціалізовані модулі, що зосереджені на аналізі дезінформації у відповідних галузях знань. Таке доповнення сприяє не лише розширенню обізнаності щодо маніпулятивних технік у політичному просторі, але й адаптації цих навичок для оцінки інформації у професійній сфері. Це, у свою чергу, формує у студентів вузькоспеціалізований критичний підхід до оцінки джерел інформації;

- педагогіка підтримки. З огляду на взаємозв'язок між рівнем самооцінки студентів і їхнім відчуттям психологічної безпеки, викладачам доцільно створювати сприятливе середовище, яке забезпечує так звану «ситуацію успіху». Конструктивна форма зворотного зв'язку, підкреслення важливості самостійного вирішення завдань і виявлення поваги до індивідуальності студента є необхідними компонентами такого підходу. Ці заходи сприяють стабілізації самооцінки студентів, зменшуючи їхню вразливість до зовнішнього негативного впливу або знецінення;

- особистісна модель поведінки. Викладач має слугувати взірцем критичного ставлення до інформації, демонструючи власний досвід

використання таких навичок. Зокрема, він може публічно показувати, як здійснювати аналіз та порівняння різних джерел, наочно пояснюючи переваги раціональної аргументації над емоційною реакцією на події. Такий підхід не лише сприяє ефективному засвоєнню знань, а й підсилює авторитет викладача як сучасного та компетентного професіонала.

Здійснення описаних рекомендацій у професійній діяльності педагогічного персоналу сприяє розвитку у студентів стійкості до інформаційних маніпуляцій та підвищенню їхніх когнітивних і соціальних компетенцій.

Для адміністрацій закладів вищої освіти пропонуються рекомендації, спрямовані на формування інституційної основи для захисту академічної спільноти. Ці рекомендації включають реалізацію таких заходів:

- нормативне регулювання та освітня діяльність. Передбачається розробка внутрішніх регламентів, що стосуються інформаційної безпеки та етики цифрової комунікації. В цій сфері доцільним є запровадження університетських обов'язкових навчальних курсів або тренінгів, спрямованих на підвищення інформаційної грамотності, формування навичок інформаційної гігієни та розвиток психологічної життєстійкості серед студентів першого курсу;

- розвиток психологічної підтримки та інфраструктури - варто посилити функції психологічних служб у закладах вищої освіти, зокрема щодо покращення самосприйняття студентів та роботи з тривожними станами. Рекомендується також створити медіалабораторії та організувати гуртки фактчекінгу, де студенти матимуть можливість здобувати практичні навички ідентифікації фальшивої інформації у режимі реального часу;

- забезпечення прозорості комунікаційних процесів. Необхідно налагодити систему офіційних і верифікованих каналів комунікації університету, таких як чат-боти чи офіційні сторінки у соціальних мережах. Ці канали повинні оперативно надавати точну та перевірену інформацію щодо питань навчального процесу, актуальних подій в університеті й у країні

загалом. Такий підхід сприятиме зменшенню попиту на неперевірені чутки та «токсичні» анонімні джерела, що допоможе створити більш впорядковане та стабільне інформаційне середовище в академічній спільноті.

Підсумовуючи, лише поєднання зусиль студента, професійної підтримки викладача та забезпечення організаційної стабільності адміністрацією здатне створити сприятливі умови для формування здорової самооцінки особистості. Такий підхід допомагає студенту вирватися з ролі об'єкта маніпулятивного впливу й стати активним суб'єктом власної психологічної безпеки, що дозволяє йому ефективно функціонувати та розвиватися в сучасному інформаційному просторі з високим рівнем агресивності.

Висновки до третього розділу

Розробка та обґрунтування практичних аспектів зміцнення психологічної безпеки студентів дозволили визначити самооцінку як центральний регулятивний механізм протидії когнітивним загрозам. На основі результатів емпіричного аналізу було розроблено комплексну програму психолого-педагогічного супроводу «Формування адекватної самооцінки студентів», яка базується на інтеграції когнітивно-поведінкового підходу, методів активного соціально-психологічного навчання та технік медіагігієни.

Програма, що складається з восьми взаємопов'язаних модулів, спрямована на послідовну трансформацію внутрішніх установок особистості: від усвідомлення негативного впливу «інформаційних бульбашок» до формування стабільного образу «Я» та опанування навичок асертивної поведінки. Ключовою особливістю програми є її орієнтація на подолання «когнітивної щілини» між реальним та ідеальним самосприйняттям, що дозволяє мінімізувати внутрішнє напруження та підвищити резильєнтність студентів до маніпулятивних стратегій (залякування, провокації почуття

провини чи безпорадності), які активно використовуються в сучасній когнітивній війні.

Встановлено, що ефективна протидія інформаційним маніпуляціям у середовищі закладу вищої освіти можлива лише за умови системної взаємодії всіх суб'єктів освітнього процесу. Сформовані рекомендації охоплюють три рівні:

- для студентів: акцент зміщується на розвиток «цифрового імунітету», перехід до раціонального споживання контенту та зміцнення самооцінки через усвідомлення власних академічних і соціальних досягнень;
- для викладачів: пріоритетом визначено впровадження «педагогіки підтримки», створення ситуацій успіху для стабілізації самооцінки студентів та інтеграцію модулів з медіаграмотності у профільні дисципліни;
- для адміністрації ЗВО: обґрунтовано необхідність інституціалізації психологічної допомоги, розширення функцій психологічних служб та створення прозорих, верифікованих каналів комунікації, що нівелюють вплив анонімних деструктивних джерел.

Таким чином, реалізація запропонованої програми та рекомендацій забезпечує перехід студента з позиції пасивного об'єкта інформаційного впливу до позиції активного суб'єкта власної безпеки. Зміцнення «Я-концепції» та формування адекватної самооцінки виступають надійним фундаментом не лише для збереження ментального здоров'я молоді, а й для підтримки загальної національної стійкості в умовах глобального інформаційного протистояння.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу встановлено, що психологічна безпека особистості в умовах когнітивної війни полягає не лише у відсутності зовнішніх загроз, але й у здатності психіки активно підтримувати свою цілісність під впливом спрямованого інформаційного тиску. Доведено, що самооцінка виступає своєрідним внутрішнім «імуниним бар'єром», який визначає ступінь критичності у сприйнятті фейкових даних та маніпуляцій. Теоретичне обґрунтування підтвердило, що без усвідомлення механізмів самосприйняття неможливо адекватно оцінити реальний рівень психологічної захищеності студента. Це стало підґрунтям для обґрунтованого вибору відповідних психодіагностичних інструментів.

2. Застосування методики «Шкала самооцінки» М. Розенберга дало змогу виявити загальну схильність першокурсників до формування уявлень про власне «Я». Результати дослідження показали, що 27,5% опитаних демонструють низький рівень самоповаги, який у контексті соціальної нестабільності корелює з посиленням відчуття незахищеності. Методика виявилася ефективним інструментом для досягнення поставленої мети, адже забезпечила можливість проведення швидкого й достовірного скринінгу «групи ризику», учасники якої виявляють схильність до конформізму та високої сприйнятливості до зовнішнього впливу через відсутність внутрішньої стійкості.

3. Дослідження самооцінювання за Методикою Дембо-Рубінштейна дозволило вийти за межі сукупних показників і здійснити детальний аналіз окремих аспектів психологічної вразливості. Зокрема, було встановлено значний дефіцит за шкалою «Впевненість у собі», яка продемонструвала середній рівень балів на рівні 48 із можливих 100, попри високі оцінки за параметрами «Розум» та «Здібності». Такий дисбаланс свідчить про те, що студенти загалом мають високе суб'єктивне уявлення про свій інтелектуальний потенціал, однак їм бракує достатньої внутрішньої

впевненості для ефективної реалізації цього потенціалу в умовах інформаційного середовища, що характеризується агресивністю. Використання даної методики мало ключове значення для виявлення цього психологічного розриву, який може слугувати потенційною мішенню для когнітивних атак.

4. Аналіз розбіжностей між реальним та ідеальним образом «Я» за Методикою А. С. Будасі виявив, що 32% студентів мають високу неадекватну самооцінку. Ця особливість часто проявляється як компенсаторний механізм психологічного захисту від стресових ситуацій. Значна розбіжність між актуальним станом і бажаним ідеалом сигналізує про наявність внутрішнього конфлікту, який може призводити до виснаження когнітивних ресурсів особистості. Використання цієї методики виявилось цілком обґрунтованим, оскільки вона дала змогу оцінити не лише рівень самооцінки, але й її стабільність і здатність протистояти емоційним випробуванням, не втрачаючи цілісності ідентичності

5. Дослідження суб'єктивного рівня психологічної безпеки за допомогою методики І. Приходька показало пряму залежність між відчуттям захищеності та гнучкістю поведінки. Отримані результати свідчать, що студенти, які переживають високий рівень загрози в інформаційному просторі, виявляють нижчу здатність до адаптації в університетському середовищі. Застосована методика продемонструвала свою ефективність, оскільки дозволяє пов'язати внутрішнє емоційне самопочуття студентів з їхніми зовнішніми поведінковими стратегіями у контексті когнітивних викликів.

6. Дослідження когнітивного резерву дало змогу виявити, що інтелектуальна складова є важливим елементом психологічної безпеки. З'ясувалося, що високий рівень когнітивної гнучкості сприяє здатності студентів більш оперативно виявляти логічні помилки у маніпулятивних повідомленнях. Це підтвердило, що основа психологічної безпеки полягає не лише в емоційній стабільності, але й у здатності швидко аналізувати та

обробляти складну інформацію. Використана методика показала свою цінність, оскільки чітко продемонструвала значення інтелекту як ефективного захисного механізму проти так званих «когнітивних вірусів».

7. Статистичний аналіз взаємозв'язків за допомогою кореляційної методики переконливо підтвердив гіпотезу про існування сильного позитивного зв'язку між адекватною самооцінкою та рівнем психологічної безпеки ($r=0,71$). Було встановлено, що чим більш усталеною є структура самооцінки (що характеризується меншим розривом за методикою Будасі і вищою впевненістю за шкалою Дембо-Рубінштейна), тим вищий рівень когнітивного резерву демонструють студенти. Це свідчить про те, що самооцінка виконує роль інтегрального показника психологічної безпеки, а застосований комплекс методик у своїй сукупності забезпечив цілісне вирішення дослідницької задачі дипломної роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко Н. В. Особливості психологічної безпеки при взаємодії вчителя з учнями в умовах Нової української школи. *Психологічний і педагогічний дискурс: наукові записки вчених* : збірник матеріалів конференції / за заг. ред. Т. О. Олефіренка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. С. 19–20 URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/55659e76-2588-4326-8e84-da62177d679e/content> (дата звернення: 12.03.2026).
2. Бек А. Когнітивна терапія. Київ : Основи, 2019. 145 с.
3. Бек А. Т. Когнітивна терапія та емоційні розлади. Київ : Основи, 2015. 312 с.
4. Варакута М. Л. Психологічна адаптація студентів до онлайн-освіти в умовах воєнної кризи: теоретико-емпіричне дослідження та напрями підтримки. *Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика* : колективна монографія / за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : ЛІРА, 2025. С.158-182 URL: <http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/1992/1/Колективна%20монографія%20за%20заг.%20ред.%20Л.М.%20Пріснякової.pdf> (дата звернення: 05.03.2026).
5. Деменко О. Ф. Соціальна адаптація в сучасних умовах. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. круглого столу (м. Ірпінь, 6 берез. 2018 р.). Ірпінь, 2018. С. 336.
6. Деркач Л. М. Психологічна освіта в Україні під час когнітивної війни: науковий дискурс в кризових умовах. *Modern Science and Education* : матеріали конф. (Paris, France, 2026). Paris, 2026. С. 124. URL: <https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/50160/227843/Modern-Science-and-Education.pdf#page=126> (дата звернення: 13.05.2026).

7. Деркач Л. М., Білий В. І. Глобальні виклики когнітивної війни в Україні: сумісність та узгодженість військових дій з країнами НАТО. Global Science Conference 2026 : матеріали конф. (New York, USA, March 6–8, 2026). New York , 2026. С. 170. <https://naukainfo.com/jurnaly/Conference103.pdf#page=172> (дата звернення: 13.05.2026)
8. Дзюнь Х. Б. Резильєнтність у вимірі психологічних досліджень: теоретико-методологічні підходи. *Габітус*. 2024. Вип. 64. С. 16–20. URL: https://habitus.od.ua/journals/2024/64-2024/64_2024.pdf (дата звернення: 07.03.2026).
9. Карпенко М. П. Суть поняття «маніпуляція», її характеристика та методи нейтралізації. *Засоби навчальної та науково-дослідної роботи*. 2015. Вип. 45. С. 26–34. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=znpkhnpu_zntndr_2015_45_5 (дата звернення: 07.03.2026).
10. Кир'якова І. М. Психологія стресу : навч. посіб. Львів : Світ, 2021. 56 с.
11. Коваль В., Семененко О., Кінь О. Когнітивні операції та ведення війни в сучасному безпековому середовищі: передумови, динаміка та наслідки. *Військова стратегія та технології*. 2025. № 2 (2). С. 30–46. URL: <https://doi.org/10.63978/3083-6476.2025.2.2.03> (дата звернення: 19.03.2026).
12. Ковальчук З. Я. Особистісний та рольовий аспекти особистості педагога як суб'єкта професійного спілкування. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка*. Київ ; Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2013. Т. 11 : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, вип. 7, ч. 1. С. 443–451.
13. Ковальчук З., Пілецька Л. Психологічні аспекти формування психологічної безпеки особистості в освітньому середовищі у форматі її

психічного здоров'я. *Психологія особистості*. 2022. Вип. 1. С. 78–91. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4504> (дата звернення: 05.03.2026).

14. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3, вип. 14. С. 26–64. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf (дата звернення: 07.03.2026).

15. Левицька І. М. Маніпуляція у міжособистісній взаємодії: поняття та зміст. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2014. № 6 (43). С. 212–216. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Vnaou_2014_6_55 (дата звернення: 07.03.2026).

16. Левченко М., Феденько С., Форостян Ф. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип. 52, т. 2. С. 185–192.

17. Лінда П. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. 2020. № 12. С. 79–89.

18. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. Вип. 9. С. 61–69. URL: <https://ena.lpnu.ua/bitstreams/657f461e-e43e-4a3b-81e4-80a3921d9709/download> (дата звернення: 07.03.2026).

19. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. 3-тє вид., переробл. та доповн. Київ : Центр учбової літератури, 2024. 272 с. URL: <http://moodle.nati.org.ua/mod/resource/view.php?id=9716> (дата звернення: 07.03.2026).

20. Малімон Л. Я., Пашкіна А. М. Гармонізація індивідуальних та групових організаційних цінностей в місцевих органах виконавчої влади :

навч.-метод. посіб. Луцьк : СПД Гадяк Жанна Володимирівна, 2014. 136 с.
URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/items/d779deb2-5116-4141-8548-85535feaf21c>
(дата звернення: 07.03.2026).

21. Малик І. Р. Когнітивна війна: людська свідомість як поле бою. *Регіональні студії*. 2024. № 39. С. 45–50 URL: https://regionalstudies.uzhnu.uz.ua/archive/39/39_2024.pdf#page=45 (дата звернення: 20.03.2026).

22. Мельник О. Війна та збройні конфлікти сучасності. *Grail of Science*. 2023. № 32. С. 110–112. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.13.10.2023.019> (дата звернення: 03.03.2026).

23. Олешко Є. В. Психологія освіти. Київ : Видавництво НПУ, 2023. 45 с.

24. Основи сучасних психотехнологій : курс лекцій / уклад. А. Погоріленко. Київ : НАВС, 2025. 192 с.

25. Пасічник Н. С., Сидоренко Ю. В. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 181–184. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.31> (дата звернення: 07.03.2026).

26. Пляка Л. В. Шляхи розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 6. С. 50–55. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.6/09> (дата звернення: 07.03.2026).

27. Покутня А. Я. Психологічні механізми формування резильєнтності студентів в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія. Київ : Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/56160/> (дата звернення: 07.03.2026).

28. Присяжнюк М. М. Психологічний захист від маніпулятивного впливу. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2010. Вип. 24–25. С. 39–43. URL:

http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=VKNU_vsn_2010_24-25_14 (дата звернення: 07.03.2026).

29. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / Н. Гусак та ін. ; за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/80a7d22c-4733-488a-8b28-0594668b4c9a/content> (дата звернення: 07.03.2026).

30. Сичова А. Штучний інтелект як переломний фактор у когнітивній війні. *Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії*. 2025. № 62. С. 352–361. URL: <https://doi.org/10.30970/pps.2025.62.42> (дата звернення: 28.03.2026).

31. Стрельбицький М., Гринь М. Когнітивна війна Росії проти України. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Юридичні науки*. 2023. Вип. 1 (64). С. 46–52. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/law/article/view/2550/3013> (дата звернення: 14.03.2026).

32. Термін «Безпека». *Законодавство України*. 2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/term/1742> (дата звернення: 15.03.2026).

33. Туренко О. С. Страх: спроба філософського усвідомлення феномена. Київ : Парапан, 2006. 216 с. URL: <https://rep.dnuvs.ukr.education/items/5746dd46-aff9-42c9-9410-05d77bad9670> (дата звернення: 07.03.2026).

34. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6, т. 2. С. 160–165. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21

[REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=nvkhп 2016 6\(2\) 30](#) (дата звернення: 07.03.2026).

35. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 35–40. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07> . (дата звернення: 07.03.2026).

36. American Psychological Association Dictionary of Psychology. Resilience. 2018. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience> (дата звернення: 07.03.2026).

37. Beane J. A., Lipka R. P. Self-concept and self-esteem: A construct differentiation. *Child Study Journal*. 1984. № 10. P. 1–6.

38. Bednar L. R., Peterson S. R. Self-esteem: Paradoxes and innovations in clinical theory & practice. Washington : American Psychological Association, 1995. 342 p.

39. Bolton K. Development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. 118 p. URL: https://mavmatrix.uta.edu/socialwork_dissertations/120/ (дата звернення: 07.03.2026).

40. Campbell J. D., Lavellee L. F. Who am I? The role of self-concept confusion in understanding the behavior of people with low self-esteem. New York, 1993. № 1. P. 3–20.

41. Chuyko H., Chaplak Y., Komisaryk M. An individual's psychological safety in the unstable world. *Psychological Journal*. 2021. Vol. 7, No. 1. P. 65–81 URL: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1.6> (дата звернення: 08.03.2026).

42. Cognitive Warfare: strengthening and defending the mind. Defence Industry Europe. 2023. April 8. URL: <https://defence-industry.eu/cognitive-warfare-strengthening-and-defending-the-mind/> (дата звернення: 10.03.2026).

43. Coopersmith S. The antecedents of self-esteem. San Francisco : Freeman, 1967. 223 p.

44. Drmotová K., Kutěj L. Cognitive Warfare as a New Dimension of Security. A fictional concept or a real silent threat? *Vojenské rozhledy*. 2024. Vol. 33, no. 1. P. 63–83. URL: https://www.researchgate.net/publication/379749106_Cognitive_Warfare_as_a_New_Dimension_of_Security_A_Fictional_Concept_or_a_Real_Silent_Threat (дата звернення: 22.03.2026).

45. Fergus S., Zimmerman M. A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*. 2005. Vol. 26. P. 399. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15760295/> (дата звернення: 07.03.2026).

46. Hales S. Valuing the self: Understanding the nature and dynamics of self-esteem. San Francisco : Saybrook Institute, 1989. 256 p.

47. Kraskov O. The Impact of Stress Factors Related to the War in Ukraine on the Mental Health of Young People (A Case Study of 3-4 Year Old Students at the National University of Kyiv-Mohyla Academy). *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2024. Vol. 9, No. 3. URL: https://l167t8fpq4ow6pae.e-medjournal.com/index.php/psp/article/download/522/1096?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 12.03.2026).

48. Luthans F., Avey J. B., Avolio B. J., Norman S. M., Combs G. M. Psychological capital development: toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior*. 2006. Vol. 27. P. 387–393. URL: <https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1152&context=managementfacpub> (дата звернення: 07.03.2026).

49. Maslach C., Leiter M. P. The truth about burnout. San Francisco : Jossey-Bass, 2021. 88 p.

50. Masten A. Resilience in children threatened by extreme adversity: frameworks for research, practice, and translational synergy. *Developmental Psychopathology*. 2011. Vol. 23. P. 493–506. URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/development-and->

[psychopathology/article/abs/resilience-in-children-threatened-by-extreme-adversity-frameworks-for-research-practice-and-translational-synergy/DEC2D214DEF5E55769B1A5E8D33CA9D3](https://www.researchgate.net/publication/232476894_APA's_Resilience_Initiative) (дата звернення:

07.03.2026).

51. Neman R. APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*. 2005. Vol. 36. P. 227. URL: https://www.researchgate.net/publication/232476894_APA's_Resilience_Initiative (дата звернення: 07.03.2026).

52. Secord P. F., Backman C. W. The Social Psychology of Education. 1964. 47 p. URL: https://www.academia.edu/9028174/The_Social_Psychology_of_Education дата звернення: 07.03.2026).

53. Solcava I., Tomanek P. Daily stress coping strategies: An effect of hardiness. *Studia Psychologica*. 1994. Vol. 36, no. 5. P. 390–392. URL: <https://medvik.cz/bmc/view.do?gid=379965&language=en> (дата звернення: 07.03.2026).

54. WHO and UNICEF release guidance to improve access to mental health care for children and young people. *World Health Organization (WHO)*. 2024. URL: <https://www.who.int/news/item/09-10-2024-who-and-unicef-launch-guidance-to-improve-access-to-mental-health-care-for-children-and-young-people> (дата звернення: 25.03.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА РЕСПОНДЕНТА

Шановний учаснику! Просимо Вас взяти участь у дослідженні, присвяченому вивченню особливостей самосприйняття та психологічного стану студентської молоді. Дослідження є анонімним, а всі отримані дані будуть використані лише в узагальненому науковому вигляді.

І. Загальні відомості (паспортна частина)

1. **Ваш вік (повних років):** _____
- Стать:** ☐ Жіноча ☐ Чоловіча
2. **Курс навчання:**
- ☐ 1 курс ☐ 2 курс ☐ 3 курс
- ☐ 4 курс ☐ Магістратура (1-2 рік)
3. **Напрямок підготовки (факультет/спеціальність):** _____
4. **Місце проживання на період навчання:**
- ☐ Гуртожиток ☐ Орендоване житло / власна квартира
- ☐ Проживаю з батьками

ІІ. Додаткові запитання (для контексту когнітивної війни)

6. **Скільки часу в середньому на день Ви проводите у соціальних мережах та новинах?**
- ☐ Менше 1 години ☐ 1–3 години
- ☐ 3–6 годин ☐ Понад 6 годин
7. **Яке основне джерело отримання новин для Вас?**
- ☐ Telegram-канали ☐ Офіційні ЗМІ
- ☐ Соціальні мережі ☐ Спілкування з друзями/родиною

III. Згода на участь

Я підтверджую свою добровільну згоду на участь у дослідженні та обробку наданих мною відповідей у межах наукової роботи.

Дата: «____» _____ 202__ р. **Підпис (або код/нікнейм):**

Додаток Б

Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)

Мета: виявити рівень самооцінки особистості.

Необхідний матеріал: тест-опитувальник, бланк відповідей, ручка.

Хід проведення: Досліджуваному пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Інструкція: «Уважно прочитайте речення-судження і висловіть у чотирьохбальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні означати: « Я думаю про це: «дуже часто», «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс).

Опитувальник (бланк відповідей)

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже часто	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюсь помилок					
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					

12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я почуваю себе скутим					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

Обробка та аналіз результатів: Кожній відповіді досліджуваного приписується певна сума балів відповідно до шкали: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів. Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно додати бали кожного із 32 суджень.

Інтерпретація результатів:

Сума балів від 0 до 43 засвідчує *високий рівень самооцінки*, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою «комплексом неповноцінності». Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.

Сума балів від 43 до 86 вказує на середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших.

Сума балів від 86 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

Додаток В

Методика Дембо-Рубінштейна

Хід виконання завдання

Інструкція

Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (х) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

Завдання

Зображено сім ліній, довжина кожної - 100 мм, із зазначенням верхньої, нижньої крапок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відрізняються помітними рисами, середина - ледь помітною крапкою. Методика може проводитися як фронтально - з цілим класом (або групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані значки, відповісти на питання. Після цього випробовуваний працює самостійно. Час, що відводиться на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка результатів

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна – «здоров'я» - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити:

а) рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки шкали («Про») до знаку «х»;

б) висоту самооцінки - від «0» до знаку «х»;

в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника по всіх шести шкалах.

Оцінка та інтерпретація окремих параметрів

У нижчеподаній таблиці дані кількісні характеристики рівнів домагань і самооцінки, отримані для учнів 7-10 класів міських шкіл (близько 900 чол.)

Параметр	Кількісна характеристика (бал)			
	норма			
	низький	середній	високий	
Рівень домагань	менше 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	менше 45	45-59	60-74	75-100

Рівень домагань. Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Найбільш оптимальний - порівняно високий рівень - від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимістичне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне відношення дітей до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він - індикатор несприятливого розвитку особистості.

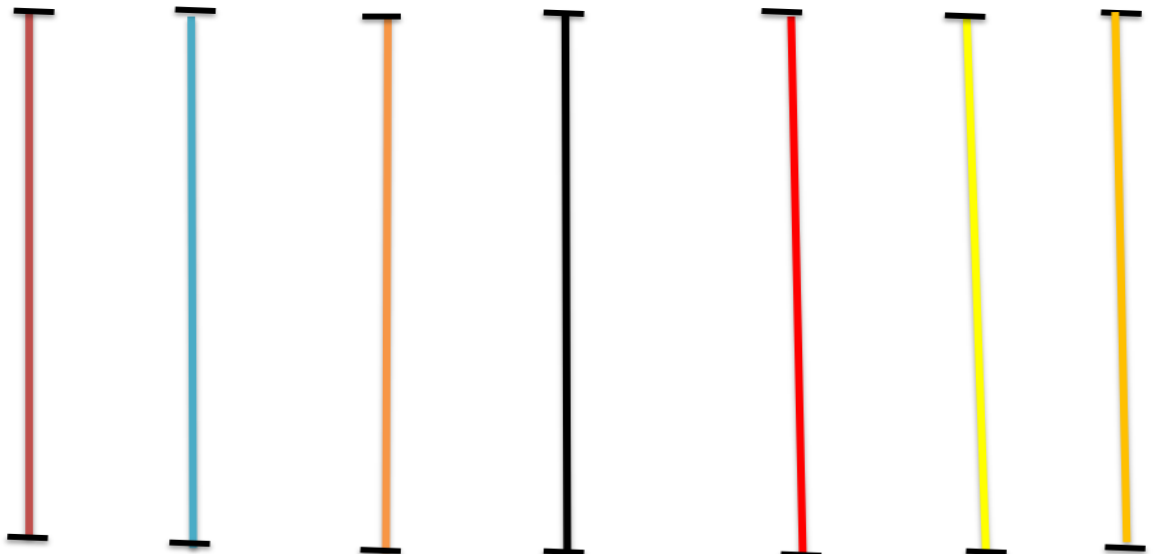
Висота самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку. Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на істотні спотворення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінками оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. Ці учні складають «групу ризику», їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутності здатності і т. п. дозволяє не докладати жодних зусиль.

Бланк для відповідей
(Методика Дембо-Рубінштейна)

Прізвище, ім'я _____

Вік _____

здоров'я розум, здібності характер авторитет умілі руки зовнішність впевненість



Додаток Г

Модифікована методика А. С. Будассі

Матеріали та обладнання: ручки або олівці, тестові бланки за кількістю присутніх, список Будассі (прикріпити на дошці у вигляді плакату; для індивідуального дослідження ці слова записуються на нумерованих карках).

Інструкція: «Уважно подивіться на список характерологічних якостей людини. З цього списку виберіть два ряди слів по 10—20 у кожному. У перший стовпчик — назовемо його «Мій ідеал» — помістіть слова, які характеризують ту людину, якою ви хотіли б стати.

У другому стовпчику — назовемо його «Антиідеал» — слова, що позначають риси, якими ідеал володіти не повинен.

З першого «позитивного» і другого «негативного» рядків виберіть ті риси, якими ви, як вам здається, володієте. При цьому вибір треба робити за системою «так — ні»: є у вас ця риса чи ні поза залежністю від ступеня її вираження».

Список Будассі

Акуратність	Безтурботність	Ніжність
Гордість	Турботливість	Нерішучість
Злопам'ятність	Капризність	Вразливість
Мрійливість	Наполегливість	Педантичність
Нервозність	Чарівність	Принциповість
Чуйність	Підозрілість	Привітність
Презирливість	Безстрашність	Рішучість
Стриманість	Терплячість	Співчутливість
Завзятість	Ентузіазм	Боягузтво
Сприйнятливність	Життєрадісність	Поступливість
Сором'язливість	Вишуканість	Вдумливість
Повільність	Мстивість	Брутальність
Невимушеність	Нестриманість	Заздрісність
Обережність	Рухливість	Щирість
Поетичність	Розв'язність	Леговір'я

Самозабуття	Сором'язливість	Помисливість
Захопливість	Холодність	Нерішучість

Бланк методики

№	Мій ідеал	Анти ідеал	Реальне «Я»
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			

Обробка та інтерпретація результатів. Число позитивних рис, які ви собі приписуєте, поділіть на число слів, поміщених у стовпчику «Мій ідеал».

Якщо результат близький до одиниці (0,7—1,0), ви швидше за все себе переоцінюєте. Результат, близький до нуля (0,1—0,3), свідчить про недооцінку й

підвищену самокритичність. 0,4—0,6 — нормальна середня самооцінка, ви досить критично себе сприймаєте.

Додаток Д

Методика «Діагностика психологічної безпеки особистості» І. Приходько

Інструкція: в опитувальнику містяться твердження, які необхідно співвіднести з Вашим способом життя – Вашими переживаннями, думками, звичками, стилем поведінки, особливостями взаємин з оточуючими. В кожному рядку на перетині зі стовпцем, який відповідає Вашому варіанту відповіді, поставте знак – «Х». Намагайтеся максимально використовувати запропоновані градації відповідей.

- 1 Люди вважають мене стриманою і розсудливою людиною.
- 2 Я безумовно можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
- 3 У душі я оптиміст і вірю у краще.
- 4 Я довго переживаю конфуз, що зі мною трапився, допущений промах, помилку в роботі.
- 5 Мене легко збентежити.
- 6 Мені не просто брати відповідальність на себе і самому приймати рішення.
- 7 Багато в чому я розчарований своїми досягненнями в житті.
- 8 У мене часто виникає почуття провини, навіть коли звинувачувати себе, здавалося б, немає в чому.
- 9 Мене часто підводять «нерви» в спілкуванні з людьми на роботі (навчанні).
- 10 Я не очікую отримати від життя те, чого дійсно бажаю.
- 11 Мені все швидко набридає або розчаровує.
- 12 Я задоволений тим, як склалося моє життя.
- 13 Я схильний дотримуватися загальноприйнятих правил поведінки.
- 14 Я довго не можу прийняти рішення, а потім довго сумніваюся в його правильності.
- 15 Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти в житті.
- 16 Люди мене недооцінюють.
- 17 Людина, яка мене не розуміє, викликає у мене роздратування.

18 Якщо мені не вдається справа, успіх у якій для мене особливо важливий, то мені стає важко взагалі щось робити.

19 Приймаючи рішення у складній життєвій ситуації, я думаю, як воно позначиться на близьких мені людях, колегам.

20 Я часто звинувачую себе за безвілля, а вдіяти з цим нічого не можу.

21 Я часто почуваю себе приниженим.

22 Я досить швидко можу підлаштувати свої плани до нових обставин.

23 У своїх вчинках я не зобов'язаний враховувати інтереси інших людей.

24 У мене часто виникає передчуття, що на мене чекають якісь неприємності.

25 Мені здається, що люди байдужі і їм все рівно, що зі мною станеться.

26 Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.

27 Мене не хвилюють проблеми інших людей.

28 Я довго переживаю через несправедливість стосовно до мене.

29 Мені важко підтримувати стосунки з людьми, з якими я щойно познайомився.

30 Коли потрібно приймати важливі життєві рішення, мене охоплює страх, а раптом я не впораюся або в мене не вийде.

31 Мої думки постійно повертаються до можливих неприємностей і мені важко спрямовувати їх в інше русло.

32 У мене часто буває хандра (тужливий настрій).

33 Моє вміння спілкуватися з людьми сприяє вирішенню життєво важливих для мене проблем.

34 Мені абсолютно зрозуміло, як вирішувати проблеми, що стоять переді мною.

35 Я невдачлива людина.

36 Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.

37 Мої друзі і близькі вважають мене людиною вихованою та інтелігентною.

38 Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, мені здається, що він просто не вміє бачити цікаве.

39 Моє життя варте того, щоб жити далі.

40 Мені часто приходиться в голову думка, що я живу неправильно.

41 Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.

42 Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо мене.

43 Мені здається, що життя проходить повз мене.

44 Я часто про щось тривожусь.

45 Я уникаю занадто близьких стосунків, щоб не втратити особисту свободу.

46 Мені часто не вистачає завзятості закінчити почату справу

47 Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.

48 Життя для мене майже завжди пов'язане з напруженням.

49 Підтримання близьких стосунків пов'язане для мене з труднощами і розчаруваннями.

50 У мене часто немає можливості впливати на несподівані проблеми.

51 Моє життя видається мені вкрай безглуздим.

52 У новій обстановці я майже завжди відчуваю тривогу.

53 Будучи засмученим, я використовую занадто сильні вирази.

54 Я упускаю зручний випадок через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.

55 Навколишній світ і події в ньому часто викликають у мене розгубленість і занепокоєння.

56 Як правило, я пишаюся тим, який я і який спосіб життя веду.

57 Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися в мене з оточуючими.

58 У складних ситуаціях я вважаю доцільним чекати, поки проблеми вирішаться самі собою.

59 У житті я ще не знайшов свого покликання.

60 Іноді я стаю занепокоєним з невідомої причини.

61 Я зазнаю труднощів, коли намагаюся змінювати свою поведінку так, щоб вона відповідала поглядам різних людей і ситуаціям.

62 Я приймаю рішення і дію самотійно, не сподіваючись на долю.

63 В моєму житті дуже багато невизначеності – чимало залежить від випадку.

64 Я почуваю себе непотрібним.

65 Я не можу розкритися перед іншими і попросити про допомогу у них навіть у дуже скрутних для мене ситуаціях.

66 Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.

67 Коли я стикаюся з важкою ситуацією, я намагаюся знайти плюси в усьому, що відбувається.

68 Я падаю духом через те, що все проти мене.

69 Для мене важливо завжди зберігати теплі стосунки в моїй родині і з моїми друзями.

70 Якщо справа в мене йде погано, мені відразу хочеться все кинути.

71 Часто я дорікаю собі в тому, що не використовую багато свої здібностей.

72 Я мучу себе самозвинуваченнями.

73 Немає нікого, до кого я міг би звернутися зі своїми проблемами.

74 Я схильний до прояву ініціативи.

75 Тільки ризикуючи життям, я відчуваю його цінність.

76 Я довго пам'ятаю зневагу й образи, які мені завдали.

77 Я не можу ні до кого звернутися зі своїми проблемами, не відчуваючи страху, що в кінці кінців це якось буде використано проти мене.

78 У мене є бажання змінити в своєму способі життя дуже багато чого, але не вистачає сил.

79 Я не завжди замислююся над тим, як мої рішення позначаються на моїх близьких, колегах.

80 Іноді у мене буває таке відчуття, що переді мною виросло стільки труднощів, що подолати їх просто неможливо.

81 Я продуктивно працюю в силу власної цілеспрямованості, а не через зовнішній контроль.

82 Я вважаю, що доля цілком несправедлива до мене.

83 Маса дрібних неприємностей мене виводить із себе.

84 Якщо я ризикую, то, скоріше, з розумом, а не відчайдушно.

85 Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

86 Якщо зі мною трапляються неприємності, то мені нічого не хочеться робити.

87 Потрапляючи в конфліктну ситуацію, я не завжди думаю про те, як мої вчинки відіб'ються на моєму житті в подальшому.

88 Думаю, що інші, в цілому, оцінюють мене досить високо.