

КИЇВСЬКА ШКОЛА ЕКОНОМІКИ
МАГІСТЕРСЬКА ПРОГРАМА «СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»

ДИПЛОМНА РОБОТА

«Довіра молоді України до Telegram в умовах війни: зв'язок з інтолерантністю до невизначеності, психоемоційним станом та копінг-стратегіями»

Студентка: Катерина Мірошніченко
Наукова керівниця: Валерія Діброва

Для здобуття освітнього ступеня: Магістр
за спеціальністю: С4 Психологія
Освітня програма “Соціальна психологія”

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОВІРИ МОЛОДІ УКРАЇНИ ДО TELEGRAM	5
1.1. Довіра як поняття.....	5
1.2. Соціологічний і психологічний підходи до розуміння довіри.....	6
1.3. Довіра до медіа як окремий тип довіри.....	9
1.4 Telegram як джерело інформації в умовах війни: соціально-психологічні особливості довіри.....	12
1.5 Молодь як аудиторія цифрових медіа в умовах війни.....	16
1.6 Концептуальна модель дослідження.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІННИХ ДОВІРИ МОЛОДІ ДО TELEGRAM	23
2.1 Дизайн дослідження та вибірка.....	23
2.2 Методи та інструменти дослідження.....	24
2.3 Процедура збору та аналізу даних.....	30
2.4 Результати аналізу.....	32
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ, ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ТА ОБМЕЖЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	39
3.1 Інтолерантність до невизначеності як основний предиктор довіри до Telegram.....	39
3.2 Психоемоційний стан і довіра до платформи.....	40
3.3 Копінг-стратегії: нульовий результат і виняток.....	41
3.4 Загальна картина і зв'язок з гіпотезами.....	43
3.5. Обмеження.....	44
ВИСНОВКИ:	47
РЕКОМЕНДАЦІЇ:	49
ДЖЕРЕЛА	50
ДОДАТКИ	58

АНОТАЦІЯ

Під час повномасштабного вторгнення РФ в Україну Telegram став основним джерелом новин для більшості українців, що поставило питання про те, які соціально-психологічні особливості можуть бути пов'язані з довірою до платформи. Це дослідження перевіряло зв'язок інтолерантності до невизначеності, копінг-стратегій та психоемоційного стану з довірою молоді України до Telegram. Першим підготовчим етапом було якісне онлайн-опитування для уточнення формулювань авторської анкети. Основне кількісне дослідження включало авторську анкету, IUS-12, DASS-21 та Brief COPE-26, та проводилося на вибірці з 74 осіб. Зв'язки між змінними аналізувалися за допомогою кореляції Спірмена та простої лінійної регресії. Інтollerантність до невизначеності виявилася найбільш стабільним предиктором довіри до платформи, пов'язаним з орієнтаційним зверненням до неї, некритичним покладанням на інформацію та емоційною інтенсивністю під час читання. Психоемоційний стан виявив слабші зв'язки, копінг-стратегії загалом зв'язку не показали, за винятком копінг-прийняття. Отримані результати свідчать про те, що довіра до інформаційного джерела в умовах війни визначається не лише характеристиками самого джерела, а й стійкими психологічними особливостями користувача.

Ключові слова: Telegram, довіра до медіа, інтолерантність до невизначеності, психоемоційний стан, копінг-стратегії, молодь, війна.

Кількість слів у роботі: 13 013.

During the full-scale Russian invasion of Ukraine, Telegram has become the primary source of news for most Ukrainians, raising questions about which socio-psychological characteristics might be associated with trust in the platform. This study examined the relationship between intolerance of uncertainty, coping strategies, and psycho-emotional state, and the trust of Ukrainian youth in Telegram. The first preparatory stage consisted of a qualitative online survey aimed at refining the wording of the author's questionnaire. The main quantitative study included the author's questionnaire, the IUS-12, the DASS-21, and the Brief COPE-26, and was conducted on a sample of 74 individuals. Relationships between variables were analyzed using Spearman's correlation and simple linear regression. Intolerance of uncertainty emerged as the most stable predictor of trust in the platform, being linked to orientational reliance on it, uncritical trust in information, and emotional intensity while reading. The psycho-emotional state showed weaker correlations, while coping strategies generally

demonstrated no association, with the exception of acceptance coping. The findings suggest that trust in an information source during wartime is determined not only by the characteristics of the source itself but also by the stable psychological traits of the user.

Keywords: Telegram, media trust, intolerance of uncertainty, psycho-emotional state, coping strategies, youth, war

Number of words in the thesis: 13,013.

ВСТУП

Період повномасштабного вторгнення Росії в Україну супроводжується хронічною інформаційною невизначеністю. В цих умовах Telegram став одним з основних джерел новин для українців: за даними дослідження Ipsos (2026), 62% українців називають платформу основним джерелом інформації. За даними дослідження ОПОРИ (2024), серед українців віком 18-29 років новини з соціальних мереж отримують 93.3% опитаних, причому Telegram використовують 90.5% цієї вікової групи. Водночас висока залученість до платформи поєднується з низькою прозорістю джерел і механізмів поширення інформації в ній, що робить питання довіри до Telegram дослідницьки важливим.

Питання довіри до медіа активно вивчається в соціальних науках з другої половини 20 століття, проте єдиного підходу до її визначення та вимірювання досі не існує. В соціологічній традиції довіра розглядається як механізм зменшення соціальної складності і умова функціонування інститутів, у психологічній – як психологічний стан готовності прийняти вразливість на основі позитивних очікувань щодо іншої сторони. Для цифрового медіасередовища обидва рівні аналізу є релевантними. Довіра до конкретної платформи визначається і її характеристиками як інформаційного середовища, і психологічним станом користувача. Незважаючи на наявні дані про зв'язок психологічних змінних з інформаційною поведінкою в умовах стресу, а також окремі дослідження про Telegram, психологічні аспекти характеристики користувача, пов'язані з довірою до Telegram не вивчалися.

Дослідницьке питання цієї роботи: “Чи пов'язані інтолерантність до невизначеності, копінг-стратегії та психоемоційний стан з довірою молоді України до Telegram як джерела інформації в умовах повномасштабного вторгнення?”

Мета дослідження: перевірити зв'язок інтолерантності до невизначеності, копінг-стратегій та психоемоційного стану з довірою молоді України до Telegram як джерела інформації в умовах повномасштабного вторгнення.

Завдання дослідження: здійснити теоретичний аналіз підходів до розуміння довіри до інформаційних джерел та соціальних медіа; операціоналізувати поняття довіри до Telegram як специфічного інформаційного середовища; дослідити зв'язок інтолерантності до невизначеності з аспектами довіри до платформи; дослідити зв'язок психоемоційного стану з характером довіри до Telegram; дослідити зв'язок

копінг-стратегій з довірою до платформи.

Сформульовані три основні гіпотези дослідження щодо зв'язку інтолерантності до невизначеності, психоемоційного стану та копінг-стратегій з різними аспектами довіри до Telegram.

Дослідження має комбінований дизайн з попереднім якісним етапом. Кількісний підхід дозволяє перевірити зв'язки між психологічними змінними та аспектами довіри до Telegram. Попередній якісний етап використовувався для уточнення формулювань авторської анкети.

Робота складається з трьох розділів. Перший розділ присвячений теоретичному аналізу поняття довіри, довіри до медіа та Telegram як інформаційного середовища, а також обґрунтуванню вибору незалежних змінних і формулюванню гіпотез. Другий розділ описує методологію дослідження та представляє результати емпіричного аналізу. Третій розділ містить обговорення отриманих результатів у зв'язку з теоретичними очікуваннями та наявною літературою.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОВІРИ МОЛОДІ УКРАЇНИ ДО TELEGRAM

1.1. Довіра як поняття

Довіра є одним з базових механізмів нашої психіки, що забезпечує можливість орієнтації людини в соціальному світі. Вона набуває особливого значення в ситуаціях, де повна перевірка інформації або намірів ускладнена або навіть неможлива, проте діяти все одно потрібно. Довіра є, мабуть, найважливішим механізмом, що допомагає людям справлятися з ризиком відкритого майбутнього (Kohring, 2007). Завдяки ній ми здатні будувати міжособистісні стосунки та соціальні мережі загалом, навіть якщо не існує абсолютних гарантій. Отже, сама наявність соціальної невизначеності та непередбачуваності робить концепцію довіри необхідною та навіть практично неминучою.

Хоча уявлення про довіру формувалися в різних інтелектуальних традиціях, але одним з перших авторів, який концептуалізував її як окрему соціальну проблему був Георг Зіммель. У його розумінні довіра постає як особливий проміжний стан між знанням та незнанням – там, де людина вже має певні підстави для орієнтації, проте не має певності, повної визначеності. Відповідно якби не довіра, то соціальне життя було б паралізоване постійною потребою в абсолютній перевірці.

У подальших інтерпретаціях підходу Зіммеля наголошується, що довіру неможливо звести лише до наявності вагомих підстав для очікування певної поведінки, оскільки навіть при існуванні таких підстав зберігається розрив між інтерпретацією ситуації та очікуванням результату, який пов'язаний з неповнотою знання (Möllering, 2001). З огляду на це, довіра передбачає не тільки когнітивну оцінку, а й своєрідне призупинення невизначеності, що дозволяє діяти суб'єкту так, ніби світ все ж таки може бути стабільним. Це підводить нас до розуміння довіри не як до повного знання чи сліпої віри, а як до специфічного способу практичного орієнтування в умовах незавершеності або невизначеності соціальної реальності.

Такий підхід добре узгоджується з соціологічним розумінням довіри як механізму, що дозволяє діяти людині в умовах невизначеності світу. Наприклад, Luhmann (1979) стверджував, що складність соціального порядку створює більшу

потребу в координації, а отже, потребу визначати майбутнє, тобто потребу в довірі, потребу, яка зараз дедалі менше задовольняється знайомістю. Він наголошував, що суспільство діє в умовах невизначеності, де кожна дія несе певні ризики. Відповідно доводиться йти на свідомий ризик відмови від деякої можливої подальшої інформації, а також обережну байдужість та постійний контроль результатів. Довіра у підході Luhmann (1979) постає як необхідний механізм зменшення соціальної складності. Вона не усуває ризик, а скоріше робить його достатньо прийнятним, оскільки дозволяє перестрибнути розрив неповного знання і перейти до дії.

Подібне розуміння розвивають і Lewis та Weigert (1985), які розглядають довіру як соціальну реальність, що має не лише індивідуально-психологічний, а й ширший соціальний вимір. На їхню думку, довіра функціонує як важлива умова стабільності соціальних взаємодій, оскільки спирається не лише на раціональні оцінки, а й на емоційне та нормативне залучення суб'єкта. Це ще раз підкреслює, що довіра є не випадковим елементом міжособистісних відносин, а фундаментальною умовою соціального життя.

Отже, в згаданих вище теоретичних підходах довіра подається як відповідь на неповноту знання або невизначеність, та свого роду відкритість до майбутнього. Вона не зводиться до раціонального розрахунку або до сліпої віри, а постає як особливий спосіб орієнтації в соціальному світі, який дозволяє діяти за відсутності повної певності. Разом з тим в науковій літературі довіра не має єдиного універсального визначення і є складним міждисциплінарним поняттям, яке може осмислюватися в тому числі і як психологічний стан, установка чи очікування. Саме тому варто розглянути соціологічний та психологічний підходи до її розуміння.

1.2. Соціологічний і психологічний підходи до розуміння довіри

У сучасному соціологічному підході довіра є чи не найголовнішим елементом стабільності та функціонування соціальних інституцій. Довіра виступає механізмом, який робить соціальну взаємодію можливою. Наприклад, користуючись щоденно громадським транспортом, банківською системою або медіа – людина зазвичай не перевіряє всі гарантії та процедури, а покладається на існування та функціонування правил та професійних ролей. У сучасному світі ми

не можемо знати все, тому змушені покладатися на системи, довіряючись ним. На відміну від простого сподівання довіра – це прийняття ризику та потенційних наслідків цього ризику заради зменшення множинних можливостей та сценаріїв. Вона виходить за межі інформації, яку дає минулий досвід, і пов'язана з орієнтацією на майбутнє, дією.

Схожу думку розвивав також Giddens (1990), який підкреслює, що в модерному суспільстві ми залежимо не лише від людей, а ще й від абстрактних систем. Він виокремлював 2 типи довіри: базисна довіра (довіра до людей, побудована на особистих стосунках), та довіру до абстрактних систем (таких як гроші чи експертні знання, наприклад). Обидва типи довіри виконують функцію створення зон стабільностей, які в свою чергу формують відчуття безпеки. І складність, якщо не неможливість, самотійно зберегти стабільність свого життєвого циклу змушує вірити в безперебійність функціонування системи та надійність тих, хто діє в її межах. Така логіка є важливою і для розуміння довіри до сучасних інформаційних та медійних систем, взаємодія з якими також відбувається переважно через механізми абстрактної довіри. Telegram у цьому сенсі є саме такою абстрактною системою. Частіше за все користувач не знає, хто відбирає інформацію в каналі, хто за ним стоїть і за якими критеріями публікується інформація, однак все одно покладається на нього.

P. Sztompka (1999) у праці “Довіра: соціологічна теорія” визначає довіру як своєрідну ставку на майбутні дії інших, тобто як очікування того, що інші люди, групи чи інституції діятимуть у спосіб, який виявиться для нас прийнятним або принаймні не завдасть шкоди. У такому розумінні довіра завжди пов'язана з майбутнім, невизначеністю та ризиком, адже суб'єкт не може повністю гарантувати результат власного покладання на іншого. Водночас довіра не є сліпою вірою: вона формується в соціальному контексті на основі попереднього досвіду, репутації, нормативних очікувань і характеристик самого соціального середовища. Sztompka наголошує, що довіра постає важливим механізмом зниження невизначеності в суспільстві, що дає змогу людям взаємодіяти, співпрацювати та приймати рішення в ситуації неповного знання. Схожу думку розвиває і Fukuyama (1995), який визначав довіру як очікування регулярної та чесної поведінки, що ґрунтується на спільних нормах. У його розумінні довіра є основою соціального капіталу, тобто здатності людей працювати разом заради спільних цілей.

В той час як соціологічний підхід більше розглядає довіру в розрізі побудови довірливих соціальних стосунків та функціонуванні соціальних систем, психологічний ж зосереджується на внутрішніх механізмах довіряння. Наприклад, Erikson (1963) визначав довіру як центральний елемент “здорової особистості”, який вибудовується з моменту народження. На відміну від такого широкого психосоціального бачення, J. Rotter (Rotter, 1967) визначав довіру як узагальнене очікування індивіда або групи того, що на слово, обіцянку, усну або письмову заяву іншого індивіда або групи можна покластися. В його підході довіра є очікуванням суб’єкта стосовно цієї надійності.

Схожим чином бачив довіру і R. Mayer (1995) , означаючи її як готовність суб’єкта прийняти вразливість щодо дій іншої сторони на основі позитивних очікувань щодо її поведінки. Він стверджував, що довіра залежить від трьох факторів: здібності (яка дозволяють стороні мати вплив у певній сфері), доброзичливості (готовність враховувати інтереси іншого) та цілісності (дотримання прийнятних для іншого принципів). Тобто довіра є не лише очікуванням надійності, а ще й результатом оцінки цих трьох факторів довіри.

Узагальнюючи згадані психологічні підходи визначення довіри, Rousseau et al. (1998) пропонує подивитися на неї ширше – як на психологічний стан, що передбачає готовність прийняти вразливість на основі позитивних очікувань щодо намірів або поведінки іншої сторони. Тобто на відміну від поведінки або свідомого вибору ризику, довіра є внутрішнім станом, що передує дії.

Соціологічний і психологічний підходи розходяться в акцентах. Luhmann (1979) і Sztompka (1999) описують довіру як функціональний механізм на рівні систем і інститутів. Rotter (1967) і R. Mayer (1995) переносять фокус на індивіда: що саме він оцінює, коли вирішує довіряти. Для цього дослідження обидва рівні мають значення, бо довіра до Telegram визначається і тим, що являє собою платформа як середовище, і тим, з яким психологічним станом до неї приходять користувач.

Хоча соціологічний та психологічний підходи в трактуванні довіри по різному акцентують її природу – вони обидва доповнюють один одного. Якщо в межах соціології довіра розглядається як умова функціонування соціального порядку та взаємодії, то в психології – як очікування, установка або стан, пов’язаний із прийняттям вразливості. Поєднання цих підходів дозволяє розглядати довіру як багатовимірний феномен, що одночасно стосується і

характеристик соціального середовища, і особливостей самого суб'єкта. Саме така перспектива є важливою для подальшого розгляду довіри до медіа, де поєднуються як інституційні характеристики джерела, так і психологічна готовність аудиторії покладатися на нього.

1.3. Довіра до медіа як окремий тип довіри

Оскільки довіра загалом дозволяє людині діяти в умовах невизначеності, в сучасному світі особливого значення набуває довіра до медіа, як до одного з основних джерел сприйняття реальності. Водночас довіра до медіа не може бути автоматично зведена ні до міжособистісної довіри, ні до загальної інституційної довіри. На відміну від безпосередньої взаємодії з іншою людиною, у випадку медіаспоживання аудиторія має справу з опосередкованим доступом до подій, де об'єктом оцінки стають не лише факти як такі, а й спосіб їх відбору, подання, інтерпретації та поширення. Відповідно, довіра до медіа є окремим типом довіри, що формується на перетині уявлень про надійність джерела, правдоподібність повідомлення та готовність покладатися на нього в ситуації неповної перевірки (Strömbäck et al., 2020; Metzger & Flanagin, 2013).

Медіа, і соціальні мережі зокрема, стали невід'ємною частиною нашого життя, ставши одним з найпопулярніших засобів комунікації та джерелом інформації. Саме через них стає доступним отримання досвіду, завдяки якому відбувається формування уявлень про соціальну та політичну реальність, навіть якщо людина не стискається з подіями напряду. Kohring (2007) стверджує, що довіра є, мабуть, найважливішим механізмом, що допомагає людям справлятися з ризиком відкритого майбутнього. Людина, як окремий індивід, не може контролювати діяльність та ефективність різних соціальних систем через брак знань та ресурсів.

Відповідно новинні медіа можуть розглядатися більшістю людей як вирішальне джерело інформації про соціальне та політичне життя. Суспільна функція новинних медіа полягає у відборі та передачі інформації про складні взаємозалежності сучасного суспільства. І саме ця селективність тем та інформації окремих медіа та журналістів робить покладання на них ризикованою дією.

Загальна картина довіри до медіа в цифровому середовищі є тривожною. Згідно з Reuters Institute Digital News Report (2024), лише 40% респондентів у світі

довіряють новинам загалом – це на чотири пункти нижче ніж на піку пандемії COVID-19. Водночас близько 39% опитаних зазначають, що іноді або часто уникають новин, і цей показник зростає. Фрагментація інформаційного простору посилює цю тенденцію: споживання новин дедалі більше розподіляється між численними платформами, де межа між достовірним і недостовірним контентом є розмитою. За таких умов довіра до конкретного джерела формується не через систематичну перевірку, а через евристики – орієнтацію на репутацію, соціальне схвалення та узгодженість з уже наявними уявленнями (Metzger, 2007; Metzger & Flanagin, 2013). Sundar (2008) описав чотири класи технологічних характеристик цифрових медіа, зокрема модальність, агентність, інтерактивність та навігованість, які формують когнітивні евристики і тим самим впливають на оцінку достовірності інформації користувачем.

Kohring побудував свою модель довіри до новинних медіа, вивівши наступні чотири виміри журналістської селективності (Kohring & Matthes, 2007):

- довіра до селективності тем – довіра до того, які саме теми обирає медіа, наскільки вони є суспільно значущими та неупередженими.
- довіра до селективності фактів – довіра до того, які саме факти та фонові інформації обираються для висвітлення вже обраних тем;
- довіра до точності зображень – довіра до того, наскільки точно медіа відтворює події та ситуації, не допускаючи їхнього спотворення;
- довіра до журналістської оцінки – довіра до того, як медіа інтерпретує та оцінює події, які акценти розставляє та які висновки пропонує аудиторії.

Такий підхід дозволяє розглядати довіру до медіа не як абстрактне загальне ставлення, а як оцінку конкретних аспектів медіапродукування.

Разом із цим сучасні дослідження показують, що довіра до медіа є багаторівневою і може стосуватися різних об'єктів: медіа загалом, окремого типу медіа, конкретного новинного бренду, журналіста, окремого повідомлення або навіть окремої теми. Для цієї роботи це розрізнення є принциповим, оскільки в цифровому середовищі користувач часто взаємодіє не з єдиним цілісним джерелом, а з багатьма розрізненими повідомленнями та каналами. Відповідно питання довіри стосується не лише того, чи “довіряє” людина медіа в цілому, а й того, чому саме і на якому рівні вона готова покладатися на конкретне джерело інформації (Strömbäck et al., 2020).

У цифровому медіасередовищі ця довіра ускладнюється ще більше. Аудиторія взаємодіє не з єдиним інституційним джерелом, а з великою кількістю платформ, каналів та форматів подачі інформації. Походження повідомлення, мотиви автора, повний контекст події або механізми відбору контенту можуть бути лише частково видимими. За таких умов оцінка надійності нерідко ґрунтується не на повній верифікації, а на скорочених когнітивних стратегіях – евристиках, які дозволяють швидко вирішити, чи варто покладатися на інформацію. До таких евристик належать, зокрема, орієнтація на репутацію джерела, соціальне схвалення, узгодженість з іншими повідомленнями та відповідність уже наявним уявленням користувача (Metzger & Flanagin, 2013). Люди частіше обирають довірене джерело “на березу”, а вже потім скоріше покладаються на його надійність, не перевіряючи систематично інформацію, що воно містить (Іванова та ін., 2025). Відповідно довіра в розрізі такого медіаспоживання стає фрагментованою та ситуативною.

У межах цього дослідження важливо не зводити довіру до медіа до загального позитивного або негативного ставлення до платформи. Для нас суттєвим є те, що в реальному медіаспоживанні довіра може бути вибірковою і практичною: людина не обов’язково вважає джерело безумовно правдивим, але все ж покладається на нього в окремих ситуаціях – наприклад, коли потребує швидкої орієнтації чи попереднього уявлення про подію. Саме така логіка видається особливо доречною для медіасередовищ на кшталт Telegram, де користування і довіра не завжди збігаються повністю (Tsfati & Cappella, 2005; Strömbäck et al., 2020).

Це розрізнення особливо важливе у випадку Telegram. На відміну від традиційного новинного медіа, де користувач частіше взаємодіє з більш-менш цілісним брендом і редакційною структурою, у Telegram інформаційне середовище є внутрішньо неоднорідним: тут співіснують офіційні канали, анонімні ресурси, локальні спільноти, авторські канали та репости з інших майданчиків. Відповідно довіра до Telegram доцільно розглядати не як єдине ставлення до платформи, а як багаторівневу практику покладання на окремі джерела, повідомлення і сигнали надійності всередині неї. Саме це робить питання довіри до Telegram теоретично складнішим і водночас дослідницьки важливим.

Попри значний масив досліджень про довіру до новин, достовірність та споживання цифрової інформації, значно менш пропрацьованим лишається

питання того, як саме довіра формується в неоднорідних платформних середовищах, де користувач оцінює не одне інституційне медіа, а множину каналів, повідомлень і ознак надійності. Саме ця обставина робить доцільним окремий розгляд Telegram як специфічного інформаційного середовища, а не лише чергового “джерела новин” (Strömbäck et al., 2020; Metzger et al., 2010).

1.4 Telegram як джерело інформації в умовах війни: соціально-психологічні особливості довіри

З початком повномасштабного вторгнення РФ в Україну Telegram набув виразної інформаційної функції і став одним з основних джерел відомостей про події в державі та на фронті. Аналітичний звіт Ukrainian Media and Communication Institute фіксує, що аудиторія стрімко мігрувала з телебачення в соціальні мережі вже в перші місяці після лютого 2022 року (Ukrainian Media and Communication Institute, 2023). Згідно з дослідженням Ipsos, проведеним у листопаді 2025 року, 62% українців назвали Telegram основним джерелом новин (Ipsos, 2026). Українські дослідження підтверджують цю тенденцію. За даними В. Діброви (2024), 74.4% українців отримують новини з пабліків і месенджерів, зокрема Telegram, тоді як традиційні джерела, телебачення і радіо, використовує значно менша частка опитаних. Популярність платформи пов'язана з її оперативністю, доступністю та можливістю отримувати інформацію з великої кількості каналів одночасно (Zarembo et al., 2024).

Telegram є внутрішньо неоднорідним середовищем: тут співіснують офіційні канали, анонімні ресурси, локальні спільноти та авторські канали. Через це довіра до платформи формується не як єдине ставлення, а як вибіркове покладання на окремі канали та ознаки їхньої надійності. Дані про молодь підтверджують цю логіку: серед студентів київських вишів 93% отримують новини з соціальних мереж, проте довіряють їм лише 40.4%. (Грисюк та ін., 2025). Схожий висновок роблять Tsfatі та Cappella (2005) і Park et al. (2025), які показують що критичне ставлення до джерела може поєднуватися з регулярним зверненням до нього – коли людина потребує швидкої орієнтації або звірення версій.

У воєнному контексті Telegram виконує не лише інформаційну, а й орієнтаційну та регуляційну функції. Платформа дає користувачу відчуття зв'язку з подіями і зменшує страх пропустити важливу інформацію. Chernenko & Dutton

(2025) пов'язують часте використання Telegram з досвідом переміщення та необхідністю оперативних оновлень під час повітряних тривог. Osadchenko et al. (2023) фіксують, що вже в перші дні повномасштабного вторгнення волонтерські Telegram-канали використовувалися як платформа для цілодобової психологічної підтримки. Це дає підстави розглядати звернення до платформи як форму адаптації до інформаційної невизначеності, де поєднуються оперативність, відчуття орієнтації та потреба в психологічній безпеці. Разом з тим Malecki (2023) показав, що взаємодія зі ЗМІ в умовах війни може одночасно знижувати напруження і підтримувати емоційне виснаження – залежно від характеру і інтенсивності медіаспоживання.

Однією з ключових соціально-психологічних змінних, зв'язок якої з довірою до Telegram є теоретично обґрунтованим, є інтолерантність до невизначеності. Frenkel-Brunswik (1949) першою концептуалізувала цей феномен як особистісну характеристику, пов'язуючи її зі схильністю до категоричного сприйняття реальності. Budner (1962) розмежував толерантність та інтолерантність до невизначеності, де інтолерантність проявляється у сприйнятті неоднозначних ситуацій як загрозливих. McLain (1993) розглядав її як континуум реакцій на ситуації з браком інформації. В умовах війни, коли інформаційне середовище постійно відтворює ситуації неповної та суперечливої інформації, люди з вищим рівнем інтолерантності до невизначеності можуть частіше звертатися до Telegram як до джерела швидкої орієнтації та покладатися на нього навіть тоді, коли сумніваються в достовірності інформації, оскільки збереження невизначеності є для них психологічно важчим.

Це підтверджується експериментальними даними: навіть коли ситуація не стосується безпосередньо людини, особи з високою інтолерантністю до невизначеності шукають інформацію так само активно, як і в умовах безпосередньої загрози. Українські дослідження підтверджують, що інтолерантність до невизначеності пов'язана з нижчою задоволеністю життям і відсутністю психологічного благополуччя, тоді як прийняття невизначеності як невід'ємної частини життя корелює з вищим рівнем психологічного благополуччя та екзистенційною осмисленістю (Чуйко та ін., 2024; Trofimov & Zabolotna, 2023). Люди з низьким ІУ натомість знижують інформаційний пошук, коли ситуація не стосується їх безпосередньо. Це свідчить про те, що отримання інформації для осіб з високим ІУ функціонує як стійкий патерн поведінки, незалежний від

реальної релевантності ситуації (Bartoszek et al., 2022).

При цьому дані вказують на парадокс: пошук інформації тимчасово знижує відчуття невизначеності, але не усуває тривогу. Люди з високим ІУ продовжують сприймати ситуацію як загрозливу навіть після отримання заспокійливих сигналів (Bartoszek et al., 2022; Ranney et al., 2019). Виходить, що звернення до інформації може відтворювати потребу в новому зверненні, а не закривати її.

Тривожність є ще однією змінною, релевантною для розуміння довіри до Telegram в умовах війни. У психології її традиційно розглядають як ситуативний стан або відносно стійку схильність реагувати тривогою на широкий спектр ситуацій. В умовах постійної загрози тривожність формує емоційний фон, на якому людина взаємодіє з інформацією. Malecki (2023) зафіксував, що негативні переживання під час взаємодії зі ЗМІ пов'язані з вищими рівнями стресу і тривоги та нижчою резильєнтністю. Greenglass et al. (2023) показали на вибірках студентів з Німеччини та Фінляндії, що тривога під час перегляду воєнних новин зростала зі збільшенням часу споживання та рівня занепокоєння щодо війни, тоді як вища самоефективність пом'якшувала цей ефект. Людина в стані підвищеної тривоги може активніше шукати інформацію, що допоможе оцінити ситуацію і знизити відчуття небезпеки, а також менш критично ставитися до джерела через зниження когнітивних ресурсів в стані психоемоційного напруження.

Дослідження Li et al. (2024), проведене в Польщі та Україні під час активної фази війни, підтвердило що час, витрачений на воєнні новини, пов'язаний з тривогою, депресією та симптомами ПТСР, причому цей зв'язок опосередковується румінацією. Зокрема, споживання новин через інтернет було значущо пов'язане з вищим рівнем румінації серед поляків, тоді як в українців спостерігалась тенденція до зв'язку між інтернет-новинами та симптомами ПТСР. Взаємодія з воєнним контентом може не лише відображати тривогу, а й відтворювати та посилювати її через механізм нав'язливих думок.

Якщо тривожність відображає емоційний фон взаємодії з інформацією, то копінг-стратегії показують яким чином людина намагається впоратися з напруженням у повсякденному житті. Lazarus та Folkman (1984) розглядали копінг як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресових обставин. В умовах повномасштабного вторгнення звернення до Telegram можна розглядати як частину інформаційного копіngu, який допомагає знизити відчуття безпорадності та підтримувати мінімальне відчуття контролю.

Різні копінг-стратегії можуть по-різному впливати на характер покладання на платформу: адаптивні стратегії можуть сприяти більш критичному споживанню інформації, тоді як дезадаптивні – некритичному або уникаючому.

Цей механізм підтверджується якісними даними з Литви, де учасники описували інформаційний пошук як спосіб відновити відчуття контролю в умовах воєнної загрози. Більшість з часом переходила від інтенсивного моніторингу до вибіркового споживання, що відповідає логіці адаптивного копінгу. Частина учасників повністю уникала новин у певні періоди або продовжувала читати попри виснаження, що відображає дезадаптивні стратегії (Wilson & Maceviciute, 2025).

У літературі немає однастайності щодо того, чи є інформаційний пошук адаптивною реакцією на стрес. Одні дослідження показують що він допомагає відновити відчуття контролю (Wilson & Maceviciute, 2025; Lazarus & Folkman, 1984). Інші фіксують що інтенсивне споживання воєнних новин пов'язане з вищим рівнем румінації і психологічного дистресу (Li et al., 2024). Ймовірно, справа не в самому факті пошуку інформації, а в тому, як саме людина з ним взаємодіє, які джерела обирає і з яким вхідним психологічним станом це робить.

Окремо варто згадати медіаграмотність як контекстуальна змінна інформаційної поведінки в Telegram. Вона проявляється у здатності розрізняти канали за ознаками надійності, оцінювати достовірність повідомлень та співвідносити інформацію з різних джерел (Іванова та ін., 2025; Reuters Institute, 2021). У межах цього дослідження медіаграмотність не вимірювалася як окрема змінна, проте окремі питання авторської анкети стосуються поведінкових індикаторів критичного споживання інформації, які з нею дотичні.

Довіра молоді до Telegram в умовах війни розглядається в цьому дослідженні як багаторівневий феномен, що формується на перетині характеристик самої платформи та соціально-психологічних особливостей користувача. Серед останніх найбільш релевантними є три конструкти, а саме: інтолерантність до невизначеності, психоемоційний стан та копінг-стратегії. Інтollerантність до невизначеності як стійка особистісна характеристика, що визначає готовність людини покладатися на джерело в ситуації браку інформації. Психоемоційний стан, зокрема тривога, стрес і депресивні прояви, як змінна, що впливає на когнітивні ресурси та емоційну залученість під час споживання інформації. Копінг-стратегії як способи подолання стресу, що можуть відображатися в

характері інформаційної поведінки та покладання на платформу. Саме ці три конструкти виступають незалежними змінними в емпіричній частині дослідження.

1.5 Молодь як аудиторія цифрових медіа в умовах війни

Молодь є найбільш залученою аудиторією в цифровому середовищі. За даними Robertson et al. (2026), молодь у віці 18-24 років перейшла до “social-first” моделі споживання новин: у 2025 році 39% молодих людей називають соціальні мережі головним джерелом новин, порівняно з 21% у 2015 році. При цьому лише 14% молоді напряму заходять на сайти новинних медіа. Контакт з інформацією відбувається переважно не через цілеспрямований пошук, а через стрічку, репости або звичне користування платформою.

Ключовою характеристикою такого споживання є його ситуативність і менша інтенційність. Молодь натрапляє на новини переважно тоді, коли перебуває на платформі з іншою метою. Robertson et al. (2026) фіксують що щоденне споживання новин серед 18-24-річних знизилося на 15 пунктів з 2017 по 2025 рік. Щодо рівня довіри до новин, 37% молоді кажуть що довіряють новинам, і ця цифра залишається стабільною з 2015 року. Водночас 42% молоді зазначають що іноді або часто уникають новин, причому головна причина – негативний вплив на настрій. Молодь також частіше за старші групи вказує що новини здаються їм нерелевантними або важкими для розуміння.

Українські дані фіксують подібну тенденцію. За даними OPORA.ua, 95.3% молоді отримують новини з соціальних мереж, і Telegram часто сприймається спочатку як простір для спілкування, і вже потім як джерело інформації. Для молоді цифрові платформи є не лише каналами доступу до новин, а простором соціальної присутності та щоденної орієнтації.

Психічний стан молоді в умовах війни безпосередньо впливає на характер інформаційної поведінки. Повномасштабне вторгнення сформувало підвищений рівень тривоги, емоційного виснаження та потреби в постійному моніторингу подій. Аналітичний звіт UNDP (2025) визначає ментальне здоров'я молоді як провідну проблему, а серед конкретних труднощів окремо називає негативний вплив медіа та соціальних мереж. Жданова та ін. (2022) показують що інформаційний вплив в умовах війни посилюється на фоні розгубленості та тривоги – психологічний стан людини стає важливою умовою того, як вона

сприймає інформацію.

Війна порушує звичні соціальні зв'язки і посилює відчуття самотності та втрати контролю. За таких умов соціальні мережі виконують компенсаторну функцію: допомагають залишатися включеними в спільний простір, отримувати емоційне підтвердження та частково відновлювати відчуття передбачуваності. Jaworski (2025) зафіксував що вищий психологічний дистрес пов'язаний із більшою самотністю серед українських воєнних мігрантів, тоді як сильніші соціальні зв'язки корелюють з нижчим рівнем самотності. Хоча це дослідження не охоплює всю українську молодь, воно показує загальний механізм: в умовах війни цифрові мережі стають ресурсами психологічної стабілізації.

Особливість оцінки надійності інформації молоддю в цифровому середовищі полягає в тому, що поряд зі змістом повідомлень значення набувають швидкість надходження інформації, візуальна переконливість та соціальне підтвердження з боку інших. Detector Media (2024) фіксує що рівень медіаграмотності залежить від віку, освіти та соціального контексту, а війна одночасно підвищує потребу в критичному сприйнятті інформації і ускладнює його через інформаційні перевантаження.

Взаємодія молоді з воєнним контентом є психологічно неоднозначною. Регулярний перегляд новин пов'язаний зі зростанням тривоги та симптомами ПТСР, особливо коли він не переривається і не поєднується з іншими формами активності (Sharpe et al., 2026). Повна відмова від інформації також підвищує тривогу, позбавляючи людину відчуття орієнтації. Wilson та Maceviciute (2025) підтверджують це на якісних даних: учасники описували інформаційний пошук як те, що водночас заспокоює і виснажує. Bartoszek et al. (2022) пояснюють цей парадокс на рівні механізму: отримання інформації знижує невизначеність лише короткочасно і не зменшує тривогу в осіб з високою інтолерантністю до невизначеності, оскільки вони зберігають упереджене сприйняття загрози навіть після отримання заспокійливих сигналів.

Українська молодь є дослідницьки важливою групою саме тому, що поєднує кілька характеристик одночасно: висока включеність у цифрове інформаційне середовище, ситуативний і фрагментований характер споживання новин, підвищений рівень психоемоційного напруження через воєнний контекст, залежність від цифрових платформ як засобів інформаційної орієнтації та психологічної стабілізації. Robertson et al. (2026) окремо зазначають що закриті

платформи як Telegram стають важливими каналами для охоплення молодшої аудиторії. Саме ця комбінація робить питання про те, які соціально-психологічні змінні пов'язані з довірою молоді до Telegram, науково обґрунтованим і практично значущим.

1.6 Концептуальна модель дослідження

На основі теоретичного аналізу було розроблено концептуальну модель дослідження, яка відображає очікувані зв'язки між соціально психологічними змінними та довірою молоді до Telegram як джерела інформації в умовах повномасштабного вторгнення (рис. 1).

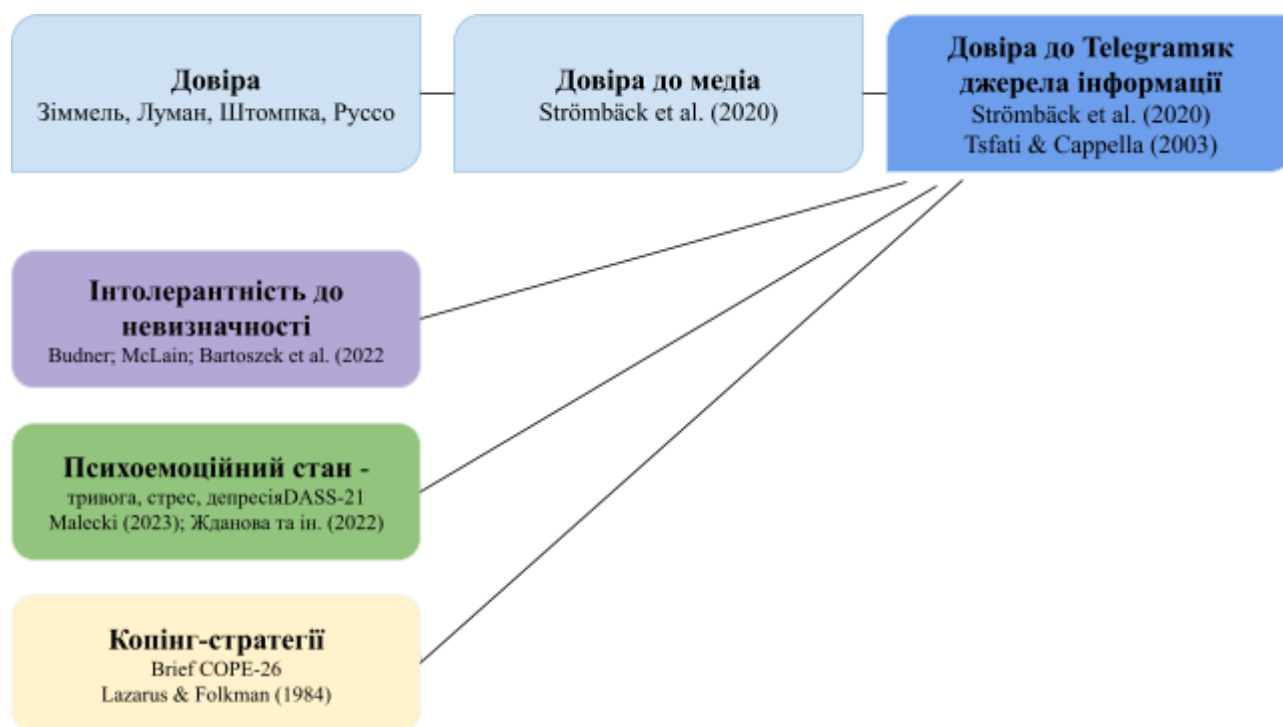


Рис. 1. Теоретико-концептуальна модель дослідження

Довіра до Telegram у цьому дослідженні розуміється як готовність користувача покладатися на інформацію, отриману з платформи, в умовах неповної перевірки, сприймаючи окремі канали або повідомлення як достатньо надійні для орієнтації, оцінки подій і повсякденних рішень. Таке розуміння

спирається на підхід Rousseau et al. (1998), які визначали довіру як психологічний стан готовності прийняти вразливість на основі позитивних очікувань щодо поведінки іншої сторони, та на розуміння довіри до медіа як багаторівневого феномену, що може стосуватися різних об'єктів – платформи загалом, окремого каналу або конкретного повідомлення (Strömbäck et al., 2020).

Специфіка Telegram як інформаційного середовища не дозволяє вимірювання довіри як єдиного монолітного конструкту. На відміну від традиційного новинного медіа з цілісною редакційною структурою, Telegram є внутрішньо неоднорідною платформою, де співіснують офіційні канали, анонімні ресурси та авторські матеріали. Через це довіра формується вибірково і ситуативно – на рівні окремих каналів та ознак їхньої надійності (Metzger & Flanagin, 2013). Це узгоджується з підходом, за яким активне використання платформи може поєднуватися з критичним або вибіркоvim ставленням до неї (Tsfati & Cappella, 2005).

З огляду на теоретичну багаторівневність довіри до Telegram, у цьому дослідженні вона операціоналізується через чотири окремі аспекти, які відображають різні виміри взаємодії користувача з платформою. Перший – орієнтаційне звернення до платформи, тобто використання Telegram для швидкого розуміння того, що відбувається. Другий – некритичне покладання на інформацію, тобто схильність довіряти попри наявні сумніви. Третій – емоційна інтенсивність під час читання інформації в Telegram. Четвертий – поширення інформації без попередньої перевірки в інших джерелах. Саме ці чотири аспекти виступають залежними змінними в кореляційному та регресійному аналізі.

Вибір незалежних змінних у цьому дослідженні визначається логікою самої дослідницької проблеми. В умовах повномасштабного вторгнення, коли інформаційне середовище характеризується хронічною невизначеністю, надлишком суперечливих повідомлень і постійною загрозою, довіра до інформаційного джерела не може розглядатися ізольовано від психологічного стану користувача. Саме тому як незалежні змінні обрано три конструкти, які охоплюють різні рівні психологічного функціонування: стійку особистісну характеристику, актуальний психоемоційний стан та поведінкові стратегії подолання стресу.

Першою незалежною змінною є інтолерантність до невизначеності. Теоретично цей конструкт описує схильність людини сприймати ситуації з браком

інформації як загрозові та дискомфортні (Budner, 1962; McLain, 1993). В умовах війни, коли інформаційне середовище постійно відтворює ситуації неповної та суперечливої інформації, люди з вищим рівнем інтолерантності до невизначеності мають більшу потребу в джерелах, які забезпечують швидке відчуття визначеності. Telegram завдяки своїй оперативності та безперервному потоку оновлень може виконувати саме цю функцію. Очікуваний механізм зв'язку полягає в тому, що вищий рівень інтолерантності до невизначеності спонукає людину частіше звертатися до платформи як засобу орієнтації та покладатися на неї навіть за наявності сумнівів, оскільки збереження невизначеності є психологічно важчим за прийняття потенційно недостовірної інформації. Така логіка вписується в розуміння довіри як механізму зменшення соціальної складності (Luhmann, 1979) та як психологічного стану що дозволяє перейти до дії попри неповноту знання (Rousseau et al., 1998).

Другою незалежною змінною є психоемоційний стан, що вимірюється через три субшкали DASS-21: тривогу, стрес і депресивні прояви. Тривожність у воєнному контексті формує стан підвищеної чутливості до потенційних загроз, за якого людина активно шукає інформацію для оцінки ситуації і зниження відчуття небезпеки. Malecki (2023) показав що негативні переживання під час взаємодії зі ЗМІ в умовах війни пов'язані з вищими рівнями стресу і тривоги та зниженою резильєнтністю. Очікуваний механізм полягає в тому, що вищий рівень психоемоційного напруження знижує когнітивні ресурси, необхідні для критичної оцінки інформації, і спонукає людину покладатися на звичні джерела без додаткової верифікації. Жданова та ін. (2022) підкреслюють що психологічний стан людини в умовах війни стає важливою умовою того як вона сприймає інформацію – що теоретично обґрунтовує включення DASS як незалежної змінної.

Третьою незалежною змінною є копінг-стратегії, виміряні за допомогою Brief COPE-26. Lazarus та Folkman (1984) розглядали копінг як когнітивні і поведінкові зусилля спрямовані на подолання стресових обставин. В умовах повномасштабного вторгнення звернення до Telegram можна розглядати як частину інформаційного копіngu, що допомагає знизити відчуття безпорадності та підтримувати мінімальне відчуття контролю. Очікуваний механізм полягає в тому, що різні копінг-стратегії по-різному пов'язані з характером довіри до платформи: адаптивні стратегії, зокрема прийняття та активне подолання, можуть сприяти більш диференційованому споживанню інформації, тоді як дезадаптивні, зокрема

заперечення та поведінковий відхід, можуть бути пов'язані з некритичнішим покладанням на платформу.

Обрані три змінні охоплюють різні рівні психологічного функціонування і є теоретично найбільш безпосередньо пов'язаними з механізмами довіри в умовах інформаційної невизначеності.

На основі теоретичного аналізу та концептуальної моделі дослідження були сформульовані такі гіпотези.

Загальна альтернативна гіпотеза стверджує, що інтолерантність до невизначеності, психоемоційний стан та копінг-стратегії, пов'язані з довірою молоді України до Telegram як джерела інформації в умовах війни. Загальна нульова гіпотеза стверджує що такого зв'язку не існує.

На рівні окремих змінних сформульовано три робочі гіпотези.

H1: Вищий рівень інтолерантності до невизначеності пов'язаний з вищим рівнем довіри до Telegram, зокрема з більшою схильністю покладатися на платформу попри сумніви, частішим орієнтаційним зверненням до неї та більшою емоційною інтенсивністю під час взаємодії з інформацією. Теоретичною підставою є розуміння інтолерантності до невизначеності як схильності сприймати ситуації з браком інформації як загрозливі (Budner, 1962; McLain, 1993), що в умовах хронічної воєнної невизначеності може спонукати людину покладатися на оперативне джерело навіть за наявності сумнівів.

H2: Вищий рівень психоемоційного напруження, що включає тривогу, стрес і депресивні прояви, пов'язаний з більшою схильністю звертатися до Telegram у ситуаціях потреби в поясненні подій та покладатися на інформацію платформи попри сумніви. Теоретичною підставою є припущення про те, що психоемоційне виснаження знижує когнітивні ресурси необхідні для критичної оцінки інформації (Malecki, 2023), а тривога стимулює активний пошук інформації як спробу відновити відчуття контролю (Жданова та ін., 2022).

H3: Копінг-стратегії пов'язані з характером довіри до Telegram. Адаптивні стратегії, зокрема прийняття, пов'язані з більш диференційованим і менш емоційно інтенсивним споживанням інформації. Дезадаптивні стратегії, зокрема заперечення та поведінковий відхід, пов'язані з некритичнішим покладанням на платформу. Теоретичною підставою є розуміння копіngu як поведінкових зусиль спрямованих на подолання стресу (Lazarus & Folkman, 1984), які в інформаційному контексті можуть проявлятися у характері взаємодії з джерелами

інформації.

Довіра розглядається як динамічний механізм орієнтації та покладання в умовах неповного знання. Що в соціологічних підходах Luhmann, Sztompka та Giddens, що в психологічних підходах Rotter, Mayer та Rousseau, вона постає як спосіб діяти за відсутності повної визначеності. Для цього дослідження важливо, що обидва рівні аналізу є релевантними: довіра до Telegram визначається і характеристиками платформи як інформаційного середовища, і психологічним станом користувача, який до неї звертається.

Довіра до медіа є окремим типом довіри, що не зводиться ні до міжособистісної, ні до загальної інституційної. В цифровому середовищі вона набуває фрагментованого і ситуативного характеру, і формується не через систематичну перевірку, а через евристики та звичку покладатися на певні джерела. Telegram як платформа є особливо складним об'єктом для аналізу довіри, оскільки є внутрішньо неоднорідним середовищем без єдиної редакційної структури.

Теоретичний аналіз дозволяє окреслити як дослідницький простір цієї роботи, так і його межі. Зв'язок між інтолерантністю до невизначеності та інформаційним пошуком задокументовано в експериментальних умовах (Bartoszek et al., 2022). Вплив споживання воєнних новин на тривогу та румінацію підтверджено на польській і українській вибірках (Li et al., 2024). Інформаційний пошук як копінг-стратегію в умовах воєнної загрози описано на якісних даних з Литви (Wilson & Maceviciute, 2025). Разом з тим жодне з цих досліджень не розглядало Telegram як специфічне інформаційне середовище і не вивчало довіру до нього як окрему залежну змінну. Поза увагою дослідників також залишилась українська молодь як окрема аудиторія з характерним поєднанням цифрової залученості та психоемоційного навантаження в умовах тривалої війни. Саме ця прогалина визначає дослідницький фокус цієї роботи: з'ясувати, які соціально-психологічні змінні пов'язані з довірою молоді до Telegram як джерела інформації під час повномасштабного вторгнення.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІННИХ ДОВІРИ МОЛОДІ ДО TELEGRAM

2.1 Дизайн дослідження та вибірка

Дослідження має комбінований дизайн та включає два етапи, що взаємопов'язані між собою, а саме: попередній якісний та основний кількісний. Такий підхід дозволяє, з одного боку, краще зрозуміти уявлення респондентів про надійність Telegram, критерії довіри, контекст користування платформою, а з іншого – перевірити зв'язки між визначеними соціально-психологічними змінними в ширшій вибірці.

Першим етапом було попереднє якісне опитування, яке мало на меті виявити уявлення молоді стосовно довіри до Telegram, критеріїв довіри, а також поведінковий та психологічний аспекти користування. Отримані результати були використані для уточнення формулювань авторської кількісної анкети, в яку також було додане питання № 1 та № 6.

Другим етапом було проведене кількісне опитування, яке стало основним блоком збору емпіричних даних. В ньому були використані стандартизовані психодіагностичні методики та авторська анкета довіри до Telegram як джерела інформації.

Генеральну вибірку в дослідженні становлять особи віком 18-35 років, які використовують платформу Telegram щодня. Вибіркова сукупність формувалася через соціальні мережі методом снігової кулі, через повідомлення з посиланням на Google Forms. На першому етапі дослідження було опитано 11 респондентів. В основному дослідженні взяли участь 74 осіб, серед них жінок – 74,3%, чоловіків – 25,7%.

Критеріями включення в дослідження були:

1. Вік від 18 до 35 років;
2. Щоденне користування Telegram;
3. Підтвердження добровільної згоди на участь у дослідженні.

Критеріями виключення були:

1. Вік менше 18 або більше 35 років;
2. Нерегулярне користування Telegram або його відсутність.

Такий принцип формування вибірки зумовлений специфікою теми дослідження. Оскільки метою роботи є аналіз довіри саме до Telegram як джерела інформації, доцільно залучати лише тих респондентів, для яких ця платформа є реальною частиною повсякденного інформаційного середовища, а не випадковим або епізодичним каналом комунікації.

Рекрутинг учасників здійснювався з етичних принципів добровільності та мінімізації психологічного дискомфорту. Задля того, щоб участь не переживалася чи не сприймалася як тиск, рекрутинг відбувався онлайн, що дозволяло респонденту заповнювати анкету в комфортних для себе умовах, а саме самостійно обирати коли і в якому темпі проходити опитування. Цілеспрямованого залучення вразливих груп не відбувалося, проте не виключено що окремі учасники вразливих груп (ветерани, люди з інвалідністю, люди, які мають психіатричні діагнози тощо) могли прийняти участь в дослідженні, оскільки воно відбуватиметься в онлайн-форматі. На цей випадок (в тому числі) в інформованій згоді наголошувалося на добровільній участі та можливості припинення участі в будь-який момент в разі виникнення дискомфорту. У разі, якщо учасник ідентифікує себе як особа з підвищеною психологічною вразливістю та відчуває дистрес під час заповнення, йому рекомендувалося припинити участь та звернутися до наданих ресурсів підтримки.

На початку онлайн-опитування учасники надавали свою інформовану згоду на участь шляхом встановлення позначки у чекбоксі з формулюванням “Я ознайомена(ий) із метою, процедурою та умовами проведення опитування, усвідомлюю порядок захисту моїх персональних даних, розумію, що окремі запитання можуть бути емоційно чутливими, і добровільно погоджуюся взяти в ньому участь.”

2.2 Методи та інструменти дослідження

Задля досягнення мети дослідження було використано поєднання стандартизованих психодіагностичних методик з авторським інструментарієм. Вибір методик, в свою чергу, був зумовлений логікою самої дослідницької проблеми. Оскільки дослідження спрямоване на вивчення зв'язку соціально-психологічних змінних з довірою молоді до Telegram як джерела інформації в умовах війни, ми зупинилися на виборі інструментів, які дають змогу

охопити три важливі рівні: ставлення особистості до невизначеності, її актуальний психоемоційний стан, а також типові способи подолання стресу. Саме ці характеристики є найбільш релевантними в контексті інформаційної поведінки в умовах війни, коли Telegram може виконувати не лише інформаційну, а й орієнтаційну, регуляційну та компенсаторну функції.

На самому початку дослідження була розроблена та використана анкета якісного опитування, метою якої було виявлення уявлень молоді стосовно довірливості до Telegram, критеріїв довіри, а також поведінковий та психологічний аспекти користування. Нам цікаво було дізнатися як часто, за яких обставин і для чого саме наші потенційні респонденти звертаються до платформи. Використання якісного етапу було доцільним з огляду на те, що довіра до Telegram у воєнному контексті є багатовимірним явищем і не зводиться лише до формальної оцінки достовірності інформації. Вона може включати також суб'єктивні критерії надійності, емоційне переживання новин, поведінкові наслідки покладання на платформу та соціальний вимір користування нею.

Анкета була побудована у формі асинхронного онлайн-опитування з відкритими запитаннями. Такий формат дозволив респонденту відповідати у зручному для себе темпі та обставинах, мінімізуючи можливість тиску. Анкета складалася з семи змістовних блоків, кожен з яких мав по 2 питання. Перший блок, “Досвід користування”, був спрямований на виявлення того, яке місце Telegram посідає в повсякденному житті респондентів. Тобто, як часто вони звертаються до цієї платформи та в яких ситуаціях використовують її передусім як джерело інформації. Наступний, другий блок – “Уявлення про достовірність інформації”, мав на меті з'ясувати, як самі респонденти розуміють достовірність інформації та на які ознаки орієнтуються, оцінюючи правдивість повідомлень у медіапросторі загалом. Таким чином була здійснена спроба з'ясувати феноменологію поняття довіри до Telegram, та разом з тим не нав'язувати учасникам наперед задане розуміння довіри. Третій блок – “Критерії довіри до Telegram-каналів”, використовувався для виявлення ознак, за якими респонденти довіряють чи не довіряють Telegram. У межах цього блоку дослідницю цікавили маркери довіри та недовіри, які спонтанно називають самі учасники. Четвертий блок та п'ятий блоки – “Емоційний контекст споживання інформації” та “Невизначеність та потреба в інформації” відповідно, мали на меті дослідити емоції та переживання почуття невизначеності, з якими можуть стикатися користувачі платформи під час

взаємодії з нею. Шостий блок, “Поведінкові наслідки довіри та соціальний вимір”, дозволяє з’ясувати, як саме респонденти використовують інформацію, отриману з Telegram та чи перевіряють її в інших джерелах. І, нарешті, останній блок, “Рефлексивний підсумок”, був спрямований на узагальнення суб’єктивного ставлення респондентів до Telegram як джерела інформації та давав можливість вільно додати ті нюанси досвіду, які не були охоплені попередніми запитаннями.

Отримані відповіді були використані для уточнення структури, змісту та формулювань авторської анкети довіри до Telegram. Якісний етап дозволив точніше окреслити ті аспекти довіри, які виявилися найбільш повторюваними у відповідях респондентів. Серед критеріїв довіри до каналів учасники найчастіше вказували наявність посилань на першоджерела, відсутність емоційних маніпуляцій та знання автора або адміністратора каналу. Більшість описувала тривогу як основну емоцію під час читання новин, зазначаючи що в стані тривоги сприймає інформацію менш критично. Водночас Telegram був описаний як джерело, яке надає тимчасове відчуття орієнтації, але таке, що не усуває тривогу. Ці результати лягли в основу формулювань окремих тверджень авторської анкети. Бланк якісного опитування наведено в Додатку Б.

Окреме місце в дослідженні займає авторська анкета довіри до Telegram як джерела інформації, яка використовується для фіксації окремих аспектів довіри до платформи та пов’язаних із нею інформаційних практик. Необхідність її розроблення була зумовлена тим, що на момент вибору методик дослідження в українському науковому середовищі не було виявлено стандартизованих та адаптованих українською мовою методик, які б безпосередньо дозволяли вимірювати довіру до Telegram як джерела інформації. До того ж, було важливо врахувати специфіку платформи, що полягає у великій різноманітності інформаційних джерел усередині неї, насамперед Telegram-каналів. Через це прийнято рішення сформулювати опитувальник самостійно, виходячи з власних дослідницьких цілей та поставлених гіпотез.

При формуванні тверджень враховувалися як теоретичні положення щодо довіри до інформаційних джерел і медіа, так і результати попереднього якісного онлайн-опитування, проведеного на підготовчому етапі дослідження. Хоча анкета було попередньо сформульована ще до проведення якісного етапу дослідження, після аналізу отриманих під час нього результатів уточнено формулювання окремих тверджень та доповнено зміст анкети. Якісний етап дав змогу краще

зрозуміти, за якими ознаками молоді люди оцінюють надійність Telegram-каналів, як саме вони переживають споживання новин у Telegram, чи пов'язують платформу зі зменшенням невизначеності, а також як використовують отриману інформацію у повсякденному житті. Окремо до структури анкети було включено питання про основні цілі використання Telegram, яке не входить до блоку тверджень про довіру, але дає змогу описати контекст користування платформою.

Анкета містить 19 пунктів, з яких перше питання є мультивибором та стосується цілей використання платформи, а інші 18 тверджень оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта від 1 – “повністю не погоджуюсь” до 5 – “повністю погоджуюсь”. Формулювання тверджень охоплюють кілька взаємопов'язаних аспектів довіри до Telegram. Вони охоплюють сприйняття інформації в Telegram, вибіркову довіру до окремих каналів, критерії оцінки їхньої надійності, емоційний контекст сприйняття інформації, орієнтаційну функцію Telegram та поведінкові наслідки покладання на інформацію з платформи. По-перше, це когнітивний аспект, що стосується сприйняття інформації як достовірної, правдоподібної та надійної. По-друге, це критеріальний аспект довіри, який відображає значення посилення на джерела, знання автора чи адміністратора каналу, стилю подачі інформації, а також популярності каналу як одного з можливих евристичних орієнтирів. По-третє, анкета включає емоційний аспект, пов'язаний із тим, як переживання під час читання інформації та загальний емоційний стан користувача впливають на оцінку повідомлень у Telegram. По-четверте, враховано орієнтаційно-функціональний аспект, тобто звернення до Telegram як засобу швидкого орієнтування в поточних подіях та джерела пояснення того, що відбувається. Нарешті, до анкети включено поведінковий аспект, який стосується використання інформації з Telegram для ухвалення рішень, її поширення, а також зниження схильності до перевірки повідомлень в інших джерелах за умови довіри до каналу.

Прикладами тверджень, які використовувалися в анкеті, є: “Я довіряю не Telegram загалом, а окремим каналам або джерелам”, “Якщо Telegram-канал посилається на джерела, я частіше сприймаю його інформацію як достовірну”, “Інформація, яку я читаю в Telegram, іноді викликає у мене сильні емоції”, “Я звертаюся до Telegram, коли хочу швидко зорієнтуватися в тому, що відбувається”, “Іноді я поширюю повідомлення з Telegram, не перевіряючи їх в інших джерелах”, та інші. Такі формулювання дозволяють простежити, за якими ознаками

користувачі оцінюють інформацію в Telegram, у яких ситуаціях покладаються на неї та як це пов'язано з емоційними і поведінковими аспектами взаємодії з платформою. Повний перелік тверджень анкети наведено в Додатку В.

Зміст окремих тверджень анкети дозволяє аналізувати різні аспекти довіри до Telegram як джерела інформації. Вони охоплюють вибірккову довіру до окремих каналів, критерії оцінки їхньої надійності, емоційний контекст сприйняття інформації, значення Telegram для орієнтації в ситуаціях невизначеності та поведінкові наслідки покладання на інформацію з платформи. У межах цього дослідження авторська анкета використовується для аналізу окремих індикаторів довіри та їхнього зв'язку з показниками психодіагностичних методик.

На підготовчому етапі аналізу був проведений експлораторний факторний аналіз авторської анкети довіри до Telegram. Показники придатності даних були задовільними: КМО=0.730, тест Бартлетта $\chi^2(153)=399$, $p<.001$. Аналіз виявив два фактори. Перший охоплював більшість питань анкети з навантаженнями різної сили. Другий утримувався лише на трьох питаннях, які стосувалися зовнішніх критеріїв оцінки надійності каналу – загального відчуття надійності платформи, наявності посилань на джерела та знання автора каналу. Scree plot підтверджував наявність одного домінуючого фактору, проте змістовна інтерпретація питань з високими навантаженнями на нього свідчила про їхню надмірну різноманітність для об'єднання в єдиний конструкт. З огляду на це від використання інтегрального показника довіри було вирішено відмовитися. В подальшому аналізі авторська анкета використовувалася на рівні окремих питань як індикаторів різних аспектів довіри до Telegram.

Для вимірювання інтолерантності до невизначеності було використано коротку версію шкали Intolerance of Uncertainty Scale – IUS-12, розроблену R. Carleton, M. Norton та G. J. G. Asmundson у 2007 році. У дослідженні використано українську адаптацію Громової Г. М. Бланк методики наведено в Додатку Г. Методика використовується для вимірювання ставлення особистості до ситуацій невизначеності та браку інформації. Вона дозволяє виявити, наскільки людина схильна сприймати неоднозначні ситуації як дискомфортні, загрозливі або такі, що ускладнюють її функціонування. Шкала містить 12 тверджень, які респондент оцінює за 5-бальною шкалою – від 1 “зовсім не про мене” до 5 “дуже схоже на мене”. Вона має такі питання, як: “Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок”, або “Невизначеність заважає мені жити повним життям”. Сумарний

бал за методикою відображає рівень інтолерантності до невизначеності: чим вищий результат, тим більшою мірою респонденту властива складність у витримуванні переживання невизначеності.

Вибір цієї методики у межах даного дослідження був зумовлений переживанням війни в Україні, коли воєнний контекст постійно відтворює ситуації неповної, суперечливої або тривожно значущої інформації. За таких умов Telegram часто виконує функцію швидкого орієнтування в подіях і може виступати для користувача способом зменшення невизначеності. Відповідно, рівень інтолерантності до невизначеності розглядається як один із можливих предикторів, пов'язаних із довірою до Telegram як джерела інформації.

Для дослідження копінг-стратегій було використано Brief COPE-26, що є адаптованою версією опитувальника копінгу, розробленого С. S. Carver у 1997 році. У цьому дослідженні використано адаптацію Алексіної Н., Лавриненко Д., Савченко О. та Герасименко О. Методика спрямована на виявлення способів реагування на складні або стресові життєві обставини. Вона містить 26 тверджень, які респондент оцінює за 4-бальною шкалою – від 1 “ніколи так не роблю” до 4 “часто так роблю”. Бланк методики наведено в Додатку Д. Фінальна українськомовна версія дозволяє оцінити 13 первинних копінг-стратегій: активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, гумор, звернення до релігії, використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, вираження почуттів, вживання психоактивних речовин, поведінковий відхід від проблеми та самозвинувачення. Прикладами тверджень є: “Я намагаюся розробити стратегію подальших дій”, “Я намагаюся отримати емоційну підтримку від інших”, “Я критикую себе”. Результати методики дозволяють оцінити, які копінг-стратегії респондент використовує частіше, та зіставити більш адаптивні і менш адаптивні способи подолання стресу. Методика використовується в даному дослідженні задля того, щоб дізнатися чи не є використання Telegram однією з можливих адаптивних чи дезадаптивних стратегій реагування на стресові обставини в українських реаліях.

Для оцінки психоемоційного стану респондентів було використано Depression Anxiety Stress Scales – 21 (DASS-21), розроблену S. H. Lovibond та P. F. Lovibond у 1995 році. У дослідженні використано українську адаптацію, здійснену Галецькою І., Кліманською М. та Перун М. Методика призначена для вимірювання трьох компонентів психоемоційного стану: депресії, тривоги та стресу. Вона

містить 21 твердження, по 7 пунктів на кожну субшкалу. Респонденту пропонується оцінити, наскільки кожне твердження стосувалося його протягом останнього тижня, використовуючи 4-бальну шкалу відповідей – від 0 “взагалі не стосувалося мене” до 3 “стосувалося мене в дуже великій мірі або переважну частину часу”. В опитувальнику використовуються наступні твердження: “Мені було важко зняти напругу”, “Я помітив(ла), що хвилююся”, “Я відчував(ла), що життя безглузде”. Обчислення результатів відбувається окремо за кожною субшкалою, що дозволяє оцінити вираженість стресу, тривожних та депресивних проявів. Вищі бали субшкал свідчать про більш виражені прояви психоемоційного стану. Бланк методики наведено в Додатку Е.

Включення методики в інструментарій дослідження було продиктовано припущенням, що довіра до Telegram в умовах війни може визначатися актуальним емоційним станом респондента. У цьому дослідженні показники DASS-21 розглядаються не як окрема клінічна діагностика, а як змінні, що можуть бути пов’язані з особливостями довіри до Telegram.

2.3 Процедура збору та аналізу даних

Збір емпіричних даних відбувався в онлайн-форматі шляхом поширення інформативного повідомлення про дослідження разом з посиланням на Google Forms. В дослідженні брали участь молоді люди віком 18-35 років, які щоденно використовують платформу Telegram. Основний етап дослідження мав характер анонімного онлайн-опитування і включав послідовне заповнення комплексу психодіагностичних методик та авторської анкети довіри до Telegram в межах одного опитувального бланку.

Перед початком опитування на екрані з’являлося повідомлення з інформацією про мету, умови та процедуру дослідження, а також повідомлялося про добровільний характер участі, анонімність, можливість припинити участь на будь-якому етапі без пояснення причин та особливості обробки отриманих даних. Підтвердженням згоди на участь було встановлення відповідної позначки в чекбоксі. Також попереджалося, що після надсилання відповідей відкликання участі або редагування анкети технічно не передбачено, оскільки збір даних здійснювався без ідентифікації респондентів.

Після підтвердження згоди учасникам послідовно надавалися наступні блоки: авторська анкета про довіру, три валідизовані методики, які були зазначені вище, та короткий демографічний блок. Така послідовність дозволяла спочатку зафіксувати ставлення до Telegram як інформаційного джерела, а далі оцінити психологічні змінні, що розглядались як потенційні предиктори довіри. Тривалість проходження анкети складала приблизно 15 хвилин. Збір даних тривав з 22 березня по 11 квітня 2026 року.

Щодо контролю впливу зовнішніх факторів, то можливість цього була мінімальною, оскільки форма опитування мала дистанційний характер. Потенційними ризиками могли бути емоційний стан респондента, втому та сторонні подразники. Для мінімізації цього впливу учасникам повідомлялося про орієнтовну тривалість опитування, кількість блоків, підкреслювалася добровільність участі та можливість перервати заповнення у будь-який момент у разі дискомфорту. Оскільки частина запитань стосувалася емоційного стану, тривожності, стресу та способів подолання труднощів, перед чутливими блоками респондентам надавалось відповідне попередження з пропозицією звернутися за запропонованими телефонами служб психологічної підтримки, які надавалися в кінці відповідного опитника.

Усі зібрані дані оброблялися та зберігалися з дотриманням принципів конфіденційності й анонімності. Опитування не передбачало збору імен, адрес електронної пошти, номерів телефонів або інших прямих ідентифікаційних даних. Отриманий масив даних використовувався виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Для статистичного аналізу даних використовувалася програма Jamovi (версія 2.5). Рівень статистичної значущості для всіх аналізів було встановлено на рівні $p < .05$. У дослідженні застосовувалися такі методи аналізу:

1. Експлораторний факторний аналіз для визначення факторної структури авторської анкети довіри до Telegram. Придатність даних оцінювалася за критерієм Кайзера-Мейєра-Олкіна та тестом сферичності Бартлетта.
2. Критерій нормальності Шапіро-Вілکا для перевірки розподілу змінних перед основним аналізом.
3. Коефіцієнт альфа Кромбаха для оцінки внутрішньої узгодженості психодіагностичних методик.

4. Непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена для виявлення зв'язків між соціально-психологічними змінними та аспектами довіри до Telegram.
5. Проста лінійна регресія для уточнення характеру виявлених зв'язків. Як предиктори використовувалися інтолерантність до невизначеності та копінг-прийняття, як залежні змінні – окремі аспекти довіри до Telegram. Регресійний аналіз проводився в експлораторному режимі, що дозволило оцінити силу та напрямок зв'язків, виявлених у кореляційному аналізі, а також частку варіативності залежної змінної, яку пояснює кожен предиктор окремо. Аналіз не претендує на встановлення причинно-наслідкових зв'язків. Враховуючи відхилення більшості змінних від нормального розподілу, результати регресійного аналізу слід розглядати як орієнтовні та інтерпретувати у поєднанні з непараметричним кореляційним аналізом Спірмена, який є основним методом виявлення зв'язків у цьому дослідженні.

2.4 Результати аналізу

Перед проведенням основного аналізу була здійснена перевірка нормальності розподілу змінних за критерієм Шапіро-Вілка. Результати показали, що більшість змінних відхиляються від нормального розподілу ($p < .001$), що зумовило використання непараметричного коефіцієнта кореляції Спірмена для всіх подальших аналізів. Виняток становить лише загальний показник інтолерантності до невизначеності ($W=0.985$, $p=0.557$). Детальні результати перевірки нормальності для всіх змінних доступні у файлі Jamovi, посилання на який наведено в додатках (Додаток А).

Вибірку склали 74 особи. За статтю переважали жінки: 55 осіб (74.3%), чоловіків було 19 (25.7%). За віком найбільшу групу склали учасники віком 28–35 років ($n=57$, 77.0%), з них 33 особи (44.6%) належали до вікової групи 28–31 рік і 24 особи (32.4%) до групи 32–35 років. Молодші учасники віком 18–22 роки становили 12.2% вибірки ($n=9$), а група 23–27 років – 10.8% ($n=8$).

Щодо контексту користування платформою, більшість учасників використовують Telegram для спілкування (88%), отримання новин (62.7%) та швидкого орієнтування в подіях (58.7%). Значна частина також звертається до платформи для отримання професійної або навчальної інформації (45.3%). Розваги як мета використання вказали лише 18.7% учасників. Окремі респонденти

додатково зазначали перевірку повітряних тривог та сповіщення про ракетну загрозу, що підкреслює орієнтаційну функцію Telegram у воєнному контексті.

За рівнем освіти більшість учасників мали вищу освіту (магістр або вище): 45 осіб (60.8%). Незакінчену вищу освіту мали 22 особи (29.7%), середню спеціальну – 7 осіб (9.5%).

За зайнятістю більшість учасників були працевлаштовані або самозайняті: 51 особа (68.9%) зазначила повну або часткову зайнятість, 8 осіб (10.8%) працювали як фрілансери або були самозайнятими. Студентів було 6 (8.1%), тимчасово не працювали 9 осіб (12.2%), серед яких були особи у декретній відпустці та ті, хто поєднує навчання з роботою.

За місцем перебування 57 учасників (77.0%) проживали на підконтрольній уряду території України, 15 осіб (20.3%) перебували за кордоном з початку повномасштабного вторгнення, 2 особи (2.7%) жили за кордоном ще до війни. Статус внутрішньо переміщеної особи мали 7 учасників (9.5%), решта 67 осіб (90.5%) цього статусу не мали.

За матеріальним становищем 49 осіб (67.1%) зазначили що вистачає на продукти та одяг, але для великих покупок потрібно відкладати. Про відсутність матеріальних труднощів повідомили 17 осіб (23.3%), лише на необхідні продукти вистачало у 7 осіб (9.6%).

Аналіз окремих тверджень авторської анкети показав, що найвищі середні значення отримали твердження про звернення до Telegram для швидкого орієнтування в подіях (tg_trust_13, $M=4.14$), кількість підписників як критерій довіри (tg_trust_05, $M=4.31$), а також важливість знання автора каналу (tg_trust_08, $M=3.97$) та вибіркова довіра до окремих каналів (tg_trust_02, $M=3.97$). Найнижчі значення зафіксовано для схильності довіряти попри сумніви (tg_trust_15, $M=2.30$), сприйняття Telegram як надійного джерела загалом (tg_trust_04, $M=2.41$) та поширення інформації без перевірки (tg_trust_16, $M=2.42$). Це свідчить про те, що учасники загалом не сприймають Telegram як безумовно надійне джерело, проте активно звертаються до нього для орієнтації в поточних подіях.

За результатами аналізу Brief COPE-26 на рівні первинних субшкал найвищі середні значення виявлено для прийняття ($M=7.19$, $SD=0.99$), гумору ($M=6.85$, $SD=1.25$), планування ($M=6.68$, $SD=1.12$), активного подолання ($M=6.45$, $SD=1.18$) та позитивного переосмислення ($M=6.32$, $SD=1.46$), тоді як найнижчі значення зафіксовано для заперечення ($M=3.15$, $SD=1.37$), вживання психоактивних речовин

($M=3.39$, $SD=1.73$), звернення до релігії ($M=3.82$, $SD=1.82$) та поведінкового відходу від проблеми ($M=4.32$, $SD=1.42$), що свідчить про переважання у вибірці більш конструктивних способів подолання труднощів. Ці дані узгоджуються з даними про адаптацію в умовах тривалої війни. Wilson та Maceviciute (2025) фіксували, що більшість людей з часом переходить від інтенсивного моніторингу подій до більш вибіркових і конструктивних стратегій подолання стресу. Низькі показники заперечення і поведінкового відходу у вибірці вказують на те, що учасники загалом не уникають усвідомлення ситуації, що є важливим контекстом для подальшої інтерпретації їхньої інформаційної поведінки. Для інтегральних шкал встановлено, що найвищий середній показник має проблемно-фокусований копінг ($M=19.4$, $SD=2.54$), далі – емоційно-фокусований ($M=17.2$, $SD=3.73$), а найнижчий – уникаючий копінг ($M=13.3$, $SD=3.34$).

Перевірка внутрішньої узгодженості показала, що прийнятний рівень надійності має лише інтегральна шкала емоційно-фокусованого копіngu ($\alpha=0.727$), тоді як для уникаючого копіngu показник виявився нижчим ($\alpha=0.565$), а для проблемно-фокусованого – низьким ($\alpha=0.381$). З огляду на ненадійність двох шкал, в подальшому аналізі використовувалися окремі первинні субшкали копіngu, а не інтегральні показники.

Середній рівень інтолерантності до невизначеності у вибірці становив $M=38.0$ ($SD=8.35$, $Me=38.0$, $мін.=12$, $макс.=56$). Це показник за нормативними критеріями відповідає середньому рівню (28-42 бали), що означає здатність функціонувати в умовах невизначеності за наявності потреби в стабільних точках опори. З огляду на воєнний контекст, який відтворює ситуації постійної інформаційної невизначеності, цей отриманий показник є очікуваним. Тривале перебування в умовах непередбачуваності може підтримувати помірно підвищену потребу в орієнтації, не досягаючи при тому клінічно вираженого рівня. Перевірка внутрішньої узгодженості IUS-12 продемонструвала високий рівень надійності ($\alpha=0.884$), що дає підстави використовувати загальний показник в подальшому аналізі. Середні значення субшкал DASS-21, розраховані відповідно до стандартної процедури підрахунку балів, свідчать про помірний рівень психоемоційного напруження у вибірці: депресія ($M=13.80$, $SD=9.92$), тривога ($M=11.62$, $SD=8.28$), стрес ($M=19.00$, $SD=8.02$). За нормативними категоріями шкали отримані значення відповідають помірному рівню депресії, помірному рівню тривоги та помірно-високому рівню стресу. Ці показники узгоджуються з

даними досліджень українських вибірок в умовах війни. Li et al. (2024) фіксували підвищений рівень тривоги і стресу серед людей, які регулярно споживають воєнні новини. Водночас відсутність клінічно вираженого рівня симптомів може свідчити про певний адаптаційний ресурс вибірки, що підтверджується і результатами аналізу копінг-стратегій.

Для виявлення зв'язків між соціально-психологічними змінними та аспектами довіри до Telegram був проведений кореляційний аналіз за Спірменом.

Інтолерантність до невизначеності виявилася найбільш стабільним предиктором серед усіх розглянутих змінних. Зафіксовано значущі позитивні зв'язки між загальним показником інтолерантності до невизначеності та чотирма аспектами довіри до Telegram. Найбільш вираженим є зв'язок із твердженням “Навіть якщо інформація в Telegram викликає в мене певні сумніви, я все одно схильний(на) їй довіряти” ($rs=0.414$, $p<.001$). Також виявлено значущі зв'язки між інтолерантністю до невизначеності та твердженням “Інформація, яку я читаю в Telegram, іноді викликає у мене сильні емоції” ($rs=0.373$, $p=0.001$), твердженням “Іноді я поширюю повідомлення з Telegram, не перевіряючи їх в інших джерелах” ($rs=0.299$, $p=0.010$) та твердженням “Я звертаюся до Telegram, коли хочу швидко зорієнтуватися в тому, що відбувається” ($rs=0.274$, $p=0.018$). Вищий рівень інтолерантності до невизначеності пов'язаний із ширшим патерном довіри до Telegram – від частішого звернення до платформи як засобу орієнтації до некритичнішого покладання на неї та більшої емоційної інтенсивності під час взаємодії з інформацією. Значущі кореляції між психологічними змінними та аспектами довіри до Telegram представлено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Значущі кореляції між психологічними змінними та аспектами довіри до Telegram (коефіцієнт Спірмена)

Предиктор	Аспект довіри до Telegram	rs	p
Інтолерантність до невизначеності	Звернення для орієнтації в подіях	0.274	0.018
	Довіра попри сумніви	0.414	<0.001
	Емоційна інтенсивність під час читання	0.373	0.001
	Поширення без перевірки	0.299	0.010
Тривога (DASS-21)	Звернення для орієнтації в подіях	0.238	0.046
Депресія (DASS-21)	Довіра попри сумніви	0.240	0.042
Стрес (DASS-21)	Довіра попри сумніви	0.267	0.023
Копінг-прийняття	Емоційна інтенсивність під час читання	-0.368	0.001
Додаткові зв'язки між психологічними змінними			
Копінг-заперечення	Тривога (DASS-21)	0.507	<0.001
Інтолерантність до невизначеності	Копінг-заперечення	0.410	<0.001

Примітка: n=74 для більшості змінних, n=72 для субшкал DASS-21, у зв'язку з неповним заповненням двома респондентами. Розраховано в Jatomі 2.6.45.0

Серед субшкал DASS значущі зв'язки з аспектами довіри до Telegram виявилися менш системними. Рівень тривоги пов'язаний зі зверненням до Telegram у ситуаціях потреби в поясненні подій (“Я звертаюся до Telegram, коли хочу швидко зорієнтуватися в тому, що відбувається”, $rs=0.238$, $p=0.046$). Депресивні прояви та стрес обидва корелюють зі схильністю довіряти інформації попри сумніви – відповідно $rs=0.240$, $p=0.042$ та $rs=0.267$, $p=0.023$. Ці зв'язки є значущими, але слабшими порівняно з інтолерантністю до невизначеності, що вказує на обмеженіший внесок актуального психоемоційного стану у формування довіри до платформи.

Серед копінг-стратегій значущий зв'язок з аспектами довіри до Telegram виявила лише субшкала прийняття. Копінг-прийняття негативно корелює з твердженням “Інформація, яку я читаю в Telegram, іноді викликає у мене сильні емоції” ($rs=-0.368$, $p=0.001$): вищий рівень прийняття як копінг-стратегії пов'язаний із меншою емоційною інтенсивністю під час взаємодії з інформацією в Telegram.

Інші субшкали копінгу не виявили значущих зв'язків із жодним із розглянутих аспектів довіри до Telegram.

Серед додаткових значущих зв'язків між психологічними змінними варто зазначити кореляцію між копінг-запереченням та рівнем тривоги ($r_s=0.507$, $p<.001$) та між інтолерантністю до невизначеності та копінг-запереченням ($r_s=0.410$, $p<.001$). Ці зв'язки не є центральними для основних гіпотез дослідження, проте вказують на змістовну узгодженість між інструментами та підтверджують внутрішню валідність отриманих даних.

З метою уточнення характеру виявлених зв'язків було проведено п'ять простих лінійних регресій. Оскільки залежні змінні є одиничними пунктами шкали Лайкерта, регресійний аналіз використовується як *exploratory* і не претендує на причинно-наслідкові висновки. Результати регресійного аналізу представлено в таблиці 2.

Таблиця 2.
Результати простої лінійної регресії

Залежна змінна	Предиктор	β	R^2	F	p
Емоційна інтенсивність під час читання	Інтолерантність до невизначеності	0.380	0.145	12.2	<.001
Довіра попри сумніви		0.379	0.144	12.1	<.001
Звернення для орієнтації в подіях		0.316	0.100	7.99	.006
Поширення без перевірки		0.238	0.057	4.31	.041
Емоційна інтенсивність під час читання	Копінг-прийняття	-0.357	0.128	10.5	.002

Примітка: $n=74$. $df=1,72$ для всіх моделей. β — стандартизований коефіцієнт регресії. Розраховано в Jamovi 2.6.45.0

Чотири регресійні моделі з інтолерантністю до невизначеності як предиктором виявилися значущими. Найбільшу пояснювальну силу мають дві моделі з практично ідентичними показниками. Перша – з залежною змінною “Інформація, яку я читаю в Telegram, іноді викликає у мене сильні емоції” ($\beta=0.380$, $R^2=0.145$, $F(1,72)=12.2$, $p<.001$). Друга – з залежною змінною “Навіть якщо інформація в Telegram викликає в мене певні сумніви, я все одно схильний(на) їй довіряти” ($\beta=0.379$, $R^2=0.144$, $F(1,72)=12.1$, $p<.001$). Дещо

слабшою є модель з залежною змінною “Я звертаюся до Telegram, коли хочу швидко зорієнтуватися в тому, що відбувається” ($\beta=0.316$, $R^2=0.100$, $F(1,72)=7.99$, $p=0.006$). Найнижчу пояснювальну силу має модель з залежною змінною “Іноді я поширюю повідомлення з Telegram, не перевіряючи їх в інших джерелах” ($\beta=0.238$, $R^2=0.057$, $F(1,72)=4.31$, $p=0.041$).

П'ята регресійна модель з копінг-прийняттям як предиктором твердження “Інформація, яку я читаю в Telegram, іноді викликає у мене сильні емоції” також виявилася значущою ($\beta=-0.357$, $R^2=0.128$, $F(1,72)=10.5$, $p=0.002$). Негативний стандартизований коефіцієнт вказує на те, що вищий рівень прийняття як копінг-стратегії передбачає меншу емоційну інтенсивність під час читання інформації в Telegram.

Варто звернути увагу на те, що твердження “Інформація, яку я читаю в Telegram, іноді викликає у мене сильні емоції” виявилось єдиним аспектом довіри до Telegram, для якого значущими предикторами стали змінні двох різних конструктів – інтолерантність до невизначеності та копінг-прийняття. При цьому вони діють у протилежних напрямках: інтолерантність до невизначеності посилює емоційну інтенсивність під час взаємодії з інформацією, тоді як прийняття як копінг-стратегія її знижує. Це узгоджується з розумінням прийняття як здатності витримувати невизначеність без надмірного емоційного реагування на кожне нове повідомлення.

Загалом результати регресійного аналізу підтверджують, що інтолерантність до невизначеності є найбільш стабільним предиктором різних аспектів довіри до Telegram у цій вибірці, тоді як копінг-прийняття виступає значущим предиктором лише для емоційного виміру взаємодії з платформою. Разом з тим пояснювальна сила всіх моделей залишається невисокою, від 5.7% до 14.5% варіативності. Це очікувано для однофакторних моделей, де залежною змінною є одиничний пункт шкали Лайкерта, і вказує на те, що довіра до Telegram визначається значно ширшим колом змінних, ніж ті, що були включені в це дослідження.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ, ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ТА ОБМЕЖЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Інтолерантність до невизначеності як основний предиктор довіри до Telegram

Отримані результати свідчать про те, що інтолерантність до невизначеності є найбільш стабільним соціально-психологічним предиктором, пов'язаним з довірою молоді до Telegram як джерела інформації в умовах війни. Зафіксовані зв'язки охоплюють кілька рівнів взаємодії з платформою: орієнтаційне звернення до неї, схильність довіряти попри сумніви, емоційну інтенсивність під час читання інформації та поширення повідомлень без перевірки.

Цей результат узгоджується з теоретичними положеннями щодо природи інтолерантності до невизначеності. McLain (1993) розглядав її як континуум реакцій на ситуації з браком інформації, де низька толерантність проявляється у прагненні якнайшвидше отримати визначеність. Саме таку функцію може виконувати Telegram в умовах повномасштабного вторгнення: платформа забезпечує постійний потік оновлень і дає користувачу відчуття орієнтації в ситуації, яка об'єктивно залишається непередбачуваною. Люди з вищим рівнем інтолерантності до невизначеності частіше звертаються до Telegram саме тоді, коли потребують швидкого розуміння того, що відбувається ($rs=0.274$, $p=0.018$), що свідчить про те, що платформа виконує для них виразну орієнтаційну функцію.

Найсильніший зв'язок зафіксовано між інтолерантністю до невизначеності та схильністю довіряти інформації в Telegram попри наявні сумніви ($rs=0.414$, $p<.001$). Це відповідає логіці, яку описував Budner (1962): інтолерантність до невизначеності проявляється у сприйнятті неоднозначних ситуацій як загрозливих. Відповідно збереження сумніву щодо достовірності інформації є само по собі дискомфортним станом, і покладання на джерело стає способом цей дискомфорт зменшити. Людина не обов'язково вважає інформацію повністю достовірною, проте довіряє їй, оскільки збереження невизначеності є психологічно важчим і саме по собі є джерелом стресу (Peters & McEwen, 2015; Peters et al., 2017). Ця логіка вписується в розуміння довіри як механізму зменшення соціальної складності (Luhmann, 1979) та в підхід Rousseau et al. (1998), які розглядали довіру як психологічний стан готовності прийняти вразливість на основі позитивних

очікувань.

Зв'язок між інтолерантністю до невизначеності та твердженням “Інформація, яку я читаю в Telegram, іноді викликає у мене сильні емоції” ($r_s=0.373$, $p=0.001$) вказує на те, що люди з вищим рівнем інтолерантності до невизначеності переживають взаємодію з інформацією в Telegram більш емоційно інтенсивно. В умовах хронічної невизначеності кожне нове повідомлення несе потенційне значення для власної безпеки і орієнтації, що підвищує емоційну залученість під час читання. Malecki (2023) показав, що негативні переживання під час взаємодії зі ЗМІ пов'язані з вищими рівнями стресу і тривоги. Отримані в цьому дослідженні дані доповнюють цю картину, вказуючи на те, що інтолерантність до невизначеності може бути одним із предикторів інтенсивності такого емоційного переживання.

Зв'язок між інтолерантністю до невизначеності та схильністю поширювати інформацію з Telegram без попередньої перевірки ($r_s=0.299$, $p=0.010$) є найслабшим з чотирьох і пояснює лише 5.7% варіативності. Це свідчить про те, що поведінка поширення інформації визначається значно ширшим колом змінних. Регресійна модель для цього показника є значущою, проте її пояснювальна сила є обмеженою, що варто враховувати при інтерпретації.

Результати свідчать, що інтолерантність до невизначеності пов'язана з довірою до Telegram не як з одиничним ставленням до платформи, а як з патерном інформаційної поведінки. Цей патерн охоплює і те як часто людина звертається до Telegram, і те як вона оцінює отриману інформацію, і те як емоційно її переживає.

3.2 Психоемоційний стан і довіра до платформи

Показники психоемоційного стану, виміряні за допомогою DASS-21, також виявили значущі зв'язки з окремими аспектами довіри до Telegram, хоча їхній внесок є менш системним порівняно з інтолерантністю до невизначеності.

Рівень тривоги виявився пов'язаним зі зверненням до Telegram у ситуаціях потреби в поясненні подій ($r_s=0.238$, $p=0.046$). Тобто люди з вищим рівнем тривоги частіше звертаються до платформи саме тоді, коли потребують не просто швидкої інформації, а розуміння того, що відбувається. Це узгоджується з розумінням тривоги як стану підвищеної чутливості до потенційних загроз, за якого людина активно шукає інформацію, що може допомогти оцінити ситуацію і знизити

відчуття небезпеки. Lovibond та Lovibond (1995) розглядали тривогу як стан, пов'язаний із вегетативним збудженням і суб'єктивним переживанням страху. В інформаційному контексті це переживання може стимулювати активніший моніторинг новин як спробу відновити відчуття контролю.

Депресивні прояви та стрес обидва виявили значущі зв'язки зі схильністю довіряти інформації в Telegram попри наявні сумніви, відповідно $r_s=0.240$, $p=0.042$ та $r_s=0.267$, $p=0.023$. Це означає що люди з вищим рівнем депресивних проявів і стресу схильні покладатися на інформацію з Telegram навіть тоді, коли самі відчувають певні сумніви щодо її достовірності. Один із можливих механізмів тут пов'язаний зі зниженням когнітивних ресурсів в стані стресу і депресивного настрою. Malecki (2023) зафіксував, що тривале перебування в стані психоемоційного напруження під час війни пов'язане зі зниженням резильєнтності та зміною характеру взаємодії з медіа. Критична оцінка інформації вимагає когнітивних зусиль, і в стані виснаження людина може покладатися на джерело, яке вже сприймається як звичне, не інвестуючи ресурси в додаткову перевірку.

Разом з тим всі три зв'язки між субшкалами DASS і аспектами довіри до Telegram є слабкими за величиною. Жодна з субшкал не увійшла до значущих регресійних моделей поруч з інтолерантністю до невизначеності, і жодна не пояснює порівнянної частки варіативності. Це може свідчити про те, що актуальний психоемоційний стан є скоріше фоною змінною, що підсилює певні тенденції у взаємодії з Telegram, ніж самостійним предиктором довіри до платформи.

3.3 Копінг-стратегії: нульовий результат і виняток

Більшість копінг-стратегій, виміряних за допомогою Brief COPE-26, не виявили значущих зв'язків з аспектами довіри до Telegram. Це стосується як адаптивних стратегій, зокрема активного подолання, планування та позитивного переосмислення, так і менш адаптивних, зокрема заперечення, поведінкового відходу від проблеми та самозвинувачення. Цей результат сам по собі є змістовним і потребує інтерпретації.

Одне з можливих пояснень полягає в тому, що довіра до Telegram як інформаційна практика формується більше через стійкі особистісні характеристики, ніж через ситуативні способи подолання стресу. Lazarus та

Folkman (1984) розглядали копінг як когнітивні і поведінкові зусилля, спрямовані на подолання конкретних стресових ситуацій. Довіра до інформаційного джерела, навпаки, є більш стабільною характеристикою, яка формується поступово і не обов'язково змінюється залежно від того, яку копінг-стратегію людина використовує в конкретний момент. Саме тому ІУ як стійка особистісна характеристика виявився значно кращим предиктором довіри до Telegram, ніж ситуативні копінг-стратегії.

Виняток становить копінг-прийняття, який виявив значущий негативний зв'язок з твердженням “Інформація, яку я читаю в Telegram, іноді викликає у мене сильні емоції” ($rs=-0.368$, $p=0.001$). Регресійна модель з копінг-прийняттям як предиктором є значущою ($\beta=-0.357$, $R^2=0.128$, $F(1,72)=10.5$, $p=0.002$) і пояснює 12.8% варіативності. Тобто люди, які схильні приймати ситуацію такою як вона є, переживають взаємодію з інформацією в Telegram менш емоційно інтенсивно.

Це змістовно логічно. Прийняття як копінг-стратегія передбачає здатність витримувати ситуацію невизначеності без надмірного емоційного реагування на неї. Людина, яка приймає те, що не може контролювати, менше потребує емоційного підтвердження або спростування кожного повідомлення. Варто також звернути увагу на те, що саме це питання анкети виявилось єдиним з двома значущими предикторами з різних конструктів. ІУS посилює емоційну інтенсивність під час читання новин у Telegram ($\beta=0.380$, $p<.001$), тоді як копінг-прийняття її знижує ($\beta=-0.357$, $p=0.002$). Ці два предиктори діють у протилежних напрямках і разом описують певний психологічний профіль користувача: людина з високою інтолерантністю до невизначеності і низьким рівнем прийняття переживає інформацію в Telegram найбільш емоційно інтенсивно.

Окремо слід звернути увагу на значущий зв'язок між інтолерантністю до невизначеності та копінг-запереченням ($rs=0.410$, $p<.001$). Люди з вищим рівнем інтолерантності до невизначеності частіше використовують заперечення як спосіб подолання труднощів. Хоча цей зв'язок не стосується безпосередньо довіри до Telegram, він вказує на певний психологічний патерн: труднощі з витримуванням невизначеності можуть супроводжуватися схильністю уникати повного визнання складності ситуації. В інформаційному контексті це може проявлятися у вибіркового сприйнятті повідомлень, які підтверджують вже наявне розуміння подій.

3.4 Загальна картина і зв'язок з гіпотезами

Отримані результати дозволяють частково підтвердити альтернативну гіпотезу дослідження про те, що соціально-психологічні змінні пов'язані з довірою молоді України до Telegram як джерела інформації в умовах війни. Внесок різних змінних виявився нерівномірним, що само по собі є змістовним результатом.

Інтолерантність до невизначеності підтвердилася як найбільш стабільний предиктор. Вона пов'язана з чотирма аспектами довіри до Telegram і виступає значущим предиктором у чотирьох регресійних моделях. Психоемоційний стан, виміряний через субшкали DASS-21, також виявив значущі зв'язки, але слабші і менш системні. Копінг-стратегії загалом не виявили зв'язку з довірою до Telegram, за винятком копінг-прийняття як предиктора емоційної інтенсивності під час взаємодії з платформою.

Варто також звернути увагу на внутрішню узгодженість між психологічними змінними. Інтолерантність до невизначеності корелює з копінг-запереченням ($r_s=0.410$, $p<.001$), а копінг-заперечення, в свою чергу, корелює з рівнем тривоги ($r_s=0.507$, $p<.001$). Ця картина вказує на те, що у вибірці простежується певний психологічний профіль: труднощі з витримуванням невизначеності поєднуються з вищим рівнем тривоги і схильністю до заперечення як способу подолання стресу. Цей профіль не є безпосереднім предиктором довіри до Telegram, проте він описує психологічний контекст, в якому формується інформаційна поведінка молоді в умовах війни.

Отримані результати також вказують на те, що довіра до Telegram не є єдиним монолітним конструктом. Різні аспекти довіри, зокрема орієнтаційне звернення до платформи, некритичне покладання на інформацію, емоційна інтенсивність під час читання та поширення без перевірки, пов'язані з різними психологічними змінними і з різною силою. Ці дані відповідають теоретичному підходу Strömbäck et al. (2020), який розглядає довіру до медіа як багаторівневий феномен. Це підкреслює доцільність розгляду окремих аспектів довіри, а не лише загального ставлення до платформи.

3.5. Обмеження

Першим і головним обмеженням є концептуальна складність самого поняття довіри до Telegram. Платформа одночасно є месенджером, соціальною мережею та медіаплатформою, і користувачі приходять туди з різними цілями, наприклад, задля спілкування, пошуку новин або розваг. Через це важко відокремити довіру до платформи як такої від довіри до конкретного каналу чи окремого повідомлення. Інформація в Telegram часто потрапляє до користувача через репости від знайомих, і тоді довіра до повідомлення може спиратися на довіру до людини, яка його переслала, а не до первинного джерела. Навіть у межах одного каналу можуть співіснувати перевірені факти, офіційні заяви та чутки без жодного маркування, що робить довіру надзвичайно ситуативною. Користувач оцінює не канал загалом, а кожне повідомлення окремо. Додатковим ускладненням є те, що Telegram не має реального конкурента на українському ринку за швидкістю та стилістикою подачі інформації. Коли платформа охоплює понад 90% молодшої аудиторії і є свого роду нормою споживання новин, складно зрозуміти, чи довіра до неї є свідомою позицією користувача, чи просто відсутністю альтернативи. Це принципове питання для інтерпретації будь-яких даних про довіру до платформи. У майбутніх дослідженнях важливо звужити і конкретизувати цей концепт, а саме визначити про довіру до чого саме йдеться – до типу каналу, до характеру інформації, до джерела репосту, чи до платформи як середовища загалом.

Ця концептуальна неоднорідність позначилася на результатах даного дослідження. Виявлені кореляції між інтолерантністю до невизначеності та аспектами довіри до Telegram можуть описувати різні явища для різних респондентів, бо кожен міг розуміти під “довірою” щось своє: покладання на конкретний канал, звичку звертатися до платформи або довіру до знайомого, який переслав повідомлення. Хоча в своїй авторській анкеті дослідниця частково звужила об’єкт до рівня каналів, а не платформи загалом, але не диференціювала, наприклад, його за типом каналу чи іншими можливими ознаками. Довіра до офіційного каналу державної установи, наприклад, та довіра до анонімного каналу має різну природу і формується через механізми, які залишилися поза цим дослідженням. Це обмеження є системним для досліджень платформних медіасередовищ загалом, і навіть для традиційних медіа з чіткою редакційною

структурою дослідники фіксують труднощі з операціоналізацією довіри як єдиного конструкту (Strömbäck et al., 2020).

Наступним вагомим обмеженням є відсутність валідизованого інструменту для вимірювання довіри до конкретної інформаційної платформи. Strömbäck et al. (2020) у своєму огляді показують, що навіть у межах досліджень традиційних медіа немає єдиного підходу до операціоналізації довіри. В той час, як одні методики вимірюють довіру до медіа як інституції, інші – до конкретного новинного бренду, а ще інші до самого змісту інформації. При цьому дослідження Prochazka та Schweiger (2019) і Yale et al. (2015), на які спирається Strömbäck, показують, що навіть багатовимірні шкали, зокрема шкала Kohring та Matthes (2007), мають проблеми з дискримінантною валідністю субшкал. Тобто довіру до медіа емпірично важко розбити на стійкі окремі виміри навіть для традиційних новинних медіа з чіткою редакційною структурою. Для платформного середовища типу Telegram, де немає єдиного інституційного джерела, ця проблема стає ще гострішою. Через це авторська анкета цього дослідження не має психометричної валідації, а факторний аналіз не виявив стійкої структури, що унеможливило використання інтегрального показника довіри. Розробка та валідація україномовного інструменту для вимірювання довіри до платформних медіасередовищ залишається важливим завданням для подальших досліджень у цій галузі.

Вибірка дослідження також має свої обмеження. Було зібрано відповіді 74 респондентів, більшість з яких були людьми віком 28-35 років та жінками, що не відповідає поняттю молоді в широкому сенсі слова. Це частково пояснюється способом збору даних – методом снігової кулі, який потенційно відтворює соціальні мережі дослідниці і таким чином обмежує різноманітність вибірки.

Всі дані спираються на суб'єктивну оцінку респондентів в реальний момент часу. Вони могли давати соціально бажані відповіді, описуючи свою соціальну поведінку більш критично, ніж вона є насправді. Зокрема, твердження про поширення інформації без перевірки або некритичне покладання на джерело є чутливими з точки зору соціальних норм, що могло знижувати показники по цим питанням. Реальна поведінка користувачів Telegram може відрізнятись від заявленої.

Дизайн дослідження не дозволяє зробити висновки про причинно-наслідкові зв'язки між змінними. Виявлені зв'язки між інтолерантністю до невизначеності,

психоемоційним станом та аспектами довіри до Telegram описують статистичну залежність, але не пояснюють її напрямку. Невідомо, чи то вищий рівень інтолерантності до невизначеності спонукає людину більше покладатися на Telegram, чи регулярне використання платформи в умовах хронічної воєнної невизначеності саме по собі підсилює інтолерантність. Саме тому у висновках цього дослідження використовується формулювання “пов'язаний з”, а не “є чинником”.

Враховуючи кількість проведених кореляційних і регресійних аналізів, не можна виключати ризик помилок першого роду, пов'язаних із множинними порівняннями. Корекція на множинні порівняння не проводилася, що є додатковим обмеженням при інтерпретації результатів на рівні статистичної значущості.

Окремим питанням залишається те, чи є виявлені зв'язки специфічними саме для Telegram, чи це загальна схильність людей з інтолерантністю до невизначеності активніше звертатися до будь-якого джерела інформації. Для відповіді на це питання потрібен порівняльний дизайн, який би включав користувачів різних платформ.

Перелічені вище обмеження окреслюють межі узагальнення отриманих результатів і мають бути враховані в подальших дослідженнях довіри до Telegram. Вони конкретизують напрямки роботи – важливість розробки валідизованого інструменту вимірювання довіри до платформних медіасередовищ, диференціацію типів каналів як окремих об'єктів довіри, формування більш репрезентативної вибірки за віком і статтю, а також можливе використання лонгітюдного або експериментального дизайну для перевірки причинно-наслідкових зв'язків.

ВИСНОВКИ:

Це дослідження було присвячене вивченню соціально-психологічних змінних, пов'язаних з довірою молоді України до Telegram як до джерела інформації в умовах повномасштабного вторгнення. Як незалежні змінні розглядалися інтолерантність до невизначеності, психоемоційний стан та копінг-стратегії. Залежними змінними виступали окремі аспекти довіри до платформи, зафіксовані через авторську анкету.

Гіпотеза H1 підтвердилася повністю. Інтollerантність до невизначеності виявилася найбільш стабільним предиктором довіри до Telegram. Вона пов'язана з усіма чотирма аспектами, які виявили значущі зв'язки в кореляційному аналізі, та підтвердила свою предикторну силу в чотирьох регресійних моделях. Люди з вищим рівнем інтолерантності до невизначеності частіше звертаються до Telegram за орієнтацією в поточних подіях, схильні довіряти інформації попри власні сумніви, переживають її емоційно інтенсивніше та частіше поширюють без попередньої перевірки.

Гіпотеза H2 підтвердилася частково. Рівень тривоги пов'язаний із зверненням до Telegram у ситуаціях потреби в поясненні подій, а депресивні прояви і стрес корелюють зі схильністю покладатися на інформацію платформи попри сумніви. Разом з тим ці зв'язки є слабшими порівняно з інтолерантністю до невизначеності, і жодна субшкала DASS не увійшла до значущих регресійних моделей. Отримані дані дозволяють розглядати психоемоційний стан як фонову змінну, що підсилює окремі тенденції у взаємодії з платформою, але не є самостійним предиктором довіри до неї.

Гіпотеза H3 не підтвердилася з одним виключенням. Більшість копінг-стратегій не виявили значущих зв'язків з аспектами довіри до Telegram. Виняток становить копінг-прийняття: вищий рівень прийняття як стратегії подолання стресу пов'язаний з меншою емоційною інтенсивністю під час читання інформації в Telegram і виступає значущим предиктором цього аспекту в регресійній моделі. Цей результат узгоджується з розумінням прийняття як здатності витримувати невизначеність без надмірного емоційного реагування.

Результати цього дослідження вказують на те, що довіра до інформаційного джерела визначається не лише характеристиками самого джерела, а й психологічним станом користувача. Інтollerантність до невизначеності як стійка

особистісна характеристика виявилася значущим предиктором, що пов'язує психологічний профіль користувача з його інформаційною поведінкою в Telegram.

РЕКОМЕНДАЦІЇ:

Результати дослідження окреслюють кілька напрямів для подальшої наукової роботи. Як було вже зазначено в обмеженнях дослідження - перспективним є проведення аналогічного дослідження на більшій та різноманітнішій вибірці яка б охоплювала різні регіони України та різні типи користування Telegram. Також є доцільним проведення лонгітюдного дослідження та дослідження з порівняльним дизайном, що дозволить перевірити чи є виявлені зв'язки специфічними для Telegram. Розробка та валідація україномовного інструменту для вимірювання довіри до конкретних інформаційних платформ також є важливим завданням, оскільки його відсутність є суттєвим обмеженням для досліджень у цій галузі.

Отримані результати можуть бути використаними для розробки програм з медіаграмотності, включаючи розвиток толерантності до невизначеності як окремий модуль подібних програм. Оскільки інтолерантність до невизначеності виявилася пов'язаною з некритичним покладанням на інформацію, робота з усвідомленням власного емоційного стану під час споживання новин може так само важливою, як і навчання технічним навичкам верифікації.

ДЖЕРЕЛА

- Борисов, Р., Константинова, А., Халімоненко, Н., & Антипович, О. (2025). Вплив війни на молодь в Україні: загальнонаціональне дослідження. Аналітичний звіт за 2025 рік. Програма розвитку ООН в Україні.
https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2026-03/impact_of_war_on_youth_in_ukraine_2025.pdf
- Громадянська мережа ОПОРА. (2024). Медіаспоживання українців: третій рік повномасштабної війни.
<https://opora.ua.org/viyna/doslidzhennya-mediaspozhyvannya-ukrayinciv-tretyy-rik-povnomasshtabnoyi-viyni-25292>
- Громова, Г. М. (2021). Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 47(50), 115–130.
[https://doi.org/10.33120/SSJ.VI47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/SSJ.VI47(50).217)
- Громова, Г. М. (2022). Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості [Кваліфікаційна наукова праця]. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.
https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/hromova-dis_07_2022.pdf
- Грисюк, В., Єфімова, М., Борець, А., & Козак, В. (2025). Telegram як інформаційний фастфуд: зміна смаків в аудиторії українських медіа. Образ, 2(48), 56–63.
[https://doi.org/10.21272/Obraz.2025.2\(48\)-56-63](https://doi.org/10.21272/Obraz.2025.2(48)-56-63)
- Галецька, І., Кліманська, М., & Перун, М. (2025). DASS-21 – Шкала депресії, тривожності та стресу: короткий довідник із користування (версія 1.0). ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ».
- Детектор медіа. (2024). Індекс медіаграмотності українців: 2020–2024 (п'ята хвиля). ГО «Детектор медіа».
<https://detector.media/infospace/article/225738/2024-04-22-indeks-mediagramotnosti-ukraintsiv-20202023-chetverta-khvylya/>

- Діброва, В. А. (2024). Варіативність проявів українських спільнотних ідентичностей у сфері медіа в умовах війни. *Проблеми політичної психології*, 16(30), 170–184. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-170>
- Интерфакс-Україна. (2026, 4 січня). Соцмережа Телеграм очолює рейтинг джерел новин та інформації для українців — дослідження Ipsos. <https://interfax.com.ua/news/telecom/1133581.html>
- Іванова, О., Мойсєєва, О., & Тхоржевська, Т. (2025). Новинні Telegram-канали як інформаційники нового типу, або на чому тепер тримається довіра аудиторії. *Образ*, 1(47), 69–77. [https://doi.org/10.21272/Obraz.2025.1\(47\)-69-77](https://doi.org/10.21272/Obraz.2025.1(47)-69-77)
- Жданова, І. В., Бондаренко, Л. О., & Велічко, А. В. (2022). Психологічні аспекти інформаційного впливу під час воєнних дій в Україні. *Габітус*, 41. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.39>
- Чуйко, Г. В., Чаплак, Я. В., & Колтунович, Т. А. (2024). Толерантність до невизначеності у ситуації війни. *Psychological Journal*, 10(1). <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.1.2>

Англомовні джерела

- Aleksina, N., Lavrynenko, D., Savchenko, O., & Gerasimenko, O. (2024). Brief COPE-26 coping scale: Ukrainian-language adaptation and modification for online diagnostics. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 12, 191–227. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-18>
- Bartoszek, G., Ranney, R. M., Curanovic, I., Costello, S. J., & Behar, E. (2022). Intolerance of uncertainty and information-seeking behavior: Experimental manipulation of threat relevance. *Behaviour Research and Therapy*, 156, Article 104125. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104125>
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
- Carleton, R. N., Norton, M. A., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>

- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100.
https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Chernenko, E., & Dutton, W. H. (2025). The role of Telegram in wartime Ukraine: Trust, utility, and controversy. SSRN. <https://doi.org/10.2139/ssrn.5669030>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). Norton.
- Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*, 18(1), 108–143.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x>
- Fukuyama, F. (1995). *Trust: The social virtues and the creation of prosperity*. The Free Press.
- Giddens, A. (1990). *The consequences of modernity*. Stanford University Press.
- Greenglass, E., Begic, P., Buchwald, P., Karkkola, P., & Hintsä, T. (2023). Anxiety and watching the war in Ukraine. *International Journal of Psychology*.
<https://doi.org/10.1002/ijop.13099>
- Hillen, M. A., Gutheil, C. M., Strout, T. D., Smets, E. M. A., & Han, P. K. J. (2017). Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. *Social Science & Medicine*, 180, 62–75.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.024>
- Jaworski, A., Szyszka, M., Sosińska, D., Tomaszewicz, N., Bednarchuk, R., Kulawik, K., & Piotrowski, P. (2025). Comparison of psychological distress, loneliness, and social network structure between Ukrainian war refugees and Polish citizens: a cross-sectional study in Wrocław. *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1621003.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1621003>
- Kohring, M., & Matthes, J. (2007). Trust in news media: Development and validation of a multidimensional scale. *Communication Research*, 34(2), 231–252.
<https://doi.org/10.1177/0093650206298071>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Lewis, J. D., & Weigert, A. (1985). Trust as a social reality. *Social Forces*, 63(4), 967–985.
<https://doi.org/10.2307/2578601>
- Li, D.-J., Chudzicka-Czupała, A., Paliga, M., Hapon, N., Karamushka, L., Żywiołek-Szeja, M., McIntyre, R. S., Chiang, S.-K., Chen, Y.-L., Yen, C.-F., & Man, R. H. C. (2024). Association between the time spent on and sources of the news of Russo-Ukrainian war and psychological distress among individuals in Poland and Ukraine: The mediating effect of rumination. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1855–1866. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S457046>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation of Australia.
- Luhmann, N. (1979). *Trust and power*. Wiley.
- Malecki, W. P., Bilandzic, H., Kowal, M., & Sorokowski, P. (2023). Media experiences during the Ukraine war and their relationships with distress, anxiety, and resilience. *Journal of Psychiatric Research*, 165, 273–281.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.07.037>
- Mayer, R. C., Davis, J. H., & Schoorman, F. D. (1995). An integrative model of organizational trust. *Academy of Management Review*, 20(3), 709–734.
<https://doi.org/10.5465/amr.1995.9508080335>
- McLain, D. L. (1993). The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, 53(1), 183–189.
<https://doi.org/10.1177/0013164493053001020>
- Metzger, M. J. (2007). Making sense of credibility on the web: Models for evaluating online information and recommendations for future research. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 58(13), 2078–2091.
<https://doi.org/10.1002/asi.20672>

- Metzger, M. J., & Flanagin, A. J. (2013). Credibility and trust of information in online environments: The use of cognitive heuristics. *Journal of Pragmatics*, 59, 210–220. <https://doi.org/10.1016/j.pragma.2013.07.012>
- Metzger, M. J., Flanagin, A. J., & Medders, R. B. (2010). Social and heuristic approaches to credibility evaluation online. *Journal of Communication*, 60(3), 413–439. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2010.01488.x>
- Möllering, G. (2001). The nature of trust: From Georg Simmel to a theory of expectation, interpretation and suspension. *Sociology*, 35(2), 403–420. <https://doi.org/10.1177/S0038038501000190>
- Newman, N., Fletcher, R., Robertson, C. T., Arguedas, A. R., & Nielsen, R. K. (2024). Reuters Institute Digital News Report 2024. Reuters Institute for the Study of Journalism. <https://doi.org/10.60625/risj-vy6n-4v57>
- Osadchenko, I., Perepeliuk, T., & Olkhovetsky, S. (2023). Analysis of the psycho-emotional state of Ukrainians and aspects of psychological assistance at the beginning of the current war. *Psychological Prospects Journal*, 42, 158–171. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-osa>
- Park, S., Fisher, C., Fletcher, R., Tandoc, E., Dulleck, U., Fulton, J., Stepnik, A., & Yao, S. P. (2025). Exploring responses to mainstream news among heavy and non-news users: From high-effort pragmatic scepticism to low effort cynical disengagement. *New Media & Society*, 27(7), 4143–4163. <https://doi.org/10.1177/14614448241234916>
- Peters, A., & McEwen, B. S. (2015). Stress habituation, body shape and cardiovascular mortality. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 56, 139–150. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.07.001>
- Peters, A., McEwen, B. S., & Friston, K. (2017). Uncertainty and stress: Why it causes diseases and how it is mastered by the brain. *Progress in Neurobiology*, 156, 164–188. <https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2017.05.004>
- Ranney, R. M., Behar, E., & Bartoszek, G. (2019). Individuals intolerant of uncertainty show the maintenance of worry following reassurance. *Behaviour Therapy*, 50, 489–503. DOI: [10.1016/j.beth.2018.08.006](https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.08.006)

- Robertson, C. T., Arguedas, A. R., Mukherjee, M., & Fletcher, R. (2026). Understanding young news audiences at a time of rapid change. Reuters Institute.
<https://doi.org/10.60625/risj-r08r-mt26>
- Rotter, J. B. (1967). A new scale for the measurement of interpersonal trust. *Journal of Personality*, 35(4), 651–665. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1967.tb01454.x>
- Rousseau, D. M., Sitkin, S. B., Burt, R. S., & Camerer, C. (1998). Not so different after all: A cross-discipline view of trust. *Academy of Management Review*, 23(3), 393–404.
<https://doi.org/10.5465/amr.1998.926617>
- Sharpe, A. T. R., Tyndall, I., Poulus, D. R., & Obine, E. A. C. (2026). The influence of doomscrolling on mental health: A scoping review. *Mental Health and Digital Technologies*. <https://doi.org/10.1108/MHDT-10-2025-0068>
- Strömbäck, J., Tsfaty, Y., Boomgaarden, H., Damstra, A., Lindgren, E., Vliegenthart, R., & Lindholm, T. (2020). News media trust and its impact on media use: Toward a framework for future research. *Annals of the International Communication Association*, 44(2), 139–156. <https://doi.org/10.1080/23808985.2020.1755338>
- Sundar, S. S. (2008). The MAIN model: A heuristic approach to understanding technology effects on credibility. In M. J. Metzger & A. J. Flanagin (Eds.), *Digital media, youth, and credibility* (pp. 73–100). MIT Press.
<https://doi.org/10.1162/dmal.9780262562324.073>
- Sztompka, P. (1999). *Trust: A sociological theory*. Cambridge University Press.
- Trofimov, A., & Zabolotna, V. (2023). Tolerance to uncertainty as a factor in the mental health of the population in conditions of war. *Social & Legal Studies*, 6(3).
<https://doi.org/10.32518/sals3.2023.189>
- Tsfati, Y., & Cappella, J. N. (2005). Why do people watch news they do not trust? The need for cognition as a moderator in the association between news media skepticism and exposure. *Media Psychology*, 7(3), 251–271.
https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0703_2
- Ukrainian Media and Communication Institute. (2023). How non-institutionalized news Telegram-channels operate and capture the audience in Ukrainian segment:

Analytical report.

https://www.jta.com.ua/wp-content/uploads/2023/03/Telegram-Channels-2023_EN.pdf

Wilson, T. D., & Maceviciute, E. (2025). Information seeking in a time of war: Coping with stress in Lithuania during the Russia/Ukraine war. *Journal of Documentation*, 81(7), 31–62. <https://doi.org/10.1108/JD-06-2024-0156>

Zarembo, K., Knodt, M., & Kachel, J. (2024). Smartphone resilience: ICT in Ukrainian civic response to the Russian full-scale invasion. *Media, War & Conflict*. <https://doi.org/10.1177/17506352241236449>

ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Під час написання магістерської роботи дослідницею використовувалися інструменти штучного інтелекту. Зокрема, Perplexity AI, Google Gemini та Claude використовувалися як додаткові інструменти пошуку релевантних темі дослідження джерел. Claude також використовувався для редагування тексту та перевірки граматики. Дизайн дослідження, збір та аналіз даних, їхня інтерпретація та фінальні висновки були виконані дослідницею.

ДОДАТКИ

Додаток А

Посилання на файл Jamovi:

https://drive.google.com/file/d/1yTSj0_7GA-CtNQB8tGPo_ccyhOg6bFvl/view?usp=share_link

Анкета попереднього якісного онлайн-опитування

Інструкція: напишіть, будь ласка, короткі відповіді (бажано в декілька речень) на наведені нижче питання. Тут немає правильних або неправильних відповідей – нам важливо дізнатися саме про Ваш особистий досвід, думки та звички щодо користування Telegram.

1. Опишіть в декількох реченнях, як часто ви користуєтеся Telegram і яке місце він займає у вашому повсякденному житті.
2. У яких ситуаціях ви зазвичай звертаєтеся до Telegram для отримання інформації першочергово?
3. Як ви для себе розумієте, що інформація є достовірною?
4. На що ви зазвичай звертаєте увагу, оцінюючи правдивість інформації в інформаційному просторі загалом?
5. За якими ознаками ви зазвичай розумієте, що Telegram-каналу можна довіряти?
6. Які ознаки або ситуації, навпаки, викликають у вас недовіру до Telegram-каналу?
7. Які емоції ви найчастіше відчуваєте, коли читаете новини або інформаційні повідомлення в Telegram?
8. Чи впливає емоційний стан на те, наскільки ви довіряєте інформації? Якщо так – як саме?
9. Як, на вашу думку, Telegram впливає на відчуття невизначеності в інформаційному просторі (зменшує, посилює, не впливає)? Поясніть.
10. Як ви зазвичай реагуєте на інформацію, яка є неповною або суперечливою?
11. Як ви зазвичай використовуєте інформацію, отриману з Telegram (наприклад, для ухвалення рішень, орієнтації в подіях, обговорень з іншими)?
12. Чи перевіряєте ви інформацію з Telegram в інших джерелах? Якщо так – у яких випадках?
13. Як, на вашу думку, Telegram впливає на відчуття самотності або соціальної включеності?
14. Як би ви загалом описали свій рівень довіри до Telegram як джерела інформації?

15. Чи є щось, про що я Вас не спитала, а Ви б хотіли розповісти про свій досвідкористування Telegram?

Додаток В**Анкета для вимірювання довіри до Telegram як джерела інформації**

Інструкція: прочитайте нижче наведені твердження і оцініть, будь ласка, наскільки Ви погоджуєтесь з ними. Відповіді на усі твердження надаються за 5-бальною шкалою типу Лайкерта (1 = повністю не погоджуюсь, 5 = повністю погоджуюсь)

1. Найчастіше я використовую Telegram для (можна обрати кілька варіантів):
 - отримання новин;
 - швидкого орієнтування в подіях;
 - розваг;
 - спілкування;
 - професійної / навчальної інформації;
 - інше.
2. Я вважаю інформацію в Telegram загалом достовірною.
3. Я довіряю не Telegram загалом, а окремим каналам або джерелам.
4. Telegram викликає в мене відчуття надійного джерела інформації.
5. Кількість підписників або популярність Telegram-каналу впливає на рівень моєї довіри до нього.
6. Я використовую телеграм для відстеження ситуації під час повітряної тривоги.
7. Якщо Telegram-канал посилається на джерела, я частіше сприймаю його інформацію як достовірну.
8. Для мене важливо знати, хто є автором або адміністратором каналу.
9. Стиль подачі інформації впливає на рівень моєї довіри до каналу.
10. Навіть якщо я іноді сумніваюся в достовірності інформації каналу, я можу продовжувати його читати.
11. Інформація, яку я читаю в Telegram іноді викликає у мене сильні емоції.
12. Емоції, які викликає інформація в Telegram, впливають на те, чи я їй довіряю.
13. Мій емоційний стан іноді впливає на те, як я оцінюю інформацію в Telegram.
14. Я звертаюся до Telegram, коли хочу швидко зорієнтуватися в тому, що відбувається.
15. Інформація в Telegram дає мені пояснення подій, які відбуваються в світі.

16. Навіть якщо інформація в Telegram викликає в мене певні сумніви, я все одно схильний(на) їй довіряти.
17. Я іноді використовую інформацію з Telegram під час ухвалення рішень у повсякденному житті.
18. Іноді я поширюю повідомлення з Telegram, не перевіряючи їх в інших джерелах.
19. Якщо я довіряю Telegram-каналу, я рідше перевіряю інформацію в інших джерелах.

**Інтолерантність до невизначеності – IUS-12 (українська адаптація
Громової Г.М.)**

Інструкція: Будь ласка, оцініть, наскільки кожне з наведених тверджень описує вас, використовуючи шкалу від 1 (зовсім не про мене) до 5 (дуже схоже на мене).

1. Незначна непередбачувана подія може все зіпсувати, навіть у разі відмінного планування.
2. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.
3. Я завжди хочу знати, що чекає на мене в майбутньому.
4. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.
5. Я мав би організовувати все заздалегідь.
6. Я повинен уникати будь-яких невизначених ситуацій.
7. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.
8. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.
9. Непередбачувані події мене дуже засмучують.
10. Невизначеність заважає мені жити повним життям.
11. Коли приходить час діяти, невизначеність паралізує мене.
12. Коли я невпевнений, я не можу нормально функціонувати.

Підрахунок результатів:

Загальний бал розраховується як сума всіх 12 пунктів і може коливатися від 12 до 60. Вищий бал відповідає вищому рівню інтолерантності до невизначеності. Детальніше: Громова (2021).

Додаток Д

**Методика Brief COPE-26 (Адаптація Алексіна Н., Лавриненко Д.,
Савченко О., Герасименко О.)**

Інструкція: У наступних твердженнях йдеться про різні шляхи подолання життєвих труднощів. Прочитайте наведені твердження та вкажіть, як часто Ви користувалися кожним способом подолання проблем. В разі виникнення дискомфорту прошу Вас зупинитися і за необхідності скористатися контактами служб психологічної підтримки, які наведені нижче в цьому опитуванні.

Шкала відповідей: 1 – Ніколи так не роблю. 2 – Дуже рідко так роблю. 3 – Іноді так роблю. 4 – Часто так роблю.

1. Я докладаю багато зусиль для того, щоб змінити ситуацію, в якій я опинився(-лась).
2. Я активно вживаю заходів, щоб покращити ситуацію.
3. Я намагаюся розробити стратегію подальших дій.
4. Я ретельно розмірковую над наступними кроками.
5. Я намагаюся дивитись на події в іншому, більш позитивному, світлі.
6. Я намагаюся знайти щось хороше в тому, що відбувається.
7. Я приймаю реальність тих обставин, які вже сталися.
8. Я намагаюся навчитися жити далі з тим, що є.
9. Я жартую з цього приводу.
10. Я висміюю ситуацію, що сталася.
11. Я намагаюся знайти відраду в релігії чи духовних переконаннях.
12. Я молюся або медитую.
13. Я намагаюся отримати емоційну підтримку від інших.
14. Я намагаюся отримати співчуття та розуміння від інших.
15. Я звертаюся за порадою або допомогою до інших людей щодо подальших дій.
16. Я намагаюся отримати реальну допомогу та поради від інших людей.
17. Я намагаюся запевнити себе, що “це не насправді”.
18. Я відмовляюся до кінця повірити в те, що це сталося насправді.
19. Я ділюся своїми неприємними почуттями, щоб дати їм волю.
20. Я виражаю свої негативні почуття.
21. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб почуватися краще.

22. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб впоратися з проблемою.
23. Я полишаю марні спроби справитися з проблемою.
24. Я відмовляюся від надмірних зусиль щодо подолання проблеми.
25. Я критикую себе.
26. Я звинувачую себе в тому, що сталося.

Підрахунок результатів:

Методика містить 26 пунктів, об'єднаних у 13 субшкал. Кожен пункт оцінюється за 4-бальною шкалою: 1 (“Ніколи так не роблю”), 2 (“Дуже рідко так роблю”), 3 (“Іноді так роблю”), 4 (“Часто так роблю”).

Оцінка кожної субшкали розраховується як сума двох відповідних пунктів і може коливатися від 2 до 8 балів.

Ключі до субшкал:

Активне подолання (C1) – пункти 1, 2 Планування (C2) – пункти 3, 4 Позитивне переосмислення (C3) – пункти 5, 6 Прийняття (C4) – пункти 7, 8 Гумор (C5) – пункти 9, 10 Звернення до релігії (C6) – пункти 11, 12 Використання емоційної підтримки (C7) – пункти 13, 14 Використання інструментальної підтримки (C8) – пункти 15, 16 Заперечення (C9) – пункти 17, 18 Вираження почуттів (C10) – пункти 19, 20 Вживання психоактивних речовин (C11) – пункти 21, 22 Поведінковий відхід від проблеми (C12) – пункти 23, 24 Самозвинувачення (C13) – пункти 25, 26

DASS-21 (адаптація здійснена Галецькою І., Кліманською М., Перун М.)

Інструкція: прочитайте, будь ласка, твердження та вкажіть на скільки вказане стосувалося Вас протягом останнього тижня. В разі виникнення дискомфорту прошу Вас зупинитися і за необхідності скористатися контактами служб психологічної підтримки, які наведені нижче в цьому опитуванні.

Шкала відповідей: 1 – взагалі не стосувалося мене 2 – стосувалося мене певною мірою або певний час, 3 – стосувалося мене значною мірою або значну частину часу, 4 – стосувалося мене в дуже великій мірі або переважну частину часу.

1. Мені було важко зняти напругу.
2. Я відчував(ла) сухість у роті.
3. Здавалося, я взагалі не відчував(ла) жодних позитивних почуттів.
4. Я відчував(ла) утруднене дихання (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишка за відсутності фізичного).
5. Мені було важко проявляти ініціативу, щоб щось робити.
6. Я був схильний(на) надмірно реагувати на ситуації.
7. Я відчував(ла) тремтіння (наприклад, в руках).
8. Я відчував(ла), що витрачаю багато нервової енергії.
9. Мене турбували ситуації, в яких я можу запанікувати і виставити себе дурнем.
10. Я відчував(ла), що мені нема чого чекати.
11. Я помітив(ла), що хвилююся.
12. Мені було важко розслабитися.
13. Я відчував(ла) себе пригніченим(ною) і похмурим(ою).
14. Я був нетерпимий(ма) до всього, що заважало мені продовжувати те, що я роблю.
15. Я відчував(ла), що близька до паніки.
16. Я не міг(ло) ні в чому захоплюватися.
17. Я відчував(ла), що не вартий(та) багато чого як особистість.
18. Мені здалося, що я досить образливий(ва).
19. Я усвідомлював(ла) дію мого серця за відсутності фізичного навантаження (наприклад, відчуття збільшення частоти).
20. Мені стало страшно без будь-якої вагомої причини.

21. Я відчував(ла), що життя безглузде.

Підрахунок результатів:

Здійснюється окремо для кожної субшкали шляхом підсумовування 7 пунктів і множення суми на 2 для забезпечення порівнянності з нормативами оригінальної версії DASS-42. Детальніше: Галецька та ін. (2025).