

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему: «Метакогнітивні особливості формування
інформаційно-психологічної безпеки здобувачів ЗВО »**

Виконала студентка 6 курсу,
групи МПс-2
спеціальності 053 Психологія
Козакевич Діана Вадимівна

Керівник – проф., доктор психол. наук
Каламаж Руслана Володимирівна
Рецензент – кандидат психологічних наук,
доцент Волошина-Нарожна
Вікторія Олександрівна

Острог, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ СТУДЕНТІВ.....	9
1.1. Поняття інформаційно-психологічної безпеки особистості.....	14
1.2. Структура інформаційно-психологічної безпеки та її компоненти.....	19
1.3. Метакогнітивні особливості як чинник формування інформаційно-психологічної безпеки студентів.....	19
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТАКОГНІТИВНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ СТУДЕНТІВ.	
2.1. Опис методів емпіричного дослідження.....	30
2.2. Результати емпіричного дослідження.....	36
Висновки до розділу 2.....	51
РОЗДІЛ 3.РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ТА ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ СТУДЕНТІВ.	
3.1.Обґрунтування положень практичних рекомендацій.....	55
3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення інформаційно-психологічної безпеки студентів.....	60
Висновки до розділу 3.....	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП

Постановка проблеми. Сучасне українське суспільство зараз живе в умовах гібридної війни, інтенсивної мілітаризації інформаційного простору та стрімкого розвитку цифрових технологій. Ворог веде не лише фізичну, а й інформаційну війну, мета якої посіяти хаос, дестабілізувати та деморалізувати українців. Ми живемо у світі переповненому інформацією, через те, що кожен має відкритий доступ до інтернет-ресурсів. Засоби масової інформації, соціальні мережі, месенджери, новинні сайти, онлайн-платформи тощо вже давно стали не лише способом інформування, а й інструментом для впливу на свідомість та поведінку громадян. Через інтернет активно поширюють фейки, пропаганду і це створює інформаційно-психологічний тиск, негативно впливає на емоційний стан, когнітивні процеси та поведінку особистості. Особливо вразливою когортою є студенти, бо вони активно використовують різні інформаційні платформи та проводять багато часу в інтернеті.

Проблема полягає в тому, що інформаційні впливи нового типу не лише спотворюють уявлення про реальність, а й підривають психологічну стійкість, впливають на прийняття рішень і формування переконань. Забезпечення інформаційно-психологічної безпеки студентів стає важливим завданням для системи освіти, психологічної служби та держави загалом. При цьому недостатньо дослідженими залишаються внутрішні психологічні механізми, що визначають здатність молоді протистояти таким впливам, зокрема роль метакогнітивних особливостей, що регулюють мислення, емоції і поведінку.

Актуальність дослідження зумовлена поєднанням кількох ключових факторів. По-перше, гібридна війна проти України супроводжується інтенсивними інформаційними атаками, спрямованими на підлив суспільної єдності, формування негативних настроїв і маніпуляцію громадською думкою. Студенти, як активні користувачі цифрових платформ, перебувають у зоні підвищеного ризику інформаційно-психологічних впливів. По-друге, сучасна

молодь має високий рівень цифрової активності, але не завжди володіє достатніми навичками аналізу для інформації, розпізнавання маніпуляцій та регуляції власних емоцій у цифровому середовищі. Це робить питання розвитку інформаційно-психологічної безпеки надзвичайно важливим у контексті їхнього особистісного становлення та збереження психічного здоров'я. По-третє, незважаючи на велику кількість робіт з проблем вивчення інформаційної та психологічної безпеки, у науковому просторі все ще бракує досліджень про роль метакогнітивних особливостей у формуванні інформаційно-психологічної безпеки студентів.

Актуальність проблеми також посилюється тим, що війна відбувається не лише на фронті, а й в інформаційному середовищі. росія активно використовує різноманітні інструменти впливу на психіку та поведінку громадян, зокрема ботоферми, фейкові повідомлення та засоби штучного інтелекту, які стають новими механізмами інформаційного тиску. Така ситуація підвищує ризики дезінформаційного впливу на молодь, що робить дослідження інформаційно-психологічної безпеки студентів особливо необхідним.

Аналіз останніх досліджень. У науковій літературі інформаційно-психологічна безпека розглядається як інтегральний стан захищеності свідомості, емоційної та поведінкової сфер від деструктивних інформаційних впливів, що здатні порушувати критичність мислення, викривлювати інтерпретацію подій, провокувати емоційні розлади та знижувати автономність смислових орієнтацій. Проблематику інформаційно-психологічної та психологічної безпеки вивчали українські дослідники: Н. Уханова, І. Приходько, Л. Маніна, А. Єльніков, А. Лукомська, Н. Комих, Г. Гандзілевська, В. Кондратюк та інші. Науковці наголошують на необхідності формування інформаційної стійкості особистості, розвитку критичного мислення та психологічних механізмів самозахисту.

У працях Б. Кормича[24] підкреслюється важливість інформаційної безпеки як умови функціонування держави та суспільства. Є. Катаєв [23]

акцентує увагу на впливі інформаційних процесів на психологічний стан особистості та необхідності їх глибокого осмислення. О. Литвиненко[17] та Н. Заріцька[17] звертають увагу на потребу підвищення інформаційної стійкості молоді в умовах посилення інформаційних загроз.

Метакогнітивні процеси як чинники психологічної та поведінкової регуляції розкрито у роботі Екер і Левандовський [51], згідно з якими особливості когнітивної та метакогнітивної регуляції значною мірою визначають стійкість або, навпаки, схильність особистості до впливу дезінформації та маніпулятивних повідомлень.

У загальному взаємозв'язок метакогнітивних процесів і успішності діяльності, а також психологічного благополуччя розкрито у працях І. Пасічника, Р. Каламаж, М. Августюк, О. Матласевич, Е. Балашова, В. Волошиної-Нарожної, Г. Гандзілевської, В. Каламаж, Є. Тимощук та інших.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити роль метакогнітивних особливостей у формуванні інформаційно-психологічної безпеки студентів, виявити характер зв'язків між метакогнітивними особливостями, психологічною безпекою та інформаційно-психологічною безпекою й розробити практичні рекомендації щодо її підвищення.

Об'єкт дослідження: інформаційно-психологічна безпека студентів закладів вищої освіти.

Предмет дослідження: метакогнітивні чинники формування інформаційно-психологічної безпеки студентів ЗВО.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз поняття інформаційно-психологічної безпеки особистості, розкрити її структуру та охарактеризувати її основні компоненти й чинники формування.
2. Охарактеризувати метакогнітивні чинники формування інформаційно-психологічної безпеки студентів.

3. Емпірично дослідити взаємозв'язок метакогнітивних характеристик студентів та особливостей їх інформаційно-психологічної безпеки.
4. Розробити практичні рекомендації для підвищення інформаційно-психологічної безпеки студентів з урахуванням метакогнітивних чинників.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано:

1) *теоретичні методи*: синтез, аналіз, узагальнення теоретичних розробок досліджуваної проблеми, представлених у науковій літературі.

2) *емпіричні методи*: опитування за допомогою GoogleForms. Було використано 5 опитувальників та анкета. Опитувальник мета-занепокоєння А.Уеллса (MWQ), опитувальник метакогнітивних переконань А. Уеллсом і Н. Картрайт-Хаттон (MCQ-30), опитувальник метакогнітивної усвідомленості Шро й Деннісона (MAI), опитувальник “Діагностика психологічної безпеки особистості” І.Приходько та BCISQ (Behavioral-Cognitive Internet Security Questionnaire) Т. Velki та К. Šolić.

3) *математико-статистичні методи обробки даних*: коефіцієнт кореляції Пірсона, регресійний аналіз, коефіцієнт альфа Кронбаха (для перевірки надійності опитувальників).

Емпіричною базою дослідження стали 52 студенти Національного університету «Острозька академія» спеціальностей “ Психологія”, “ Початкова освіта”, “Право”, “Журналістика”. З них 42 - жіночої статі, 10 - чоловічої статі. Респонденти брали участь в онлайн-опитуванні на платформі GoogleForms за умов добровільності, інформованої згоди, анонімності та конфіденційності. Вік респондентів від 17 до 26 років. Середній вік респондентів 19 років.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

Вперше було з'ясовано роль метакогнітивних особливостей (дезадаптивних метакогнітивних переконань і мета-занепокоєння, а також метакогнітивної усвідомленості) у формуванні рівня

інформаційно-психологічної безпеки студентів; виокремлено відмінності у взаємозв'язку дезадаптивних і адаптивних метакогнітивних чинників із рівнем інформаційно-психологічної безпеки студентів ЗВО.

Уточнено поняття та структуру інформаційно-психологічної безпеки студентів.

Отримали подальший розвиток наукові підходи до дослідження інформаційно-психологічної безпеки студентів у розрізі їх метакогнітивних особливостей.

Теоретичне значення: роботи полягає в тому, що дослідження поглиблює сучасні наукові уявлення про механізми формування інформаційно-психологічної безпеки студентської молоді, уточнюючи роль метакогнітивних процесів у забезпеченні стійкості до інформаційних загроз.

Практичне значення: роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для підвищення рівня інформаційно-психологічної безпеки студентів у закладах вищої освіти. Визначені метакогнітивні предиктори психологічної та інформаційної безпеки можуть слугувати основою для створення тренінгових і профілактичних програм, спрямованих на розвиток критичного мислення, саморегуляції та безпечної онлайн-поведінки. Отримані дані можуть бути впроваджені в освітні програми з медіаграмотності та цифрової безпеки.

Апробація результатів дослідження: на XXX Науковій викладацько-студентській конференції «Дні науки» Національного університету «Острозька академія», яка відбулася 12 – 16 травня 2025 року;

Kozakevych D. V. Metacognitive aspects of information-psychological security formation among students / D. V. Kozakevych // Abstracts of the XIV International Scientific and Practical Conference “Learning Technology and Inventions: Problems of Modern Education”. – Krakow, Poland, 2025. – Pp. 227–228. URL: <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2025/10/LEARNING-TECHNOLOGY-AND>

[-INVENTIONS-PROBLEMS-OF-MODERN-EDUCATION.pdf#page=187.00](#) яка

відбулася 1 грудня 2025 року.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, який містить 78 найменувань та 5 додатків. Основний зміст викладено на 75 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 104 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ СТУДЕНТІВ

1.1. Поняття інформаційно-психологічної безпеки особистості

Сучасне українське суспільство є вразливим до різноманітних зовнішніх впливів. Особливо у стані війни, коли ворог веде не лише війська на країну, а й намагається впливати на розвиток особистості через інформаційну війну. Вони активно використовують засоби масової комунікації такі, як: преса, телебачення, соціальні мережі, освітні платформи та ін. За допомогою фейків, пропаганди та інших інструментів маніпуляцій, вони створюють психологічний та інформаційний тиск на українців. Це, в свою чергу, впливає на емоційно-психологічний стан людини, поведінкові реакції та їх ціннісні орієнтації. Саме це породжує почуття невизначеності, тривоги, знижує критичність мислення та підвищує рівень вразливості до негативних інформаційних впливів. Інформація в українському сьогоденні стала важливим економічним, політичним та соціальним ресурсом. Від неї залежить ефективність діяльності українців та держави загалом. Процеси глобалізації сильно посилили популярність інформаційних потоків, що в свою чергу забезпечує швидке отримання, аналіз та використання даних у суспільстві. Однак усе частіше інформація стає інструментом впливу на масову свідомість, відіграє важливу роль у формуванні суспільної думки та поведінки. Це створює нові виклики у вивченні та забезпеченні інформаційно-психологічної безпеки. Особливо з розвитком цифрових технологій, що надає швидкий доступ до інформації, а також створювати інформаційний контент та використовувати його в соціальних мережах. Зараз майже всі користуються смартфонами та іншими гаджетами, щоб дізнатися новини та для комунікації. І це є ще однією із загроз інформаційно-психологічній безпеці.

У наш час різні сайти, месенджери, які на перший погляд здаються цілком безпечними, давно перетворилися на інструменти для збору конфіденційних даних про користувача. Також, варто зазначити, що в умовах російсько-української війни, вороги крадуть дані про українців для того, щоб потім деморалізувати їх. До того ж робить нас вразливими до маніпулятивних впливів, поширенні дезінформації та кібератак. Це ще раз доводить про важливість дослідження та розробці ефективних методів регулювання інформаційного простору на рівні держави та суспільства. Водночас масове поширення фейкових новин, фактів та ін., знижує довіру українців до держави та засобів масової інформації через, які вона надає інформацію громадянам. В свою чергу призводить до негативних наслідків, наприклад, розчарування в країні, занепаду морально духу та ін. Отже, перед державою постає новий виклик для формування дієвих механізмів верифікації інформації.

Інформаційно-психологічна безпека є міждисциплінарним поняттям, тому пояснень і визначень є багато. Інформаційно-психологічна безпека - стан захищеності психіки людини від деструктивного інформаційного впливу, який може проникати у свідомість чи підсвідомість та викривлювати сприйняття реальності. У ширшому розумінні це поняття охоплює захист духовного, психологічного та фізичного благополуччя особистості від зовнішніх впливів, які порушують її права, свободу та внутрішню рівновагу. Оскільки ця складова є важливим елементом загальної інформаційної безпеки, її підтримання є стратегічно значущим. Наявність такого стану дає людині змогу адекватно сприймати події, зберігати цілісне уявлення про навколишній світ і себе, а також підтримувати психологічну стійкість у критичних ситуаціях. Фактично інформаційна безпека створює підґрунтя для формування соціально-адаптивної поведінки. В свою чергу це сприяє успішній взаємодії та інтеграції людини в суспільство. Також зберігає цілісність особистості як активного учасника соціального життя допомагає їй реалізовувати власні можливості, будувати здорові міжособистісні стосунки та ін. Інформаційно-психологічна безпека

також сприяє формуванню критичного мислення, навичок аналізу інформації та саморефлексії. Такі вміння стають особливо важливими в умовах сучасного інформаційного середовища, яке характеризується швидкими змінами, інтенсивними інформаційними потоками та підвищеним рівнем ризиків.

Завдяки цьому людина може не лише ефективно засвоїти новий досвід, а й адаптовуватися до динамічних соціально-інформаційних процесів.

Специфіка інформаційно-психологічної безпеки визначається характером потенційних загроз, їх джерелами, а також цілями й принципами державної політики, яка реалізується в цій сфері. До її змісту входить і забезпечення захищеності інформаційних потоків [24].

Вітчизняний дослідник В. Алещенко [5] говорить, що інформаційна безпека особистості - це стан, коли людина залишається захищеною від значущих негативних впливів, які можуть виникати через інформаційне середовище. Також під інформаційно-психологічною безпекою він має на увазі, захист не лише окремих громадян, а й соціальних груп та спільнот від деструктивного інформаційного впливу [5].

С. Лихачов подає ширше бачення поняття інформаційно-психологічної безпеки. Він підкреслює, що інформаційно-психологічна безпека - це стан, за якого інтереси особистості, суспільства й держави залишаються захищеними від шкоди в духовній сфері. Також науковець говорить, що негативні інформаційно-психологічні впливи на особистість можуть спричинити руйнування культурної спадщини [29, 106].

Б. Кормич зазначає, що інформаційна безпека - це стан захищеності правових норм та ключових елементів інформаційних процесів і відносин. Завдяки цьому забезпечуються необхідні умови для функціонування держави, суспільства [24].

У низці інших досліджень інформаційна безпека трактується як збереження життєво важливих інтересів особистості, суспільних груп і держави за умов мінімізації ризиків, що виникають через неповну, недостовірну або несвоєчасну

інформацію, негативні інформаційні впливи, технічні збої та ін. Український дослідник Є. Катаєв [23] говорить, що Україна перебуває під постійним інформаційно-психологічним тиском. Це зумовлено її геополітичним положенням та наявністю різних політичних, економічних і стратегічних інтересів з боку інших країн. У цьому контексті забезпечення інформаційної безпеки національних інтересів стає надзвичайно актуальним. Відповідно до статті 17 Конституції України [8], інформаційна безпека належить до ключових функцій держави нарівні з охороною суверенітету, територіальної цілісності та економічної стабільності.

Сьогодні поняття безпеки людини тлумачать значно ширше - як «захист життєво важливого ядра кожної особистості засобами, що забезпечують її свободи та можливість самореалізації» [27]. Повністю передбачити всі можливі загрози в інформаційній сфері практично неможливо, адже вони швидко змінюються й набувають нових форм, тоді як законодавство зазвичай вимагає стабільності та певної передбачуваності. Саме тому дослідники наголошують на важливості не лише реагування на конкретні загрози, а насамперед - створення цілісного й безпечного інформаційного середовища. Таке середовище має знижувати ризики деструктивного впливу як ззовні, так і всередині країни.

У сучасних працях з проблем інформаційної безпеки дедалі більше уваги приділяється інформаційно-психологічній складовій. Це пояснюється тим, що без глибокого розуміння впливу інформаційних процесів на особистість та суспільство, неможливо забезпечити стійкий і збалансований розвиток держави [27].

У процесі становлення цифрового суспільства людина дедалі більше залежить від інформації та цифрових ресурсів. Це породжує необхідність не лише захищати власні дані, а й убезпечувати себе від негативних інформаційних впливів. Інформація сьогодні суттєво впливає на те, як людина приймає рішення, як формує власний світогляд і як реагує емоційно на події. Водночас зростає кількість ризиків, пов'язаних із дезінформацією, фейками та

кібератаками, і все це може позначатися на психологічному самопочутті та відчутті безпеки. У широкому розумінні інформаційно-психологічна безпека охоплює кілька важливих вимірів, а саме:

1. По-перше, це наявність достатнього рівня знань і практичних умінь, які допомагають людині захищати свої інтереси та розвиватися навіть за умов інформаційних ризиків.
2. По-друге, це здатність держави створювати середовище, що сприяє гармонійному розвитку особистості й задоволенню її інформаційних потреб.
3. Третій аспект - забезпечення безпечного інформаційного простору, який би працював в інтересах людини. І, нарешті, це захист від різних типів інформаційних небезпек, які можуть впливати на свідомість, поведінку і психіку.

Таким чином, поняття безпеки загалом стосується такого стану, за якого людина відчуває захищеність від загроз, ризиків і шкідливих впливів. Інформаційна безпека є складовою цього стану і означає, що особа не зазнає суттєвої шкоди від дій інформаційного середовища. У свою чергу, інформаційно-психологічна безпека охоплює захист не лише окремих громадян, але й соціальних груп, спільнот і суспільства загалом від небажаних інформаційно-психологічних впливів.

У цьому контексті інформаційно-психологічну безпеку можна розглядати як захист свідомості та психіки від деструктивних впливів, серед яких - маніпулятивні технології, викривлена або неправдива інформація та інші форми негативного інформаційного впливу.

Студентська молодь належить до вікової групи, що є природно вразливою до інформаційно-психологічних загроз, що зумовлено нейробіологічними особливостями розвитку мозку. Наукові дослідження свідчать, що префронтальна кора структура, відповідальна за критичне мислення, раціональне прийняття рішень, когнітивний контроль та оцінку ризиків

завершує своє дозрівання лише у віці 22–25 років (Штейнберг) [66]. На етапі навчання у закладі вищої освіти механізми саморегуляції, планування, рефлексії та стійкості до маніпуляцій ще формуються, тоді як емоційні системи мозку дозрівають швидше. Такий дисбаланс між емоційною реактивністю та когнітивним контролем знижує здатність молоді до критичної оцінки інформації та підвищує її чутливість до дезінформації, емоційних тригерів і психологічного тиску в цифровому середовищі. У цьому контексті особливої ваги набувають метакогнітивні процеси, адже саме вони дозволяють компенсувати недостатню зрілість функцій мозку. Розвинені навички метакогнітивного моніторингу, планування та регуляції мисленнєвого процесу виступають захисними чинниками інформаційно-психологічної безпеки, тоді як метазанепокоєння та дисфункціональні метакогнітивні переконання можуть суттєво підвищувати вразливість до інформаційних маніпуляцій.

1.2. Структура інформаційно-психологічної безпеки та її компоненти

У попередньому підрозділі ми розкрили поняття інформаційно-психологічної безпеки як такої. У науковій літературі поняття інформаційно-психологічної безпеки розглядають також як багатокomпонентний феномен. Алещено В. і Хміляр О. [5] у своїй статті, говорять, що інформаційно-психологічна безпека виникає на перетині загальних категорій «безпека», «психологічна безпека» та «інформаційна безпека». Для цілісного розуміння структури інформаційно-психологічної безпеки доцільно звернутися до структури, запропонованої у працях українських дослідників (рис. 1).

Схема відображає взаємозв'язок базових понять «безпека», «психологічна безпека», «інформаційна безпека» та їх інтеграції в поняття «інформаційно-психологічна безпека».



Рис. 1 Структура інформаційно-психологічної безпеки особистості (за Алещенко В. та Хміляр О.)

Поняття безпеки розуміють як стан захищеності особистості від небезпек, ризиків та загроз, які можуть завдати шкоди її життю. Це є початкове поняття, що лежить в основі формування всіх інших видів безпеки. У міждисциплінарному контексті безпека - це стан збереженості життєво важливих потреб, інтересів, цінностей та ін, що захищає людину або соціальну групу від реальних і потенційних загроз. У психологічних працях безпеку розглядають як внутрішній стан стабільності та передбачуваності. Це дозволяє особистості функціонувати гармонійно, не перебуваючи у стані постійної загрози. На цьому рівні формується фундамент, на якому вибудовуються інші

види безпеки - соціальна, інформаційна, економічна, психологічна та інформаційно-психологічна.

Психологічну безпеку автори моделі пояснюють як, суб'єктивне відчуття особистістю стабільності, передбачуваності та надійності життєвого середовища, а також можливість задоволення базових потреб та реалізації власного потенціалу (Заріцька Н.)[17]. Психологічна безпека є важливим компонентом, який визначає здатність особистості зберігати емоційну рівновагу, стійкість до стресу та ін. У цьому контексті психологічна безпека є основою, за допомогою якої особистість здатна протистояти інформаційним маніпуляціям, дезінформації, провокаціям та іншим деструктивним впливам.

Український науковець І. Приходько[41] виділяє чотири компоненти психологічної безпеки, а саме:

1. Морально-комунікативний компонент відображає міжособистісні взаємини, здатність особистості до адекватної комунікації, дотримання соціальних та моральних норм, емпатію й уміння підтримувати безпечну атмосферу взаємодії. Саме це компонент забезпечує передбачуваність соціального середовища, знижує рівень міжособистісної напруги та сприяє формуванню відчуття психологічного комфорту. Достатній рівень морально-комунікативного розвитку дає змогу особистості уникати конфліктних ситуацій, ефективно будувати соціальні зв'язки та отримувати необхідну соціальну підтримку, що є важливим чинником інформаційно-психологічної стійкості.
2. Мотиваційно-вольовий компонент характеризує здатність особистості ставити цілі, будувати плани та мотивацію для досягнення цілей. Також, цей компонент включає в себе ініціативність, активність, відповідальність, здатність до контролю власної діяльності, а також гнучкість до у зміні стратегії поведінки. Хороший розвиток вольових якостей підвищують рівень саморегуляції, даланю труднощів та підвищує стійкість особистості в умовах невизначеності. Варто зазначити,

мотиваційно-вольовий компонент тісно пов'язаний з метакогнівними особливостями людини, а саме: планування дій, моніторинг свого стану, саморегуляція, оцінка та зміна стратегій поведінки. В контексті інформаційно-психологічної безпеки цей компонент відіграє ключову роль у протистоянні інформаційним впливам, діяти раціонально, утримувати внутрішній контроль навіть, через інформаційний тиск чи маніпуляцій.

3. Ціннісно-смисловий компонент забезпечує внутрішню стійкість особистості через сформовану систему життєвих цінностей, смислів, переконань. Тобто він визначає основні уявлення людини про себе, світ та своє місце в ньому. Це дозволяє особистості зберігати цілісність і послідовність поведінки, навіть у складних умовах. В контакті інформаційно-психологічної безпеки, це дозволяє людині, через свої переконання та смисли, протистояти інформаційним впливам, критично мислити.
4. Компонент внутрішнього комфорту відповідає здатність особистості підтримувати відчуття внутрішньої рівноваги, психологічної захищеності та емоційної стабільності. Цей компонент відображає рівень суб'єктивного благополуччя, уміння керувати емоціями, стійкість до стресу, а також здатність зберігати контроль над власним психічним станом у складних умовах. У контексті інформаційно-психологічної безпеки внутрішній комфорт зменшує вразливість до інформаційного тиску та ін. Особистість з високим внутрішнім комфортом здатна об'єктивно оцінювати інформацію, критично мислити та зберігати адекватність поведінки у ситуаціях підвищеної тривоги.

Інформаційна безпека пов'язана із захищеністю інформаційного середовища та суб'єктів інформаційної взаємодії від зовнішніх загроз. Наприклад, дезінформація, маніпуляція, пропаганда та ін. Інформаційна безпека відображає стан захищеності людини, суспільства чи держави від

інформаційних загроз. Інформаційна безпека включає збереження цілісності, достовірності й доступності інформації, що має значення як у воєнний час так і в мирний.

Інформаційно-психологічна безпека поєднує психологічні механізми функціонування психіки зі специфікою інформаційного середовища. Вона визначається як стан захищеності свідомості людини від інформаційних впливів, здатних змінювати її психічний стан, поведінку, систему переконань чи обмежувати свободу формування власної позиції. Таким чином, подана схема демонструє поступову конкретизацію та ускладнення поняття інформаційно-психологічної безпеки. Інформаційно-психологічна безпека виступає кінцевою точкою цієї ієрархії, оскільки вона безпосередньо відображає рівень стійкості свідомості людини до інформаційних впливів, що можуть спричиняти психічні дисфункції, емоційні порушення або маніпулятивну зміну поведінки.

Бондар В. підкреслює, що інформаційно-психологічна безпека формується на перетині інформаційного та психологічного компонентів і відображає здатність держави та громадян протидіяти дезінформації, маніпуляції та іншим загрозам, які порушують нормальне функціонування публічного простору.[9] Таким чином, інформаційно-психологічна безпека має охоплює багато взаємопов'язаних елементів, а саме: інформаційна захищеність, психологічна стійкість, критичність мислення, доступ до достовірних даних, здатність до адекватної інтерпретації подій і явищ. Важливою ознакою поняття інформаційно-психологічної безпеки - це наявність дихотомії, а саме : інформація - дезінформація, безпека та небезпека. Автор наголошує, що інформаційно-психологічна безпека завжди співвідноситься з протилежним поняттям, тобто інформаційно-психологічною небезпекою. Адже будь-який інформаційний простір одночасно містить як конструктивні, так і деструктивні елементи. Саме баланс між цими полюсами визначає рівень стійкості суспільства до маніпулятивних впливів. Дезінформація у цьому контексті

виступає цілеспрямованим засобом формування спотвореної картини реальності та інструментом впливу на когнітивні, емоційні та поведінкові характеристики особистості і соціальних груп. Такий підхід дозволяє розглядати інформаційно-психологічну безпеку як результат оптимальної взаємодії між двома протилежними конструктами, тобто інформаційною прозорістю та психологічною стійкістю з одного боку, і деструктивними впливами з іншого.

З огляду на сучасні умови інформаційної війни проти України, описана структура набуває особливої актуальності. Адже саме критичне мислення, емоційна регуляція, стають ключовими чинниками, що визначають здатність студентської молоді протистояти деструктивним впливам у цифровому середовищі.

Отже, структурна схема українських авторів Алещенко В. і Хміляр О. [5] показує, що інформаційно-психологічна безпека має багато компонентів. І пояснює те, що здатність людини протистояти інформаційним впливам залежить від роботи когнітивних процесів, емоційної регуляції, мотиваційно-вольової сфери та системи цінностей. Однак, ефективність цих компонентів багато в чому визначається тим, наскільки особистість може усвідомлювати й контролювати власне мислення. Саме тому метакогнітивні особливості стають важливим аспектом формування інформаційно-психологічної безпеки. Вони дозволяють критично оцінювати інформацію, змінювати стратегію поведінки, усвідомлювати свої емоції та думки. Це й зумовлює необхідність більш детально розглянути метакогнітивні особливості у наступному підрозділі.

1.3. Метакогнітивні особливості формування інформаційно-психологічної безпеки студентів.

Сучасне інформаційне середовище, яке характеризується надлишком даних, швидкістю їхнього поширення та конкуренцією за увагу користувача,

вимагає від особистості розвинених механізмів саморегуляції пізнавальних процесів. Однією з ключових передумов здатності протистояти інформаційно-психологічному впливу є метакогнітивні особливості, що забезпечують усвідомлення, контроль і корекцію власних способів мислення. Метакогніція визначає, наскільки людина здатна критично оцінювати інформацію, розпізнавати упередження, регулювати емоційні реакції та усвідомлювати межі власного знання.

Метакогнітивний напрям є відносно новим у психології. Засновником метакогнітивної психології вважають Джона Флавелла [52]. Саме він ввів поняття “метакогніція”. Він пояснював, що метакогніція - це усвідомлення людиною її власних когнітивних процесів. Саме він заклав основу для подальших досліджень метакогнітивних особливостей в психології, наприклад, Шроу і Деннісона [67], Уеллса [73,74,75,] та інших сучасних науковців.

Подальший розвиток концепції метакогніцій був здійснений Т. Шроу та Р. Деннісоном [67], які запропонували модель Metacognitive Awareness Inventory (MAI). У ній виділяються дві великі сфери: метакогнітивне знання та метакогнітивна регуляція.

До метакогнітивного знання належать:

1. Декларативні знання - розуміння власних здібностей, сильних і слабких сторін.
2. Процедурні знання - знання про те, як виконувати мисленнєві операції.
3. Умовні знання - усвідомлення того, коли і яку стратегію доцільно застосувати.

Метакогнітивна регуляція охоплює такі процеси:

1. Планування
2. Моніторинг
3. Управління інформацією
4. Стратегії налагодження
5. Оцінка результатів.

Саме ці компоненти МАІ визначають здатність студентів свідомо керувати навчальною діяльністю, критично оцінювати інформацію та ефективно розв'язувати складні завдання.

Особливо важливу роль метакогніції відіграють у ситуаціях інформаційної невизначеності та високої емоційної насиченості, які характерні для сучасного медіапростору. За умов надмірного інформаційного навантаження, конфліктних повідомлень, фейків чи маніпулятивних матеріалів саме метакогнітивні процеси забезпечують здатність індивіда «уповільнювати» мислення, відокремлювати факти від їх інтерпретацій, контролювати імпульсивні реакції та регулювати емоційні стани. Добре розвинена метакогнітивна регуляція виконує функцію внутрішнього захисного механізму, який допомагає людині зберігати ясність мислення в умовах невизначеності.

Велику увагу приділяють вивченню метакогнітивних переконань та їх вплив на всі сфери людського життя, наприклад на психологічну та інформаційну безпеку особистості. Метакогнітивні переконання - це наші уявлення про власні думки та процеси уваги. Вони визначають, чи зосереджуємо ми увагу на власних думках, почуттях та відчуттях, або ж ігноруємо їх, щоб краще сприймати навколишній світ [67].

Метакогнітивні переконання - це наші глибинні уявлення про наше мислення та його можливості. Якщо коротко, то метакогніція - роздуми про мислення, а метакогнітивні переконання - це загальні уявлення про наші думки та почуття. Метакогнітивні переконання включають в себе як позитивні, так і негативні аспекти, які визначають наше ставлення до власних думок та почуттів [62].

Адріан Уеллс, засновник метакогнівної терапії, пояснює метакогнітивне знання як «переконання і теорії, які люди мають щодо власного мислення». На його думку, метакогнітивні переконання виконують роль диригента в оркестрі. Так само як музичному колективу необхідний керівник, що задає тон і координацію виконання, метакогнітивні переконання спрямовують і

впорядковуюють роботу інших психічних процесів. Тобто метакогнітивні переконання є провідниками мислення людини. Власне людина обирає, як поводитися зі своїми думками: ігнорувати їх, аналізувати чи занепокоєно на них реагувати. Метакогнітивні переконання, що лежать в основі цих рішень, поділяються на позитивні та негативні (див. табл. 1). Негативні метакогнітивні переконання стосуються уявлень про загрозливість або некерованість власних психічних процесів - думок, емоцій, переживань тощо. Їх традиційно виокремлюють у дві групи: переконання щодо неконтрольованості, коли людина вважає, що не здатна впливати на потік свої думок, власні емоційні реакції чи поведінку та переконання щодо небезпечності, які ґрунтуються на припущенні, що думки або емоції можуть нашкодити, становлять ризик чи ведуть до небажаних наслідків (приклади - у табл. 1). Позитивні метакогнітивні переконання, навпаки, базуються на уявленні, що хвилювання, розмірковування або постійне відстеження потенційних загроз є корисними та допомагають впоратися з труднощами. Саме вони підкріплюють віру в «продуктивність» занепокоєння чи гіперконтролю (табл. 1).

Таблиця 1

Види метакогнітивних переконань

<i>Позитивні метакогнітивні переконання</i>	<i>Негативні метакогнітивні переконання (неконтрольованості)</i>	<i>Негативні метакогнітивні переконання (небезпеки)</i>
<i>приклади:</i> Хвилювання/роздуми допомагають мені впоратися. Хвилювання допомагають мені виконувати справи. Якщо я проаналізую, чому я так себе почуваю, я знайду відповіді. Щось погане сталося б, якби я не хвилювався. Зосередження на можливих загрозах може	<i>приклади:</i> Я не можу контролювати своє мислення. Якщо я не контролюю своє хвилювання, воно контролюватиме мене. Я не можу контролювати свою увагу.	<i>приклади:</i> Зайве хвилювання може зашкодити мені. Деякі думки можуть змусити мене зійти з розуму. Сильні емоції небезпечні. Погані думки мають силу змусити мене робити погані вчинки. Деякі думки можуть стати причиною поганих речей.

захистити мене. Важливо контролювати свої думки. Аналіз моїх проблем допоможе мені знайти відповіді		Думка про щось робить це правдою.
--	--	--------------------------------------

Багато досліджень довели, що метакогнітивні переконання мають вплив на тривожність, депресію, тривожні розлади, розлади харчової поведінки, obsесивно-компульсивний розлад, посттравматичний стресовий розлад та ін.

Пояснення механізмів впливу метакогніцій на психологічну безпеку також дає метакогнітивна терапія А. Уеллса [73], що спирається на модель Self-Regulatory Executive Function (SREF). У цій моделі Уеллс наголошує, що проблеми виникають не стільки через зміст думок, скільки через стиль їх опрацювання. Центральним компонентом є Cognitive Attentional Syndrome (CAS) - специфічний спосіб взаємодії з думками, що включає румінації, надмірну увагу до загроз, прагнення повністю контролювати ментальний процес і уникнення ситуацій, які викликають тривогу. CAS особливо легко активується у студентів у ситуаціях академічного та інформаційного стресу.

У таких станах зростає ймовірність когнітивної дезорганізації, тобто, увага «прилипає» до думок, знижується здатність оцінювати достовірність інформації, зростає емоційна вразливість. Отже, розвиток метакогнітивної гнучкості, зокрема навичок перемикавання уваги, дистанціювання від нав'язливих думок та зниження метазанепокоєння, виступає важливим чинником формування інформаційно-психологічної безпеки.

Метазанепокоєння (meta-worry) визначається як форма вторинної тривоги, яка спрямована не на реальні події чи зовнішні загрози, а на власні думки, переживання та емоції. У метакогнітивній моделі А. Уеллса метазанепокоєння розглядається як один з центральних компонентів (CAS), який підтримує румінації, надмірний контроль думок і підвищує емоційну напругу. Людина з високим метазанепокоєнням сприймає свою тривогу як небезпечну або

неконтрольовану, що призводить до посилення тривожного циклу та зниження психологічної стійкості.

У дослідженні, проведеному Емілі Хьюз, Кейт Малгрю, Джанет Д. Картер [54] та Стівеном Лавом, було встановлено, що метакогнітивні переконання у поєднанні з перфекціонізмом впливають на формування тривожних та депресивних проявів у студентської молоді. Автори з'ясували, що певні типи метакогнітивних переконань пов'язані з підвищеною схильністю до тривоги та депресії. Зокрема, позитивні переконання щодо повторюваного негативного мислення - наприклад, віра в те, що воно допомагає запобігти небезпеці, сприяє тому, що люди частіше сприймають власні думки як неконтрольовані. Крім того, румінаційна поведінка, така як багаторазове повернення до загрозливих думок або дій, виявилася пов'язаною з усіма видами метакогнітивних переконань. Як негативні метакогнітивні переконання, так і самі румінації виявляються значущими чинниками розвитку тривоги й депресії, причому саме негативні переконання щодо думок виступають найпотужнішим прогностичним фактором. Багато досліджень показало, що серед багатьох чинників виникнення різних психічних розладів є саме вони.

Метакогнітивні переконання є також фактором впливу на самооцінку, мотивацію, саморегуляцію.

М. Спада та ін [68], дослідили, що метакогнітивні переконання відіграють важливу роль у формуванні проблемного використання інтернету. У своєму дослідженні вони показали, що всі складові метакогніцій (позитивні та негативні переконання щодо занепокоєння, когнітивна впевненість, потреба контролювати думки та когнітивна самосвідомість) позитивно корелює з надмірним та неконтрольованим використання Інтернету. Також, було доведено, що надмірне використання Інтернету пов'язане з негативними емоціями (тривогою, депресією). За результатами дослідження було встановлено, що метакогніції пояснюють зв'язок між негативними емоціями та проблемним

використанням інтернету. Тобто саме те, як людина осмислює й контролює свої думки, впливає на її схильність до ризикованої цифрової поведінки.

У своєму дослідженні Даніель Ка Лай Лі та Онур Рамазан [56] проаналізували, як метакогнітивні процеси та медіаграмотність впливають на поведінку перевірки фактів у сфері медичної інформації. Оскільки потік медичної інформації у цифровому швидко збільшується, а сумніви щодо її достовірності посилюються. Саме тому, медіаграмотність є ключовим механізмом, який забезпечує розвиток критичного та усвідомленого сприйняття інформації. Проте її ефективність значною мірою визначається рівнем розвитку метакогніції, тобто здатністю людини усвідомлювати та регулювати власні когнітивні процеси. Результати опитування, проведеного авторами, засвідчили, що вищий рівень медіаграмотності пов'язаний із частішим застосуванням стратегій факт-чекінгу щодо медичної інформації. Аналіз показав, що цей зв'язок здійснюється метакогніцією. Учасники з більш розвиненими метакогнітивними вміннями значно частіше перевіряють походження, зміст та достовірність даних. Водночас аналіз показав, що ефективність цього механізму знижується за умов надмірного доступу до медичної інформації. Тобто великий інформаційний потік, навпаки, ускладнює критичну оцінку інформації. Отримані результати підкреслюють роль метакогніції як психологічної основи медіаграмотності та вказують на необхідність формування не лише технічних навичок перевірки фактів, а й розвитку здатності усвідомлено регулювати власні пізнавальні дії. Це має важливе значення для створення освітніх програм, спрямованих на зміцнення інформаційної та психологічної безпеки особистості.

У контексті інформаційно-психологічної безпеки це має особливе значення: саме метакогнітивні переконання визначають, чи схильна людина довіряти неперевіреному повідомленню, піддаватися емоційним маніпуляціям, переоцінювати небезпеку, формувати катастрофічні сценарії або, навпаки, застосовувати раціональні стратегії переробки інформації. Тому подальший аналіз метакогнітивних переконань є необхідним для розуміння внутрішніх

психологічних чинників, що лежать в основі формування інформаційно-психологічної безпеки студентської молоді.

Також значний внесок у вивчення метакогнітивних особливостей студентської молоді зробили українські дослідники, зокрема науковці Національного університету «Острозька академія». Серед них варто виділити І. Пасічника, Р. Каламаж, Е. Балашова, М. Августюк, В. Волошину-Нарожну, О. Матласевич, В. Каламаж, Є. Тимощук, які досліджували метакогнітивний моніторинг, стратегії саморегуляції, механізми метапізнання та особливості опрацювання інформації в навчальній діяльності здобувачів освіти. У контексті даного дослідження ці напрацювання є особливо важливими, оскільки демонструють, що метакогнітивні процеси виступають внутрішнім психологічним ресурсом, який визначає не лише ефективність навчання, а й рівень психологічної стійкості студентів. Відповідно, саме вони можуть відігравати ключову роль у формуванні інформаційно-психологічної безпеки молоді в сучасному цифровому середовищі.

Також важливо розглянути таку метакогнітивну особливість як метакогнітивна усвідомленість. Шроу і Деннісон розглядали метакогнітивну усвідомленість як поєднання знань про власне мислення та здатності регулювати пізнавальні процеси. Метакогнітивна усвідомленість в себе два ключові компоненти, а саме: метакогнітивні знання (усвідомлення власних стратегій, слабких і сильних сторін мислення) та метакогнітивну регуляцію(уміння планувати, контролювати й оцінювати власні дії під час опрацювання інформації). Дослідники підкреслювали, що високий рівень метакогнітивної усвідомленості сприяє ефективному навчанню, критичній оцінці інформації та здатності уникати когнітивних помилок.

Метакогнітивна усвідомленість виступає ключовим механізмом саморегуляції пізнавальних процесів. Вона допомагає своєчасно виявляти помилки мислення, уникати імпульсивних рішень та підвищувати стійкість до зовнішніх інформаційних впливів. У контексті інформаційно-психологічної

безпеки метакогнітивна усвідомленість сприяє формуванню критичного мислення, вибору ефективних стратегій опрацювання інформації та зменшення вразливості до інформаційних впливів.

У сучасних дослідженнях дедалі більше підкреслюється, що здатність особистості протистояти інформаційним загрозам залежить не лише від рівня її знань, а й від вміння керувати власним мисленням.

Тангавелу та ін. у своїй праці, говорять про те, різні види обізнаності (безпекова, системна та ситуативна) допомагають ефективно виявляти й оцінювати загрози тоді, коли людина має достатній рівень метакогнітивної усвідомленості та самоефективності. Автори підкреслюють, що такі метакогнітивні процеси, як планування, моніторинг та оцінка власного мислення, є “містком” між знаннями та реальною поведінкою у складних інформаційних ситуаціях. Це дає можливість поширити результати й на студентське середовище, де рівень розвитку метакогнітивних умінь є важливим фактором у здатності протидіяти дезінформації та маніпуляціям [70].

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто теоретичні засади дослідження інформаційно-психологічної безпеки студентів. Це дало змогу визначити суть цього поняття, окреслити його структуру та виявити роль метакогнітивних особливостей у процесі її формування. Аналіз наукової літератури, доводить, що інформаційно-психологічна безпека є складним міждисциплінарним феноменом, який охоплює як інформаційний, так і психологічний виміри. Інформаційно - психологічна визначається як стан захищеності свідомості, емоційної сфери та поведінки від деструктивних інформаційних впливів, що можуть викривлювати сприйняття реальності, знижувати критичність мислення, порушувати емоційну рівновагу та свободу формування власних переконань. Значення у забезпеченні інформаційно-психологічної безпеки особливо посилюється в умовах російсько-української війни, коли інформаційний простір стає полем боротьби за свідомість і стійкість громадян. У структурному вимірі інформаційно - психологічна безпека розглядається як результат взаємодії базових категорій «безпека», «психологічна безпека» та «інформаційна безпека». Психологічна складова забезпечує внутрішню стабільність, емоційне благополуччя та здатність до саморегуляції, тоді як інформаційна - захищеність від маніпуляцій, фейків, пропаганди й інших загроз. Теоретичний аналіз засвідчує, що важливу роль у забезпеченні інформаційно-психологічної безпеки відіграють когнітивні, емоційно-регуляційні, мотиваційно-вольові, ціннісно-сміслові й комунікативні механізми, які у своїй сукупності визначають здатність особистості протистояти негативним інформаційним впливам

Особливості студентської молоді як вікової групи, роблять її чутливо до інформаційних ризиків. Це підкреслює необхідність дослідження внутрішніх психологічних механізмів, що забезпечують їх стійкість.

Встановлено, що одним із ключових аспектів формування інформаційно-психологічної безпеки є метакогнітивні особливості особистості.

Метакогнітивні знання, регуляція, переконання та метакогнітивна усвідомленість визначають здатність студента планувати процес обробки інформації, контролювати власні когнітивні реакції, критично оцінювати достовірність даних та уникати когнітивних спотворень. Дослідження показують, що дисфункціональні метакогнітивні переконання, надмірне занепокоєння, румінації та недостатній рівень метакогнітивної усвідомленості підвищують вразливість до інформаційних маніпуляцій. Отже, теоретичний аналіз підтверджує, що інформаційно-психологічна безпека студентів є інтегративним утворенням, яке формується під впливом комплексу когнітивних, емоційних і регуляційних процесів. Важливу роль у цьому відіграють метакогнітивні особливості - саме вони забезпечують здатність критично мислити, усвідомлено регулювати пізнавальну діяльність та ефективно протидіяти деструктивним інформаційним впливам. Отримані теоретичні положення створюють основу для подальшого емпіричного дослідження ролі метакогнітивних особливостей у формуванні інформаційно-психологічної безпеки студентської молоді.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТАКОГНІТИВНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ

2.1. Опис методів емпіричного дослідження

У сучасному освітньому середовищі дедалі більшої уваги набуває проблема забезпечення інформаційно-психологічної безпеки студентів. Постійний інформаційний потік, динаміка цифрових комунікацій та зростання кількості маніпулятивних повідомлень створюють умови, за яких молодь стає особливо вразливою до дезінформації, емоційного тиску та когнітивного перевантаження. Науковці наголошують, що важливу роль у стійкості до інформаційних впливів відіграють метакогнітивні особливості особистості. До них належать метакогнітивні переконання, метакогнітивна усвідомленість та метазанепокоєння. Вони визначають ставлення людини до власних думок, контроль над мисленнєвими процесами. Розвинена метакогнітивна усвідомленість забезпечує здатність критично оцінювати інформацію, відстежувати та коригувати власні когнітивні стратегії, що підсилює інформаційно-психологічну стійкість. Натомість високе метазанепокоєння, пов'язана зі схильністю надмірно хвилюватись про власні думки, що може підсилювати емоційну вразливість. Саме тому метакогнітивні особливості розглядаються як ключовий механізм формування інформаційно-психологічної безпеки.

Даний розділ присвячений емпіричному вивченню того, як метакогнітивні переконання, рівень метакогнітивної усвідомленості, метазанепокоєння пов'язані з показниками інформаційно-психологічної безпеки студентів закладів вищої освіти. Дослідження було проведене шляхом онлайн-опитування у Google

Forms та подальшої статистичної обробки даних у програмі SPSS. Усі етичні вимоги було дотримано: забезпечено добровільність участі, інформування респондентів про мету та завдання дослідження, а також повну конфіденційність та анонімність отриманих даних. У дослідженні взяли участь 52 студенти Національного університету «Острозька академія». До вибірки увійшли 42 особи жіночої статі (80,8%) та 10 осіб чоловічої статі (19,2%). Участь брали здобувачі спеціальностей «Психологія», «Початкова освіта», «Право» та «Журналістика». Вік респондентів коливався від 17 до 26 років, середній вік становив 19 років.

У роботі інформаційно-психологічна безпека розглядається як інтегрований конструкт, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти реагування на інформаційні впливи. Для її діагностики було використано дві групи методик: (1) опитувальники, що вимірюють психологічну безпеку як внутрішній стан (методика І. Приходька) [41], та (2) інструменти, що оцінюють поведінкову інформаційну безпеку в інтернеті (BCISQ) T. Velki та K. Šolić [72].

Також для дослідження метакогнітивних особливостей в контексті інформаційно-психологічної безпеки було використано такі інструменти: опитувальник мета-занепокоєння (Meta-Worry Questionnaire, MWQ) та опитувальник метакогніцій (Metacognitions Questionnaire-30, MCQ-30) розроблені А. Уеллсом і Н. Картрайт-Хаттон, опитувальник метакогнітивної усвідомленості (Metacognitive Awareness Inventory, MAI), розроблений Г. Шроу та Р. Деннісон. Ця методика дозволяє оцінити рівень розвитку здатності особистості усвідомлювати, контролювати й регулювати власні когнітивні процеси, що є одним із ключових факторів забезпечення інформаційно-психологічної стійкості. Обидві методики дозволяють оцінити ті аспекти мислення, які визначають здатність особистості керувати власними когнітивними процесами та протистояти інформаційним загрозам.

Опитувальник MWQ застосовувався для визначення рівня «занепокоєння про

занепокоєння», тобто схильності студентів надмірно інтерпретувати власні думки та емоційні реакції як небезпечні або неконтрольовані (Уеллс). 7-пунктовий інструмент включає дві шкали: перша вимірює частоту виникнення мета-занепокоєння, друга - ступінь віри в ці думки. Частотні пункти оцінювалися за 4-бальною шкалою Лайкерта, а шкала впевненості - у відсотках (від 0 до 100%). Такий підхід дає змогу фіксувати інтенсивність метакогнітивних переконань, які можуть підвищувати вразливість до інформаційного стресу та тривожності, що, у свою чергу, послаблює інформаційно-психологічну безпеку особистості [74,75].

Опитувальник MCQ-30, ґрунтується на п'ятифакторній моделі метакогнітивної регуляції і дозволяє оцінити дезадаптивні переконання, пов'язані зі сприйняттям власних думок. Опитувальник містить 30 тверджень, згрупованих у п'ять субшкал:

- 1.Переконання про занепокоєння
- 2.Негативні переконання про неконтрольованість і небезпеку думок
- 3.Когнітивна невпевненість
- 4.Потреба контролювати думки
- 5.Когнітивна самосвідомість

Респонденти оцінювали твердження за 4-бальною шкалою від «повністю згоден» до «не згоден». Субшкали дозволяють окреслити спектр метакогнітивних особливостей, які визначають рівень саморегуляції та здатність протистояти маніпулятивним інформаційним впливам [73]. Також у дослідженні було використано опитувальник метакогнітивної усвідомленості (Metacognitive Awareness Inventory, MAI) розроблений Шпроу та Деннісом. На відміну від MWQ та MCQ-30, що вимірюють переважно дезадаптивні метакогнітивні переконання та мета-занепокоєння, методика MAI спрямована на оцінку адаптивних компонентів метакогнітивної саморегуляції, які забезпечують ефективну взаємодію особистості з інформаційним середовищем і сприяють стійкості до інформаційно-психологічних загроз. Опитувальник складається з 52 тверджень,

на які відповідь Так/Ні. Кожна відповідь Так оцінюється в один бал, а відповідь ні - в 0 балів. Така схема дозволяє визначити наявність або відсутність у студента конкретних метакогнітивних умінь, що є ключовими для здатності регулювати власну поведінку в інформаційному просторі.

Опитувальник МАІ охоплює два великі компоненти «знання про пізнання» та «регуляцію пізнання», кожен з яких складається з субшкал:

1. Знання про пізнання (Knowledge of Cognition). Цей блок вимірює усвідомлення студентом власного мислення та можливостей його контролю і включає в себе такі субшкали:

- декларативні знання - розуміння власних когнітивних можливостей і меж;
- процедурні знання - знання стратегій ефективного опрацювання інформації;
- умовні знання - здатність обирати найбільш доречні стратегії в конкретних інформаційних ситуаціях.

Високі результати за цими субшкалами свідчать про наявність когнітивної основи для критичного мислення та інформаційної грамотності, тобто, базових компонентів ПІБ.

2. Регуляція пізнання (Regulation of Cognition). Цей блок відображає практичні механізми самоконтролю та регулювання мислення в умовах інформаційної взаємодії. Він містить такі субшкали:

- планування - постановка цілей, аналіз завдання, раціональний розподіл уваги;
- стратегії управління - уміння структурувати, узагальнювати та переосмислювати інформацію;
- моніторинг розуміння - здатність відстежувати точність та адекватність сприйняття інформації;
- стратегії налагодження - вміння помічати когнітивні помилки та виправляти їх;

- оцінювання - аналіз власних рішень і ефективності використаних стратегій.

Саме ці навички лежать в основі інформаційної стійкості. Вони дозволяють вчасно розпізнавати маніпулятивні повідомлення, уникати когнітивного перевантаження та приймати зважені рішення. У комплексі МАІ забезпечує можливість оцінити рівень розвитку метакогнітивної саморегуляції, що визначає здатність студента свідомо керувати власним мисленням, критично інтерпретувати інформацію та підтримувати інформаційно-психологічну безпеку. Комплексне застосування MWQ, MCQ-30, МАІ дозволяє виявити індивідуальні метакогнітивні особливості, що можуть посилювати інформаційну вразливість або навпаки. Це дозволяє глибше зрозуміти, яким чином метакогнітивні переконання, мета-занепокоєння, метакогнітивна усвідомленість впливають на інформаційно-психологічну безпеку студентів.

В якості дослідження інформаційно-психологічної безпеки було обрано опитувальник “Діагностики психологічної безпеки особистості”, розроблену українським науковцем І. Приходьком[41]. Опитувальник містить 4 шкали:

1. Морально-комунікативний компонент. Ця шкала відображає функціонування механізму психологічної безпеки, що полягає у здатності особистості вільно застосовувати моральні та комунікативні норми для підтримання гармонійних стосунків. Вона характеризує контрольовану гнучкість у взаємодії з іншими, відкритість до нових контактів та готовність допомагати, а також загальну міжособистісну толерантність.
2. Мотиваційно-вольовий компонент. Представляє механізм, який забезпечує психологічну безпеку завдяки вмінню адаптивно перебудовувати взаємини з оточенням таким чином, щоб зберігати активну позицію в цих відносинах. Вона пов’язана з розвиненим цілепокладанням, умінням включати нові завдання у власний план діяльності, а також змінювати його відповідно до умов. Шкала відображає

інтенсивність постановки цілей, гнучкість їх корекції та вибору шляхів досягнення.

3. Ціннісно-смисловий компонент. Показує дію механізму психологічної безпеки, пов'язаного з наявністю життєвого сенсу та здатністю знаходити внутрішню опору навіть у складних чи травматичних ситуаціях. Завдяки цьому особистість може не занурюватися емоційно у стресові обставини, триматися «над ситуацією» та залучати додаткові ресурси з інших сфер життя для подолання наслідків травматичного досвіду.
4. Компонент внутрішнього комфорту (відчуття безпеки). Характеризує дію механізму забезпечення психологічної безпеки, що полягає у прагненні до психологічного благополуччя та внутрішньої рівноваги. Вона відображає здатність підтримувати відчуття спокою, впевненості у собі й власних можливостях, переживання прийняття з боку оточення та орієнтацію на високу якість життя.

Усі чотири шкали додаються та показують індекс психологічної безпеки. Опитувальник має 88 запитань, відповідь на які: “Це точно про мене”, “Це на мене схоже”, “Це схоже на мене, але немає впевненості”, “Не наважуюся віднести це до себе”, “Сумніваюся, що це можна віднести до мене”, “Мені це не властиво в більшості випадків”, “Це до мене абсолютно не відноситься”. Бали нараховуються відповідно з ключем.

BCISQ (Behavioral-Cognitive Internet Security Questionnaire) був розроблений і валідизований хорватськими дослідниками Т. Velki та К. Šolić.[72]. Опитувальник було перевірено на надійність за допомогою коефіцієнта Альфа-Кронбаха. Результат Альфа - Кронбаха дорівнює 0,742, що свідчить про надійність опитувальника. Опитувальник було використано для оцінки когнітивно-поведінкових аспектів інформаційної безпеки в Інтернеті. Ця методика спрямована на вивчення того, як особистість усвідомлює інформаційні ризики, взаємодіє з інтернет-контентом і реалізує безпечну або ризиковану поведінку у мережі. Опитувальник містить два основних

компоненти, а саме: когнітивний вимір - уявлення, переконання та оцінки щодо ризиків та важливості інформаційної безпеки та поведінковий вимір - реальні дії та звички користувача під час взаємодії з інтернет-ресурсами. Опитувальник складається з 17 тверджень, з різними відповідями відповідно до шкали.

Для перевірки кореляцій було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, коефіцієнт кореляції Кендалла, коефіцієнт Альфа-Кронбаха, регресійний аналіз.

2.2. Результати емпіричного дослідження

Як уже було сказано, у емпіричному дослідженні взяло участь 52 респонденти, з них 42 - жіночої статі, 10 - чоловічої статі.

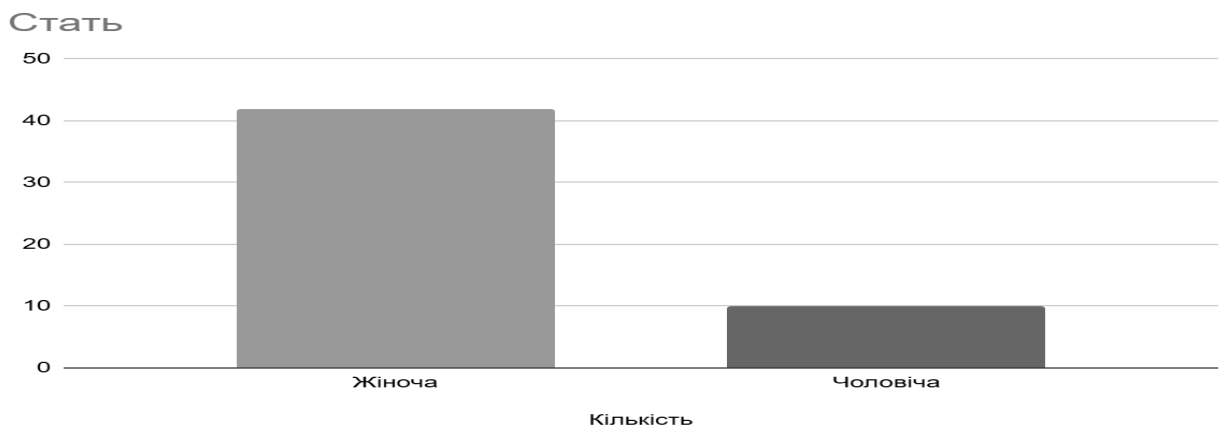
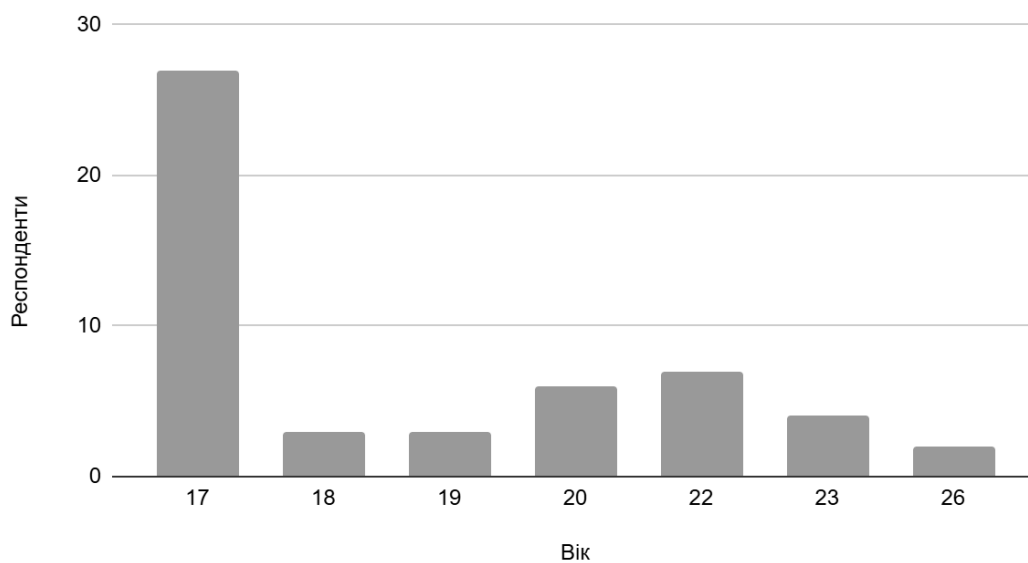


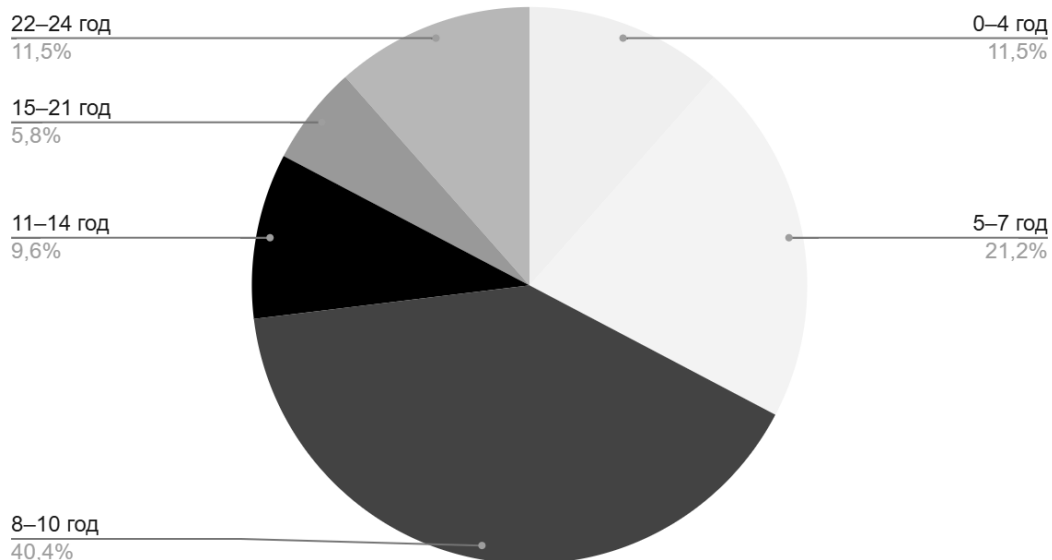
Рис. 2.1. Розподіл вибірки за статтю

Респонденти/Вік

**Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних за віком**

Віковий розподіл є доволі різноманітним. Вік респондентів від 17 до 26 років. Середній вік респондентів 19 років.

Кількість

**Рис. 2.3. Час, який студенти проводять в Інтернеті**

У процесі дослідження було проаналізовано особливості щоденного використання інтернету респондентами (рис.2.3). Встановлено, що більшість студентів проводять онлайн від 8 до 10 годин на добу (40,4 %). Друга група, користуються інтернетом 5-7 годин на день (21,2 %). Інша група перебуває онлайн 0-4 години (11,5 %).

Частина студентів студентів перебуває в інтернеті 11-14 годин (9,6 %) та 15-21 годину (5,8 %). Водночас про 22–24 години використання повідомили 11,5 % респондентів. Високий рівень часу перебування в Інтернеті може свідчити або про специфіку їхнього навчання/роботи, або про можливі ризики надмірної залученості до цифрового простору. Отримані дані вказують на те, що переважна частина вибірки має високий рівень цифрової активності, що може впливати на інформаційно-психологічну безпеку студентів, зокрема на їхню сприйнятливість до інформаційних ризиків, емоційне виснаження, когнітивне перевантаження та зниження саморегуляції.

Показник самооцінки безпечної поведінки має середнє значення 7,24 бала (максимальне значення - 16 балів), що говорить про помірний рівень впевненості студентів у власній інформаційній поведінці. Мала варіативність результатів ($SD = 1,82$) вказує на те, що більшість респондентів оцінюють свою поведінку досить стабільно, без різких коливань у бік надмірної впевненості чи відчуття небезпеки. Збіг медіани та моди (7,00) підтверджує домінування саме помірних значень. Це може означати, що студенти мають базове уявлення про інформаційну безпеку, але не всі здатні критично оцінювати власні дії онлайн. Частина студентів, ймовірно, переоцінює свій рівень компетентності, що підтверджується подальшим негативним зв'язком самооцінкою поведінки із психологічною безпекою.

Шкала моделювання поведінки має одне з найвищих середніх значень серед усіх компонентів 14,35 бала (максимальне значення 16 балів). Це свідчить, що студенти здатні усвідомлено обирати безпечні стратегії поведінки в інтернеті, адаптуючи свої дії відповідно до ситуації. Той факт, що мода і медіана

дорівнюють 16, свідчить про високу концентрацію максимальних показників, тобто більшість студентів демонструють майже оптимальний рівень поведінкової саморегуляції. Невеликий розкид значень ($SD = 2,58$) підтверджує однорідність групи щодо цього показника. Отже, студенти не лише знають про основні безпечні стратегії, а й здебільшого застосовують їх у реальних цифрових ситуаціях, що є позитивним чинником у формуванні інформаційно-психологічної безпеки.

Середнє значення показника когнітивного ризику (КР) становить 9,75 бала (максимальне 16 балів) але стандартне відхилення 4,71 та широкий діапазон вказують на високу варіативність. Це означає, що студенти відрізняються за здатністю ідентифікувати потенційні онлайн-ризики та оцінювати небезпечні ситуації. Частина респондентів добре розрізняє ознаки ризикованої поведінки (високі значення КР), що свідчить про критичність і чутливість до інформаційних загроз. Інші студенти демонструють низькі показники, що може бути пов'язано або з недостатнім рівнем цифрової обізнаності, або навіть з необачністю й схильністю недооцінювати небезпеки. Таким чином, когнітивний ризик є важливим індикатором того, наскільки студенти здатні передбачати можливі наслідки своїх дій онлайн.

Показник когнітивної важливості (КВ) має середнє значення 8,88 бала (максимум 16 балів) та значну мінливість результатів ($SD = 4,30$). Це означає, що студенти по-різному усвідомлюють значення інформаційної безпеки у власному житті. Частина вибірки вважає питання безпеки важливими та ставиться до них відповідально, демонструючи високі значення КВ. Натомість інші учасники виявляють низький рівень когнітивної важливості, що свідчить про недостатнє розуміння ризиків. Таке варіювання має особливе значення у контексті формування інформаційно-психологічної безпеки, адже саме усвідомлення важливості безпеки є фундаментальною умовою розвитку критичного мислення.

Індекс психологічної безпеки студентів має середнє значення 269 бала (максимальне значення 484), що свідчить про переважно середній рівень суб'єктивного відчуття захищеності та внутрішньої стабільності. Значення медіани (260) підтверджує, що більшість респондентів мають показники, близькі до середніх. Водночас значна варіативність ($SD = 64,85$) і широкий діапазон значень (159 - 461) вказують на відмінності у студентів підтримувати психологічну рівновагу, регулювати емоції та ін.

Частина студентів демонструє високі значення індексу психологічної безпеки, що свідчить про розвинені механізми саморегуляції, сформовану ціннісно-смилову сферу та здатність ефективно справлятися зі стресовими та інформаційно-навантаженими ситуаціями. Водночас студенти з нижчими показниками можуть бути більш чутливими до інформаційного тиску, емоційної нестабільності або міжособистісних конфліктів, що робить їх більш вразливими до інформаційних впливів. Інтегральний індекс психологічної безпеки вказує на загальну тенденцію до середнього рівня внутрішньої стійкості, але водночас підкреслює потребу у розвитку метакогнітивних і саморегуляційних навичок для її посилення.

Також, було виявлено, що провідним джерелом інформації для студентів є соціальні мережі, які використовують усі опитані (100 %). Значний відсоток респондентів також регулярно звертається до новинних сайтів (71,4 %) та отримує інформацію від друзів і родини (67,9 %). Натомість, традиційні медіа, зокрема телебачення, займають менш вагому позицію, його зазначили лише 21,4 % учасників. Категорію «Інше» обрали 8,9 % студентів, що може включати телеграм-канали, блоги чи спеціалізовані інформаційні ресурси. Такий розподіл вказує на те, що інформаційне середовище студентів переважно формується цифровими платформами, що є важливим для розуміння особливостей їхньої інформаційно-психологічної безпеки.

За результатами опитувальника метакогнітивної усвідомленості (MAI) було виявлено, що у більшості студентів (67,3%) середній рівень метакогнітивної усвідомленості. Це означає, що вони володіють базовими навичками саморегуляції мислення та можуть планувати виконання завдань, частково контролювати увагу, оцінювати правильність власних дій, однак роблять це не завжди стабільно та усвідомлено. Такий рівень метакогнітивного розвитку є достатнім для навчальної діяльності, але не завжди забезпечує ефективний захист від інформаційних впливів. Також, 28,8% респондентів мають високий рівень метакогнітивної усвідомленості. Лише 3,8% респондентів мають низький рівень метакогнітивної усвідомленості, що потенційно робить їх вразливими до інформаційного впливу.

Кількість респондентів

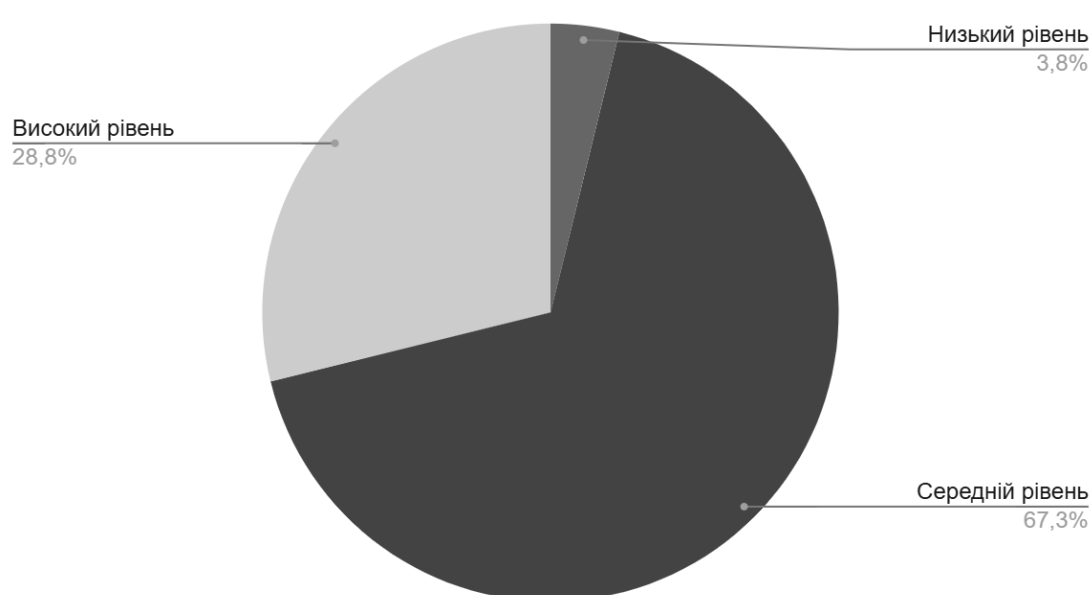


Рис. 2.4. Рівень метакогнітивної усвідомленості

Для виявлення зв'язку між метаконівними переконаннями за MCQ-30 та індексом психологічної безпеки було, застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона. За результатами нашого аналізу було виявлено статистично значущий негативний зв'язок між індексом психологічної безпеки та когнітивною

впевненістю, негативними метапереконаннями та необхідністю контролювати думки. Існує статистично значуща кореляція між індексом психологічної безпеки, когнітивною впевненістю, негативними метапереконаннями та контролем думок. Також існує незначний негативний зв'язок між психологічною безпекою та позитивними метакогнітивними переконаннями (див. табл. 1)

Це означає, що підвищена когнітивна невпевненість, негативні метакогнітивні переконання та надмірна потреба контролювати власні думки обернено пов'язані з рівнем психологічної безпеки особистості.

Таблиця 1.

Кореляція між когнітивною невпевненістю, негативними переконаннями, контролем думок та психологічною безпекою

<i>Шкали</i>	<i>Позитивні метакогнітивні переконання</i>	<i>Негативні метакогнітивні переконання</i>	<i>Відсутність когнітивної впевненості</i>	<i>Необхідність контролювати думки</i>
<i>Індекс психологічної безпеки</i>	-	-,516**	-,580**	-,394**
<i>Sig. (2-tailed)</i>	-	0	0	0,004
<i>N</i>	52	52	52	52

*Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Далі за допомогою кореляційного аналізу Пірсона було виявлено позитивна кореляція між рівнем метакогнітивної усвідомленості (MAI) та індексом психологічної безпеки ($r=0,360$, $p=0,01$). Такий результат узгоджується з теоретичними підходами Флейвелла та Уеллса, згідно з якими метакогнітивна

усвідомленість сприяє більш ефективній саморегуляції, що, у свою чергу, підвищує рівень психологічної безпеки.

У ході кореляційного аналізу було встановлено позитивні зв'язки між компонентами психологічної безпеки та показниками метакогнітивної усвідомленості студентів.

Таблиця 2.

Кореляція між складовими МАІ та компонентами психологічної безпеки

	<i>Морально-комунікативний компонент</i>	<i>Мотиваційно-вольовий компонент</i>	<i>Цілісно-смысловий компонент</i>
<i>Процедурні знання</i>	0,333*	0,495**	-
<i>Умовні знання</i>	,469**	0,683**	0,430**
<i>Планування</i>	-	0,491**	-
<i>Управління інформацією</i>	0,326*	0,597**	-
<i>Моніторинг</i>	0,285*	0,503**	,295*
<i>Оцінка</i>	-	0,459**	-
<i>Стратегія налагодження</i>	-	0,426**	-

*Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Отримані дані показують, що чим краще у студентів розвинені такі метакогнітивні навички, як: процедурні й умовні знання, уміння планувати, контролювати перебіг власного мислення, тим вищим є рівень їхньої психологічної безпеки. Це означає, що студенти, які вміють усвідомлено

керувати своїм мисленням та інформаційними потоками, легше налагоджують комунікацію, краще регулюють емоції, впевненіше приймають рішення та зберігають внутрішню стабільність. У контексті дослідження інформаційно-психологічної безпеки це особливо важливо, адже такі метакогнітивні процеси фактично формують здатність не піддаватися маніпуляціям, критично оцінювати інформацію, протистояти фейкам і зберігати цілісне бачення ситуації навіть в умовах інформаційного тиску.

Кореляційний аналіз Пірсона показав негативні зв'язки між індексом психологічної безпеки студентів та показниками мета-занепокоєння. Зокрема, Індекс ПБ має негативний зв'язок із частотою мета-занепокоєнь ($r = -0,277^*$, $p < 0,05$) та з рівнем віри у них ($r = -0,282^*$, $p < 0,05$). Це означає, що студенти, які частіше переживають нав'язливі роздуми про власні думки та приписують їм надмірну важливість чи небезпеку, мають нижчі показники психологічної безпеки. Отримані дані узгоджуються з підходом Уеллса, згідно з яким метакогнітивні переконання про неконтрольованість чи загрозливість внутрішніх переживань підсилюють тривожність, румінації та підвищують вразливість особистості. У контексті нашого дослідження це свідчить, що мета-занепокоєння є фактором, який підриває суб'єктивне відчуття психологічної захищеності, знижує впевненість у власних можливостях та підсилює емоційну нестабільність, що в свою чергу призводить до вразливості до інформаційних впливів.

За допомогою кореляції Пірсона було знайдено негативний кореляційний зв'язок між рівнем психологічної безпеки та самооцінки безпечної поведінки в інтернеті ($r = -,295^*$, $p = 0,035$). Тобто можна зробити висновок, що студенти, які вважають свою поведінку в інтернеті дуже безпечною, насправді можуть мати нижчий рівень психологічної безпеки. Ймовірно, вони переоцінюють власні знання про інформаційну небезпеку та недостатньо критично оцінити можливі ризики. Тобто висока впевненість у своїй «безпечності в мережі» не завжди відповідає реальній стійкості до інформаційних загроз.

Також було виявлено позитивний зв'язок між когнітивною важливістю та мотиваційно-вольовим компонентом психологічної безпеки ($r = 0,489$, $p < 0,01$). Це означає, що якщо студент усвідомлює важливість інформаційної безпеки в Інтернеті, то він загалом більш організований, має вищий рівень самоконтролю та відповідальності.

Таблиця 3

Кореляційний аналіз Пірсона між шкалами MAI, MWQ, WCQ та когнітивно-поведінкової інформаційної безпеки в Інтернеті

	СП	МП	КР	КВ
MAI	-0,447**	0,390**	-	0,724**
MWQ віра	-	-	0,316*	-
Позитивні метакогнітивні переконання	-	-	-	-0,355*
Когнітивна невпевненість	-	-	-	-,310*
Когнітивна самосвідомість	-0,485**	-	0,364**	0,331*
Необхідність Контролювати Думки	-	-	0,471**	-
Декларативні знання	-0,481**	-	-	0,650**
Умовні знання	-0,370**	0,424**	-	0,648**
Процедурні знання	-0,321*	-	-	0,667**
Планування	-0,395**	-	-	0,729**
Управління інформацією	-0,329*	0,562**	-	0,572**
Моніторинг	-0,455**	-	-	0,668**
Стратегії	-0,375**	0,432**	-	0,482**

налагодження				
Оцінка	-0,367**	0,405**	-	0,610**

СП- самооцінка поведінки

МП - моделювання поведінки

КР- когнітивний ризик

КВ- когнітивна важливість

Кореляційний аналіз показав, що метакогнітивні особливості, а саме : моніторинг, стратегії налагодження, оцінка, декларативні знання, умовні знання, процедурні знання, загальний рівень метакогнітивної усвідомленості, метазанепокоєння, позитивні метакогнітивні переконання, когнітивна невпевненість, когнітивна самосвідомість, необхідність контролювати думки статистично пов'язані із компонентами когнітивно-поведінкової інформаційної безпеки в Інтернеті. Найбільше звертає на себе увагу те, що майже всі показники метакогнітивної усвідомленості (МАІ) мають негативний зв'язок із самооцінкою безпечної поведінки (СП). Це означає, що студенти, у яких вища метакогнітивна усвідомленість (планування, моніторинг, процедурні й умовні знання) навпаки, менше впевнені у власній інформаційній безпеці. Тобто вони критично ставляться до себе та помічають більше потенційних ризиків.

Натомість найбільш сильні позитивні кореляції спостерігаються між метакогнітивними особливостями та когнітивною важливістю (КВ). Це означає, що студенти, які уважніше ставляться до інформації, вважають її значущою і більше замислюються над тим, що споживають в інтернеті, мають і вищий рівень метакогнітивної усвідомленості. Вони краще планують, аналізують, контролюють перебіг мислення та відстежують власні реакції в інформаційних ситуаціях.

Моделювання поведінки (МП) має позитивний зв'язок з умовними знаннями. Це означає, що студенти, які краще знають, коли і яку стратегію мислення варто застосувати, зазвичай поведуться в Інтернеті більш безпечно. Їхня поведінка онлайн є продуманою, організованою та послідовною, тому що вони

розуміють, як правильно діяти в різних ситуаціях. Іншими словами, якщо студент добре розуміє, яку дію або думку обрати в певних умовах, він рідше потрапляє у ризикові ситуації та частіше обирає безпечні стратегії. Отже, метакогнітивні вміння, зокрема умовні знання, допомагають формувати безпечну поведінку в Інтернеті та підвищують рівень інформаційної безпеки.

Також, був проведений кореляційний аналіз за допомогою Пірсона між компонентами психологічної безпеки та компонентами когнітивно-поведінкової інформаційної безпеки. Кореляційний аналіз показав, існує негативний зв'язок між мотиваційно-вольовим компонентом та самооцінкою безпечної поведінки ($r = -0,395^{**}$, $p = 0,004$). Результати свідчать, що студенти високою саморегуляцією, менше переоцінюють свою безпеку в Інтернеті та менше схильні до ілюзій пов'язаних з інформаційною безпекою. Також, було виявлено позитивний зв'язок з когнітивною важливістю ($r = 0,489^{**}$, $p < 0,001$). Тобто студенти з розвиненими вольовими механізмами усвідомлюють значення інформаційної безпеки в інтернеті, тому безпечніше поведуться в цифровому середовищі. Це також доводить позитивний зв'язок ($r = 0,353^{*}$, $p = 0,011$) цього компоненту з моделюванням поведінки.

Існує

негативний кореляційний зв'язок між ціннісно-но-смісловим компонентом та самооцінкою поведінки ($r = -0,343^{*}$, $p = 0,014$). Це означає, що студенти зі сформованою смисловою сферою, чіткими цінностями та внутрішніми орієнтирами менше переоцінюють власну інформаційну безпеку в інтернеті. Вони реалістичніше оцінюють можливі ризики й не покладаються виключно на суб'єктивну впевненість у власній захищеності.

Не було виявлено статистично значимих зв'язків між індексом психологічної безпеки, її компонентів та когнітивно-поведінковою інформаційною безпекою в інтернеті з кількістю часу проведення в Інтернеті. Також нами було застосовано множинний регресійний аналіз, де залежною змінною були індекс психологічної безпеки та компоненти когнітивно-поведінкової інформаційної безпеки в інтернеті, а незалежними змінними були метакогнітивні особливості студентів.

Отримана регресійна модель є статистично значимою ($F = 15,58$; $p < 0,001$), що свідчить про те, що сукупність метакогнітивних характеристик, компонентів МАІ, показників мета-занепокоєння (MWQ) пов'язані з індексом психологічної безпеки. Значення $R = 0,938$ та $R^2 = 0,880$ означають, що 88% варіації індексу психологічної безпеки пояснюється включеним набором предикторів. Це дуже високий показник, який підтверджує важливість метакогнітивних особливостей у формуванні психологічної безпеки. Отже, можна стверджувати, загальний показник метакогнітивної усвідомленості (МАІ), негативні та позитивні метакогнітивні переконання, частота метазанепокоєння знижують психологічну безпеку студентів, в той час як компоненти МАІ підвищують рівень психологічної безпеки. Результати вийшли доволі парадоксальними, бо загальний рівень метакогнітивної усвідомленості негативно обернено взаємопов'язаний з психологічною безпекою студентів, в той час як його компоненти, навпаки, значно підвищують рівень психологічної безпеки. Таке співвідношення узгоджується з метакогнітивною теорією Уеллса, згідно з якою важливим є не лише здатність усвідомлювати власні думки, а й характер взаємодії з ними. Іншими словами, пасивне спостереження за переживаннями або віра в корисність тривоги, може запускати румінації та посилювати відчуття внутрішнього напруження, тим самим знижуючи психологічну безпеку. Водночас активне використання конструктивних метакогнітивних стратегій дозволяє студентам регулювати свої думки й емоції, уникати надмірного занепокоєння та підтримувати внутрішній стан стабільності. Тобто для формування психологічної безпеки важливим є не просто рівень метакогнітивної усвідомленості, а вміння ефективно керувати власними когнітивними процесами. Високе значення R^2 може частково пояснюватися великою кількістю включених предикторів за відносно невеликої вибірки, тому інтерпретація моделі потребує обережності. Для кращого розуміння варто поглянути на *Таблицю 4*.

Таблиця 4

Регресійний аналіз психологічної безпеки та метакогнітивних особливостей

Предиктор	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
MAI	-56,56	10,713	-25,153	-5,279	0
Негативні_мп	-10,659	2,254	-0,666	-4,729	0
MWQ_частота	-7,568	2,51	-0,402	-3,015	0,005
Умовні_знання	72,026	12,871	3,844	5,596	0
Стратегії_налагодження	47,256	9,76	2,168	4,842	0
Управління_інформацією	60,718	11,12	4,944	5,46	0
Оцінка	48,816	10,667	3,302	4,576	0
Моніторинг	53,531	11,312	3,765	4,732	0
Проц_знання	37,955	8,578	1,613	4,425	0
Планування	56,307	12,725	3,809	4,425	0
Декларативні_знання	65,951	11,682		5,645	0
Когнітивна_самосвідомість	8,689	1,731	0,562	5,021	0

Також був проведений регресійний аналіз між компонентами когнітивно-поведінковою безпекою в Інтернеті (СП, МП, КР, КВ) та метакогнітивними особливостями, а саме: моніторинг, стратегії налагодження,

оцінка, декларативні знання, умовні знання, процедурні знання, загальний рівень метакогнітивної усвідомленості, метазанепокоєння, негативні метакогнітивні переконання, когнітивна невпевненість, когнітивна самосвідомість, необхідність контролювати думки. Проведений регресійний аналіз дозволяє побачити те, що метакогнітивні особливості є потужними предикторами самооцінки власної поведінки в інформаційному середовищі. Це пояснюється 62% її варіативності ($F(16,34) = 3.469, p = .001$). Це є найвищим показником серед досліджуваних моделей. Конструктивні метакогнітивні навички сприяють формуванню адекватної самооцінки поведінки, дозволяючи користувачам адекватно оцінювати ризики своєї поведінки та приймати рішення. Водночас 38% варіації вказує на вплив додаткових факторів. Регресійний аналіз інших компонентів показав, що метакогнітивні особливості є одними із предикторів інформаційної безпеки в інтернеті. Однак є багато інших чинників які можуть її формувати, тому це потребує додаткових досліджень.

Отже, проведене емпіричне дослідження показало, що метакогнітивні особливості впливають на формування інформаційно-психологічної безпеки студентів. Вони впливають на психологічну безпеку та когнітивно-поведінкову інформаційну безпеку в Інтернеті. Виявлені кореляції між компонентами психологічної безпеки та характеристиками інформаційної поведінки підтверджують, що психологічний та інформаційний виміри безпеки взаємопов'язані та спільно визначають інформаційно-психологічну безпеку особистості.

Висновки до розділу 2

У розділі було описано проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення ролі метакогнітивних особливостей у формуванні інформаційно-психологічної безпеки студентів. Завдяки отриманим даним з анкети, ми підтвердили, що студенти є інтенсивними користувачами Інтернету. Середній показник перебування онлайн становить 8 годин. Також ми з'ясували, що основними джерелами інформації є соціальні мережі та сайти з новинами. Це вказує на високий рівень зануреності у цифрове середовище та потенційну вразливість до інформаційних ризиків, що може негативно впливати на інформаційно-психологічну безпеку.

За допомогою описових статистик було встановлено, що індекс психологічної безпеки студентів перебуває на середньому рівні, однак характеризується значною індивідуальною варіативністю. Частина респондентів (25,5%) демонструє високі значення психологічної безпеки (більше 300), що пов'язано з розвиненими механізмами саморегуляції, ціннісно-смісловою визначеністю та здатністю долати стресові й інформаційно насичені ситуації. В іншій частині студентів (19,6%) індекс психологічної безпеки є низьким (менше 220). Це означає, що вони мають більшу вразливість до інформаційно-психологічних загроз.

У студентів переважає середній рівень метакогнітивної усвідомленості, що забезпечує можливості для саморегуляції мислення, планування діяльності, контролю уваги та оцінки власних дій студентами. Близько третини респондентів мають високий рівень МАІ (28,8%), який можна розглядати як ресурс інформаційно-психологічної стійкості. Інша частина студентів із низьким рівнем метакогнітивної усвідомленості (3,8%) є найбільш вразливою до інформаційних впливів, оскільки їм складніше критично осмислювати інформацію, розпізнавати маніпуляції та регулювати власні емоційні реакції.

Кореляційний аналіз Пірсона показав помітний взаємозв'язок між метакогнітивними переконаннями, мета-занепокоєнням та психологічної

безпеки. Було виявлено, що когнітивна невпевненість, негативні метакогнітивні переконання та надмірна потреба контролювати думки статистично значуще негативно пов'язані з індексом психологічної безпеки ($r=0,394^{**}$ та $p=0,01$ відповідно). Це означає, що студенти, які схильні сприймати свої думки як небезпечні або неконтрольовані, а також сумніваються у власних когнітивних здібностях, демонструють нижчий рівень психологічної захищеності. Разом із цим було зафіксовано негативні зв'язки між індексом психологічної безпеки та частотою й вірою в мета-занепокоєння за MWQ ($r = -0,277^*$, $p < 0,05$) та ($r = -0,282^*$, $p < 0,05$), що узгоджується з підходом Уеллса. Тобто, фіксація на власних тривожних думках, надання їм надмірної ваги та загрозливого змісту підсилює тривожність, румінації та внутрішню напруженість, знижуючи психологічну безпеку.

Результати аналізу отриманих даних показали, що метакогнітивні особливості сприяють підвищенню психологічної безпеки. Позитивні кореляції між компонентами MAI (процедурні й умовні знання, планування, управління інформацією, моніторинг, оцінка, стратегії налагодження) та окремими складовими психологічної безпеки (морально-комунікативною, мотиваційно-вольовою, ціннісно-смісловою), свідчить, що студенти, які краще розуміють своє мислення, організовують пізнавальну діяльність, мають вищу здатність до конструктивної взаємодії, емоційної регуляції, збереження внутрішньої рівноваги й пошуку сенсу в складних ситуаціях. Тобто, розвиток метакогнітивної саморегуляції є важливим для формування інформаційно-психологічної безпеки.

Важливим результатом є виявлені взаємозв'язки між метакогнітивною усвідомленістю та когнітивно-поведінковою інформаційною безпекою в Інтернеті (BCISQ). Показники MAI негативно корелюють із самооцінкою безпечної поведінки, що означає те, що вищий рівень метакогнітивної усвідомленості, тим більш критично студенти оцінюють власну поведінку в Інтернеті. Вони менш схильні переоцінювати свою «безпеку в мережі» та

частіше усвідомлюють можливі ризики. Натомість метакогнітивні навички демонструють стабільні позитивні зв'язки з когнітивною важливістю інформаційної безпеки. Це означає, що чим краще розвинені планування, моніторинг, управління інформацією, умовні та процедурні знання, тим більше студенти усвідомлюють значення захисту в цифровому середовищі. Моделювання поведінки в Інтернеті виявилось позитивно пов'язаним з умовними знаннями. Це означає, що здатність обирати адекватні стратегії мислення в різних ситуаціях сприяє більш безпечний та продуманій поведінці онлайн.

Множинний регресійний аналіз показав, метакогнітивні особливості (загальний рівень МАІ, окремі його компоненти, метазанепокоєння, позитивні й негативні метакогнітивні переконання) є потужними предикторами індексу психологічної безпеки. Отримана модель пояснює 88 % варіації психологічної безпеки, що є високим показником і підтверджує вагому роль метакогнітивної сфери особистості у формуванні психологічної безпеки. При цьому загальний рівень метакогнітивної усвідомленості, негативні та позитивні метакогнітивні переконання негативно впливають на формування психологічної безпеки. Тоді як окремі складові, такі як: умовні й процедурні знання, управління інформацією, планування, моніторинг, оцінка, стратегії налагодження позитивно впливають на формування психологічної безпеки. Це означає, що для психологічної та інформаційно-психологічної безпеки важливим є не просто високий рівень усвідомлення власних думок, а й особливості їх осмислення та регуляції.

Регресійний аналіз також показав, що метакогнітивні особливості є предикторами когнітивно-поведінкової інформаційної безпеки в Інтернеті, зокрема самооцінки поведінки, пояснюючи понад половину її варіативності. Це означає, що саме спосіб організації мислення, ставлення до власних думок, рівень планування та контролю, а не лише обсяг знань про інформаційну безпеку, визначають, наскільки обережно та відповідально студент поводить себе в

цифровому середовищі. Водночас збереження частки неврахованої варіації вказує на наявність додаткових чинників, які також впливають на інформаційну поведінку та потребують подальшого вивчення.

Отже, можна стверджувати, що емпіричне дослідження підтвердило взаємозв'язок між метакогнітивними особливостями, психологічною безпекою та когнітивно-поведінковою інформаційною безпекою студентів. Метакогнітивні особливості впливають на формування інформаційно-психологічної безпеки, а саме на їх компоненти. Вони сприяють стійкості до інформаційних впливів. Однак деякі метакогнітивні особливості, такі як метазанепокоєння, когнітивна невпевненість та негативні переконання негативно впливають на формування інформаційно-психологічної безпеки. Виявлені взаємозв'язки між компонентами психологічної безпеки та характеристиками інформаційної поведінки підтверджують, що психологічний та інформаційний виміри безпеки є взаємопов'язаними та в сумі формують інформаційно-психологічну безпеку особистості. Отримані результати створюють підґрунтя для розробки психопрофілактичних і освітніх програм, спрямованих на розвиток метакогнітивних умінь як ключового механізму зміцнення інформаційно-психологічної безпеки студентів.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ СТУДЕНТІВ

3.1. Обґрунтування положень практичних рекомендацій

Отримані результати емпіричного дослідження дали змогу визначити метакогнітивні особливості, які безпосередньо впливають на формування інформаційно-психологічної безпеки студентів. Саме ці особливості стали підґрунтям для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення стійкості молоді до інформаційних впливів та оптимізацію їхньої поведінки у цифровому середовищі.

По-перше, було встановлено, що певні метакогнітивні характеристики студентів мають дезадаптивний вплив на психологічну безпеку. Зокрема, когнітивна невпевненість, негативні метакогнітивні переконання та надмірна потреба контролювати власні думки негативно корелюють з індексом психологічної безпеки. Студенти, які схильні інтерпретувати свої думки як небезпечні або сумніваються у власних когнітивних можливостях, демонструють нижчу стійкість до інформаційних впливів, швидше втрачають внутрішню рівновагу. Це створює передумови для розвитку емоційної вразливості в умовах інформаційного перевантаження та маніпулятивних впливів.

По-друге, важливим фактором зниження психологічної безпеки виявилось мета-занепокоєння. Частота мета-занепокоєнь та сила віри в них також мають негативний зв'язок з індексом психологічної безпеки. Така закономірність свідчить, що студенти, які часто фіксуються на своїх тривожних думках і надають їм надмірної значущості, є менш захищеними від інформаційних і

емоційних загроз. Це узгоджується з підходом Уеллса, відповідно до якого зосередження на власних переживаннях та їх загрозлива інтерпретація запускають румінації, підсилюють тривожність і знижують здатність особистості ефективно реагувати на стресові ситуації.

По-третє, отримані результати продемонстрували, що адаптивні метакогнітивні навички студента підвищують рівень його психологічної безпеки. Позитивні кореляції між процедурними та умовними знаннями, плануванням, моніторингом, оцінкою, стратегіями налагодження та різними компонентами психологічної безпеки вказують на те, що студенти з розвиненими метакогнітивними вміннями краще орієнтуються в інформаційному середовищі, критичніше сприймають інформацію, усвідомлюють ризики, а також здатні підтримувати емоційну стабільність у складних або стресових ситуаціях.

По-четверте, результати опитувальника когнітивно-поведінкової інформаційної безпеки (BCISQ) свідчать про те, що самооцінка безпечної поведінки студентів у мережі не завжди є адекватною. Негативний зв'язок між самооцінкою безпеки та психологічною безпекою може вказувати, що частина студентів переоцінює свої навички та не до кінця усвідомлює потенційні інформаційні ризики. Це підвищує ймовірність помилок у цифровому середовищі, необачних рішень та вразливості до маніпуляцій.

По-п'яте, регресійний аналіз підтвердив, що метакогнітивні особливості є найбільш потужними предикторами як психологічної безпеки ($R^2 = 0,880$), так і інформаційної поведінки в Інтернеті ($R^2 = 0,62$). Це означає, що розвиток метакогнітивної сфери має вирішальне значення для формування інформаційно-психологічної стійкості студентів. Найбільш значущими предикторами позитивних змін виступають умовні знання, процедурні знання, планування, моніторинг, оцінювання та стратегії налагодження.

Таким чином, практичні рекомендації, запропоновані у подальшому підрозділі, спрямовані на:

- зниження впливу дезадаптивних метакогнітивних процесів (когнітивної невпевненості, негативних переконань, мета-занепокоєння);
- розвиток адаптивних метакогнітивних навичок, які є ресурсом психологічної стійкості;
- удосконалення критичного мислення та медіаграмотності студентів;
- формування реалістичного ставлення до ризиків цифрового середовища;
- підвищення емоційної стабільності через тренінгові програми;

Сформульовані рекомендації базуються на отриманих емпіричних даних та враховують найбільш значущі чинники, які впливають на інформаційно-психологічну безпеку студентів, що забезпечує їх практичну доцільність і наукову обґрунтованість.

Доказовим підходом до роботи з метакогнітивними переконаннями є метакогнітивна терапія, розроблена Адріаном Уеллсом. Цей метод спрямований не на зміну змісту думок, а на трансформацію ставлення до них. Основна ідея полягає в тому, що труднощі виникають не через самі негативні думки, а через спосіб, у який людина на них реагує. Метакогнітивна терапія навчає помічати появу тривожних або нав'язливих думок, не вступати з ними у боротьбу й не отожднюватися з ними, а спостерігати за ними як за тимчасовими ментальними подіями. Такий підхід сприяє зменшенню румінацій, занепокоєння та внутрішнього напруження.

Уеллс у книзі “Метакогнітивна терапія тривоги та депресії” наводить переконливі докази ефективності цього методу при генералізованому тривожному розладі, депресії, obsесивно-компульсивному розладі, підвищеній тривожності та посттравматичному стресовому розладі. Суть терапії полягає у формуванні нових способів взаємодії з власними думками, що дозволяє людині виходити з циклу надмірного занепокоєння та некорисних ментальних стратегій. Для того, щоб працювати з метакогнітивними переконаннями, не завжди потрібна участь фахівця. Сьогодні існує низка вправ і технік, заснованих на принципах МКТ, які можна застосовувати самостійно. Вони допомагають

зменшити фіксацію на думках, виробити дистанцію до них та сформувати більш гнучке й здорове ставлення до власних переживань.

Також узагальнення результатів проведеного теоретичного аналізу дає змогу виокремити основні напрями забезпечення інформаційно-психологічної безпеки студентів ЗВО:

1. Розвиток критичного мислення. Критичне мислення є одним із головних компонентів інформаційно-психологічної безпеки. Організація дискусійних практикумів, дебатів, інших інтерактивних методів навчання, які стимулюють до рефлексії, Курси з критичного мислення, заняття з логіки й аргументації мають бути регулярними складовими освітньої програми. Також аналіз медіатекстів та соціальних мереж з позиції когнітивних викривлень. Розбір реальних прикладів інформаційних маніпуляцій (емоційні заголовки, псевдоекспертність, відео згенеровані ШІ).

2. Освіта з медіаграмотності та цифрової безпеки. Впровадження в навчальні програми курси, семінари та тренінги з медіаграмотності. Наразі вважається, що медіаграмотність - це оборонний «фільтр» від дезінформації. Медіа освічена особистість вміє розпізнавати фейки, свідомо обирати джерела та перевіряти факти. Зокрема формувати навички відокремлення правдивої інформації від її викривлених «таблоїдних» версій.

3. Психологічна підтримка та безпечне середовище. Активне залучення психологічних служб ЗВО, створення програм підтримки стресостійкості та ін. Важливим є не лише академічний, а й психологічний комфорт студента, наприклад, консультація психолога, тренінги зі зниження тривожності та ін.

4. Навчання цифровій гігієні та кібербезпеці. Формувати правила безпечної поведінки в онлайн-середовищі (захист персональних даних, паролів, уникнення кібербулінгу). Хоча інформаційно-психологічна безпека, переважно пов'язана з інформаційним впливом, її посилює й технічне інформаційне протидія. Наприклад, навчання студентів користуватися засобами аутентифікації та шифрування для захисту власної інформації.

5. Підвищення особистісної резилієнтності. Розвиток здатності адекватно реагувати на стрес і зміни (тренінги з емоційного самоконтролю, когнітивні терапії, практики усвідомленості). Психологічна стійкість допомагає протистояти тривожним і конфліктним інформаційним посиланням.

6. Розвиток метакогнітивних навичок та інформаційної саморегуляції. Усвідомлення власних процесів мислення, контроль за стратегіями опрацювання інформації, оцінка достовірності фактів і власних реакцій є важливим для забезпечення інформаційно-психологічної безпеки. Прикладами можуть бути тренінги, навчання стратегіям планування, моніторингу й перевірки мисленнєвих рішень, вправи на виявлення когнітивних викривлень та внутрішніх тригерів.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що метакогнітивні особливості є одним із чинників формування інформаційно-психологічної безпеки студентів. Це говорить, що доцільно розглядати інформаційно-психологічну безпеку як багатокomпонентний конструкт, який включає: морально-комунікативний, мотиваційно-вольовий, ціннісно-смисловий та компонент внутрішнього комфорту, а також когнітивно-поведінкові показники (самооцінювання поведінки, моделювання поведінки, когнітивний ризик та важливість). Перевага такого підходу полягає в тому, що він дає змогу простежити, як метакогнітивні особливості студентів пов'язані з компонентами психологічної безпеки та когнітивно-поведінковими аспектами інформаційної безпеки в інтернеті. Це, у свою чергу, дозволяє точніше окреслити чинники стійкості та вразливості студентів до інформаційних впливів.

3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення інформаційно-психологічної безпеки студентів

З огляду на сказане нами у попередньому підрозділі пропонуємо комплекс вправ і технік, що ґрунтуються на принципах метакогнітивної терапії Уеллса. Вони спрямовані на розвиток метакогнітивної усвідомленості й підвищення інформаційно-психологічної безпеки. Запропоновані методи допомагають знижувати негативні метакогнітивні переконання та метазанепокоєння, розвивати навички керування увагою, покращувати емоційну саморегуляцію та формувати більш усвідомлену взаємодію з інформаційним середовищем.

Використання цих вправ може бути корисним студентам для підвищення їхньої стійкості до інформаційних впливів. Крім того, їх можуть використовувати викладачі та тьютори, адже вони впливають на створення та формування безпечного й підтримувального освітнього середовища, а також сприяють розвитку навичок саморегуляції у здобувачів освіти. Також ці техніки можуть використовувати практичні психологи ЗВО у профілактичній та корекційній роботі зі студентами.

Вправи з МКТ (метакогнітивна терапія)

Відсторонена усвідомленість (Detached Mindfulness). Відсторонена усвідомленість є однією з центральних технік метакогнітивної терапії (МКТ), розробленої А. Уеллсом. Її мета полягає у формуванні здатності сприймати власні думки не як факти або сигнали небезпеки, а як короточасні ментальні події, що не потребують аналізу чи контролю. На відміну від класичної медитації майндфулнес, де увага часто спрямовується на дихання, тіло або зовнішні відчуття, відсторонена усвідомленість не прагне досягнення спокою або релаксації у моменті. Її мета перервати автоматичний цикл тривожних думок, занепокоєння та румінацій, що підтримуються метакогнітивними переконаннями. Суть техніки полягає в тому, щоб дозволити думці «прийти й

піти», не включаючись у її зміст, не оцінюючи її правдивість і не намагаючись її придушити. Це вчить людину займати позицію «спостерігача» власного мислення, що знижує силу емоційних реакцій та руйнує звичний механізм надмірного контролю думок. У МКТ відсторонена усвідомленість часто поєднується з техніками відкладання занепокоєння, тренування уваги та поведінкових експериментів, що дозволяє гнучко адаптувати її до специфічних патернів метазанепокоєння особистості. Практика цієї техніки сприяє зменшенню фіксації на негативних внутрішніх переживаннях, посиленню саморегуляції та зниженню емоційної вразливості, що є особливо важливим для студентів із високим рівнем мета-занепокоєння або негативних метакогнітивних переконань.

Для ефективного використання технік відстороненої усвідомленості важливо чітко розуміти її зміст.

Усвідомленість - це здатність сприймати власні думки, емоції та когнітивні процеси на метарівні, не втягуючись у них і не надаючи їм оцінок. У цьому стані увага не фіксується на жодному окремому стимулі, а може вільно й гнучко переключатися.

Відсторонення означає здатність спостерігати за думками та уявними образами «зі сторони», не ототожнюючи себе з ними. Людина виступає внутрішнім спостерігачем, який помічає думки як тимчасові ментальні події, а не як факти чи істини.

Відсторонена усвідомленість включає кілька ключових компонентів:

1. **Метасвідомість.** Добре розвинена метасвідомість створює умови для когнітивних змін. Вона дає можливість вчасно розпізнати зациклення на негативних думках, усвідомити їхню безкорисність і скоригувати спосіб реагування.
2. **Метакогнітивний стиль .** Цей стиль ґрунтується на здатності сприймати думки та уявні образи як просто думки та образи, тобто як ментальні явища, а не як реальність. Такий підхід знижує їх вплив на емоційний стан і поведінку.

3. Відсторонена увага. Люди з високою тривожністю часто мимоволі фокусуються на думках, що несуть суб'єктивну небезпеку. Відсторонена увага полягає в тому, щоб не зациклюватися на окремих думках чи образах. Увага залишається вільною і гнучкою, незалежно від того, які думки виникають у свідомості.
4. Зниження автоматичного мислення. Відсторонена усвідомленість зменшує інтенсивність автоматичних, нав'язливих або шкідливих потоків мислення. Це не придушення думок, а зменшення їхнього впливу через зміну стилю взаємодії з ними.
5. Відмова від неадаптивних поведінкових стратегій. Автоматичні думки часто провокують не лише внутрішні, але й зовнішні реакції: уникнення, перевіряння, пошук підтверджень небезпеки тощо. Відсторонена усвідомленість допомагає відмовитися від таких реакцій, оскільки думки перестають сприйматися як загроза.
6. Зміна сприйняття думок. Думки на кшталт «я невдаха» при предметному мисленні сприймаються як істина. Відсторонена усвідомленість дозволяє розглядати такі думки як просто когнітивні події, не ідентифікуватися з ними та не дозволяти їм формувати самооцінку чи поведінку.

Техніка тренування уваги (АТТ). Техніка тренування уваги (АТТ) є одним із базових інструментів метакогнітивної терапії, запропонованої А. Уеллсом. Її завдання полягає у зміні стилю уваги та порушенні звичного для тривожних і румінаційних станів патерну надмірної самозосередженості. АТТ спрямована не на зміну змісту думок, а на розвиток гнучкого та керованого управління увагою, що дозволяє людині вийти з циклу метазанепокоєння та некорисних когнітивних процесів.

Техніка складається з трьох ключових блоків:

- вибіркова увага усвідомлене фокусування на одному зовнішньому звуковому стимулі;

- швидке перемикання уваги - послідовне й швидке перенесення уваги між різними джерелами звуку;
- розподілена увага - одночасне утримання в полі сприйняття кількох звукових стимулів.

Для виконання АТТ зазвичай використовуються звуки терапевтичного кабінету або довкілля (кроки, шум кондиціонера, звуки за вікном тощо), що дозволяє переключити увагу з внутрішніх переживань на нейтральні зовнішні стимули. Регулярна практика АТТ (приблизно 12 хвилин щоденно протягом 4 тижнів) довела свою ефективність у зниженні надмірної фіксації на думках, послабленні їх емоційного впливу та покращенні саморегуляції. АТТ допомагає формувати сприйняття думок як «внутрішнього шуму», що не потребує аналізу чи контролю. Це сприяє зменшенню румінацій, тривожності та внутрішнього напруження, а також підсилює психологічну та інформаційно-психологічну стійкість.

Техніка когнітивної декатастрофізації (Challenging Metacognitive Beliefs). У метакогнітивній терапії однією з ключових технік є робота з дисфункціональними метакогнітивними переконаннями, такими як «мої думки небезпечні», «я не можу контролювати свій розум», «занепокоєння допомагає мені бути готовим до загроз». Саме ці переконання, як показало наше емпіричне дослідження, мають негативний зв'язок із індексом психологічної безпеки. Техніка декатастрофізації полягає у виявленні конкретних переконань та їх переоцінці через:

- аналіз наявних доказів «за» та «проти» переконання;
- перевірку реалістичності та корисності переконання;
- дослідження того, що насправді відбувається, коли думка виникає;
- формування альтернативного, більш адаптивного метакогнітивного пояснення.

Наприклад, переконання «мої думки можуть нашкодити» замінюється розумінням, що думка - це не подія і не дія, а тимчасовий когнітивний процес. Така техніка зменшує катастрофізацію внутрішніх переживань і безпосередньо впливає на зниження мета-занепокоєння, тривожності та внутрішнього напруження.

Майндфулнес - практика усвідомленості. Термін «*майндфулнес*» (*mindfulness*) перекладається як «уважність», «усвідомленість» або «повна присутність у моменті». Одним із перших цей концепт у сучасну наукову площину ввів у 1970-х роках Джон Кабат-Зінн американський лікар та професор медицини, засновник Центру усвідомленості при Університеті Массачусетсу. Він визначив майндфулнес як стан цілеспрямованої, уважної присутності в поточному моменті без оцінювання, що ґрунтується на відкритості, допитливості та прийнятті власного досвіду таким, яким він є. За Кабат-Зінном, майндфулнес - це свідоме спостереження за думками, емоціями та тілесними відчуттями, яке дозволяє людині вчасно помічати некорисні реакції, не втягуватися в автоматичні патерни мислення та регулювати власний емоційний стан. Практика усвідомленості формує здатність сприймати негативні думки як тимчасові ментальні події, що не визначають поведінку людини, а отже - не мають повного контролю над її самопочуттям.

Усвідомленість сприяє:

- зниженню інтенсивності негативних думок;
- зменшенню румінацій та внутрішнього напруження;
- покращенню емоційної регуляції;
- підвищенню здатності залишатися «тут і тепер»;
- відновленню зв'язку із тілесними відчуттями;
- покращенню якості життя та психологічної стабільності.

У контексті нашого дослідження майндфулнес є цінним методом, оскільки він допомагає зменшити вплив мета-занепокоєння, негативних метакогнітивних переконань і некорисних когнітивних патернів, які згідно з емпіричними

результатами знижують психологічну безпеку студентів. Усвідомленість підтримує розвиток метакогнітивної регуляції - планування, моніторингу, оцінки та управління увагою, що є ключовими компонентами МАІ та позитивно корелює з інформаційно-психологічною стійкістю.

Практики усвідомленості допомагають студентам ефективніше взаємодіяти з інформаційним середовищем, зокрема:

- розпізнавати маніпулятивні повідомлення та упереджені інтерпретації;
- зменшувати вплив негативних або катастрофічних думок;
- уникати автоматичних реакцій на інформаційні тригери;
- зберігати внутрішню рівновагу під час інформаційного стресу;
- формувати здатність свідомо обирати, на яку інформацію реагувати, а яку ігнорувати.

У нашому дослідженні студенти з підвищеним рівнем метазанепокоєння та негативних метакогнітивних переконань демонстрували нижчі показники психологічної безпеки. Майндфулнес сприяє послабленню цих процесів завдяки розвитку метасвідомості та здатності дистанціюватися від некорисних потоків думок, що знижує вразливість до інформаційного тиску.

Медитація “Сканування тіла”

Такий вид релаксації дозволяє розслабитися. Вправа складається з 13 кроків:

1. Крок перший: знайти затишне місце, де людина буде почувати себе комфортно та в безпеці. Можна лягти на ліжко або на килим. Для кращого ефекту краще закрити очі, але якщо не хочете, можна не закривати.
2. Крок другий : потрібно звернути увагу фізичні відчуття, особливо в точках дотику до поверхні, до якої прилягає тіло.
3. Крок третій: слід обережно нагадати собі, це можливість пробудити увагу, а не приспати її. Не намагайтеся змінити ваші відчуття. Мета вправи полягає в тому, щоб навпаки звернути увагу на всі відчуття, які присутні та сконцентрувати на них увагу. Буває так , що людина

нічого не відчуває і це нормально, не потрібно уявляти те чого немає.

4. Крок чотири: зараз потрібно зосередитися на відчуттях в животі. Відчувайте як рухається стінка черевної порожнини. Спостерігайте, як живіт піднімається та опускається під час вдиху та вихиху.
5. Крок п'ятий: коли вже є встановлений зв'язок із цими відчуття, сконцентруйте всю свою увагу в одній точці та перенесіть її в напрямку ступнів аж до кінчиків пальців. Потрібно усвідомити кожен пальчик ноги та оцінити ці відчуття. Ви можете відчути поколювання, тепло, холод, оніміння. Дозвольте цим відчуттям побути.
6. Крок шостий: спробуйте уявити як легені наповнюються повітрям, потім переміщується до кінчиків пальців. Під час вихиду відчуйте, як воно повертається назад.
7. Крок сьомий: перемістіть увагу на ступні та спостерігайте за відчуттями. Ви можете відчути легкий диформорт пов'язаний з дотиком ваших ніг до холодної підлоги, наприклад.
8. Крок восьмий: зверніть свою увагу на верхню частину стопи. Дихайте та досліджуйте цю ділянку вашого тіла. Потім перемістіть увагу до гомілок.
9. Крок дев'ятий : звертайте увагу на кожну ділянку вашого тіла(ніс, руки, плечі і та далі).
- 10.Крок десятий: приділяйте кожній ділянці приблизно 20-30 секунд.
- 11.Крок одинадцятий: якщо є відчуття напруги в певній ділянці тіла, то слід сконцентрувати увагу на ній та дослідити. Дихайте глибоко та перемістіть дихання туди.
- 12.Крок дванадцятий: це нормально, що ви будете відволікатися на інші думки, спокійно прийміть це та поверніть фокус уваги на ту ділянку, де ви відволіктися.

13.Крок тринадцятий: коли провели відсонування свого тіла , не вставати, дайте собі час усвідомити “себе тут і зараз”.

Такі майндфулнес-практики допомагають «заземлитися», зняти емоційне та фізичне напруження, заспокоїти розум і повернути увагу в момент «тут і тепер». Це сприяє покращенню саморегуляції, зниженню тривожності та розвитку навички усвідомленого ставлення до власних станів. До цього напрямку також належать вправи «Усвідомленість тіла і дихання», «Три хвилини медитації» та інші короткі практики.

Окрім технік метакогнітивної терапії та майндфулнес-практик, важливим напрямом підвищення інформаційно-психологічної безпеки є розвиток метакогнітивної регуляції, що вимірюється індексом МАІ. Наше дослідження показало, що саме компоненти МАІ - планування, моніторинг, оцінювання мислення, управління інформацією та три типи метакогнітивних знань - мають виражений позитивний вплив на психологічну безпеку студентів. Тому доцільно рекомендувати спеціальні техніки, спрямовані на розвиток цих навичок.

Техніки розвитку компонентів МАІ (Метакогнітивної усвідомленості)

1. Техніка “План мислення” (Thought Planning)

Розвиває: планування, умовні знання

Ця техніка спрямована на свідоме структурування власного мислення перед виконанням завдань. Студент вчиться визначати основну мету діяльності, послідовність кроків та можливі когнітивні перешкоди.

Перед початком роботи рекомендується відповісти на три запитання:

1. Яка моя мета?
2. Який план дій спочатку / далі / в кінці?
3. Які думки можуть заважати, і як я буду їх регулювати?

Техніка знижує хаотичність мислення, посилює концентрацію та підвищує інформаційну стійкість.

2. Техніка “Моніторинг ходу думок” (Cognitive Monitoring)

Розвиває: моніторинг, метасвідомість

Це регулярна перевірка того, що саме відбувається у свідомості під час діяльності.

Через інформаційне перенавантаження студенти часто «втрачають потік», переключають увагу або починають реагувати на тривожні думки. Моніторинг допомагає вчасно виявити та зупинити ці процеси.

Студент кожні 5–7 хвилин ставить собі запитання:

- «про що я думаю зараз?»
- «чи допомагає ця думка виконувати завдання?»
- «чи потрібно повернути увагу до цілі?»

Такий самоконтроль посилює метакогнітивну свідомість і підтримує психологічну стабільність.

3. Техніка “Стратегії налагодження мислення” (Fixing Strategies)

Розвиває: стратегії налагодження, оцінка, процедурні знання

Вона спрямована на виправлення помилок мислення, удосконалення підходів до обробки інформації та розвиток когнітивної гнучкості.

Алгоритм:

1. Виявлення помилки («Я неправильно зрозумів текст», «Я зробив передчасний висновок»).
2. Перевірка альтернативних даних (інше джерело, уточнення, порівняння).
3. Застосування нової стратегії (схема, таблиця, переказ).
4. Оцінювання результату («Що спрацювало краще?»).

Ця техніка дозволяє більш критично ставитися до інформації, знижує ризик маніпулятивного впливу та підвищує інформаційно-психологічну безпеку.

4. Техніка “Три види знань” (Declarative–Procedural–Conditional Reflection)

Розвиває: декларативні, процедурні та умовні метакогнітивні знання

Після виконання будь-якого завдання студент проводить короткий метакогнітивний аналіз:

- декларативні знання: *Що я знаю про свої сильні та слабкі сторони мислення?*

- процедурні знання: *Які стратегії я застосовував і як вони працювали?*
- умовні знання: *У яких ситуаціях ці стратегії будуть найефективнішими?*

Така рефлексія формує глибше розуміння власних когнітивних процесів та посилює здатність до саморегуляції.

5. Техніка “Оцінка ефективності мислення” (Self-Evaluation of Cognition)

Розвиває: оцінка, рефлексія

Після завершення роботи над завданням студент відповідає на три запитання:

1. Що я зробив добре?
2. Де я припустився помилок або відволікся?
3. Що я можу зробити інакше наступного разу?

Це формує систематичну здатність аналізувати власні когнітивні дії, коригувати мислення та підсилювати інформаційну стійкість.

6. Техніка “Управління інформацією” (Information Management Skills)

Розвиває: структурування, фільтрація, сортування інформації

Ця техніка навчає:

- розмежовувати важливу та другорядну інформацію;
- узагальнювати великі обсяги матеріалу до ключових тез;
- будувати структури (конспекти, схеми, таблиці);
- перевіряти джерела та фільтрувати ненадійний контент.

Управління інформацією одна з важливих складових МАІ. Ця техніка напряму підвищує стійкість до інформаційних маніпуляцій.

Важливість медіаграмотності для забезпечення когнітивно-поведінкової інформаційної безпеки студентів. Окремим напрямом підвищення інформаційно-психологічної безпеки студентів є розвиток медіаграмотності, яка відіграє ключову роль у формуванні когнітивно-поведінкової інформаційної безпеки. Саме ця складова, згідно з результатами нашого емпіричного дослідження, виявилась чутливою до метакогнітивних особливостей студентів: показник “самооцінка безпечної поведінки в інтернеті” (BCISQ) демонстрував негативні кореляції з окремими компонентами МАІ. Це означає, що навіть

студенти з високим рівнем метакогнітивної усвідомленості можуть переоцінювати власну інформаційну компетентність і здійснювати поведінкові помилки в онлайн-середовищі. Іншими словами, розвинена здатність планувати, моніторити та оцінювати власне мислення не гарантує безпечної взаємодії з інформаційними ресурсами, якщо відсутні навички критичного аналізу медіаконтенту.

Таке розходження між когнітивними здібностями та реальною поведінкою в інтернеті узгоджується із сучасними дослідженнями медіаграмотності. Згідно зі звітом «*Медійна грамотність українців - 2024*», молодь є групою, що часто переоцінює власну здатність розпізнавати фейки, маніпуляції та упереджений контент, водночас демонструючи імпульсивне споживання інформації та низьку схильність до фактчекінгу. Для студентів це створює додаткові ризики, бо вони можуть мати достатній рівень метакогнітивних навичок, але не застосовувати їх у реальних медіа ситуаціях.[11]

Саме тому розвиток медіаграмотності виступає важливим чинником формування когнітивно-поведінкової безпеки, адже він:

- зменшує ймовірність імпульсивних реакцій на маніпулятивний чи емоційний контент;
- формує навички перевірки джерел і критичного аналізу повідомлень;
- допомагає усвідомлено обирати інформаційні стратегії;
- знижує інформаційне перевантаження та емоційний стрес;
- сприяє узгодженню *метакогнітивних знань із конкретною онлайн-поведінкою*.

У контексті нашого дослідження це має особливе значення, адже низька інформаційно безпека може нівелювати позитивний вплив метакогнітивних умінь на загальний рівень психологічної безпеки. Отже, включення компонентів медіаграмотності до системи практичних рекомендацій є необхідною умовою для забезпечення цілісної інформаційно-психологічної стійкості студентів.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі на основі емпіричного аналізу були запропоновані практичні рекомендації для підвищення інформаційно-психологічної безпеки, шляхом зменшення метакогнітивного занепокоєння. Також рекомендації на розвиток метакогнітивної регуляції та формування гнучких стратегій взаємодії з власними думками й інформаційним середовищем. Проведений теоретичний і практичний аналіз підтвердив, що ефективним методом роботи з негативними метакогнітивними переконаннями є метакогнітивна терапія (МКТ), заснована Адріаном Уеллсом. Головною метою метакогнітивної терапії є не зміна змісту думок, а трансформація ставлення до них, що дозволяє зменшувати занепокоєння, румінації та емоційну реактивність. Техніки відстороненої усвідомленості (Detached Mindfulness), тренування уваги (АТТ) та декатастрофізації метакогнітивних переконань є базовими у роботі з переконаннями та занепокоєнням. Застосування цих технік дозволить підвищити рівень психологічної та інформаційної безпеки, оскільки це дозволить зменшити рівень тривоги та румінації.

Особливе місце у практичних рекомендаціях займають техніки розвитку метакогнітивної усвідомленості (МАІ). Наше емпіричне дослідження підтвердило, що компоненти МАІ планування, моніторинг, оцінка мислення, управління інформацією та розвиток декларативних, процедурних і умовних знань позитивно корелюють із показниками психологічної безпеки. Вправи такі як: “План мислення”, “Моніторинг ходу думок”, “Стратегії налагодження мислення”, “Три види знань”, “Оцінка ефективності мислення”, “Управління інформацією” сприяють формуванню навичок самоконтролю, когнітивної гнучкості, рефлексії та свідомого здійснення інформаційного вибору, що є необхідними умовами інформаційно-психологічної стійкості.

У контексті інформаційного середовища важливою складовою виявилася медіаграмотність, яка безпосередньо впливає на поведінково-когнітивну

інформаційну безпеку. Результати дослідження показали, що студенти можуть демонструвати високий рівень метакогнітивної усвідомленості і при цьому переоцінювати свою поведінку в інтернет-середовищі. Тому розвиток медіаграмотності має бути невід'ємною частиною програм, спрямованих на підвищення ІПБ.

Якщо узагальнити все вище сказане, то можна стверджувати, що формування інформаційно-психологічної безпеки студентів потребує комплексного підходу, що включає:

1. Зменшення мета-занепокоєння й модифікацію дисфункціональних метакогнітивних переконань.
2. Розвиток метакогнітивної регуляції як базового механізму самоконтролю та управління мисленням.
3. Формування навичок усвідомленості, здатності дистанціюватися від некорисних думок і інформаційних тригерів.
4. Підвищення рівня медіаграмотності та свідомої взаємодії з інформаційним контентом.
5. Створення психологічно безпечного освітнього середовища, яке підтримує стресостійкість, емоційну рівновагу та адаптивні стратегії поведінки.

Також варто зазначити, що для підвищення рівня інформаційно-психологічної безпеки студентів є проведення тренінгів, психоедукаційних занять та заходів в університеті. Впровадження в навчальні програми медіаграмотності та інформаційної гігієни. Їх систематичне застосування сприяє розвитку метакогнітивної усвідомленості, зниженню вразливості до інформаційного тиску, покращенню емоційної саморегуляції та формуванню більш зрілих способів взаємодії з інформаційним середовищем, що є необхідною умовою психологічної стійкості сучасної студентської молоді.

Висновки

У магістерській роботі було здійснено комплексне теоретичне й емпіричне дослідження метакогнітивних особливостей формування інформаційно-психологічної безпеки студентів. На основі проведеного аналізу зроблено такі узагальнені висновки:

1. Інформаційно-психологічна безпека визначена як інтегрований стан захищеності свідомості, емоційної сфери й поведінки від деструктивних інформаційних впливів, що здатні порушувати критичність мислення, викривлювати сприйняття реальності та знижувати психологічну стійкість. Інформаційно-психологічна безпека студентів є багатовимірним утворенням, яке формується під впливом метакогнітивних знань, навичок саморегуляції та ставлення до власних думок.

У контексті сучасних умов війни, де інформаційний простір є інструментом цілеспрямованого впливу та маніпуляцій, підкреслено вразливість студентської молоді через їхню високу цифрову активність, емоційну реактивність та ще несформовані механізми когнітивної саморегуляції.

2. Розкрито структуру інформаційно-психологічної безпеки відповідно до моделі, запропонованої українськими дослідниками. Інформаційно-психологічна безпека формується на перетині категорій «безпека», «психологічна безпека» та «інформаційна безпека». Безпека є загальним поняттям, яке характеризується почуттям захищеності від різного роду дій. Психологічна безпека включає морально-комунікативний, мотиваційно-вольовий, ціннісно-смісловий компонент та компонент внутрішнього комфорту, які забезпечують емоційну стабільність, саморегуляцію та здатність відновлювати внутрішню рівновагу. Інформаційна безпека охоплює захищеність від фейків, пропагандистських матеріалів, маніпуляцій і ризикових інформаційних впливів. Взаємодія цих елементів забезпечує цілісну стійкість свідомості до інформаційних загроз.

3. Емпірично досліджено взаємозв'язок метакогнітивних особливостей та рівня інформаційно-психологічної безпеки студентів. Результати, отримані за допомогою методик MAI, MCQ-30, MWQ, опитувальника психологічної безпеки І. Приходька та BCISQ на студентській вибірці, підтвердили, що метакогнітивні чинники суттєво впливають на рівень інформаційно-психологічної безпеки студентів. Вищі показники метакогнітивної усвідомленості (MAI), зокрема планування, моніторинг, оцінка та управління інформацією, пов'язані з вищим рівнем психологічної безпеки та усвідомленою інформаційною поведінкою в Інтернеті. Натомість негативні метакогнітивні переконання, когнітивна невпевненість і мета-занепокоєння знижують психологічну безпеку та підвищують вразливість до інформаційних ризиків. Регресійний аналіз підтвердив, що метакогнітивні характеристики є значущими предикторами як психологічної безпеки, так і когнітивно-поведінкової інформаційної безпеки студентів.

Встановлено, що розвиток метакогнітивної обізнаності та цілеспрямована робота з дезадаптивними метакогнітивними переконаннями є вагомим умовою підвищення стійкості студентів до дезінформації, маніпуляцій та інформаційного тиску, а отже важливою складовою забезпечення їхнього особистісного благополуччя й психологічної рівноваги в сучасному середовищі.

На основі теоретичних і емпіричних результатів запропоновано практичні рекомендації щодо підвищення інформаційно-психологічної безпеки студентів. Це зокрема: розвиток метакогнітивної усвідомленості та гнучкості мислення; зменшення дезадаптивних метакогнітивних переконань і підвищення здатності до саморегуляції уваги; зниження метазанепокоєння; тренування навичок критичного мислення; інтеграція елементів медіаграмотності та інформаційної гігієни у освітній процес.

Запропоновані заходи можуть бути використані практичними психологами, кураторами студентських груп, викладачами та центрами психологічної підтримки закладів освіти.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження мають велике значення для розробки ефективних освітніх та психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток метакогнітивних умінь, медіаграмотності, цифрової компетентності та навичок безпечної поведінки в інформаційному середовищі. Саме ці аспекти можуть стати фундаментом для зміцнення інформаційно-психологічної безпеки українських громадян у сучасних умовах гібридної війни. Також є великі перспективи для розробки діагностичних методів, опитувальників для виміру інформаційно-психологічної, адже в Україні поки такого інструментарію немає. Також, розробка та створення моделі інформаційно-психологічної безпеки, яка буде охоплювати всі її компоненти. Адже до повномасштабного вторгнення багато українських досліджень апелювали до російських. Також, дослідження метакогнітивних особливостей в цьому напрямку адже їх є багато, наприклад метакогнітивна гнучкість, толерантність до невизначеності, тощо.

Список використаної літератури

1. Августюк, М. (2014). МЕТАКОГНІТИВНИЙ МОНІТОРИНГ ЯК СКЛАДОВА МЕТАПІЗНАННЯ (Metacognitive Monitoring As Metacognition Component). *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*, (30), 3–7.
2. Августюк, М. М. (2015). Особистісні чинники об'єктивності метакогнітивного моніторингу. *Proceedings of the National Aviation University. Серія: Педагогіка, Психологія*, (6).
3. Августюк, М. М. (2016). Ілюзія знання в метакогнітивному моніторингу навчальної діяльності студентів ВНЗ (Національний університет «Острозька академія»).
4. Августюк, М. М. (2021). Огляд способів вимірювання метакогнітивного моніторингу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, (1), 60–66.
5. Алещенко, В., & Хміляр, О. (2025). Інформаційно-психологічна безпека особистості в умовах воєнних дій. *Вісник Національного університету оборони України*, 16–25.
6. Арабаджієв, Д. Ю., & Сергієнко, Т. І. (2020). Політична маніпуляція та інформаційно-психологічна безпека в політичних відносинах. *Політичні студії*.
7. Балашов, Е. (2020). Особливості метакогнітивної усвідомленості у навчальній діяльності студентів. *Проблеми сучасної психології*, (48), 11–34.
8. Бойко, С. Т. (2019). Психологічна безпека особистості в умовах розірваного інформаційного простору. *Психологія: теорія і практика*, 1(3), 32–43.

9. Бондар, В. Т. (2024). Політико-управлінські аспекти концепту інформаційно-психологічна безпека. *Проблеми сучасних трансформацій*, (13).
10. Волошина, В. О. (2015). *Вплив інтерференції на метапам'яттєві судження студентів* (Doctoral dissertation, Національний університет "Острозька академія").
11. Гаврищак, Л. (2012). Інформаційно-психологічна безпека особистості у сучасному світі. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*, (29), 100–110.
12. Гандзілевська, Г., Цуркан, В., & Шкорвагова, Е. (2025). МЕТАКОГНІТИВНІ ТЕХНІКИ У КОНТЕКСТІ САМОПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ.
13. Гандзілевська, Г. Б., & Кондратюк, В. В. (2021). Ресурси та бар'єри інформаційно-психологічної безпеки вчителів початкових класів в умовах онлайн-навчання. *Наукові записки НУ «Острозька академія». Серія «Психологія»*, (12), 35–40.
14. Гриньків, А. П. (2016). Метакогнітивні дослідження в контексті освітніх інновацій. *Вища освіта України*, (2), 37–43.
15. Дубницька, Ю. В. (2023). *Медіаграмотність як чинник психологічної безпеки студентської молоді* (магістерська робота). ПНУ ім. В. Стефаника.
16. Електронний ресурс: Фільтр. Офіційний сайт Центру протидії дезінформації. <https://filter.mcsc.gov.ua/> (дата звернення: 03.12.2025).
17. Заріцька, Н. М. (2021). Медіаграмотність у контексті забезпечення інформаційно-психологічної безпеки в умовах гібридної війни. *Психологічні науки*.
18. Ільницький В. О., Каламаж Р. В. Рефлексивний стиль як метакогнітивний чинник формування політичної компетентності // *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. - Volume 6 Issue 2 2020. – с.94-103. DOI (Article): DOI (Issue):

- 19.Каламаж, В. О. (2017). Метакогнітивні стратегії як складова метапізнання у процесі вивчення іноземної мови засобами групової проектної діяльності. *Актуальні проблеми психології*, т. 11, вип. 15, 155–166.
- 20.Каламаж, В., Краснопір, А., & Дорошук, А. (2024). Копінг-стратегії як компонент саморегуляції навчальної діяльності студентів.
- 21.Каламаж, Р. В. (2024). Тимошук Єлизавета Анатоліївна. Савелюк Н. М.; Августюк М. М., (1560), 86.
- 22.Каламаж, Р. В., & Августюк, М. М. (2016). Ілюзія знання як помилка метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, (4), 19–29.
- 23.Катаєв, Є. С. (2014). Інформаційно-психологічна безпека особистості в умовах сучасного суспільства. *Вісник Національного університету оборони України*, (2), 215–220.
- 24.Кормич, Б. А. (2004). *Організаційно-правові основи політики інформаційної безпеки України*. Харків: НУВС.
- 25.Корніяка, О. М., & Крилова-Грек, Ю. М. (2023). Медійна освіта як інструмент інформаційно-психологічної безпеки.
- 26.Кравець, О. (2020). *Застосування технік майндфулнес у роботі з педагогічним колективом*. Львів: Український інститут КПТ.
- 27.Кременовська, І. В. (2008). Політика національної безпеки на сучасному етапі державотворення в Україні. *Проблеми правознавства та правоохоронної діяльності*, (1), 83–95.
- 28.Лефтеров, В. О., & Осьодло, В. І. (2017). *Психологічна безпека військовослужбовця*. Харків: НАНГУ.
- 29.Лихачов, С. В. (2012). Інформаційно-психологічна безпека як складова національної безпеки України. *Науковий вісник ЛДУВС*, (2(1)), 103–108.

- 30.Литвинчук, А. (2021). Психологічна безпека особистості як актуальна проблема сучасної психології. *Вісник ЛНУ. Серія психологічні науки*, 154–161.
- 31.Лукомська, А. А., & Комих, Н. Г. (2024). Інформаційно-психологічна безпека особи крізь призму інформаційної довіри до влади в умовах воєнного стану.
- 32.Марченко, К. М., & Оришака, О. В. (2020). Інформаційно-психологічна безпека людини в інформаційному суспільстві. *Тези доповідей*, 15.
- 33.Матласевич, О. В. (2016). Метакогнітивно-діалогова позиція як умова розвитку педагогічних здібностей. *Особистість. Стосунки. Розвиток*, 139–144.
- 34.Матласевич, О. В. (2017). МЕТАКОГНІТИВНО–РЕФЛЕКСИВНИЙ КОМПОНЕНТ У СТРУКТУРІ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ. *Актуальні проблеми психології*, 306.
- 35.Михайлишин, У. Б., Ващенко, І. В., & Стаднік, А. В. (2025). Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія», 1, 125–130.
- 36.Олексюк, О. Р. (2021). Інформаційно-психологічна безпека учнів: загрози та превенція. *Матеріали конференції*, 511.
- 37.Пасічник, І., Августюк, М. М. (2022). Основні характеристики тренінгової програми формування метакогнітивного моніторингу. *Наукові записки НУ «Острозька академія». Серія «Психологія»*, (15), 4–13.
- 38.Пасічник, І. Д., Каламаж, Р. В., & Августюк, М. М. (2014). Метакогнітивний моніторинг як регулятивний аспект метапізнання. *Наукові записки НУ «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*, (28), 3–16.
- 39.Пасічник, І., Матласевич, О., & Гущук, Р. (2025). РОЛЬ МЕТАКОГНІТИВНИХ ПЕРЕКОНАНЬ В ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВІЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЛІКАРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.

40. Приходько, І. І. (2015). Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, (4), 117–125.
41. Приходько, І. І. (2017). *Діагностика психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності*. Харків: НАНГУ.
42. Рачок, О. (2023). Збереження психічного здоров'я під час воєнного конфлікту. *Матеріали конференції*, 155.
43. Симоненко, С. М., & Грек, О. М. (2022). Дослідження рівня сформованості критичного мислення як компонента інформаційно-психологічної безпеки студентів.
44. Уханова, Н. С. (2013). Інформаційно-психологічна безпека особистості, суспільства та держави. *Правова інформатика*, (3), 91–95.
45. Balashov, E., Pasichnyk, I., & Kalamazh, R. (2018). Self-monitoring and self-regulation of university students in text comprehension. *Psycholinguistics*, 47–62.
46. Brown, A. L. (1987). Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms. In *Metacognition, Motivation, and Understanding* (pp. 65–116). Erlbaum.
47. Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 111–126.
48. De Bruin, G. O., Rassin, E., & Muris, P. (2005). Cognitive Self-Consciousness and Meta-Worry. *Psychological Reports*, 96(1), 222–224.
49. de Jong-Meyer, R., Beck, B., & Riede, K. (2009). Relationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 547–551.
50. Dreher, J. C., Guigon, V., & Villevall, M. C. (2024). Metacognition during fake news detection induces an ineffective demand for disambiguating information.

- 51.Ecker, U. K., Lewandowsky, S., Cook, J., Schmid, P., Fazio, L. K., Brashier, N., & Amazeen, M. A. (2022). The psychological drivers of misinformation belief and its resistance to correction. *Nature Reviews Psychology*, 1(1), 13-29.
- 52.Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring. *American Psychologist*, 34(10), 906–911.
- 53.Edgar, A. D. (2022). Human security and the United Nations. In *Research Handbook on International Law and Human Security* (pp. 58-73). Edward Elgar Publishing.
- 54.Kannis-Dymand, L., Hughes, E., Mulgrew, K., Carter, J. D., & Love, S. (2020). Metacognitive beliefs and perfectionism. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 48(4), 442–453.
- 55.Kalamazh, R., Voloshyna-Narozhna, V., Tymoshchuk, Y., & Balashov, E. (2024). Coping styles and self-regulation as predictors of anxiety. *Insight*, 12, 96–114.
- 56.Lee, D. K. L., & Ramazan, O. (2021). Fact-checking of health information. *Journal of Health Communication*, 26(7), 491–500.
- 57.Lewandowsky, S., Ecker, U. K. H., & Cook, J. (2017). Beyond misinformation. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 6(4), 353–369.
- 58.Matlasevych, O., Balashov, E., & Kotovska, Y. (2023). Emotive and metacognitive processes in post-traumatic growth. *East European Journal of Psycholinguistics*, 10(2), 91–110.
- 59.Matseliukh, K. (2022). FEATURES OF METACOGNITIVE INVOLVEMENT IN STUDENTS' ACTIVITIES. EDITORIAL BOARD, 110.
- 60.Maria Mykolaivna Avhustiuk, Ihor Demydovych Pasichnyk, Ruslana Volodymyrivna Kalamazh. The Illusion of Knowing in Metacognitive Monitoring: Effects of the Type of Information and of Personal, Cognitive, Metacognitive, and Individual Psychological Characteristics //Europe's Journal of Psychology, 2018, Vol. 14(2), 317–341, doi:10.5964/ejop.v14i2.1418

61. McGuire, M. (2025). Feedback, reflection and psychological safety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*.
62. Mohammadkhani, S., Akbari, M., West, A., et al. (2022). Metacognition and worry. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40, 493–511.
63. Motazed Keyvani, G., Mousavi, S. A., & Dehghani, Y. (2016). Meta-cognitive beliefs and learning styles. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 3(3), 79–86.
64. Muppalla, S. K., Vuppalapati, S., Reddy, A., & Sreenivasulu, H. (2023). Effects of excessive screen time. *Cureus*, 15(6), e40608.
65. Ryum, T., Kennair, L. E. O., Hjemdal, O., Hagen, R., Halvorsen, J. Ø., & Solem, S. (2017). Worry and metacognitions as predictors of anxiety symptoms. *Frontiers in Psychology*, 8, 924.
66. Schneider, C. Q., & Wagemann, C. (2012). *Set-theoretic Methods for the Social Sciences*. Cambridge University Press.
67. Schraw, G. (1998). Promoting general metacognitive awareness. *Instructional Science*, 26, 113–125.
68. Spada, M. M., Langston, B., Nikčević, A. V., & Moneta, G. B. (2008). The role of metacognitions in problematic internet use. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2325–2335.
69. Šolić, K., Velki, T., Fosić, I., & Vuković, M. (2024). Study on information security awareness using BCISQ. *Acta Polytechnica Hungarica*, 21(4), 49–68.
70. Thangavelu, M., Krishnaswamy, V., & Sharma, M. (2021). Impact of information security awareness. *Computers & Security*, 109, 102401.
71. Thawabieh, A. M. (2016). Factors affecting university students' achievement. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 14(4), 1–11.
72. Velki, T., & Šolić, K. (2019). Development and validation of BCISQ. *International Journal of Electrical and Computer Engineering Systems*, 19–24.

73. Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 301–320.
74. Wells, A. (2009). *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. New York: Guilford Press.
75. Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11–12), 881–888.
76. Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the MCQ. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 385–396.
77. Wells, A., & Carter, K. E. P. (2001). Further tests of a cognitive model of GAD. *Behavior Therapy*, 32(1), 85–102.
78. Zablotsky, B., Ng, A. E., Black, L. I., et al. (2025). Associations between screen time and health outcomes. *Preventing Chronic Disease*, 22, E38.

Опитувальник MCQ-30

1. Коли я тривожуся, я уникаю проблем у майбутньому.
2. Коли я тривожуся, це небезпечно для мене.
3. Я багато думаю про свої думки.
4. Моя тривога може привести до того, що я захворію.
5. Я можу слідкувати за тим, як працює мій розум, коли я думаю про якусь проблему.
6. Якщо я не контролюю думку, яка тривожить мене, тоді я сам винен, якщо мої застереження збудяться.
7. Я повинен тривожитися, щоб залишатися здібним діяти.
8. Я мало вірю у свою пам'ять на слова та імена.
9. Думки, які тривожать мене, продовжують існувати незалежно від того, як сильно я намагаюся їх зупинити.
10. Тривога допомагає мені зібратися з думками.
11. Я не можу відштовхнути думки, які мене тривожать.
12. Я перевіряю чи в порядку мої думки.
13. Я повинен завжди контролювати свої думки.
14. Моя пам'ять інколи підводить мене.
15. Моя тривога зводить мене з розуму.

16.Я постійно спостерігаю за своїм мисленням і за своїми мисленєвими процесами.

17.У мене погана пам'ять.

18.Я звертаю пристальну увагу на те, як працює мій мозок.

19.Тривога допомагає мені переборювати проблеми.

20.Якщо я не можу контролювати свої думки, то це знак слабкості.

21.Якщо я починаю тривожитися, я не можу припинити це.

22.Якщо я не контролюю думки, то це може призвести мене до неприємних наслідків.

23.Тривога допомагає мені вирішувати проблеми.

24.Я мало довіряю просторовій пам'яті.

25.Думати про деякі речі – погано.

26.Я не довіряю своїй пам'яті.

27.Якщо б я не міг контролювати свої думки, то я не зміг би жити без праці і проблем.

28.Я можу працювати добре тільки тоді, коли я тривожуся.

29.Я мало довіряю своїй пам'яті на послідовність дій (наприклад, рецепти, рухи у спорті, тощо.)

30.Я постійно проявляю увагу до змісту своїх думок.

Інтерпретація.

1= Не згоден, 2= Трохи згоден, 3 = Помірно згоден, 4= Дуже згоден

Підшкали розраховуються шляхом підсумовування наступних елементів:

- (Відсутність) когнітивної впевненості: 8, 14, 17, 24, 26 та 29
- Позитивні переконання щодо занепокоєння: 1, 7, 10, 19, 23 та 28
- Когнітивна самосвідомість: 3, 5, 12, 16, 18 і 30
- Негативні переконання щодо неконтрольованості та небезпеки: 2, 4, 9, 11, 15 та 21
- Необхідність контролювати думки: 6, 13, 20, 22, 25 і 27

Додаток Б

Опитувальник мета-тривоги

1.1.Я зійду з розуму від сильної тривоги. Як часто з'являється ця думка? Ніколи Інколи Часто Майже завжди

1.2.Будь ласка, вкажіть як сильно Ви вірите в цю думку, коли тривожитеся. Оцініть наскільки вірно чи не вірно Ваше переконання, обравши одне з чисел за шкалою від 0 до 100, де 0 – я взагалі не вірю в цю думку, 100- Я абсолютно переконаний, що ця думка вірна. Взагалі не вірю Повністю вірю 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

2.1. Коли я ще більше тривожуся, я перестаю тримати себе в руках.Як часто з'являється ця думка? Ніколи Інколи Часто Майже завжди

2.2.Будь ласка, вкажіть як сильно Ви вірите в цю думку, коли тривожитеся. Оцініть наскільки вірно чи не вірно Ваше переконання, обравши одне з чисел за шкалою від 0 до 100, де 0 – я взагалі не вірю в цю думку, 100- Я абсолютно переконаний, що ця думка вірна.

3.1. Тривога приводить мене до хвороби.Як часто з'являється ця думка? Ніколи Інколи Часто Майже завжди

3.2.Будь ласка, вкажіть як сильно Ви вірите в цю думку, коли тривожитеся. Оцініть наскільки вірно чи не вірно Ваше переконання, обравши одне з чисел за шкалою від 0 до 100, де 0 – я взагалі не вірю в цю думку, 100- Я абсолютно переконаний, що ця думка вірна.

4.1.Тривога – це нормально.Як часто з'являється ця думка? Ніколи Інколи Часто Майже завжди 4.2.Будь ласка, вкажіть як сильно Ви вірите в цю думку, коли тривожитеся. Оцініть наскільки вірно чи не вірно Ваше переконання, обравши одне з чисел за шкалою від 0 до 100, де 0 – я взагалі не вірю в цю думку, 100- Я абсолютно переконаний, що ця думка вірна. Взагалі не вірю

5.1.Моя голова більше не витримує тривоги.Як часто з'являється ця думка? Ніколи Інколи Часто Майже завжди

5.2. Будь ласка, вкажіть як сильно Ви вірите в цю думку, коли тривожитесь. Оцініть наскільки вірно чи не вірно Ваше переконання, обравши одне з чисел за шкалою від 0 до 100, де 0 – я взагалі не вірю в цю думку, 100- Я абсолютно переконаний, що ця думка вірна.

6.1. Через мою тривогу я невдаха по життю. Як часто з'являється ця думка?
Ніколи Інколи Часто Майже завжди

6.2. Будь ласка, вкажіть як сильно Ви вірите в цю думку, коли тривожитесь. Оцініть наскільки вірно чи не вірно Ваше переконання, обравши одне з чисел за шкалою від 0 до 100, де 0 – я взагалі не вірю в цю думку, 100- Я абсолютно переконаний, що ця думка вірна.

7.1. Мій організм не може справитися з тривогою. Як часто з'являється ця думка?
Ніколи 1

Інколи 2

Часто 3

Майже завжди 4

7.2. Будь ласка, вкажіть як сильно Ви вірите в цю думку, коли тривожитесь. Оцініть наскільки вірно чи не вірно Ваше переконання, обравши одне з чисел за шкалою від 0 до 100, де 0 – я взагалі не вірю в цю думку, 100- Я абсолютно переконаний, що ця думка вірна.

Інтерпритація .

Опитувальник мета-тривоги (MWQ) включає сім тверджень, кожне з яких оцінюється за двома параметрами: частотою появи мета-тривожної думки (1–4 бали) та рівнем переконаності(віра)в ній (0–100 балів).

Додаток В

Опитувальник метакогнітивної включеності до діяльності (Metacognitive Awareness Inventory) Г. Шроу і Р. Деннісона.

Інструкція: «Вашій увазі пропонується низка тверджень, що стосуються особливостей Вашого мислення та способів вирішення проблем. Оцініть, будь ласка, ці твердження так:

1. зовсім не згоде
2. швидше не згоден
3. не знаю
4. швидше за згоден
5. цілком згоден.

Пам'ятайте, що неправильних відповідей не може бути.

1. Періодично я питаю себе, чи досягаю я своїх життєвих цілей.
2. Я розглядаю кілька альтернатив вирішення проблеми перед тим, як вибрати остаточний варіант.
3. Я намагаюся при вирішенні завдань використовувати ті способи та методи, які спрацювали раніше.
4. Я вибираю такий темп розв'язання задачі, щоб мати достатньо часу.
5. Я усвідомлюю свої інтелектуальні переваги та обмеження.
6. Я думаю, про те, яка інформація мені знадобиться, перед тим як приступити до виконання завдання.

7. Я можу оцінити, наскільки добре я виконав роботу у той момент, коли вона закінчена.
8. Перш ніж розпочати виконувати ту чи іншу роботу, я чітко визначаю її ціль.
9. Я уповільнюю темп роботи, коли я стикаюся з важливою для себе інформацією.
10. Я знаю, яка саме інформація особливо важлива у моїй роботі.
11. Працюючи над проблемою, я час від часу питаю себе, чи розглянув я всі альтернативи її вирішення.
12. Я здатний добре структурувати інформацію.
13. Я свідомо концентруюся на важливій для мене інформації.
14. Я точно знаю, з якою метою використовую різні стратегії вирішення проблем.
15. Я краще засвоюю інформацію (навчаюся), коли я знаю що-небудь щодо самої теми.
16. Я знаю, що очікує від мене мій керівник.
17. Я добре запам'ятовую нову інформацію.
18. Я використовую різні стратегії, залежно від ситуації.
19. Я питаю себе, чи був легший шлях зробити завдання після того, як було виконано.
20. Я здатний контролювати якість прийнятих мною рішень.

21. Іноді я «озираюсь назад», що допомагає мені краще зрозуміти значущі мені відносини.
22. Я ставлю собі питання наскільки добре прийняте рішення, перш ніж розпочати його виконання.
23. Я обдумую кілька способів вирішення проблеми та обираю самий оптимальний.
24. Закінчивши роботу (виконавши завдання) я підводжу підсумок того, що зробив.
25. Коли я в чомусь не можу розібратися, я звертаюся за допомогою до інших людям.
26. Я можу мотивувати себе вчитися, коли це необхідно.
27. Я розумію, які стратегії використовую, коли приймаю рішення.
28. Приймаючи важливе рішення, я схильний аналізувати ефективність використовуваних мною стратегій.
29. Я використовую свої інтелектуальні переваги для компенсації своїх слабкостей.
30. Я концентрую увагу на значенні та практичній цінності нової інформації.
31. Я створю власні приклади, щоб краще осмислити інформацію.
32. Я можу точно оцінити ступінь своєї компетентності у тій чи іншій області.

33. Я автоматично застосовую ефективні стратегії вирішення завдань.
34. Вивчаючи щось нове, я час від часу роблю паузу і питаю себе, наскільки добре розумію матеріал.
35. Я знаю, в якому випадку кожна зі стратегій, які я використовую, найефективніша.
36. Коли вирішення завдання закінчено, я запитую себе, чи досягнуто всіх поставлені цілі.
37. Я роблю малюнки та діаграми, які допомагають мені краще зрозуміти проблему, над якою я працюю.
38. Після того, завдання вирішене, я запитую себе, чи врахував я інші можливі варіанти її розв'язання.
39. Я намагаюся перевести нову інформацію у доступну для мене форму.
40. Коли мені не вдається щось зрозуміти, я змінюю спосіб роботи з інформацією.
41. Я спираюсь на організаційну структуру свого підприємства, коли вирішуючи виробничі завдання.
42. Я уважно читаю інструкцію, перш ніж почати виконувати завдання.
43. Коли я читаю про щось нове, я співвідношу це з тим, що мені вже відомо у цій галузі.
44. Я переглядаю свої припущення, коли важко у вирішенні проблеми.

45. Я організую свій час так, щоб досягти своїх цілей найкращим чином.
46. Я краще навчаюсь, коли тема мені цікава.
47. Я намагаюся розбити роботу на кілька окремих за даний.
48. Я концентруюся на загальному сенсі роботи більшою мірою ніж на її деталі.
49. Я схильний запитувати себе, наскільки успішно я просуюсь коли вивчаю щось нове.
50. Коли завдання вже вирішене, я схильний запитувати себе, чи навчився я чогось корисного в процесі його вирішення.
51. Якщо нова інформація недостатньо зрозуміла для мене, я схильний повертатися до неї, щоб ще раз переосмислити.
52. Читаючи новий текст, я кілька разів перечитую складні для мого розуміння абзаци.

Ключ: результатом опитувальника є сума балів. Максимальна кількість балів 260. Чим більше балів набирає досліджуваний, тим більше у нього розвинена здатність до метакогнітивного регулювання діяльності.

ДЕКЛАРАТИВНІ ЗНАННЯ - 5,10, 12, 16,17,20,32,46

ПРОЦЕДУРНІ ЗНАННЯ -3,14,27,33

УМОВНІ ЗНАННЯ -15,18,26,29,35

ПЛАНУВАННЯ - 4,6,8,22,23,42,45

СТРАТЕГІЇ УПРАВЛІННЯ ІНФОРМАЦІЄЮ - 9,13,30,31,37,39,41,43,47,48

МОНІТОРИНГ - 1,2,11,21,28,34,49

СТРАТЕГІЇ НАЛАГОДЖЕННЯ - 25,40,44,51,52,

ОЦІНЮВАННЯ - 7,19, 24, 36,38,50

Додаток Г

Бланк методики “Діагностика психологічної безпеки особистості” Приходько І.

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

Висловлювання:

1. Це точно про мене ,Це на мене схоже,
2. Це схоже на мене, але немає впевненості,
3. Не наважуюся віднести це до себе,
4. Сумніваюся, що це можна віднести до мене
5. Мені це не властиво в більшості випадків
6. Це до мене абсолютно не відноситься

Запитання

1. Люди вважають мене стриманою і розсудливою людиною.
2. Я безумовно можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
3. У душі я оптиміст і вірю у краще.
4. Я довго переживаю конфуз, що зі мною трапився, допущений промах, помилку в роботі.
5. Мене легко збентежити.
6. Мені не просто брати відповідальність на себе і самому приймати рішення.
7. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями в житті.
8. У мене часто виникає почуття провини, навіть коли звинувачувати себе, здавалося б, немає в чому.

9. Мене часто підводять “нерви” в спілкуванні з людьми на роботі (службі).
10. Я не очікую отримати від життя те, чого дійсно бажаю.
11. Мені все швидко набридає або розчаровує.
12. Я задоволений тим, як склалося моє життя.
13. Я схильний дотримуватися загальноприйнятих правил поведінки.
14. Я довго не можу прийняти рішення, а потім довго сумніваюся в його правильності.
15. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти в житті.
16. Люди мене недооцінюють.
17. Людина, яка мене не розуміє, викликає у мене роздратування.
18. Якщо мені не вдається справа, успіх у якій для мене особливо важливий, то мені стає важко взагалі щось робити.
19. Приймаючи рішення у складній життєвій ситуації, я думаю, як воно позначиться на близьких мені людях, колегам.
20. Я часто звинувачую себе за безвілля, а вдіяти з цим нічого не можу.
21. Я часто почуваю себе приниженим.
22. Я досить швидко можу підлаштувати свої плани до нових обставин.
23. У своїх вчинках я не зобов'язаний враховувати інтереси інших людей.
24. У мене часто виникає передчуття, що на мене чекають якісь неприємності. 2
25. Мені здається, що люди байдужі і їм все рівно, що зі мною станеться.
26. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.
27. Мене не хвилюють проблеми інших людей.
28. Я довго переживаю через несправедливість стосовно до мене.
29. Мені важко підтримувати стосунки з людьми, з якими я щойно познайомився.
30. Коли потрібно приймати важливі життєві рішення, мене охоплює страх, а раптом я не впораюся або в мене не вийде.

31. Мої думки постійно повертаються до можливих неприємностей і мені важко спрямовувати їх в інше русло.
32. У мене часто буває хандра (тужливий настрій).
33. Моє вміння спілкуватися з людьми сприяє вирішенню життєво важливих для мене проблем.
34. Мені абсолютно зрозуміло, як вирішувати проблеми, що стоять переді мною.
35. Я невдачлива людина.
36. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
37. Мої друзі і близькі вважають мене людиною вихованою та інтелігентною.
38. Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, мені здається, що він просто не вміє бачити цікаве.
39. Моє життя варте того, щоб жити далі.
40. Мені часто приходить в голову думка, що я живу неправильно
41. Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.
42. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо мене
43. Мені здається, що життя проходить повз мене.
44. Я часто про щось тривожуся.
45. Я уникаю занадто близьких стосунків, щоб не втратити особисту свободу.
46. Мені часто не вистачає завзятості закінчити почату справу
47. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
48. Життя для мене майже завжди пов'язане з напруженням
49. Підтримання близьких стосунків пов'язане для мене з труднощами і розчаруваннями.
50. У мене часто немає можливості впливати на несподівані проблеми.
51. Моє життя видається мені вкрай безглуздим.
52. У новій обстановці я майже завжди відчуваю тривогу.
53. Будучи засмученим, я використовую занадто сильні вирази.

54. Я упускаю зручний випадок через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
55. Навколишній світ і події в ньому часто викликають у мене розгубленість і занепокоєння.
56. Як правило, я пишаюся тим, який я і який спосіб життя веду.
57. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися в мене з оточуючими.
58. У складних ситуаціях я вважаю доцільним чекати, поки проблеми вирішаться самі собою.
59. У житті я ще не знайшов свого покликання.
60. Іноді я стаю занепокоєним з невідомої причини.
61. Я зазнаю труднощів, коли намагаюся змінювати
62. Я приймаю рішення і дію самостійно, не сподіваючись на долю.
63. В моєму житті дуже багато невизначеності — чимало залежить від випадку.
64. Я почуваю себе непотрібним.
65. Я не можу розкритися перед іншими і попросити про допомогу у них навіть у дуже скрутних для мене ситуаціях.
66. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.
67. Коли я стикаюся з важкою ситуацією, я намагаюся знайти плюси в усьому, що відбувається.
68. Я падаю духом через те, що все проти мене.
69. Для мене важливо завжди зберігати теплі стосунки в моїй родині і з моїми друзями.
70. Якщо справа в мене йде погано, мені відразу хочеться все кинути.
71. Часто я дорікаю собі в тому, що не використовую багато свої здібностей.
72. Я мучу себе самозвинуваченнями.
73. Немає нікого, до кого я міг би звернутися зі своїми проблемами.
74. Я схильний до прояву ініціативи.

75. Тільки ризикуючи життям, я відчуваю його цінність.
76. Я довго пам'ятаю зневагу й образи, які мені завдали.
77. Я не можу ні до кого звернутися зі своїми проблемами, не відчуваючи страху, що в кінці кінців це якось буде використано проти мене.
78. У мене є бажання змінити в своєму способі життя 43 дуже багато чого, але не вистачає сил.
79. Я не завжди замислююся над тим, як мої рішення позначаються на моїх близьких, колегах.
80. Іноді у мене буває таке відчуття, що переді мною виросло стільки труднощів, що подолати їх просто неможливо.
81. Я продуктивно працюю в силу власної цілеспрямованості, а не через зовнішній контроль.
82. Я вважаю, що доля цілком несправедлива до мене.
83. Маса дрібних неприємностей мене виводить із себе.
84. Якщо я ризикую, то, скоріше, з розумом, а не відчайдушно.
85. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
86. Якщо зі мною трапляються неприємності, то мені нічого не хочеться робити.
87. Потрапляючи в конфліктну ситуацію, я не завжди думаю про те, як мої вчинки відіб'ються на моєму житті в подальшому.
88. Думаю, що інші, в цілому, оцінюють мене досить високо.

Ключі до підрахунку методики “Діагностика психологічної безпеки особистості”

Шкала 1 “Морально-комунікативна”. Прямий підрахунок: 1, 13, 33, 37, 69.
Зворотній підрахунок: 5, 9, 17, 21, 25, 29, 41, 45, 49, 53, 57, 61, 65, 73, 77.

Шкала 2 “Мотиваційно-вольова”. Прямий підрахунок: 2, 22, 26, 34, 38, 42, 62, 66, 74, 81, 84. Зворотній підрахунок: 6, 10, 14, 18, 30, 46, 50, 54, 58, 70, 78, 86.

Шкала 3 “Ціннісно-смилова”. Прямий підрахунок: 3, 19, 39, 67, 85. Зворотній підрахунок: 7, 11, 15, 23, 27, 31, 35, 43, 47, 51, 55, 59, 63, 71, 75, 79, 82, 87.

Шкала 4 “Внутрішній комфорт”. Прямий підрахунок: 12, 56, 88. Зворотній підрахунок: 4, 8, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 60, 64, 68, 72, 76, 80, 83.

Пункти (питання)**Пропоновані відповіді****Шкала поведінки (ШП): ризикована поведінка****— Моделювання**

Чи хотіли б ви отримувати сповіщення від
сторонніх партнерів про дослідження, що
вивчають поведінку людей, маркетинг, безпеку в
Інтернеті або інші пов'язані теми?

Так / Ні

Чи хотіли б ви отримувати безкоштовне
антивірусне програмне забезпечення від
сторонніх партнерів на вашу електронну пошту?

Так / Ні

Якщо ви хочете отримувати сповіщення та наші
безкоштовні рекламні матеріали, будь ласка,
залиште свою електронну адресу:

*порожнє місце для запису
(можна залишити
порожнім)*

Щоб перевірити якість захисту вашого пароля,
будь ласка, запишіть останній використаний вами
пароль:

*порожнє місце для запису
(можна залишити
порожнім)*

Шкала поведінки (ШП): ризикована поведінка**— Самооцінка (Частота вашої поведінки)**

Як часто ви передаєте логін та пароль від вашої електронної пошти друзям або родичам? Ніколи / Рідко / Іноді / Часто / Завжди

Як часто ви передаєте свою банківську (дебетову чи кредитну) картку та пов'язаний із нею PIN-код іншим особам? Ніколи / Рідко / Іноді / Часто / Завжди

Як часто ви вголос промовляєте свій PIN-код (без приховування), коли розраховуєтесь картою? Ніколи / Рідко / Іноді / Часто / Завжди

Як часто ви розголошуєте пароль від вашої електронної пошти іншим особам? Ніколи / Рідко / Іноді / Часто / Завжди

Когнітивна шкала (КШ): Важливість

Як би ви оцінили важливість захисту вашого комп'ютера, ноутбука або смартфона (наприклад, періодичні оновлення антишпигунського та антивірусного ПЗ)? Не дуже важливо / Досить важливо / Не впевнений / Важливо / Дуже важливо

Як би ви оцінили важливість виходу з інформаційних систем після завершення роботи (наприклад, з соціальних мереж, e-mail, комп'ютера тощо)?

Не дуже важливо / Досить важливо / Не впевнений / Важливо / Дуже важливо

Як би ви оцінили важливість перевірки знімних носіїв (флешок, дисків тощо) на віруси перед використанням?

Не дуже важливо / Досить важливо / Не впевнений / Важливо / Дуже важливо

Як би ви оцінили важливість регулярної зміни паролів, принаймні для часто використовуваних сервісів?

Не дуже важливо / Досить важливо / Не впевнений / Важливо / Дуже важливо

Когнітивна шкала (КШ): Ризик

Як би ви оцінили ризик викрадення вашої особи в Інтернеті (електронний банкінг, Facebook, e-mail)?

Не дуже ризиковано / Дещо ризиковано / Не впевнений / Ризиковано / Дуже ризиковано

Як би ви оцінили ризик крадіжки грошей з вашого банківського рахунку під час користування мобільним або інтернет-банкінгом?

Не дуже ризиковано / Дещо ризиковано / Не впевнений / Ризиковано / Дуже ризиковано

Як би ви оцінили ризик злому вашого персонального комп'ютера, ноутбука або смартфона? Не дуже ризиковано / Дещо ризиковано / Не впевнений / Ризиковано / Дуже ризиковано

Як би ви оцінили ризик втрати особистих фото та відео? Не дуже ризиковано / Дещо ризиковано / Не впевнений / Ризиковано / Дуже ризиковано

Як би ви оцінили ризик зловживання вашою дебетовою або кредитною карткою? Не дуже ризиковано / Дещо ризиковано / Не впевнений / Ризиковано / Дуже ризиковано