Консультативная психология и психотерапия
2026. *34*(3), 138—157.
https://doi.org/10.17759/cpp.2026340307
ISSN: 2075-3470 (печатный)
ISSN: 2311-9446 (online)

Counseling Psychology and Psychotherapy
2026. *34*(3), 138—157.
https://doi.org/10.17759/cpp.2026340307
ISSN: 2075-3470 (print)
ISSN: 2311-9446 (online)

Научная статья | Original paper

Совладание молодежи в условиях стрессогенного воздействия информационного контекста специальной военной операции

Е.В. Тихомирова, А.Г. Самохвалова ✉, М.В. Сапоровская
Костромской государственный университет,
Кострома, Российская Федерация
✉ a_samohvalova@kosgos.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Молодежь в современной России находится в сложном контексте военного конфликта и связанных с ним информационных воздействий. В связи с этим встает задача поиска механизмов нивелирования рисков ухудшения психоэмоционального здоровья молодежи на фоне специфического стресса. Теоретической основой исследования послужил контекстуальный подход к изучению стресса у молодежи, оказавшейся в условиях разной территориальной близости к проведению специальной военной операции (СВО), а также диспозиционная теория совладания. **Цель исследования** — выявить и проанализировать общие и специфические особенности совладания со стрессогенным воздействием информационного контекста специальной военной операции у молодежи с разной территориальной близостью к зоне военного конфликта. **Методы и материалы**. В исследовании приняли участие 582 человека от 17 до 36 лет (M = 20,9; SD = 6,3). *Методический комплекс*: полуструктурированная анкета, обработанная методом контент-анализа; сокращенная версия русскоязычной методики оценки копинг-стратегий (COPE-30), внеситуативная версия (М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, Л.А. Александрова, 2022); шкалы самооценки показателей экзистенциальной безопасности личности; шкалы самооценки превалирующих эмоций, возникающих в ответ на поступающую информацию. **Результаты.** Уровень стресса, связанного с информационным контекстом, у молодежи варьируется в зависимости от территориальной близости к СВО, проявляясь наиболее остро у жителей приграничной зоны и Крыма. Для молодежи из зон активных боевых действий характерны эмоциональное притупление и снижение экзистенциальной безопасности; жители приграничных территорий демонстрируют более высокий уровень негативных эмоций. Количественные данные свидетельствуют о генерализо-

© Тихомирова Е.В., Самохвалова А.Г., Сапоровская М.В., 2026

CC BY-NC

ванной напряженности использования копинг-стратегий, что указывает на дестабилизацию психологической регуляции. Наиболее распространенными оказались копинг-стратегии ограничения информационного воздействия и отвлечения/переключения, тогда как на уровне диспозиционных стратегий устойчивость к информационным нагрузкам связана с проактивными стратегиями совладания. **Выводы.** Совладание молодежи со стрессом, связанным с информационным контекстом в условиях СВО, носит комплексный, но зачастую напряженный и внутренне противоречивый характер. Высокая активность в использовании копинг-стратегий служит не столько индикатором успешной адаптации, сколько симптомом дестабилизации механизмов психологической регуляции под воздействием хронического стрессора. Полученные данные подчеркивают важность учета территориального контекста, в том числе парадоксальных эффектов адаптации к экстремальным условиям, а также необходимость разработки целенаправленных программ психологической помощи, ориентированных на формирование гибких и эффективных навыков информационной гигиены и эмоциональной саморегуляции.

Ключевые слова: социокультурный контекст, информационное воздействие, стресс, совладание, копинг-стратегии, молодежь, экзистенциальная безопасность

Финансирование. Исследование выполнено в рамках государственного задания Министерства науки и высшего образования № FZEW-2026-0003.

Для цитирования: Тихомирова, Е.В., Самохвалова, А.Г., Сапоровская, М.В. (2026). Совладание молодежи в условиях стрессогенного воздействия информационного контекста специальной военной операции. *Консультативная психология и психотерапия, 34*(03), 138—157. https://doi.org/10.17759/cpp.2026340307

Youth Coping in the Context of the Stress-Inducing Impact of the Special Military Operation's Information Environment

E.V. Tikhomirova, A.G. Samokhvalova ✉, M.V. Saporovskaya
Kostroma State University, Kostroma, Russian Federation
✉ a_samohvalova@kosgos.ru

Abstract

Context and relevance. Young people in modern Russia find themselves in the complex context of a military conflict and the associated information impacts. In this regard,

the task arises of searching for mechanisms to mitigate the risks of deterioration in the psycho- emotional health of young people against the background of specific stress. The theoretical basis of the study was a contextual approach to the study of stress in young people who found themselves in conditions of varying territorial proximity to the special military operation (SMO), as well as the dispositional theory of coping. *The aim* of the study was to identify and analyze the general and specific features of coping with the stressful impact of the information context of a special military operation in young people with different territorial proximity to the military conflict zone. **Methods and materials.** The study involved 582 people aged 17 to 36 years (M = 20.9; SD = 6.3). Methodological complex: a semi-structured questionnaire processed using the method of content analysis; An abbreviated version of the Russian-language method for assessing coping strategies (COPE- 30), a non-situational version (M.A. Odintsova, N.P. Radchikova, L.A. Aleksandrova, 2022); self-assessment scales for indicators of personal existential security; self-assessment scales for prevailing emotions arising in response to incoming information. **Results.** The level of stress associated with the information context in young people varies depending on their territorial proximity to the SVO, manifesting itself most acutely among residents of the border zone and Crimea. Young people from active combat zones are characterized by emotional blunting and decreased existential security; residents of border areas demonstrate higher levels of negative emotions. Quantitative data indicate a generalized tension in the use of coping strategies, which indicates a destabilization of psychological regulation. The most common coping strategies were limiting information exposure and distraction/switching, while at the dispositional level, resilience to information overload is associated with proactive coping strategies. **Conclusions.** Young people's coping with stress associated with the information context in the context of the SVO is complex, but often tense and internally contradictory. High activity in the use of coping strategies serves not so much as an indicator of successful adaptation as a symptom of the destabilization of psychological regulation mechanisms under the influence of a chronic stressor. The findings highlight the importance of considering the territorial context, including the paradoxical effects of adaptation to extreme conditions, and developing targeted psychological support programs aimed at developing flexible and effective information hygiene and emotional self-regulation skills.

Keywords: sociocultural context, information influence, stress, coping, coping strategies, youth, existential security

Funding. The study was conducted within the framework of the State Assignment of the Ministry of Science and Higher Education No. FZEW-2026-0003.

For citation: Tikhomirova, E.V., Samokhvalova, A.G., Saporovskaya, M.V. Youth Coping in the Context of the Stress-Inducing Impact of the Special Military Operation's Information Environment. *Counseling Psychology and Psychotherapy,* 34(3), 138—157. (In Russ.). https://doi.org/10.17759/cpp.2026340307

Введение

В эпоху социальной нестабильности и глобальной цифровизации циркуляция информации в социальной среде носит интенсивный, часто хаотичный и слабо организованный характер. Молодежь, как наиболее активная группа пользователей цифровых технологий, погрузилась в перманентный информационный поток. Это, с одной стороны, открыло ей доступ к неограниченному массиву знаний, возможностей для построения сложной системы опосредованных социальных сетей и усложненных когнитивных схем, а с другой стороны, обусловило психологические риски информационной перегрузки и информационной зависимости. В результате молодые люди находятся в сверхнасыщенной информационной среде, фактически интегрированной в повседневную жизнедеятельность человека (Harrison, 2022). В таких условиях риск переживания психологического стресса, инициированного специфическими рисками информационного воздействия, возрастает.

В.А. Бодров отмечал, что любая разновидность психологического стресса является в своей основе информационной, т. е. источником его развития служат внешние сообщения, информация о текущем или предполагаемом воздействии неблагоприятных событий, их угрозе (Бодров, 2000). Его порождает информация о реальном или предполагаемом значимом событии, об угрозе или о его последствиях, а также недостаток необходимой информации (Абитов, Акбирова, 2022). Высокая ориентированность на информационное поле усиливает деструктивные переживания одиночества, снижая психологическую безопасность человека и усиливая его уязвимость в неблагоприятной социальной ситуации (Стрижицкая, Муртазина, Петраш, 2024). Переизбыток информации рассматривается как «болезнь» (Toffler, 2022). Риск информационных перегрузок (Arnold, Goldschmitt, Rigotti, 2023) увеличивается на фоне неэффективных способов и ограничений когнитивной переработки социальной информации (Parra-Medina, Álvarez-Cervera, 2021). В результате может возникать чувство ущербности и неспособности справиться с таким объемом информации (Martin, Fuhrer, Poussing, 2024).

Контекст СВО радикально обостряет риски возникновения стресса на фоне информационных перегрузок, которые напрямую затрагивают психологическую и экзистенциальную безопасность личности. Информационное пространство становится полем битвы, где применяются целенаправленные деструктивные и дезорганизующие воздействия (Евстафьев, Манойло, 2021). Эффектами информационных атак

становятся когнитивные искажения, возникающие при манипулировании параметрами информации. Высокая вовлеченность молодежи в интернет-среду и недостаточно высокий уровень самоконтроля делают ее уязвимой перед кибератаками и иными сетевыми формами и технологиями гибридной войны (Khan, Jain, 2022), которые могут обусловливать возникновение стресса.

Исследование ресурсов устойчивости молодежи к стрессовым нагрузкам информационного воздействия становится особенно актуальным для российского общества. Анализ научного дискурса указывает на недостаточную проработанность источников и специфики переживания информационного стресса у российской молодежи, особенно с учетом территориального аспекта — близости или удаленности от зон боевых действий. В контексте экзистенциальной безопасности личности этот фактор приобретает особое значение, поскольку возникает вопрос о соотношении силы воздействия физической и информационной угрозы.

Цель исследования — выявить и проанализировать общие и специфические особенности совладания со стрессогенным воздействием информационного контекста СВО у молодежи с разной территориальной близостью к зоне военного конфликта.

Теоретической гипотезой является предположение о том, что существует специфика совладания со стрессогенным воздействием информационного контекста СВО у молодежи с разной территориальной близостью к зоне военного конфликта.

Материалы и методы

Объект исследования — совладающее поведение молодежи в информационном контексте СВО.

Предмет исследования — специфика совладания со стрессогенным воздействием информационного контекста СВО у молодежи с разной территориальной близостью к зоне военного конфликта.

Выборка. В исследовании приняли участие 582 человека, проживающих в различных регионах Российской Федерации, мужчины (n = 167 чел.) и женщины (n = 415 чел.) в возрасте от 17 до 36 лет (M = 20,5; SD = 4,28; Me = 19).

Респонденты были привлечены посредством размещения объявлений на онлайн-платформах, продолжительность тестирования составляла 30 минут. Перед началом исследования все респонденты предоставили

информированное согласие, гарантирующее добровольность участия, право на прекращение участия на любом этапе, конфиденциальность и использование данных исключительно в научных целях. Обработка данных проводилась анонимно, без возможности идентификации личности.

На первом этапе исследования потенциальным респондентам (673 чел.) была предложена анкета, выявляющая пол, возраст, регион проживания. В анкету был включен вопрос: «Насколько сильно новости об СВО влияют на Ваше психоэмоциональное состояние?». Ответы оценивались по 10-балльной шкале Лайкерта, где: 1 — «Абсолютно не влияет, я сохраняю полное спокойствие», 10 — «Влияет крайне сильно, я постоянно чувствую напряжение, тревогу или подавленность». Данный вопрос позволил операционализировать стресс, измерить субъективную оценку воздействия информационного контекста (новостей о СВО) на психоэмоциональное состояние. Респонденты, заявившие о незначительном влиянии новостей на их состояние (оценки 1—4 по шкале), были исключены из исследования. Продолжили исследование только респонденты, выбравшие оценки от 5 до 10 баллов, которые фиксируют сильное дестабилизирующее влияние информационного воздействия (582 чел.).

На втором этапе исследования совокупная выборка была разделена на четыре группы в зависимости от территориальной близости к очагам военного конфликта СВО: 319 респондентов, проживающих на территории ЛНР и ДНР, 136 человек с прифронтовых территорий (Воронежская, Курская, Белгородская области); 98 человек, проживающих на отдаленных от военных конфликтов территориях (Костромская, Ярославская, Ивановская, Московская области); 29 человек, проживающих на территории Крыма (Симферополь, Севастополь, Керчь). Нерандомизированность групп по количеству и половому составу рассматривается нами как ограничение исследования, но используемые статистические критерии остаются валидными для неравных по количеству групп.

Методы исследования. Для комплексной оценки *стресса* у молодежи в информационном контексте СВО был использован психодиагностический комплекс, направленный:

— на изучение глубинных личностных переменных — *шкалы самооценки показателей экзистенциальной безопасности личности*, в основе которых лежит 10-балльная шкала оценки по следующим параметрам: прогнозируемость жизни; контролируемость настоящего; понимание смысла жизни, своих ценностей, ценностей современного мира; устойчивость к информационной перегрузке; спокойствие относительно информации, поступающей из окружающих источников; доверие к миру, к

окружению, к себе; отсутствие страха за себя и близких; состояние здоровья; психоэмоциональное состояние;

— на изучение непосредственных эмоциональных реакций как отклика на информационное воздействие — *шкалы самооценки превалирующих эмоций* (в основе концепция К. Изарда), которые возникают у респондентов в ответ на новости, поступающие из разных информационных источников в актуальный момент времени;

— на изучение информационного поля респондента и субъективной оценки источников информации (*открытые вопросы*: «Каким источникам получения информации Вы отдаете предпочтение?», «Почему?», «Как Вы оцениваете воздействие на Вас информации, которую Вы получаете в течение дня?», «Каким источникам получения информации Вы доверяете / Не доверяете?», «Опишите, пожалуйста, какие темы или события в новостях и информационном пространстве в последнее время вызывают у вас наибольшее эмоциональное напряжение, беспокойство или усталость», «Существуют ли какие-либо обстоятельства в вашей личной жизни, которые делают вас особенно уязвимыми к подобной информации, усиливают ее воздействие?»).

Данные обрабатывались методом контент-анализа и тематического анализа с подсчетом частоты встречаемости тем.

Для изучения *совладающего поведения* использовалась:

— сокращенная версия русскоязычной *методики оценки копинг-стратегий (COPE-30),* внеситуативная версия (М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, Л.А. Александрова, 2022);

— *открытые вопросы*: «Что помогает вам справляться с наплывом тревожной информации?», «Какие стратегии Вы используете, чтобы справиться с информационным стрессом и снизить негативное влияние информации на вас?».

Методы математического анализа данных: дескриптивная статистика, H-критерий Краскела—Уоллиса для сравнения более трех независимых групп, критерий U Манна—Уитни для попарного сопоставления, критерий Пирсона, частотный анализ.

Результаты

При изучении стресса, связанного с информационным контекстом СВО, респондентам предлагались шкалы самооценки показателей экзистенциальной безопасности. Средние значения по данным шкалам варьируются от 4,9 до 7,73 баллов. Наиболее высокие показатели получены

по шкалам доверия к себе (M = 7,73) и понимания смысла своей жизни (M = 7,04). Наименее выражены шкалы отсутствия страха за себя и близких (M = 4,9), доверия к миру (M = 5,11), к окружению (M = 5,76). Превалирующими эмоциями в ответ на получаемую информацию о том, что происходит в стране и мире, стали интерес (M = 0,62), печаль (M = 0,52), удивление (M = 0,48) и страх (M = 0,37), в наименьшей степени находят отражение стыд (M = 0,06) и вина (M = 0,02).

С помощью контент-анализа ответов на открытые вопросы были выделены 3 ключевые темы, отражающие восприятие молодежью информационного потока и основные источники стресса.

1. *Факторы стресса, связанного с информационным контекстом* — 588 индикаторов (подтемы: негативный контент — СВО, экономическая нестабильность, жестокость, преступления (41,2%); обилие и пресыщение информацией (37,1%); фейковые новости и противоречивость информации (21,8%);

2. *Преобладающие источники информации, вызывающей стресс* — 510 индикаторов (подтемы: социальные сети и СМИ, распространяющие фейки (53,1%); Интернет, перегружающий травмирующими новостями (32,5%); слухи, сплетни, передающиеся в межличностных отношениях (14,3%);

3. *Отягощающие стресс факторы* — 269 индикаторов (подтемы: перегруженность работой, отсутствие времени на отдых (43,9%); общий негативный эмоциональный фон (35,3%); токсичные взаимодействия (11,5%); социальное давление (9,3%).

Далее определялась выраженность копинг-стратегий в целом по выборке. Установлено, что все показатели копинг-стратегий находятся в зоне высоких значений, это говорит об их генерализированной напряженности и косвенно указывает на наличие высокой стрессовой нагрузки у респондентов. При этом корреляционный анализ (критерий Пирсона) на совокупной выборке показал значимые связи шкалы самооценки устойчивости к информационным перегрузкам и ряда стратегий совладания со стрессом: позитивное переформулирование и личностный рост (R = 0,19), инструментальная социальная поддержка (R = 0,151), активное совладание (R = 0,229), сдерживание (R = 0,157), подавление конкретной деятельности (R = 0,17), планирование (R = 0,26). Все корреляции — при уровне значимости $p < 0,001$. Это означает, что чем чаще используются адаптивные и проактивные стратегии совладания, тем выше у человека устойчивость к стрессу, связанному с информационным контекстом.

Сопоставительный анализ групп респондентов, проживающих на разных территориях РФ, был проведен в два этапа. Сопоставлены две группы

респондентов (критерий Манна—Уитни), проживающих на присоединенных территориях (Крым, ЛНР, ДНР, n = 348) и на территории остальной части России (n = 234). Выявлены значимые различия по ряду индикаторов стресса: эмоции, которые вызваны новостями — *страх* (U = 27989, p = 0,00), *гнев* (U = 30444, p = 0,00), *печаль* (U = 27825, p = 0,00) — ярче выражены у жителей основной части РФ, чем у жителей «новых территорий», в то же время у жителей «новых территорий» значимо ниже показатели экзистенциальной безопасности — *прогнозируемость будущего* (U = 36247, p = 0,02), *контроль настоящего* (U = 35569,5, p = 0,01), *понимание смысла жизни* (U = 35161, p = 0,01). Жители «новых территорий» с 2014 года живут в условиях хронического стресса и адаптировались к нему, что привело к притуплению эмоционального отклика на контекст. Они находятся в более конкретном, хотя и сложном информационном поле, поскольку непосредственно видят происходящее. Жители «большой» России получают огромный, часто противоречивый поток новостей, что вызывает сильную тревогу. Однако экзистенциальные опоры у них сохранны в большей мере.

Далее были сопоставлены четыре специфичных по актуальному контексту группы: жители ДНР и ЛНР; жители Крыма; жители приграничных российских зон (Воронеж, Курск, Брянск, которые оказались в зоне военных действий); жители отдаленных территорий. Данное сопоставление показало существование значимых различий в ряде стратегий совладающего поведения, эмоций, связанных с информационным контекстом, и шкал экзистенциальной безопасности (табл. 1).

На уровне эмоций интерес к информации наиболее выражен у жителей ДНР/ЛНР, для которых владение новостями жизненно необходимо, является условием их безопасности и напрямую связано с будущим. Негативные эмоции (печаль, страх) наиболее выражены у жителей Крыма и приграничных территорий. Это «буферные» зоны, которые не находятся в эпицентре, но чувствуют непосредственную угрозу (обстрелы в приграничье) или неопределенность статуса (Крым). Гнев как активная эмоция, которая может быть реакцией на ощущаемую несправедливость или угрозу, превалирует у жителей Крыма. Показатели экзистенциальной безопасности (контроль, прогнозируемость, понимание смысла жизни) в меньшей степени выражены у жителей ДНР/ЛНР, что является маркером экзистенциального кризиса. Активное совладание наиболее выражено у жителей ЦФО, в отличие от жителей ДНР/ЛНР, где ресурсы для активного совладания исчерпаны. Обращение за социальной поддержкой, выражение эмоций превалируют у жителей Крыма, что помогает преодолеть стресс изоляции и неопределенности. Обращение к религии более характерно для жителей приграничных

Таблица 1 / Table 1

Значимые различия в выраженности индикаторов стресса, связанного с информационным контекстом, и стратегий совладания у респондентов из разных кругов территориальной близости к СВО (по H-критерию Краскелла—Уоллиса)

Significant differences in the severity of stress indicators associated with the information context and coping strategies among respondents from different circles of territorial proximity to the SVO (Kruskall-Wallis H-test)

Показатели / Indicators of information stress	Средний ранг / Average Rank				Уровень значимости (p) / Significance level	Хи-квадрат / Chi-square
	ЛНР, ДНР / LNR, DNR (n = 319)	Приграничье / Borderland (n = 136)	ЦФО / Central Federal District (n=98)	Крым / Crimea (n=29)		
Интерес / Interest	310,83	266,42	280,79	234,91	0,002	15,158
Печаль / Sadness	264,88	322,46	319,22	347,69	0,000	24,839
Гнев / Anger	280,02	308,39	295,86	323,81	0,039	8,343
Страх / Fear	269,28	328,08	313,71	289,34	0,000	20,049
Прогнозируемость собственной жизни / Predictability of one's own life	276,89	324,93	290,71	298,12	0,046	7,994
Контролируемость актуального настоящего / Controllability of the current present	276,39	300,7	331,25	280,22	0,033	8,757
Понимание смысла своей жизни, ценностей / Understanding the meaning of one's life, values	273,04	325,49	298,4	303,02	0,019	9,914
Выражение эмоций / Expression of emotions	271,36	314,72	308,49	346,78	0,009	11,63
Социальная поддержка / Social support	278,65	299,69	299,04	368,98	0,031	8,87
Активное совладание / Active coping	263,02	319,15	340,05	311,05	0,000	22,4
Религия / Religion	274,13	329,74	296,66	285,74	0,012	10,9
Сдерживание / Containment	275,11	298,04	325,87	324,97	0,032	8,8
Планирование / Planning	271,34	320,32	309,12	318,59	0,01	10,9

территорий, что, вероятно, связано с обострением ситуации. Планирование как проактивная стратегия более выражено в приграничье и Крыму, где сохранны психологические и социальные опоры.

Стратегии совладания со стрессом, связанным с информационным контекстом СВО, представлены в табл. 2.

Таблица 2 / Table 2

Стратегии совладания со стрессом, связанным с информационным контекстом (результаты контент-анализа)
Strategies for coping with information stress (results of content analysis)

Категория анализа / Analysis category	**Описание категории / Description of category**	**ЛНР, ДНР / LNR, DNR (n = 319)**	**Приграничье / Borderland (n = 136)**	**ЦФО / Central Federal District (n = 98)**	**Крым / Crimea (n = 29)**
1. Цифровая гигиена и ограничение потока / Digital hygiene and flow limitation	Сознательное сокращение времени нахождения в соцсетях, игнорирование информации / Consciously reducing time spent on social media, ignoring information	33%	34,1%	35,2%	32,4%
2. Отвлечение и переключение активности / Distraction and activity switching	Занятия для переключения внимания / Activities to refocus attention	28,4%	31,1%	32,0%	32,4%
3. Социальная, эмоциональная поддержка / Social and emotional support	Обсуждение проблемы, поиск эмоциональной поддержки / Discussing the problem, seeking emotional support	18,2%	15,6%	14,4%	14,7%
4.Эмоциональная саморегуляция и релаксация / Emotional self-regulation and relaxation	Практики для успокоения / Practices for calming down	9,6%	9%	8%	8,8%

Категория анализа / Analysis category	**Описание категории / Description of category**	**ЛНР, ДНР / LNR, DNR (n = 319)**	**Приграничье / Borderland (n = 136)**	**ЦФО / Central Federal District (n = 98)**	**Крым / Crimea (n = 29)**
5. Когнитивные стратегии и рационализация / Cognitive strategies and rationalization	Анализ и проверка информации, критическое мышление, принятие ситуации / Analyzing and verifying information, critical thinking, accepting the situation	5,9%	5,4%	6,4%	8,8%
6. Активное решение проблемы / Active problem solving	Попытки решить проблему, вызвавшую стресс / Attempts to solve the problem that caused the stress	1,9%	1,8%	1,6%	2,9%
7. Отрицание и избегание / Denial and avoidance	Заявления об отсутствии каких-либо стратегий / Statements of a lack of any strategies	2,2%	2,4%	2,4%	0%
8. Деструктивные стратегии / Destructive strategies	Использование алкоголя, сигарет, переедания для снятия стресса / Using alcohol, cigarettes, or overeating to relieve stress	0,9%	0,6%	0%	0%

Контент-анализ выявил высокую степень единообразия в стратегиях преодоления стресса, связанного с информационным контекстом. Превалируют две стратегии: цифровая гигиена и отвлечение.

Обсуждение результатов

Полученные результаты раскрывают сложную картину психологического реагирования молодежи в условиях информационного воздействия. Качественный анализ выявил триаду ключевых стрессогенных

характеристик информационного поля: негативная и травмирующая окраска (доминирование тем СВО, экономической нестабильности, жестокости), переизбыток и навязчивость информации, а также ее противоречивость и недостоверность. Данные факторы вступают в противоречие с базовыми жизненными целями и ценностями молодых людей (материально обеспеченная жизнь, семейная жизнь, здоровье), что порождает состояние когнитивного диссонанса и усиливает психологическое давление (Коренная, Ральникова, 2024). На эмоциональном уровне это проявляется в преобладании сложного комплекса чувств, где интерес соседствует с печалью, страхом и гневом, создавая поведенческую «ловушку», когда интерес подталкивает к погружению в стрессогенную информационную среду.

Около трети респондентов указывают, что раньше новости об СВО, БПЛА, инфляции были источником стресса, а сейчас не вызывают острой реакции, намеренно игнорируются или воспринимаются более спокойно. Снижение острой стрессовой реакции на тревожные новости у части молодежи является неоднозначным симптомом. С одной стороны, это может свидетельствовать об успешной адаптации и выработке осознанных стратегий совладания, таких как контроль над информационным потоком и переход к его социальному обсуждению в силу ассертивности (Геворкян, Акопян, Казанчян, Хачатрян, 2024). С другой стороны, подобное притупление может быть следствием работы неосознаваемых защитных механизмов (например, вытеснения или отрицания), которые, обеспечивая краткосрочное облегчение, маскируют накопление напряжения и создают риск срыва или дезадаптации в будущем (Берзин, Пышминцева, 2024).

У молодежи с территорий ЛНР и ДНР, находящихся в эпицентре боевых действий, проявляются наименее выраженные негативные эмоции в ответ на новости, но при этом для них характерны низкие показатели экзистенциальной безопасности. Более высокий уровень стресса и негативных эмоций выявлен у жителей Крыма и приграничных российских регионов, где экзистенциальные опоры оказались более сохранны. Этот феномен может быть объяснен с позиций психологической адаптации к хронической и непосредственной угрозе. Для жителей «новых территорий», находящихся в условиях перманентного экстремального стресса с 2014 года, информационный контекст становится вторичным по отношению к физической реальности угрозы. Их фокус внимания смещен с опосредованного информационного фона на задачи непосредственного выживания, что приводит, в ответ на новости, к определенному эмоци-

ональному притуплению как механизму психологической защиты. Низкие же показатели экзистенциальной безопасности в этой группе могут отражать не экзистенциальный кризис, а реалистичную оценку опасности, где иллюзии контроля и прогнозируемости жизни невозможны. Схожие данные обнаруживают себя и в других исследованиях «фонового» влияния СВО и связанного с ней стресса. Показано, что специальная военная операция оказывает влияние на снижение доверия молодежи к общественно-политическим институтам и акторам (Смирнов, 2023), доверия к миру. Молодежь Крыма и приграничья оказывается в ситуации «буферной зоны»: они испытывают непосредственную, но не постоянную угрозу (обстрелы) или неопределенность статуса, оставаясь при этом погруженными в насыщенное и противоречивое медиапространство. Это сочетание прямой угрозы и информационной перегрузки порождает более высокую тревогу и эмоциональную напряженность, но оставляет пространство для относительной сохранности экзистенциальных опор. Устойчивость жителей вновь присоединенных территорий также можно объяснить коллективной самоэффективностью, социальной интеграцией и диспозиционным оптимизмом, что часто характерно для людей, находящихся в зонах конфликта (Schwarzer, 2024; Нестик, 2024).

На уровне анализа совладающего поведения наблюдается картина генерализованной копинг-напряженности. Показатели по всему спектру стратегий от активного совладания, планирования и поиска социальной поддержки до сдерживания, поведенческого ухода и отрицания превышают нормативные значения. Данный результат не может быть интерпретирован как признак эффективной адаптации. Скорее, он свидетельствует об актуализации всех доступных психологических ресурсов в ответ на хронический, многогранный и плохо прогнозируемый стрессор. Подобная напряженность является энергозатратной и может вести к внутренним конфликтам, например при одновременной активации паттернов «борьбы» и «ухода».

Качественный анализ уточняет эту картину, показывая, что наиболее часто используемыми на практике являются стратегии, направленные на ограничение информационного воздействия («цифровая гигиена», отвлечение и переключение активности). Молодежь интуитивно или сознательно приходит к необходимости снизить поток травмирующей информации. При этом стратегии когнитивного переосмысления и проверки информации, несмотря на их актуальность, часто оцениваются респондентами как малоэффективные и даже усугубляющие стресс в условиях перегруженности фейковым контентом, что согласуется с

данными о роли информационной компетентности. Отсутствие продуманных и эффективных стратегий поиска информации, работы с ней, низкий уровень компетентности оценки и выбора информационных источников, которым можно доверять, также являются важными предикторами чувствительности к информационным перегрузкам (Schmitt, Debbelt, Schneider, 2017).

Таким образом, совладание молодежи со стрессом, связанным с информационным контекстом в условиях СВО, носит комплексный, но напряженный и внутренне противоречивый характер. Высокая активность в использовании копинг-стратегий является симптомом дестабилизации механизмов психологической регуляции под воздействием хронического стрессора.

Заключение

Проведенное исследование позволило выявить и проанализировать особенности стресса, связанного с информационным контекстом в условиях СВО, и совладающего поведения у молодежи, проживающей на территориях с разной степенью близости к зоне ее проведения. Стресс, связанный с информационным контекстом, является значимой проблемой для молодежи, в основном проживающей на территориях, которые напрямую не сталкиваются с военизированным конфликтом и прямой угрозой жизни, но проявляют интерес к происходящему и находятся в ситуации перегрузки и/или информационного дефицита.

Выявлена специфика в переживании стресса и совладании в зависимости от территориального контекста. Для молодежи с территорий ЛНР и ДНР характерны наименее выраженные негативные эмоции в ответ на новости, но низкие показатели экзистенциальной безопасности (прогнозируемость, контроль, понимание смысла жизни), что интерпретируется как психологическая адаптация к хронической и непосредственной угрозе. Наиболее высокий уровень проявления негативных эмоций (печаль, страх, гнев) выявлен у жителей Крыма и приграничных российских регионов, где экзистенциальные опоры оказались более сохранны. Активное совладание наиболее выражено у жителей ЦФО, а обращение за социальной поддержкой и выражение эмоций превалируют у жителей Крыма.

Количественные данные демонстрируют картину копинг-напряженности: показатели по всему спектру стратегий существенно

превышают нормативные значения. Это свидетельствует об актуализации психологических ресурсов и дестабилизации механизмов психологической регуляции под воздействием хронического, многогранного стрессора.

Качественный анализ показывает, что наиболее часто используемыми на практике являются стратегии, направленные на ограничение информационного воздействия («цифровая гигиена») и отвлечение/переключение активности, в то время как когнитивные стратегии (анализ и проверка информации) часто оцениваются респондентами как малоэффективные и усугубляющие стресс.

Полученные данные подчеркивают важность учета территориального контекста, в том числе парадоксальных эффектов адаптации к экстремальным условиям, и необходимость развития целенаправленных программ психологической помощи, направленных на формирование гибких и эффективных навыков информационной гигиены и эмоциональной саморегуляции с учетом выявленных региональных особенностей.

Ограничения. Существенным ограничением исследования является нерандомизированность групп сопоставления по полу и численности.

Limitations. A significant limitation of the study is the non-randomization of comparison groups by gender and size, as well as the dominance of the nomothetic approach to data collection.

Список источников / References

1. Абитов И.Р., Акбирова Р.Р. (2022). *Психология стресса: учебно-методическое пособие*. Казань: НОУ ДПО «Центр социально-гуманитарного образования».
   Abitov, I.R., Akbirova, R.R. (2022). *Psikhologiya stressa: uchebno-metodicheskoye posobiye*. Kazan': NOU DPO «Tsentr sotsial'no-gumanitarnogo obrazovaniya» (In Russ).
2. Берзин, Б.Ю., Пышминцева О.А. (2024). Влияние информационного стресса на степень адаптированности населения региона. *Народонаселение, 27*(2), 56—70. https://doi.org/ 10.24412/1561-7785-2024-2-56-70
   Berzin, B.YU., Pyshmintseva, O.A. (2024). Vliyaniye informatsionnogo stressa na stepen' adaptatsii naseleniya regiona. *Naseleniye, 27*(2), 56—70. https://doi.org/ 10.24412/1561-7785-2024-2-56-70 (In Russ.).
3. Бодров В.А. (2000). *Информационный стресс: Учебное пособие*. М.: ПЕР СЭ.
   Bodrov V.A. (2000). *Informatsionnyy stress: Uchebnoye posobiye*. M.: PER SE.
4. Геворкян, С.Р., Акопян, Н.Р., Казанчян, Л.А., Хачатрян, А.Г. (2024). Исследование показателей благополучия и ассертивности среди молодежи.

Консультативная психология и психотерапия, 32(3), 116—138. https://doi.org/10.17759/cpp.2024320307

Gevorkyan, S.R., Akopyan, N.R., Kazanchyan, L.A., Khachatryan, A.G. (2024). Issledovaniye pokazateley blagopoluchiya i assertivnosti sredi molodezhi. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya, 32*(3), 116—138. https://doi.org/10.17759/cpp.2024320307 (In Russ.).

5. Евстафьев, Д.Г., Манойло, А.В. (2021). Информационные войны и психологические операции как базис гибридных войн нового поколения. *История, 12*(6), Код статьи S207987840016037-9. https://doi.org/10.18254/S207987840016037-9

   Yevstaf'yev, D.G., Manoylo, A.V. (2021). Informatsionnyye voyny i psikhologicheskiye operatsii kak bazis gibridnykh voyn novogo pokoleniya. *Istoriya, 12*(6), Article eS207987840016037-9. https://doi.org/10.18254/S207987840016037-9 (In Russ.).

6. Коренная, А.В., Ральникова, И.А. (2024). Психологическая сепарация от родителей в юношеском возрасте в контексте ценностных и смысловых ориентаций. *Консультативная психология и психотерапия, 32*(1), 122—138. https://doi.org/ 10.17759/cpp.2024320106

   Korennaya, A.V., Ralnikova, I.A. (2024). Psychological separation from parents in adolescence in the context of value and semantic orientations. *Counseling psychology and psychotherapy, 32*(1), 122—138. https://doi.org/10.17759/cpp.2024320106 (In Russ.).

7. Нестик, Т.А. (2024). Эффект Поллианны: роль механизмов защиты позитивной личностной и групповой идентичности. *Социальная психология и общество, 15*(4), 25—39. https://doi.org/ 10.17759/sps.2024150403

   Nestik, T.A. (2024). Effekt Pollianny: rol' mekhanizmov zashchity pozitivnoy lichnostnoy i gruppovoy identichnosti. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo, 15*(4), 25—39. https://doi.org/ 10.17759/sps.2024150403 (In Russ.).

8. Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П., Александрова, Л.А. (2022). COPE-30: психометрические свойства краткой версии русскоязычной методики оценки копинг-стратегий. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 4*, 247—275. https://doi.org/ 10.11621/ vsp.2022.04.11

   Odintsova, M.A., Radchikova, N.P., Aleksandrova, L.A. (2022). SORE-30: psikhometricheskiye svoystva kratkoy versii russkoyazychnoy metodiki otsenki koping-strategiy. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya, 4*, 247—275. https://doi.org/ 10.11621/ vsp.2022.04.11 (In Russ.).

9. Смирнов, В.А. (2023). Гражданские установки российских студентов в контексте специальной военной операции. *Высшее образование в России, 32*(8), 9—23. https://doi.org/ 10.31992/0869-3617-2023-32-8-9-9-23

   Smirnov, V.A. (2023). Grazhdanskiye ustanovki rossiyskikh studentov v kontekste spetsial'noy voyennoy operatsii. *Vyssheye obrazovaniye v Rossii, 32*(8), 9—23. https://doi.org/ 10.31992/0869-3617-2023-32-8-9-9-23 (In Russ.).

10. Стрижицкая, О.Ю., Муртазина, И.Р., Петраш, М.Д. (2024). Одиночество и ориентированность на социум: модерирующая роль возраста, пола и

психологического благополучия. *Консультативная психология и психотерапия, 32*(1), 103—121. https://doi.org/10.17759/cpp.2024320105
Strizhitskaya, O.YU., Murtazina, I.R., Petrash, M.D. (2024). Odinochestvo i oriyentirovannost' na sotsium: moderiruyushchaya rol' vozrasta, pola i psikhologicheskogo blagopoluchiya. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya, 32*(1), 103—121. https://doi.org/ 10.17759/cpp.2024320105 (In Russ.).

11. Тоффлер, Э. (2002). *Шок будущего*. М.: АСТ.
Toffler, E. (2002). *Shok budushchego*. M.: Izdatel'stvo ACT. (In Russ.).
12. Arnold, M., Goldschmitt, M., Rigotti, T. (2023). Dealing with information overload: a comprehensive review. *Front Psychol, 21*(14), e1122200. https://doi.org/ 10.3389/fpsyg.2023.1122200
13. Harrison, G., Lucassen, M. (2018). *Stress and anxiety in the digital age: the dark side of technology*. OpenLearn, The Open University. Available at: https://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/mental-health/stress-and-anxiety-the-digital-age-the-dark-side-technology (viewed: 02.03.2025).
14. Khan, H., Jain, A. (2022). Stress and Anxiety in the Digital Age: The Dark Side of Digital Technology. In: Malik, S., Bansal, R., & Tyagi, A.K. (Eds.), *Impact and Role of Digital Technologies in Adolescent Lives* (pp. 118—123). Hershey, Pennsylvania, USA: IGI Global Scientific Publishing. https://doi.org/10.4018/978-1-7998-8318-0.ch009
15. Martin, L., Fuhrer, C., Poussing, N. (2024). E-mail overload: Exploring employees' experiences using e-mail during worktime and leisure time and consequences for their subjective well-being. *Information & Management, 62*, Article e104089. https://doi.org/ 10.1016/j.im.2024.104089
16. Parra-Medina, L.E., Álvarez-Cervera, F.J. (2021). Síndrome de la sobrecarga informativa: una revisión bibliogr fica [Information overload syndrome: a bibliographic review]. *Revista de neurologia, 73*(12), 421—428. https://doi.org/ 10.33588/rn.7312.2021113
17. Saporovskaia, M.V., Kryukova, T.L., Voronina, M.E., Tikhomirova, E.V., Samokhvalova, A.G., Khazova, S.A. (2021). A decrease in psycho-emotional health in middle-aged Russian women associated with their lifestyle. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(2), Article 388. https://doi.org/10.3390/ijerph18020388
18. Schmitt, J., Debbelt, C., Schneider, F. (2017). Too much Information? Predictors of Information Overload in the Context of Online-News Exposure. Information *Communication and Society, 21,* 1151—1167. https://doi.org/10.1080/1369118X.2017.1305427
19. Schwarzer, R. (2024). Stress, resilience, and coping resources in the context of war, terror, and migration. *Current Opinion in Behavioral Sciences, 57*, Article 101393. https://doi.org/ 10.1016/j.cobeha.2024.101393
20. *There's no place like phone. Consumer usage patterns in the era of peak smartphone* (2017). Available at: http://www.deloitte.co.uk/mobileuk2016/?_ga=2.233534102.96578695.1526645345-1184893347.1526645345 (viewed: 18.5.2018).

Информация об авторах

Елена Викторовна Тихомирова, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии, заместитель директора по научно-исследовательской деятельности (НИД), Костромской государственный университет (ФГБОУ ВО КГУ), Кострома, Россия, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-3844-4622; e-mail: tichomirowa82@mail.ru

Анна Геннадьевна Самохвалова, доктор психологических наук, профессор, директор Института педагогики и психологии, Костромской государственный университет (ФГБОУ ВО КГУ), Кострома, Россия, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-4401-053X, e-mail: a_samohvalova@kosgos.ru

Мария Вячеславовна Сапоровская, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой общей и социальной психологии, Костромской государственный университет (ФГБОУ ВО КГУ), Кострома, Россия, ORCID: https://orcid.org/ 0000-0002-0852-1949, e-mail: saporov35@mail.ru

Information about the authors

Elena V. Tikhomirova, PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of General and Social Psychology, Deputy Director for Research, Kostroma State University, Kostroma, Russia, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-3844-4622, e-mail: tichomirowa82@mail.ru

Anna G. Samokhvalova, Doctor of Psychology, Professor, Director of the Institute of Pedagogy and Psychology, Kostroma State University, Kostroma, Russia, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-4401-053X, e-mail: a_samohvalova@kosgos.ru

Maria V. Saporovskaya, Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of General and Social Psychology; Kostroma State University, Kostroma, Russia, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-0852-1949, e-mail: saporov35@mail.ru

Вклад авторов

Тихомирова Е.В. — идеи исследования; планирование исследования; обзор зарубежных исследований; применение статистических методов для анализа данных; анализ данных; написание и оформление рукописи.

Самохвалова А.Г. — обзор отечественных исследований; методология исследования; сбор и анализ данных; визуализация результатов исследования.

Сапоровская М.В. — аннотирование, содержательные выводы, дизайн исследования, контроль за проведением исследования.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the Authors

Tikhomirova E.V. — research ideas; research planning; review of foreign studies; application of statistical methods for data analysis; data analysis; writing and design of the manuscript.

Samokhvalova A.G. — review of domestic studies; research methodology; data collection and analysis; visualization of research results.

Saporovskaya M.V. — annotation, substantive conclusions, design studies, supervision of research.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest.

Декларация об этике

В соответствии с Федеральным законом от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» все испытуемые дали информированное согласие на участие в исследовании до начала его проведения. Респонденты были проинформированы о цели исследования и дали разрешение на использование полученных данных. Исследование проводилось в соответствии с Хельсинкской декларацией 1975 г., пересмотренной в 2013 г. Протокол был одобрен Этическим комитетом Костромского государственного университета, Россия (№ 8 от 15.01.2025 г.).

Ethics Statement

All subjects gave informed consent to participate in the study before it began. Respondents were informed about the purpose of the study and gave permission for the use of the obtained data. The study was conducted in accordance with the 1975 Helsinki Declaration, revised in 2013. The protocol was approved by the Ethics Committee of Kostroma State University, Russia (No. 8 dated 15.01.2025).

Поступила в редакцию 04.03.2025 — Received 2025.03.04
Поступила после рецензирования 14.10.2025 — Revised 2025.10.14
Принята к публикации 20.08.2026 — Accepted 2026.08.20
Опубликована 30.09.2026 — Published 2026.09.30