

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри  
д. психол. н., професор  
Асєєва Юлія Олександрівна

\_\_\_\_\_  
(підпис)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**на здобуття освітнього ступеня бакалавра**

Зі спеціальності 053 «Психологія»  
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою «Психологія»  
(назва освітньої програми)

На тему: **«МЕДІАОСВІТА ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДО МАНІПУЛЯЦІЙ У  
МЕДІАПРОСТОРІ»**

**Виконавець:**

здобувач освіти 4 курсу 12 групи ЦЗФН  
Щербаков Станіслав Денисович

(прізвище, ім'я, по батькові)  
/підпис/

**Науковий керівник:**

к.політ.н., доцент

(науковий ступінь, вчене звання)

Безродна Віра Іллівна

(прізвище, ім'я, по батькові)  
/підпис/

**Одеса 2026**

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП</b>                                                                                                                                                 | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДО МАНІПУЛЯЦІЙ У МЕДІАПРОСТОРИ</b>                                                       | <b>7</b>  |
| 1.1. Особливості функціонування особистості в умовах сучасного медіапростору                                                                                 | 7         |
| 1.2. Психологічна стійкість особистості до маніпулятивного впливу в медіапросторі                                                                            | 17        |
| 1.3. Медіаосвіта як засіб формування психологічної стійкості до маніпуляцій                                                                                  | 29        |
| Висновки до 1 розділу                                                                                                                                        | 34        |
| <b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕДІАОСВІТИ НА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДО МАНІПУЛЯЦІЙ У МЕДІАПРОСТОРИ</b> | <b>36</b> |
| 2.1. Завдання, вибірка та етапи дослідження                                                                                                                  | 36        |
| 2.2. Опис використаних методик                                                                                                                               | 37        |
| Висновки до 2 розділу                                                                                                                                        | 41        |
| <b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕДІАОСВІТИ НА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДО МАНІПУЛЯЦІЙ У МЕДІАПРОСТОРИ</b>     | <b>42</b> |
| 3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня психологічної стійкості до маніпуляцій та ефективності медіаосвіти як її чинника                       | 42        |
| 3.2. Рекомендації щодо застосування програм медіаосвіти для підвищення психологічної стійкості до маніпуляцій у медіапросторі                                | 55        |
| Висновки до 3 розділу                                                                                                                                        | 59        |
| <b>ВИСНОВКИ</b>                                                                                                                                              | <b>60</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>                                                                                                                            | <b>63</b> |
| <b>ДОДАТКИ</b>                                                                                                                                               | <b>70</b> |

## ВСТУП

**Актуальність теми.** В умовах стрімкого розвитку цифрових технологій медіапростір перетворився на ключове середовище формування суспільної думки, ціннісних орієнтацій та поведінкових реакцій особистості. Соціальні мережі, месенджери, відеоплатформи та новинні агрегатори забезпечують безперервний інформаційний потік, який водночас розширює можливості для саморозвитку та створює нові психологічні ризики. Особливо гостро ці ризики проявляються в умовах гібридної війни, коли медіа стають потужним інструментом маніпулятивного впливу, дезінформації та психологічного тиску на населення.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що в сучасних умовах інформаційно-психологічного протистояння психологічна стійкість особистості до маніпуляцій у медіапросторі набуває не лише індивідуального, а й суспільного та стратегічного значення. Молодь, яка проводить у цифровому середовищі значну частину свого часу, є однією з найбільш вразливих категорій населення. Інтенсивне медіаспоживання, кліпове мислення, залежність від зовнішнього цифрового схвалення, емоційне зараження та алгоритмічна поляризація свідомості суттєво знижують критичність сприйняття інформації та підвищують схильність до маніпулятивних впливів.

Проблема формування психологічної стійкості до маніпуляцій у медіапросторі перебуває на перетині медіапсихології, педагогіки та когнітивної психології і привертає дедалі більшу увагу дослідників в умовах зростання інформаційно-психологічних загроз [2; 4; 13; 17; 19]. Водночас питання ефективності медіаосвіти як спеціального чинника розвитку психологічної стійкості студентської молоді залишається недостатньо дослідженим. Саме тому виникає потреба в теоретичному обґрунтуванні та розробці програм медіаосвіти, спрямованих на формування емоційного, когнітивного, метакогнітивного та поведінкового компонентів психологічної стійкості.

**Ступінь розробленості теми.** Проблема психологічної стійкості до маніпулятивного впливу в медіапросторі знаходиться на перетині медіапсихології, когнітивної психології та педагогіки. Окремі її аспекти досліджували С. Т. Бойко (психологічна безпека в інформаційному просторі) [2], К. С. Варивода (медіаграмотність як здоров'язбереження) [4], О. М. Корніяка та Ю. М. Крилова-Грек (медійна освіта як засіб інформаційної безпеки) [19], Н. Заріцька (медіаграмотність в умовах гібридної війни) [13], Н. С. Коструба та Ю. Ю. Хвесик (психологічна безпека студента в медіасередовищі) [17], О. Залюбівська та О. М. Марків (медіаосвіта і критичне мислення) [12; 27]. Суміжні аспекти досліджували також О. М. Немеш (вплив медіа на соціалізацію молоді) [34], С. М. Ситняківська та І. В. Літяга (медіаспоживання студентства в умовах війни) [40], О. Кравченко та І. Кузьма (медіаграмотність майбутніх педагогів) [20; 21], М. Ю. Малеш та Б. Я. Хом'як (медіаграмотність студентів) [26]. Водночас питання комплексного впливу системної медіаосвіти саме на психологічну стійкість студентської молоді у медіапросторі залишається недостатньо дослідженим, що й зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи.

**Об'єкт дослідження** – психологічна стійкість особистості до маніпулятивного впливу в медіапросторі.

**Предмет дослідження** – медіаосвіта як чинник формування психологічної стійкості до маніпуляцій у медіапросторі

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні ефективності медіаосвіти як чинника формування психологічної стійкості студентів до маніпулятивного впливу в медіапросторі та розробці пілотної програми медіаосвіти.

Для досягнення поставленої мети необхідно виконати наступні **завдання**:

1. Проаналізувати особливості функціонування особистості в умовах сучасного медіапростору та визначити основні психологічні ризики маніпулятивного впливу.
2. Розкрити сутність і структуру психологічної стійкості особистості до маніпуляцій у медіапросторі.

3. Теоретично обґрунтувати медіаосвіту як засіб формування психологічної стійкості.

4. Провести емпіричне дослідження ефективності медіаосвіти у формуванні психологічної стійкості молоді до маніпулятивного впливу в медіапросторі.

5. Розробити практичні рекомендації щодо застосування програм медіаосвіти у вищій освіті на основі теоретичного аналізу.

**Гіпотеза дослідження:** систематична медіаосвіта, орієнтована на комплексний розвиток психологічних механізмів опору маніпулятивному впливу, зумовлює підвищення психологічної стійкості особистості в медіапросторі.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури з метою обґрунтування сутності психологічної стійкості до маніпуляцій, визначення її структури та механізмів впливу медіаосвіти); проектувальні (розробка пілотної програми медіаосвіти «Психологічна стійкість у медіапросторі» на основі інтеграції когнітивно-орієнтованого, емоційно-регуляційного та поведінково-стратегічного підходів); діагностичні (обґрунтування комплексу методик для оцінки ефективності програми в майбутніх дослідженнях: Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна та Опитувальник медіаактивності особистості Н. С. Коструби та Ю. Ю. Хвесик).

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для підвищення рівня психологічної стійкості студентської молоді до маніпулятивного впливу в медіапросторі. Висновки та узагальнення можуть бути застосовані в освітньому процесі, а також у діяльності практичних психологів з метою розвитку критичного мислення, емоційної саморегуляції та навичок безпечної взаємодії з медіасередовищем.

**Апробація результатів.** Матеріали дослідження були представлені на VI Підсумковій науково-практичній студентській конференції ОНЕУ “Сучасні

виклики економіки” та обговорювалися на кафедрі мовної та психолого-педагогічної підготовки ОНЕУ.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Обсяг роботи – 62 сторінки.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДО МАНІПУЛЯЦІЙ У МЕДІАПРОСТОРИ**

### **1.1. Особливості функціонування особистості в умовах сучасного медіапростору**

Сучасний медіапростір суттєво змінив психологічні умови існування особистості: постійний доступ до великих обсягів інформації через соціальні мережі, месенджери та відеоплатформи одночасно розширює можливості саморозвитку та породжує нові психологічні ризики, що підвищують вразливість особистості до маніпулятивного впливу [2, с. 33]. Це середовище, з одного боку, безпрецедентно розширює можливості отримання знань, самовираження та соціальних контактів, а з іншого – породжує низку специфічних психологічних ризиків, які суттєво підвищують вразливість особистості до маніпулятивного впливу.

С. Т. Бойко зазначає, що інформаційне перевантаження є одним із ключових стресорів сучасного медіасередовища, а розширення медіапростору суттєво збільшує психологічні навантаження на особистість [2, с. 37]. Щодня людина стикається з сотнями сповіщень, коротких відео, сенсаційних заголовків, рекламних вставок і автоматичних рекомендацій, які створюють безперервний потік і вимагають миттєвих рішень. Це поступово виснажує когнітивні ресурси та знижує здатність якісно обробляти інформацію.

Кожне таке рішення про перемикання уваги супроводжується втратою когнітивних ресурсів. При безлічі таких перемикань на день накопичується значна когнітивна втома, знижується продуктивність мислення та зростає ймовірність помилок. Навіть якщо перехід між завданнями триває лише 1–2 секунди, мозок витрачає час і енергію на перебудову робочої пам'яті, переорієнтацію мети уваги та пригнічення попереднього контексту. При безлічі таких перемикань на день накопичується значна когнітивна втома, знижується

продуктивність мислення, погіршується здатність до глибокого, тривалого аналізу та зростає ймовірність помилок.

В умовах сучасного інформаційного суспільства ці процеси ускладнюються постійним інформаційним тиском та необхідністю орієнтуватися у значних потоках даних. Як зазначають Ю. А. Надольська та К. С. Вишнева-Ільїна, важливою умовою ефективної взаємодії з інформаційним середовищем є здатність відбирати, аналізувати та критично оцінювати інформацію, що надходить з різних джерел, а також протистояти маніпулятивному впливу медіа [1, с. 39].

Цей процес добре узгоджується з висновками С. Т. Бойко, яка аналізує психологічну безпеку особистості в умовах розірваного інформаційного простору. Авторка зазначає, що перебування в умовах «неадекватного інформаційного простору, в якому активно присутній інформаційний продукт різних систем», породжує стан соціальної амбівалентності та когнітивного дисонансу, виснажує ресурси саморегуляції й знижує здатність особистості критично орієнтуватися в медіасередовищі. Як наслідок, людина стає більш вразливою до маніпулятивних впливів, що поширюються через інформаційні канали [2, с. 36].

Саме в таких умовах яскраво проявляється феномен кліпового (фрагментарного, мозаїчного) мислення, описаний ще у 1980 році Е. Тоффлером у контексті «кліпової культури» постіндустріального суспільства [55]. Інформація сприймається переважно короткими, автономними блоками – «кліпами»: 15-секундне відео, пост у 280 символів, мем, яскравий заголовок, емоційна фотографія. Кожен такий блок існує майже незалежно від попереднього та наступного, без глибокого контексту, без необхідності будувати причинно-наслідкові ланцюжки. Кліпове мислення надзвичайно адаптивне до швидкого споживання контенту в умовах дефіциту часу й уваги, але воно має серйозні психологічні наслідки:

- суттєве зниження рівня рефлексії та саморефлексії;
- труднощі з утриманням уваги на одному об'єкті довше 2-3 хвилин;

- імпульсивність у прийнятті рішень і судженнях;
- схильність до емоційного, а не раціонального реагування;
- погіршення здатності розрізняти факти, інтерпретації та відверту маніпуляцію.

Усе це створює ідеальні умови для маніпулятивного впливу. Сучасні дезінформаційні та пропагандистські кампанії рідко будуються на довгих, логічно вибудованих текстах. Вони спеціально розраховані саме на кліпове сприйняття: яскравий емоційний тригер - швидка реакція - поширення - вірусне розповсюдження. Людина, чия увага фрагментована, а мислення поверхнєве, набагато легше піддається впливу контенту, який викликає сильний емоційний спалах (гнів, страх, обурення, моральна перевага), навіть якщо цей контент не витримує перевірки фактами чи логікою.

Таким чином, гіперінформаційне навантаження та кліпове мислення не є просто технічними особливостями цифрового середовища, це глибокі психологічні зміни, які знижують критичність сприйняття, послаблюють здатність до системного аналізу та роблять особистість значно більш вразливою до прихованих маніпулятивних технік, побудованих на швидких емоційних реакціях.

Другою важливою психологічною особливістю функціонування особистості в сучасному медіапросторі є розмивання меж між реальним і віртуальним життям, яке нерідко набуває характеру їх майже повного стирання. Соціальні мережі, відеоплатформи та месенджери надають людині безпрецедентну можливість створювати та підтримувати альтернативні версії себе, так звані «цифрові аватари» або «онлайн-персони». Користувач ретельно підбирає фотографії (часто з фільтрами та ретушшю), формулює пости, обирає тон спілкування, демонструє лише ті сторони життя, які здаються успішними, привабливими чи соціально бажаними. У результаті формується паралельна ідентичність, яка може суттєво відрізнятися від реальної особистості в офлайн-середовищі.

З іншого боку, саме ця легкість і швидкість зовнішнього схвалення породжує серйозні психологічні ризики. Залежність від лайків і коментарів формує зовнішній локус контролю самооцінки: людина починає оцінювати себе не за внутрішніми критеріями (власні досягнення, моральні принципи, близькі стосунки), а за кількістю цифрових стимулів. Якщо пост не набирає достатньої уваги або отримує негативні реакції, виникає гостре відчуття невдачі, непотрібності, знижується настрій. Постійна присутність у цифровому просторі (телефон завжди під рукою, стрічка оновлюється автоматично) призводить до хронічного соціального порівняння «вгору» (upward social comparison). Користувачі бачать лише відредаговані, ідеалізовані фрагменти чужого життя – подорожі, успіхи, щасливі родини, ідеальні тіла, швидке досягнення цілей – і на їхньому тлі власне життя здається блідим, неповноцінним чи невдалим.

Саме цей механізм порівняння є одним із найпотужніших факторів погіршення психологічного благополуччя в цифрову епоху. Він посилює тривожність, депресивні настрої, знижує самооцінку, сприяє розвитку заздрощів, самокритики та навіть ненависті до себе. Особливо гостро проявляється феномен FOMO – ірраціональний страх пропустити щось важливе, цікаве чи значуще, що відбувається «там», у цифровому світі, поки ти не онлайн. Людина починає постійно перевіряти телефон, боячись відстати від трендів, подій, обговорень, мемів чи життєвих моментів друзів. Це призводить до хронічного стресу, порушення сну, зниження продуктивності в реальному житті та відчуття внутрішньої порожнечі навіть за наявності активного онлайн-життя.

К. С. Варивода акцентує увагу на тому, що саме ці психологічні механізми (залежність самооцінки від зовнішнього схвалення, хронічне порівняння «вгору» та FOMO) роблять формування медіаграмотності в студентському та молодіжному середовищі не просто освітнім завданням, а профілактично-оздоровчим заходом [4, с. 56].

Розуміння штучності більшості контенту, вміння відокремлювати «показане» від реального, здатність свідомо обмежувати час онлайн-дозвілля та захищати власну самооцінку від зовнішніх цифрових оцінок стають важливими

інструментами збереження психологічного здоров'я. Без таких навичок розмитість меж між реальним і віртуальним може призводити до серйозних порушень ідентичності (коли людина сама вже не розуміє, хто вона «насправді»), емоційного вигорання, розвитку залежних форм поведінки та навіть до відчуття, що реальне життя «програє» віртуальному [4, с. 56].

Така розмитість меж створює ідеальні умови для маніпулятивного впливу. Людина, чия самооцінка значною мірою залежить від цифрових стимулів і соціального визнання онлайн, стає надзвичайно чутливою до контенту, який апелює до страху соціального виключення, втрати статусу, «відставання від життя» чи невідповідності груповим нормам. Маніпулятори (як комерційні, так і політичні) активно використовують ці вразливості: створюють наративи «всі вже так роблять/думають/живуть», «якщо ти не з нами – ти ніхто», «ти пропускаєш історичний момент». У таких умовах людина схильна швидше погоджуватися з нав'язаним поглядом чи дією, аби не відчувати себе «поза групою», «не в курсі», «не на висоті». Зовнішній тиск через страх втрати цифрової приналежності виявляється набагато сильнішим, ніж раціональні аргументи чи внутрішні переконання.

Отже, розмитість реального та віртуального це не просто технічна особливість платформ, а глибокий психологічний і соціальний процес, який одночасно розширює можливості самовираження та створює нові форми вразливості. Залежність від зовнішнього схвалення, хронічне порівняння «вгору», FOMO та порушення стабільності ідентичності роблять особистість значно більш відкритою до маніпуляцій, побудованих на емоціях страху виключення, сорому чи бажанні належати до «правильної» спільноти.

Суттєвий психологічний ризик функціонування особистості в сучасному медіапросторі пов'язаний з алгоритмічною логікою платформ, яка спеціально оптимізована для максимізації часу, проведеного користувачем онлайн (так званий «час уваги»). Бізнес-модель більшості соціальних мереж та відеоплатформ базується на рекламі, а доходи від реклами прямо залежать від того, наскільки довго людина залишається в застосунку, скролить стрічку,

дивиться відео, коментує чи репостить. Тому алгоритми рекомендаційних систем (TikTok, YouTube, Instagram, Facebook, Telegram-канали) навчаються на поведінці мільйонів користувачів і свідомо віддають перевагу контенту, який викликає найсильніші емоційні реакції.

Дослідження свідчать, що контент, який провокує гнів, обурення, страх, відчуття несправедливості чи ненависті, поширюється значно швидше та далі, ніж нейтральний або позитивний матеріал [44, с. 184]. Негативні емоції викликають швидке фізіологічне збудження (викид адреналіну та кортизолу), прискорене серцебиття, бажання негайно відреагувати – написати коментар, вступити в дискусію, поширити пост «щоб усі побачили цю гидоту». Саме тому алгоритми «підгодовують» користувача саме таким контентом: чим більше взаємодії (лайки, гнівні емодзі, коментарі, шари), тим вище пост піднімається в стрічці інших людей.

У результаті відбувається системна ампліфікація емоційного контенту. Стрічка новин перетворюється на арену постійного емоційного конфлікту: провокаційні заголовки, історії про зраду, несправедливість, «ворогів», моральне падіння «тих» тощо. Це не випадковість, а прямий наслідок оптимізації під максимізацію залученості. Люди, які проводять у мережах значну частину доби, поступово отримують дедалі більш поляризовану, емоційно заряджену картину світу.

Одним із ключових психологічних наслідків цієї ампліфікації є формування інформаційно замкнених середовищ, у яких користувач бачить переважно той контент, що підтверджує його вже наявні переконання. Алгоритм, спираючись на попередні вподобання, лайки, час перегляду, коментарі та навіть швидкість скролінгу, створює персоналізоване середовище, де альтернативні точки зору або повністю відсутні, або подаються в карикатурному, спотвореному вигляді (як «ворожа пропаганда», «зрада», «наївність»). Цей ефект посилюється соціальними зв'язками: людина оточена друзями, групами та спільнотами з подібними поглядами, де будь-яка відмінна думка швидко висміюється, блокується чи маргіналізується. Н. Заріцька у своїх дослідженнях зазначає, що

такі механізми алгоритмічної персоналізації стають особливо небезпечними в умовах гібридної війни, коли ворожі інформаційно-психологічні операції цілеспрямовано використовують поляризацію для розколу суспільства [13, с. 150].

Психологічно це призводить до кількох небезпечних ефектів:

- спрощення світогляду до чорно-білої схеми («ми – добрі/праві, вони – злі/вороги»);
- зниження емпатії до людей з іншими поглядами;
- посилення когнітивних упереджень;
- зростання впевненості у своїй правоті навіть за наявності фактів, що суперечать;
- зменшення здатності до компромісів і конструктивного діалогу.

У контексті України ці механізми набувають особливо загрозливого характеру через цілеспрямовані інформаційно-психологічні операції в умовах гібридної війни. А. Наджос [32, с. 69] аналізує силу інформаційного лобіювання як інструменту прихованого впливу на суспільну думку, що органічно вписується в ширший контекст медіаманіпуляцій. Алгоритмічна ампліфікація емоційного контенту ідеально збігається з цілями зовнішніх впливів: масове поширення дезінформації, пропаганди, розділяючих наративів, деморалізуючих історій. Контент, побудований на страху, обуренні, ненависті до певних груп чи країн, швидко стає вірусним. Алгоритми мимоволі стають потужним союзником таких операцій, бо їхня бізнес-модель (максимальна емоційна активація та утримання уваги) повністю співпадає з метою маніпуляторів – викликати максимальне емоційне збудження, розкол у суспільстві, підірив довіри до влади, армії та союзників [44, с. 184].

Таким чином, алгоритмічна логіка платформ не є нейтральним технічним інструментом, вона системно підсилює емоційну поляризацію, спрощує сприйняття реальності та створює ідеальні умови для маніпулятивних впливів. У країнах, що перебувають у зоні активного інформаційно-психологічного

протистояння, розуміння цих механізмів стає не просто психологічною, а стратегічно важливою компетентністю для збереження суспільної єдності та психологічної стійкості населення.

Радикальна зміна способів соціалізації та комунікації. Традиційні форми міжособистісної взаємодії, які передбачали безпосередній фізичний контакт, невербальні сигнали (міміку, жести, інтонацію, погляд в очі, просторову близькість), тон голосу та фізичну присутність, у цифровому середовищі поступово відступають на другий план. Їх місце займає опосередкована, часто анонімна або псевдоанонімна комунікація через текст, емодзі, стікери, голосові повідомлення, короткі відео чи Stories. Ця трансформація має глибокі психологічні наслідки, оскільки суттєво змінює механізми формування соціальних зв'язків, емпатії та саморегуляції емоцій.

Опосередкованість і анонімність знижують соціальні бар'єри, що в реальному житті стримували агресивну чи деструктивну поведінку. У живому спілкуванні страх безпосередньої відповіді, соціального осуду, втрати обличчя чи фізичних наслідків змушував людей контролювати свої слова та дії. У цифровому просторі цей контроль суттєво послаблюється завдяки ефекту онлайн-дезінгібіції, описаному ще в 2004 році Джоном Сулером. Людина, яка сидить за екраном і не бачить емоційних реакцій співрозмовника (сліз, страху, болю, напруги), відчуває значно меншу провину, емпатію та страх покарання. Саме тому в онлайн-середовищі так поширені кібербулінг, тролінг, масові хейт-атаки, дохінг, поширення компрометуючого контенту та організовані «рейди» в коментарях. Те, що в офлайн-спілкуванні сприймалося б як неприйнятна агресія, онлайн часто перетворюється на форму розваги, самовираження чи способу «випустити пару». Н. Вітюк [8, с. 129] розглядає кібербулінг як одну з таких деструктивних форм поведінки, а О. В. Матвієнко та співавтори [28, с. 314] аналізують дозвілєві практики у медіапросторі як джерело інформаційно-психологічних ризиків для особистості.

Брак невербальних сигналів робить спілкування менш точним і більш конфліктогенним. Жарти, сарказм, іронія, щирість чи емпатія погано

передаються через текст і емодзі, що призводить до частих непорозумінь, ескалації конфліктів і відчуття дистанції навіть у близьких стосунках. І. Кахно звертає увагу на те, що відсутність міміки, інтонації та фізичної присутності ускладнює формування глибоких емоційно насичених зв'язків. Дружба, яка виникає в чатах чи спільнотах, часто залишається поверхневою: люди знають один одного через пости, історії та реакції, але не через спільні переживання, взаємну підтримку в складних моментах чи фізичну близькість. У результаті маючи сотні «друзів» онлайн, багато хто відчуває хронічну самотність і брак справжньої емоційної близькості [16, с. 9].

Постійна практика онлайн-комунікації змінює соціальні навички та створює парадоксальну ситуацію. Молодь, яка виросла в цифровому середовищі, часто віддає перевагу текстовому чи відеочату живому спілкуванню, бо воно здається менш ризикованим і більш контрольованим (можна відредагувати повідомлення, взяти паузу, обрати емодзі). Однак у ситуаціях прямого контакту такі люди нерідко відчувають дискомфорт, сором'язливість чи соціальну тривогу: вони звикли планувати відповіді, редагувати текст, мати час на обдумування, а в реальному розмові все відбувається миттєво, без можливості «відкликати» сказане. Відсутність звички інтерпретувати невербальні сигнали робить живі взаємодії напруженими, незграбними чи виснажливими. Це послаблює емпатію, активне слухання та здатність читати емоції співрозмовника в реальному часі.

Нарешті, медіапростір безпосередньо впливає на емоційний стан і загальне психологічне здоров'я особистості, причому цей вплив часто відбувається непомітно, накопичуючись з часом і стаючи частиною повсякденного досвіду. Сучасна людина проводить значну частину доби в оточенні інформаційного потоку, де негативний контент займає домінуюче місце: новини про війну, тероризм, катастрофи, економічні кризи, соціальні конфлікти, насильство, політичні скандали. Алгоритми платформ спеціально просувають саме такий матеріал, бо він викликає сильні емоційні реакції – страх, гнів, безпорадність, обурення, що гарантує тривале утримання уваги та активну взаємодію.

Постійне споживання травматичного контенту підтримує хронічну активацію стресової системи організму. Людина перебуває в стані підвищеної готовності до загрози навіть тоді, коли реальної небезпеки поруч немає. Це проявляється у зростанні рівня тривожності (від постійної фоновой напруги до генералізованого тривожного розладу), емоційному онімінні, апатії, цинізмі чи повному виснаженні – класичному «інформаційному вигоранні» або «втомі від новин». Особливо гостро цей ефект відчують люди, які живуть у зонах активних конфліктів, зокрема в Україні, де війна є не абстрактною новиною, а частиною реальності, а медіа постійно нагадують про її жахи, жертви, втрати та невизначеність.

С.С. Мурті та Р. Лакшмінараяна у своєму огляді психічних наслідків війни підкреслюють, що медіа відіграють амбівалентну роль, з одного боку, інформують і об'єднують, з іншого значно посилюють стресові реакції, тривогу, посттравматичні симптоми та вторинну травматизацію через постійне занурення в травматичний контент. Особливо вразливими є діти, підлітки та люди з уже наявними психічними труднощами, для яких регулярний перегляд відео з фронту, фото руйнувань чи свідчень жертв стає джерелом не лише інформації, а й додаткової психологічної травми [52, с. 25].

Отже, зміна способів соціалізації та комунікації в медіапросторі це не просто технічна еволюція, а глибока трансформація соціальних і емоційних зв'язків. Вона відкриває нові можливості для контактів і самовираження, але водночас посилює агресію через анонімність, ускладнює формування глибоких стосунків, послаблює соціальні навички та створює хронічний емоційний стрес. Усе це робить особистість більш вразливою до маніпулятивних впливів, які часто використовують саме ці слабкі місця: страх виключення, потребу в приналежності, емоційне виснаження та знижену здатність до емпатії.

Таким чином, функціонування особистості в сучасному медіапросторі відбувається в умовах одночасного розширення можливостей і зростання психологічних ризиків. Гіперінформаційне навантаження, кліпове мислення, розмитість реального і віртуального, алгоритмічна поляризація емоцій, зміна

соціалізації та хронічний емоційний стрес створюють ідеальні умови для маніпулятивного впливу. Саме розуміння цих механізмів є передумовою для розробки ефективних стратегій психологічного захисту особистості. Необхідне цілеспрямоване формування навичок критичного аналізу медіаконтенту, емоційної саморегуляції та свідомого медіаспоживання, які дозволяють молоді зберігати психологічну автономію та цілісність у умовах постійного інформаційного тиску. Без таких навичок особистість залишається вразливою до прихованих маніпуляцій, що особливо актуально в контексті сучасних гібридних загроз та інформаційно-психологічних операцій, спрямованих на дестабілізацію суспільства та його деморалізацію.

## **1.2. Психологічна стійкість особистості до маніпулятивного впливу в медіапросторі**

Психологічна стійкість до маніпулятивного впливу в медіапросторі є однією з найважливіших адаптивних характеристик особистості в умовах сучасного інформаційного середовища. Вона визначає здатність людини зберігати внутрішню автономію мислення, емоційну рівновагу та адекватність поведінкових реакцій навіть тоді, коли на неї спрямований систематичний, прихований або емоційно надінтенсивний психологічний тиск, що здійснюється через медіаконтент, алгоритми рекомендаційних систем, вірусні наративи чи цілеспрямовані інформаційно-психологічні операції [13, с. 150], що С. Т. Бойко характеризує як прояви маніпулятивного потенціалу сучасних ЗМІ [2].

В роботі О.М. Корніяки та Ю.М. Крилова-Грек вказано, що на відміну від відкритого примусу, який спирається на страх безпосереднього покарання чи фізичної загрози, або від класичного переконання, що будує свою силу на відкритих логічних аргументах і прозорій комунікації, маніпуляція діє принципово інакше «під радаром» свідомості. Вона не вимагає від людини усвідомленої згоди, не пред'являє прямого тиску, а поступово змінює її установки, переконання чи поведінку так, щоб остання мала ілюзію повної самостійності прийнятого рішення. Саме ця прихованість робить маніпуляцію

особливо небезпечною в цифровому середовищі, де вплив відбувається швидко, масово і часто непомітно для самої жертви [19, с. 126].

У медіапросторі маніпулятивний потенціал набуває якісно нового рівня завдяки трьом ключовим факторам.

Перший фактор – алгоритмічна персоналізація. Рекомендаційні системи соціальних мереж та відеоплатформ аналізують тисячі сигналів від користувача (лайки, час перегляду, коментарі, пошукові запити, швидкість скролінгу, навіть спосіб утримання телефону) і створюють індивідуальну стрічку, яка максимально відповідає його попереднім емоційним реакціям і слабким місцям. Замість різноманітного контенту алгоритм пропонує те, що викликає найсильнішу реакцію – обурення, страх, моральну перевагу чи відчуття приналежності до «правильної» групи. Це не випадковість, а результат оптимізації під максимізацію часу уваги, що прямо збігається з цілями маніпуляторів [13, с. 150].

Другий фактор – швидкість і вірусність емоційного контенту. Негативні емоції (гнів, обурення, страх, ненависть) поширюються значно швидше, ніж нейтральний чи позитивний матеріал. Дослідження показують, що пости з сильним емоційним зарядом отримують у 2-6 разів більше репостів, коментарів і переглядів. Алгоритми це «бачать» і ще активніше просувають такий контент, створюючи ланцюгову реакцію емоційного зараження. У результаті людина опиняється в середовищі, де емоційний тиск посилюється експоненційно, а раціональний аналіз просто не встигає за швидкістю поширення [44, с. 184]. С. Т. Бойко також звертає увагу на вірусну природу медіаконтенту та зростання маніпулятивного потенціалу ЗМІ як чинник інформаційного стресу [2].

Третій фактор, що посилює маніпулятивний вплив у медіапросторі, – використання фундаментальних психологічних механізмів, які експлуатують автоматичні реакції людської психіки. Серед них найпотужніші та найчастіше застосовувані:

- упередження підтвердження, коли людина активніше сприймає, запам'ятовує та довіряє інформації, що узгоджується з її вже наявними

поглядами, одночасно ігноруючи, знецінюючи чи спотворюючи все, що суперечить. У медіапросторі цей ефект посилюється алгоритмами, які постійно «підкидають» саме такий контент, створюючи ілюзію, що «всі навколо думають так само». Психологічна стійкість протидіє цьому через розвинене критичне мислення та свідомий вихід за межі власної «бульбашки» – навмисне читання альтернативних джерел і перевірку фактів [31].

– ефект ілюзії правди – чим частіше інформація повторюється, тим правдоподібнішою вона здається, навіть якщо є відвертою брехнею. У цифровому середовищі цей механізм працює особливо ефективно завдяки ботам, троям, вірусним репостам і автоматичному просуванню одного й того ж наративу в різних каналах. Стійкість тут формується через звичку до фактчекінгу та розуміння, що повторення не є доказом правдивості [13, с. 150].

– емоційне зараження – сильні емоції (гнів, страх, обурення, моральна перевага) швидко передаються від людини до людини через коментарі, емодзі, вірусні відео, історії чи ланцюгові репости. Алгоритми спеціально підсилюють такий контент, бо він викликає найшвидші реакції. Психологічна стійкість протидіє цьому механізму через розвинену емоційну регуляцію: здатність помітити емоційний спалах, зробити паузу, не дати йому диктувати поведінку (поширення, коментування, вступ у суперечку) [44, с. 184].

– апеляція до групової ідентичності та страх соціального виключення – маніпулятори активно використовують конструкції «ми справжні патріоти / вони зрадники», «якщо не підтримаєш – ти не з нами», «всі вже зрозуміли, а ти ні». Це викликає страх втрати статусу, друзів, поваги чи приналежності до спільноти. У медіапросторі цей тиск посилюється кімнатами відлуння, де незгодні швидко блокуються чи висміюються. Стійкість тут базується на внутрішньому локусі самооцінки (не залежати від зовнішнього схвалення) та вмінні зберігати автономію навіть під тиском групи [19, с. 126]. У цьому контексті С. Т. Бойко зазначає, що свідоме управління інформаційним впливом через критичне сприйняття та психологічну безпеку особистості є важливим захисним ресурсом [2].

Ці механізми працюють настільки ефективно саме тому, що вони спираються на автоматичні, еволюційно сформовані реакції психіки, які важко контролювати без спеціальної підготовки. Саме тому формування психологічної стійкості вимагає не лише знань про ці механізми, а й цілеспрямованого розвитку навичок їх розпізнавання та нейтралізації на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях [13; 44].

У контексті України, де медіапростір є ареною активних гібридних загроз, Н. Заріцька підкреслює, що розуміння та протидія саме цим механізмам стає не просто психологічною, а стратегічно важливою компетентністю для збереження суспільної єдності та запобігання масовій деморалізації [13, с. 150].

Отже, психологічна стійкість до маніпулятивного впливу в медіапросторі це не вроджена риса, а динамічна, багатокомпонентна здатність, що розвивається під впливом освіти, досвіду та свідомої саморегуляції. Вона вимагає одночасного розвитку емоційної регуляції, критичного мислення, адаптивних поведінкових стратегій та медіа-комунікативної компетентності. Саме такий комплексний підхід дозволяє особистості не просто протистояти прихованим впливам, а активно зберігати внутрішню свободу та психологічну цілісність в умовах інтенсивного інформаційного протистояння [13; 19; 51]. Саме такий підхід узгоджується з висновком С. Т. Бойко, яка підкреслює, що цілеспрямований розвиток медіакомпетентності є важливим захисним ресурсом особистості в умовах інформаційно-психологічного тиску [2].

У науковій літературі психологічна стійкість до маніпулятивного впливу в медіапросторі розглядається як багатокомпонентний, динамічний феномен, що не зводиться до однієї окремої якості, а утворює складну систему взаємопов'язаних рівнів і механізмів. Різні автори пропонують дещо відмінні структури цього конструкту, але більшість дослідників сходяться на тому, що стійкість є інтегральною здатністю, яка охоплює принаймні емоційний, когнітивний, поведінковий та медіа-комунікативний виміри. Ці рівні не існують ізольовано, вони функціонують як єдина захисна система, де недостатній

розвиток або порушення хоча б одного компонента суттєво послаблює загальну здатність протистояти прихованим впливам.

Один із поширених підходів акцентує увагу на когнітивних механізмах як важливій передумові стійкості до маніпулятивного впливу. Зокрема, в умовах сучасного інформаційного середовища особливого значення набуває здатність орієнтуватися в інформаційних потоках, відбирати та критично оцінювати повідомлення. Як зазначають Ю. А. Надольська та К. С. Вишнева-Ільїна, ефективна взаємодія з медіапростором передбачає розвиток критичного мислення та вміння аналізувати інформацію, що дозволяє знижувати вразливість до маніпулятивних впливів [1, с. 38].

Інший підхід, більш орієнтований на когнітивний вимір, розглядає стійкість насамперед як розвинене критичне мислення та навички деконструкції маніпулятивних технік. О. Залюбівська [12, с. 341] пропонує міждисциплінарний підхід до медіаграмотності, де когнітивний компонент включає не лише фактчекінг, а й розуміння когнітивних упереджень, механізмів емоційного зараження та алгоритмічної поляризації. Схожу позицію займає О.М. Марків [27], яка розглядає критичне мислення як фундаментальний елемент інформаційної безпеки особистості, що дозволяє протистояти спрощенню світогляду та чорно-білим наративам.

Третій підхід робить сильний наголос на поведінковому та медіа-комунікативному рівнях. О.М. Корніяка та Ю.М. Крилова-Грек [19, с. 126] трактують стійкість як систему адаптивних копінг-стратегій і конкретних медіакомпетентностей: перевірка джерел перед поширенням, етичне поводження з контентом, активна протидія дезінформації. Н.С. Коструба та Ю.Ю. Хвесик [17, с. 41] доповнюють цей погляд, акцентуючи на психологічній безпеці студента в медіасередовищі, формуванні звичок дозованого споживання та контролю над власним медіаспоживанням як ключовому елементі поведінкової стійкості.

К.С. Варивода [4, с. 56] пропонує ще один важливий акцент на здоров'язберігаючому аспекті стійкості. Вона розглядає її як профілактичний

механізм проти хронічної тривожності, емоційного вигорання та порушення ідентичності, що виникають від надмірного занурення в цифровий простір. На її думку, стійкість включає не лише протидію маніпуляціям, а й формування гігієни медіаспоживання, свідоме обмеження часу онлайн, відокремлення «показаного» від реального та захист самооцінки від зовнішніх цифрових оцінок.

Отже, попри відмінності в акцентах, більшість дослідників сходяться на тому, що психологічна стійкість – це інтегральна, багатокomпонентна система, де:

- емоційний рівень забезпечує первинний захист від автоматичних реакцій [1; 35];
- когнітивний рівень дає інструменти аналізу та деконструкції впливів [12; 27];
- поведінковий та медіа-комунікативний рівні перетворюють знання на реальні дії та звички [19; 17];
- здоров'язберігаючий аспект підтримує довгострокову психологічну стабільність [4, с. 56].

Слабкість хоча б одного з цих компонентів створює «пробої» в системі захисту, людина може бути емоційно стабільною, але не вміти розпізнавати фейки або добре аналізувати тексти, але легко піддаватися емоційному тиску, мати навички фактчекінгу, але не контролювати час у мережах. Саме тому формування стійкості вимагає комплексного, системного підходу, де медіаосвіта виступає одним із найефективніших інструментів одночасного розвитку всіх чотирьох рівнів [12; 17; 19].

Емоційний компонент є базовим фундаментом психологічної стійкості до маніпулятивного впливу в медіапросторі. Саме емоційна регуляція виступає першим і найважливішим бар'єром, який не дозволяє зовнішньому впливу автоматично перехопити контроль над поведінкою.

Маніпуляції в цифровому середовищі спеціально будуються на апеляції до сильних базових емоцій – страху, гніву та обурення, відчуття несправедливості, сорому чи соціальної тривоги. Мета маніпуляції – обійти раціональний контроль,

спровокувати швидку, імпульсивну реакцію: негайне коментування, поширення посту, вступ у гарячу дискусію чи навіть прийняття рішення під впливом першої хвилі афекту. У медіапросторі ці емоції підсилюються ланцюговим ефектом: один провокативний пост викликає хвилю гнівних коментарів, які, у свою чергу, потрапляють у стрічку іншим користувачам, створюючи масове емоційне зараження.

Як підкреслюють Ю. А. Надольська та К. С. Вишнева-Ільїна [1, с. 38], саме розвиток критичного мислення та навичок аналізу медіаконтенту дозволяє вчасно розпізнати маніпулятивний вплив і не піддатися йому. Автори зазначають, що медіаграмотна людина здатна відсторонитися від першої емоційної реакції, критично оцінити джерело та зміст повідомлення і прийняти усвідомлене рішення. Без таких навичок навіть людина з розвиненим інтелектом легко стає жертвою емоційного зараження, коли гнів чи страх «передається» через коментарі, емодзі, вірусні відео, історії чи масові репости, а рішення приймається не розумом, а автоматичною емоційною реакцією.

Цей механізм особливо небезпечний у контексті алгоритмів платформ, які спеціально просувають контент із сильним негативним емоційним зарядом, бо саме він забезпечує максимальну взаємодію (лайки, коментарі, шари). У результаті чого людина постійно перебуває в стані підвищеної емоційної активації, що виснажує ресурси саморегуляції та робить її більш вразливою до подальших маніпуляцій.

Зарубіжні дослідники Дж.Д. Мейер та П. Селові [51, с. 197] у рамках концепції емоційного інтелекту показують, що вміння розпізнавати власні емоції, розуміти їх джерело та керувати ними стає вирішальним у цифровому середовищі. Вони зазначають, що емоційний інтелект дозволяє не лише стримувати імпульсивні реакції, а й аналізувати, чому саме цей пост чи новина викликає сильний страх чи обурення, чи є ця реакція пропорційною реальній загрозі, і чи не використовується вона маніпулятором для керування поведінкою. Без розвиненої емоційної регуляції когнітивні навички часто залишаються

«замороженими» під час емоційного спалаху людина розуміє, що її намагаються маніпулювати, але вже встигла поширити пост чи вступити в конфлікт.

Таким чином, емоційний компонент психологічної стійкості не є окремою рисою, а виконує роль «первинного фільтра», він дає час і простір для включення когнітивних і поведінкових механізмів захисту. Якщо цей фільтр відсутній або слабкий, подальші рівні психологічної стійкості (аналіз, перевірка, самоконтроль) просто не встигають спрацювати. Саме тому в умовах військових загроз розвиток емоційної регуляції розглядається як один із пріоритетів психологічного захисту особистості та суспільства [1; 44].

Когнітивний компонент охоплює розвинене критичне мислення та конкретні навички розпізнавання й нейтралізації маніпулятивних прийомів. Він є тим інструментом, який дозволяє переходити від автоматичної емоційної реакції до системного аналізу інформації.

Серед найпоширеніших маніпулятивних технік у медіапросторі:

- фальшива дихотомія («або з нами, або проти нас», «або патріот, або зрадник»);
- «солом'яне опудало» (спотворення позиції опонента, щоб її легше спростувати);
- вибіркове висвітлення лише вигідних фактів, замовчування незручних;
- апеляція до емоцій замість аргументів («подумайте про дітей!», «це жахливо!»);
- пошук «винного» в окремій групі, етнічній чи політичній;
- ефект ілюзії правди (повторення брехні робить її правдоподібнішою через ефект знайомості).

Людина з розвиненим когнітивним компонентом не просто скептично ставиться до інформації, а систематично застосовує прості, але потужні питання-інструменти: хто автор цього матеріалу, які джерела наведені. чи є посилання на первинні дані чи офіційні заяви, чи використовується емоційний тиск замість

логічних аргументів, чи є альтернативні інтерпретації подій, чи повторюється цей наратив у багатьох джерелах, чи це ізольований випадок.

Без розвиненого когнітивного компонента емоційна регуляція може бути недостатньою, людина стримує перший спалах гніву, але не має інструментів, щоб перевірити, чи є пост правдивим. Тому обидва компоненти, емоційний і когнітивний, працюють у тісній взаємодії, створюючи основу для подальших поведінкових стратегій психологічного захисту [12; 27].

Поведінковий компонент психологічної стійкості проявляється через конкретні, свідомо сформовані стратегії протидії маніпулятивному впливу та адаптивні копінг-стратегії, які перетворюють знання й емоційний контроль на реальні дії в цифровому середовищі. Саме на цьому рівні стійкість стає видимою та вимірюваною: людина не просто розуміє, що відбувається маніпуляція, а змінює свою поведінку, щоб не стати її продовженням чи жертвою.

До ключових адаптивних поведінкових стратегій належить активний пошук достовірної інформації замість імпульсивної реакції. Замість того, щоб негайно поширити пост чи вступити в дискусію, людина свідомо зупиняється й переходить до перевірки: шукає первинні джерела, звертається до фактчекінгових платформ (наприклад, StopFake, VoxCheck, Detector Media), порівнює інформацію з кількох незалежних ресурсів. О.М. Корніяка та Ю.М. Крилова-Грек [19, с. 126] підкреслюють, що саме така активна стратегія є ключовою для перетворення медіакомпетентності на практичний захист від дезінформації.

Переосмислення ситуації в ширшому контексті. Замість автоматичного прийняття емоційного наративу людина намагається поставити подію в історичний, політичний чи соціальний контекст. Н.С. Коструба та Ю.Ю. Хвесик [17, с. 41] зазначають, що таке переосмислення допомагає студентам і молоді вийти за межі емоційного «тунелю» й побачити ширшу картину, знижуючи ризик імпульсивних дій.

Планування власної поведінки (попереднє визначення «правил гри»). Багато людей заздалегідь створюють для себе чіткі правила: «не коментую

нічого в перші 10-15 хвилин після прочитання провокативного посту», «не поширюю жоден матеріал без перевірки джерела та дати публікації», «якщо відчуваю сильне обурення чи страх, відразу виходжу зі стрічки на 30 хвилин». К.С. Варивода [4, с. 56] акцентує увагу на тому, що такі заздалегідь сформовані правила є частиною здоров'язберігаючої поведінки в медіапросторі й допомагають уникати хронічного емоційного виснаження.

Свідоме обмеження часу в токсичних спільнотах та відписування від провокативних джерел. Людина регулярно аналізує, які канали чи групи постійно викликають у неї негативні емоції чи відчуття безпорадності, і приймає рішення про вихід: відписка, блокування, перехід у «тиху» стрічку. Це не уникання інформації загалом, а вибіркове очищення інформаційного середовища від джерел, які систематично працюють на дестабілізацію. О. Залюбівська [12, с. 341] у своєму міждисциплінарному підході до медіаграмотності наголошує, що саме такі поведінкові практики є необхідними для формування стійкості в епоху токсичного контенту.

Адаптивні копінг-стратегії, спрямовані на активне вирішення проблеми, суттєво підвищують рівень стійкості, бо переводять людину з пасивної позиції жертви в активну позицію суб'єкта, який контролює власну поведінку. А. М. Nezu та G. F. Roman [53, с. 693] показують, що активні стратегії вирішення проблем знижують рівень депресивної симптоматики й підвищують відчуття суб'єктивного контролю. Навпаки, дезадаптивні копінг-стратегії – заперечення («це все фейки, нічого страшного»), повне уникання («я просто не читаю новини»), емоційне придушення («не буду про це думати») чи пасивне підпорядкування («якщо всі так кажуть, то мабуть правда») тимчасово зменшують дискомфорт, але не вирішують проблему. У довгостроковій перспективі вони призводять до накопичення стресу, зниження самооцінки, зростання відчуття безпорадності й роблять людину легшою мішенню для повторних маніпуляцій [5; 24].

Медіа-комунікативний компонент є практичним інструментом, що поєднує когнітивні навички з конкретними діями в цифровому середовищі,

роблячи стійкість не теоретичною, а операційною. Він включає низку ключових компетентностей:

Розуміння механізмів роботи алгоритмів та способів поширення дезінформації - як працюють рекомендаційні системи, чому певний контент «вистрибує» в стрічку, як діють боти, тролі, вірусні кампанії, платне просування та організовані «ферми коментарів». Н. Заріцька [13, с. 150] зазначає, що саме розуміння алгоритмічної логіки є критичним для протидії гібридним загрозам.

Розрізнення фактів від думок і маніпулятивних наративів - вміння бачити, де закінчується інформація й починається інтерпретація, де використовуються емоційно забарвлені слова замість нейтральних, де відсутні посилання на джерела чи докази. О.М. Марків [27] підкреслює, що таке розрізнення є основою інформаційної безпеки особистості.

Етичне поводження з власним контентом - свідоме правило не поширювати неперевірену інформацію, не розпалювати ворожнечу, не використовувати маніпулятивні прийоми в своїх постах чи коментарях. Це не лише захист себе, а й запобігання участі в поширенні маніпуляцій.

Активний вихід за межі «бульбашок фільтрів» - навмисне читання альтернативних джерел (навіть тих, з якими не погоджуєшся), підписка на різноманітні медіа з різними ідеологічними позиціями, використання інструментів для розширення інформаційного горизонту. С.О. Терепищій [43, с. 8] наголошує, що саме педагоги та викладачі мають демонструвати цей вихід за межі бульбашок як приклад для учнів і студентів.

Саме медіа-комунікативний компонент дозволяє швидко орієнтуватися в інформаційному хаосі, не губитися в потоці даних і не ставати частиною ланцюга поширення маніпуляцій. Він перетворює теоретичне розуміння маніпуляцій на щоденні звички, які захищають не лише індивіда, а й ширше соціальне середовище – адже одна людина, яка перевіряє та не поширює фейк, перериває потенційний вірусний ланцюг [13; 17; 19].

Таким чином, поведінковий та медіа-комунікативний компоненти є «виконавчим механізмом» психологічної стійкості. Вони забезпечують, щоб

емоційна стабільність і когнітивний аналіз не залишалися на рівні внутрішнього переживання, а проявлялися в реальних діях. Саме їх розвиток робить стійкість не декларативною, а практично ефективною в умовах постійного інформаційного тиску [4; 12; 17; 19].

Психологічна стійкість є динамічною системою, а не вродженою рисою. Вона залежить від взаємодії чотирьох компонентів, а також від стабільних особистісних факторів: високої самооцінки, базованої на внутрішніх критеріях, розвиненої рефлексії (здатності спостерігати за власними думками та емоціями), досвіду успішної протидії маніпуляціям у минулому та наявності підтримуючого соціального оточення, де цінують критичне мислення й відкрите обговорення. Навпаки, хронічна тривожність, низька самооцінка, конформізм, імпульсивність та емоційна нестабільність суттєво знижують рівень стійкості.

У контексті України, де медіапростір є ареною активних гібридних загроз, психологічна стійкість набуває не лише індивідуального, а й суспільного значення. Вона стає одним із засобів збереження інформаційної безпеки, запобігання деморалізації населення, внутрішньому розколу та масовому поширенню дезінформації.

Отже, психологічну стійкість до маніпулятивного впливу в медіапросторі визначено як комплексну, багатокомпонентну здатність особистості, що поєднує емоційну регуляцію (фундамент), критичне мислення (інструмент аналізу), адаптивні поведінкові стратегії (механізм протидії) та медіа-комунікативну компетентність (практичну орієнтацію в цифровому середовищі). Саме такий підхід дозволяє не просто «не вестися» на маніпуляції, а активно зберігати психологічну автономію, цілісність і здатність самостійно формувати власну думку в умовах інтенсивного інформаційного протистояння.

### **1.3. Медіаосвіта як засіб формування психологічної стійкості до маніпуляцій**

Медіаосвіта в сучасній психолого-педагогічній літературі визначається як цілеспрямований, системний педагогічний процес, спрямований на розвиток

комплексу компетентностей, що забезпечують критичне, свідоме та відповідальне ставлення особистості до медіаінформації [13, с. 150]. На відміну від медіаграмотності, яка акцентує переважно знаннєво-навичковий аспект, медіаосвіта має виразний розвивальний характер і спрямована на довготривалі зміни в когнітивних, емоційних та поведінкових процесах обробки інформації [12; 19]. Концепція впровадження медіаосвіти в Україні [18] закріплює цей підхід на державному рівні. Н. Парнета [37], О. Москаленко [30] та О. Невмижицька [33, с. 114] акцентують на ролі медіаграмотності у формуванні компетентної, критично мислячої особистості.

Аналіз наукових підходів дозволяє виділити три основні теоретичні лінії, що пояснюють механізми впливу медіаосвіти на психологічну стійкість до маніпуляцій.

Перша лінія – когнітивно-орієнтована, яка розглядає медіаосвіту як інструмент розвитку критичного мислення та метакогнітивних навичок. О. Залюбівська пропонує міждисциплінарну модель, у якій медіаосвіта поєднує елементи психології (когнітивні упередження), педагогіки (активні методи рефлексії) та медіазнавства (аналіз структури повідомлення) [12, с. 341]. Авторка наголошує, що систематичне тренування вмінь деконструювати повідомлення, виявляти приховані інтенції та оцінювати доказову базу формує стійкий метакогнітивний контроль. Аналогічної позиції дотримуються Н. Заріцька [13, с. 150] та О. Марків [27], які вважають, що саме розвиток здатності ставити системні аналітичні питання є ключовим механізмом протидії прихованому впливу.

Друга лінія – емоційно-регуляційна, що інтегрує медіаосвіту з концепцією емоційного інтелекту. Дж. Д. Мейер та П. Селові [51, с. 197] показують, що поєднання медіаграмотності з тренуванням розпізнавання та управління емоціями дозволяє особистості свідомо відокремлювати автоматичну емоційну реакцію від раціональної оцінки. Вітчизняні дослідники К. С. Варивода [4, с. 56] та Л. Я. Нечитайло, Л. Д. Курас і М. П. Матлюк [35, с. 475] розвивають цю ідею в контексті студентської молоді, зазначаючи, що медіаосвіта формує навички

«паузи», свідомого відтермінування реакції на провокативний матеріал з метою подальшої рефлексії. Автори підкреслюють, що такий підхід не лише знижує імпульсивність, а й підвищує загальну емоційну саморегуляцію.

Третя лінія – поведінково-стратегічна, вона акцентує формування адаптивних копінг-стратегій. О. М. Корніяка та Ю. М. Крилова-Грек [19, с. 126] трактують медіаосвіту як технологію розвитку активних копінг-стратегій: пошук альтернативних джерел, перевірка через фактчекінгові ресурси, свідоме обмеження споживання. Н. С. Коструба та Ю. Ю. Хвесик [17, с. 41] доповнюють цей підхід, показуючи, що регулярне тренування таких стратегій у студентів формує відчуття контролю над інформаційним середовищем, що є важливою передумовою психологічної безпеки.

Порівняльний аналіз підходів виявляє як спільні, так і відмінні акценти. Усі дослідники погоджуються, що медіаосвіта діє не через одноразове інформування, а через системне тренування навичок, що призводить до стійких змін у способах переробки інформації [12; 13; 19]. Водночас у наукових підходах до пояснення механізмів впливу медіаосвіти на психологічну стійкість простежуються помітні акцентуальні розбіжності.

Когнітивно-орієнтовані автори, зокрема О. Залюбівська та О.М. Марків, роблять основний наголос на розвитку метакогніції та вмінь глибокого аналітичного розбору медіаповідомлень, вважаючи саме систематичне тренування критичного мислення й усвідомлення власних когнітивних процесів ключовим механізмом захисту від прихованого впливу.

Емоційно-регуляційна лінія, яку розвивають К.С. Варивода, Л.Я. Нечитайло та їхні співавтори, акцентує увагу на формуванні навичок управління афектом: розпізнаванні емоційних тригерів у контенті, збереженні самоконтролю в умовах сильного емоційного збудження та свідомому відтермінуванні реакції для подальшої рефлексії [4; 35].

Нарешті, поведінково-стратегічний підхід, представлений роботами О.М. Корніяки, Н.С. Коструби та Ю.Ю. Хвесик, зосереджується на практичних, конкретних стратегіях дій: перевірці джерел, використанні фактчекінгових

ресурсів, свідомому обмеженні споживання токсичного контенту, активному виході за межі інформаційних бульбашок та створенні власних контрповідомлень.

У даному дослідженні обрано інтегративний підхід, який свідомо поєднує сильні сторони всіх трьох зазначених теоретичних ліній. Такий вибір зумовлений тим, що лише комплексний, одночасний розвиток компетентностей на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях здатен забезпечити дійсно стійкий і багатосаровий психологічний захист від маніпулятивного впливу в умовах швидкого, емоційно насиченого та алгоритмічно оптимізованого медіапотуку. Окремо взятий напрям, наприклад, лише когнітивний аналіз чи лише емоційна регуляція, зазвичай виявляється недостатньо ефективним у реальному цифровому середовищі, де маніпуляція одночасно апелює до автоматичних емоційних реакцій, когнітивних упереджень і поведінкових звичок людини.

Психологічна стійкість до маніпулятивного впливу в медіапросторі у даній роботі визначається як інтегративна, динамічна здатність особистості зберігати автономію мислення, емоційну регуляцію та адекватність поведінки в умовах прихованого або алгоритмічно підсиленого психологічного впливу через медіа.

Медіаосвіта впливає на кожен із чотирьох компонентів психологічної стійкості (когнітивний, емоційний, метакогнітивний, поведінковий) через низку специфічних психологічних механізмів. Нижче розглянуто чотири ключові механізми, які найчастіше описуються в сучасній літературі та мають емпіричне підтвердження.

Механізм психологічної інокуляції. Психологічна інокуляція базується на класичній теорії імунізації В. Макгвайра, адаптованій до цифрового середовища. Суть полягає в тому, що попереднє, контрольоване знайомство з ослабленою формою маніпулятивного впливу (подібно до вакцини) формує захисну реакцію проти повноцінної атаки. У контексті медіаосвіти це досягається через демонстрацію та розбір типових прийомів маніпуляцій: фальшива дихотомія,

вибіркове обрамлення, апеляція до авторитету без перевірки джерела, ефект ілюзії правди, емоційне бомбардування тощо.

Практична реалізація відбувається переважно через ігрові та симуляційні формати. У цих іграх учасники самі створюють дезінформацію, а потім аналізують, чому саме ці прийоми спрацьовують і як їх розпізнавати. В українському контексті подібні підходи адаптували О. Залюбівська [12, с. 341] та Н. Заріцька [13, с. 150], які пропонують вправи на розпізнавання наративів, характерних для інформаційно-психологічних операцій у період гібридної війни. А. Черниш та О. Іщенко [47, с. 165] аналізують закордонні концепції медіаграмотності, що слугують теоретичною основою таких підходів. Л. Я. Зайко [14, с. 53] показує ефективність медіаграмотності як захисту від маніпуляцій реклами, а Я. Падалко та О. Слаба [36, с. 295] обґрунтовують її значення в сучасному суспільстві загалом. Н. І. Череповська [46] розкриває медіаосвітній потенціал розвитку патріотизму і критичного мислення молоді.

Аналіз закордонного досвіду засвідчує, що практико-орієнтовані програми медіаосвіти, зокрема ігрові та симуляційні формати, підвищують точність розпізнавання маніпулятивних технік [38, с. 45]. Інокуляція менш ефективна при дуже високому емоційному збудженні або коли маніпуляція відбувається в новій, несподіваній формі, не охопленій попереднім тренуванням. Тому її доцільно поєднувати з іншими механізмами, насамперед з метакогнітивним та емоційно-регуляційним.

Механізм розвитку метакогнітивної обізнаності. Метакогніція – це здатність спостерігати, контролювати та коригувати власні процеси мислення й сприйняття. У медіаосвіті цей механізм реалізується через систематичні рефлексивні практики, спрямовані на усвідомлення автоматичних когнітивних та емоційних реакцій.

Такі практики формують «метакогнітивну паузу» – короткий момент свідомого відтермінування реакції, що дозволяє перейти від швидкого, автоматичного до повільного, аналітичного мислення. Українські дослідники Нечитайло, Курас та Матлюк [35, с. 475] показують, що регулярне тренування

метакогніції значно знижує ймовірність автоматичного прийняття маніпулятивних наративів [44, с. 184], особливо тих, що апелюють до підтвердження вже наявних переконань. При цьому розвиток метакогнітивної обізнаності вимагає тривалого тренування і високого рівня мотивації. У людей з низьким самоконтролем або високим рівнем хронічної втоми ефект може бути слабшим.

Механізм формування адаптивних копінг-стратегій. Цей механізм переводить людину з пасивної ролі споживача інформації в активну роль суб'єкта інформаційної взаємодії. Через практичні завдання медіаосвіта розвиває низку копінг-стратегій, орієнтованих на проблему: перевірка джерел та фактчекінг; порівняльний аналіз кількох джерел; створення власного контр-контенту або коментарів з аргументами; свідоме обмеження часу в емоційно-заряджених стрічках; використання техніки «інформаційної дієти».

О. М. Корніяка та Ю. М. Крилова-Грек [19, с. 126], а також Н. С. Коструба та Ю. Ю. Хвесик [17, с. 41] зазначають, що саме перехід до активних стратегій підвищує суб'єктивне відчуття контролю над інформаційним середовищем, що є важливим чинником психологічної стійкості.

Механізм інтеграції емоційного інтелекту. Емоційний інтелект [51, с. 197] включає розпізнавання власних і чужих емоцій, розуміння їх причин та управління ними. У медіаосвіті цей механізм реалізується через вправи на ідентифікацію емоційних тригерів у контенті (страх, гнів, обурення, моральна перевага) та застосування технік саморегуляції: дихальні вправи, переключення уваги, ведення емоційного щоденника під час споживання новин, техніка «називання емоції».

К. С. Варивода [4, с. 56] та Л.Я. Нечитайло та співавтори [35, с. 475] підкреслюють, що поєднання медіаосвіти з тренуванням емоційного інтелекту дозволяє зберігати раціональний контроль навіть у ситуаціях високого емоційного збудження, коли маніпулятори намагаються спровокувати швидку реакцію. Ефект посилюється, коли емоційна регуляція поєднується з метакогнітивними практиками.

Найвищий рівень психологічної стійкості досягається тоді, коли чотири механізми працюють інтегративно: інокуляція дає знання про прийоми, метакогніція дозволяє їх помітити в реальному часі, емоційний інтелект допомагає не піддатися афекту, а адаптивні копінг-стратегії забезпечують конструктивну поведінкову відповідь. Саме цю комплексну взаємодію і планується перевірити в емпіричній частині дослідження.

С. О. Терепиций [43, с. 8] окремо наголошує на ролі педагогів як ключових трансляторів цих компетентностей, без підвищення кваліфікації викладачів медіаосвіта залишається формальною. Саме тому в роботі передбачається емпіричне вивчення ефективності програм медіаосвіти саме через призму розвитку чотирьох компонентів стійкості.

Таким чином, медіаосвіта виступає не універсальним, а одним із найбільш ефективних і науково обґрунтованих чинників формування психологічної стійкості до маніпулятивного впливу. Вона діє через системне тренування когнітивних, емоційних, метакогнітивних і поведінкових механізмів, створюючи стійкий захисний каркас особистості. Саме цей синтетичний підхід, що поєднує когнітивно-орієнтовану, емоційно-регуляторну та поведінково-стратегічну лінії, береться за теоретичну основу емпіричного етапу дослідження.

### **Висновки до 1 розділу**

Теоретичний аналіз проблеми психологічної стійкості до маніпулятивного впливу в медіапросторі дозволив встановити, що сучасне медіасередовище створює специфічні психологічні ризики для особистості, пов'язані з особливостями її функціонування в умовах гіперінформаційного потоку, алгоритмічної оптимізації контенту, розмитості реального та віртуального, а також трансформації способів соціалізації та комунікації. Ці умови об'єктивно підвищують вразливість до маніпуляцій, оскільки сприяють фрагментації уваги, зниженню глибини рефлексії, посиленню емоційного реагування та послабленню критичності сприйняття.

Психологічна стійкість до маніпуляцій у медіапросторі визначена в роботі як інтегративна, динамічна здатність особистості зберігати автономію суджень, емоційну регуляцію та адекватність поведінки в умовах прихованого або алгоритмічно підсиленого психологічного впливу через медіа. Вона включає чотири взаємопов'язані компоненти: когнітивний, емоційний, метакогнітивний та поведінковий.

Проведене розмежування суміжних понять показало, що емоційна стійкість, стресостійкість, психологічна безпека, медіаграмотність, медіакомпетентність, критичне мислення та копінг-стратегії є взаємопов'язаними, але не тотожними феноменами. Стресостійкість як окремий феномен досліджували Т. М. Дудка [11], В. М. Корольчук [22, с. 183], М. С. Кудінова [23, с. 156] та С. М. Бужинська і співавтори [3, с. 55], які розкривають її значення як складника успішності навчання студентів у закладах вищої освіти. Медіаграмотність та критичне мислення виступають ключовими інструментальними чинниками формування стійкості, тоді як емоційна та стресостійкість, а також психологічна безпека створюють необхідні передумови та умови її прояву.

Отже, теоретичний аналіз підтвердив актуальність і наукову перспективність вивчення медіаосвіти як чинника підвищення психологічної стійкості до маніпуляцій у медіапросторі, особливо в умовах інформаційно-психологічного протистояння. Отримані положення слугують методологічним підґрунтям для подальшого емпіричного етапу роботи, спрямованого на перевірку ефективності медіаосвітніх програм у формуванні зазначених компонентів стійкості.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕДІАОСВІТИ НА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДО МАНІПУЛЯЦІЙ У МЕДІАПРОСТОРИ**

### **2.1. Завдання, вибірка та етапи дослідження**

Теоретичний аналіз засвідчив, що сучасний медіапростір створює суттєві виклики для психологічної стійкості особистості, тоді як медіаосвіта розглядається як потенційний чинник її формування. У зв'язку з цим емпірична частина роботи була спрямована на перевірку окремих теоретичних положень та виявлення можливих змін у показниках психологічної стійкості учасників після участі в медіаосвітній програмі.

Основними завданнями емпіричного дослідження стали:

1. визначити вихідний рівень психологічної стійкості до маніпулятивного впливу, а також пов'язані з ним показники реактивної та особистісної тривожності й медіаактивності учасників;
2. розробити та апробувати пілотну програму медіаосвіти, спрямовану на розвиток критичного мислення, емоційної регуляції та практичних навичок взаємодії з медіаконтентом;
3. простежити зміни досліджуваних показників до і після участі в програмі;
4. узагальнити отримані результати та сформулювати практичні рекомендації щодо використання медіаосвіти у форматі психологічного тренінгу.

У межах дослідження було проведено серію тренінгових занять з медіаосвіти, реалізованих на добровільній основі поза межами будь-яких формальних освітніх структур, які можуть бути пов'язані з певними змінами у показниках психологічної стійкості учасників до маніпулятивного впливу в медіапросторі. Зокрема, фіксується тенденція до зростання стресостійкості, зниження показників тривожності та змін у характері медіаактивності.

У дослідженні взяли участь 50 осіб віком 20–24 роки. Учасники долучалися до дослідження на добровільній основі з дотриманням етичних норм. Дослідження проводилося на базі ГО «Міжнародна академія ментального здоров'я».

Вибір молоді віком 20–24 роки як цільової групи зумовлений тим, що саме ця категорія характеризується високим рівнем залученості до цифрового середовища та підвищеною чутливістю до інформаційного впливу, що підтверджується даними попередніх досліджень (Коструба Н. С., Хвесик Ю. Ю. [17, с. 41]; Нечитайло Л. Я., Курас Л. Д., Матлюк М. П. [35, с. 475]).

На першому етапі здійснювалося первинне діагностування учасників за допомогою стандартизованих методик: Шкали стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), Шкали оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна та Опитувальника медіаактивності особистості (Н. Коструба, Ю. Хвесик). Це дозволило зафіксувати вихідні показники та визначити орієнтири для подальшого порівняння.

Наступний етап передбачав реалізацію пілотної тренінгової програми з медіаосвіти. Заняття проводилися на базі ГО «Міжнародна академія ментального здоров'я» на добровільній основі та не мали жодного зв'язку з навчальним процесом чи освітніми установами.

На фінальному етапі було проведено повторне діагностування за тими самими методиками. Отримані результати оброблялися із застосуванням методів математичної статистики, зокрема t-критерію Стьюдента для залежних вибірок.

## **2.2. Опис використаних методик**

Для проведення емпіричної частини дослідження було сформовано комплекс діагностичних інструментів, який дозволив би оцінити психологічну стійкість до маніпулятивного впливу в медіапросторі з кількох взаємопов'язаних сторін: від загальної здатності протистояти стресовим впливам через емоційний стан до специфічних особливостей поведінки в цифровому середовищі. Усі обрані методики мають достатню надійність і валідність, пройшли адаптацію до

україномовного середовища та успішно застосовувалися в попередніх психологічних і педагогічних дослідженнях.

Першим і одним із ключових інструментів стала скорочена версія Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) (Додаток А). Ця методика є однією з найпоширеніших у світі для оцінки резилієнтності – тобто здатності людини зберігати психологічну рівновагу або швидко відновлюватися після стресових, травматичних чи надмірно навантажених ситуацій. Опитувальник складається з десяти тверджень, кожне з яких респондент оцінює за п'ятибальною шкалою Лікерта – від 0 («зовсім не відповідає мені») до 4 («майже завжди відповідає»). Твердження стосуються таких аспектів, як здатність адаптуватися до змін, бачити позитив у складних ситуаціях, справлятися з неприємними емоціями, знаходити вихід із кризових станів тощо. Вищий сумарний бал свідчить про вищий рівень стресостійкості. Адаптацію та валідацію україномовної версії CD-RISC-10 здійснили Н. В. Школіна та співавтори [48, с. 66], що підтверджує психометричну придатність методики для використання у вітчизняних дослідженнях.

Стресостійкість є базовим емоційно-поведінковим компонентом психологічної стійкості до маніпуляцій. Вона забезпечує первинний захист від емоційного зараження, імпульсивних реакцій та виснаження ресурсів саморегуляції під впливом провокативного медіаконтенту. У контексті нашого дослідження цей інструмент дозволив оцінити загальну психологічну міцність особистості, яка є важливим фундаментом для протидії емоційно зарядженим маніпуляціям у медіапросторі.

Другим інструментом стала Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна – класична й одна з найбільш валідних методик у психологічній діагностиці тривожності (Додаток Б). Вона складається з двох незалежних субшкал, кожна з яких містить по 20 тверджень. Перша субшкала фіксує реактивну (ситуативну) тривожність, тобто актуальний емоційний стан людини саме в момент заповнення опитувальника: рівень напруги, занепокоєння, відчуття загрози, нервозність чи спокій. Друга

субшкала вимірює особистісну тривожність – стабільну схильність сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як небезпечні та реагувати на них підвищеною тривогою. Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою: від 1 («майже ніколи») до 4 («майже завжди»). Високі показники, особливо особистісної тривожності, вважаються факторами ризику зниженої стійкості до маніпуляцій, оскільки тривожні люди частіше піддаються емоційному зараженню, імпульсивно реагують на провокативний контент і важче повертаються до раціонального аналізу [54].

Третім інструментом став Опитувальник медіаактивності особистості, розроблений Н. Кострубою та Ю. Хвесиком (Додаток В). Ця методика створена спеціально для вивчення особливостей взаємодії людини з цифровим медіапростором і є особливо актуальною в контексті сучасних досліджень інформаційно-психологічної безпеки. Опитувальник включає кілька субшкал, які дозволяють оцінити: частоту й тривалість перебування в соціальних мережах та інших цифрових платформах; ступінь залежності від гаджетів і онлайн-активності; рівень емоційного реагування на медіаконтент (наприклад, швидкість появи сильних емоцій на провокативні пости чи новини); схильність до поширення інформації без попередньої перевірки; а також ступінь критичності сприйняття медіа, тобто, наскільки людина схильна аналізувати джерела, мотиви та достовірність інформації. Вищі бали за субшкалами залежності та емоційного реагування вказують на підвищену вразливість до маніпулятивних впливів, тоді як високі показники критичності свідчать про наявність сформованих захисних механізмів [17, с. 41].

Вибір діагностичних інструментів був зумовлений потребою комплексно оцінити психологічну стійкість учасників до маніпулятивного впливу в медіапросторі, враховуючи її основні компоненти, обґрунтовані в теоретичній частині роботи.

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) обрана для оцінки загальної стресостійкості особистості. Ця методика використовується для діагностики здатності людини зберігати психологічну рівновагу та

відновлюватися після стресових впливів. У межах нашого дослідження високий рівень стресостійкості розглядається як важливий фундамент, що допомагає протистояти емоційно насиченим маніпуляціям медіапростору, оскільки саме стресостійкість дає змогу не піддаватися імпульсивним реакціям на провокативний контент.

Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна дозволяє оцінити два важливих аспекти тривожності. Ситуативна тривожність показує, наскільки людина емоційно реагує на поточні події, а особистісна відображає стійку схильність сприймати ситуації як загрозливі. Обидва показники безпосередньо пов'язані з темою, адже підвищена тривожність суттєво знижує здатність критично сприймати інформацію та робить людину більш вразливою до емоційного зараження й маніпуляцій.

Опитувальник медіаактивності особистості, розроблений Н. С. Кострубою та Ю. Ю. Хвесиком, є спеціальним інструментом, який дає змогу дослідити особливості взаємодії людини з цифровим середовищем. Він фіксує частоту й характер медіаспоживання, рівень емоційного реагування на контент, схильність поширювати інформацію без перевірки, а також ступінь критичності її сприйняття. Саме цей опитувальник дозволяє безпосередньо оцінити поведінковий аспект психологічної стійкості в медіапросторі.

Таким чином, обраний комплекс методик забезпечує цілісний підхід до вивчення проблеми. Він поєднує оцінку загальної психологічної міцності особистості, її емоційного стану та специфіки поведінки в цифровому середовищі. Це дає можливість не лише зафіксувати зміни після застосування медіаосвіти, а й зрозуміти, на яких саме рівнях – емоційному, адаптивному чи медіа-поведінковому відбуваються найсуттєвіші позитивні зрушення.

Усі три методики застосовувалися двічі, на константувальному та контрольному етапах дослідження, що дало змогу зафіксувати вихідний стан і відстежити динаміку змін після застосування програми медіаосвіти. Обробка отриманих даних проводилася за допомогою статистичного пакету SPSS 26.0. Для оцінки змін експериментальної групи використовувався t-критерій

Ст'юдента для незалежних і залежних вибірок відповідно. Рівень статистичної значущості встановлено на рівні  $p \leq 0,05$ .

Такий набір діагностичних інструментів забезпечує системний підхід до вивчення досліджуваного феномена. Він дозволяє не лише виміряти загальну психологічну стійкість, але й простежити її зв'язок з емоційним станом (тривожністю) та конкретними особливостями поведінки в медіапросторі, що робить висновки про ефективність медіаосвіти як чинника формування стійкості до маніпуляцій більш обґрунтованими й переконливими.

### **Висновки до 2 розділу**

Проведене методологічне обґрунтування емпіричного дослідження дозволило сформулювати завершену систему збору даних, яка відповідає меті та завданням роботи.

Застосований комплекс методик для комплексного вивчення психологічної стійкості до маніпулятивного впливу в медіапросторі. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) дозволила кількісно оцінити загальну резилієнтність як базовий ресурс протидії стресовим і маніпулятивним впливам. Шкала Спілбергера – Ханіна надала можливість диференціювати ситуативну та особистісну тривожність, що є важливими чинниками вразливості до емоційно заряджених маніпуляцій. Опитувальник медіаактивності особистості (Н. Коструба, Ю. Хвесик) забезпечив специфічний погляд на поведінку в цифровому середовищі, зокрема на рівень залежності, емоційного реагування та критичності сприйняття інформації.

Подвійне застосування всіх методик (до і після втручання) у поєднанні зі статистичною обробкою даних за допомогою t-критерію Ст'юдента дозволяє простежити загальні тенденції змін у показниках психологічної стійкості.

### РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕДІАОСВІТИ НА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДО МАНІПУЛЯЦІЙ У МЕДІАПРОСТОРИ

#### 3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня психологічної стійкості до маніпуляцій та ефективності медіаосвіти як її чинника

На першому етапі дослідження було проведено первинну діагностику рівня психологічної стійкості до маніпулятивного впливу в медіапросторі у вибірці з 50 осіб. Діагностика здійснювалася за допомогою трьох стандартизованих методик: Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), Шкали реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна та Опитувальника медіаактивності особистості Н. С. Коструби та Ю. Ю. Хвесик.

За результатами діагностики стресостійкості за шкалою CD-RISC-10 на першому етапі дослідження більшість учасників (62,00% вибірки) продемонстрували середній рівень резиліентності. Низький рівень стресостійкості був зафіксований у 14,00% респондентів, тоді як високий рівень виявили 24,00% учасників дослідження.

Таблиця 3.1

Розподіл респондентів за рівнями стресостійкості (CD-RISC-10) на константувальному етапі

| Рівень стресостійкості | Кількість респондентів | Відсоток (%) |
|------------------------|------------------------|--------------|
| Низький                | 7                      | 14,00        |
| Середній               | 31                     | 62,00        |
| Високий                | 12                     | 24,00        |

Отримані дані свідчать про те, що учасники загалом здатні справлятися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до певних труднощів, проте їхня психологічна стійкість ще не досягає оптимального рівня. Такий проміжний стан стресостійкості робить молодих людей досить вразливими до інтенсивного емоційного навантаження, яке характерне для сучасного медіапростору. Особливо це проявляється під час споживання провокативного, емоційно зарядженого контенту, що швидко виснажує внутрішні ресурси саморегуляції і знижує здатність до критичного аналізу інформації.

Таким чином, на початку дослідження учасники мали помірні захисні механізми, які потребували цілеспрямованого та системного розвитку для підвищення загальної психологічної міцності особистості в умовах постійного інформаційного тиску.

За результатами діагностики реактивної та особистісної тривожності за шкалою Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна на константувальному етапі дослідження ситуативна (реактивна) тривожність переважно перебувала на середньому рівні, її зафіксовано у 58,00% респондентів. Водночас у 30,00% учасників реактивна тривожність була високою, і лише 12,00% учасників показали низький рівень. Особистісна тривожність виявилася ще виразнішою: високий рівень був зафіксований у 28,00% опитаних, середній – у 64,00%, а низький – лише у 8,00% учасників.

Таблиця 3.2.

Розподіл респондентів за рівнями реактивної та особистісної тривожності на константувальному етапі

| Показник тривожності    | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
|-------------------------|----------------|-----------------|----------------|
| Реактивна тривожність   | 6 (12,00%)     | 29 (58,00%)     | 15 (30,00%)    |
| Особистісна тривожність | 4 (8,00%)      | 32 (64,00%)     | 14 (28,00%)    |

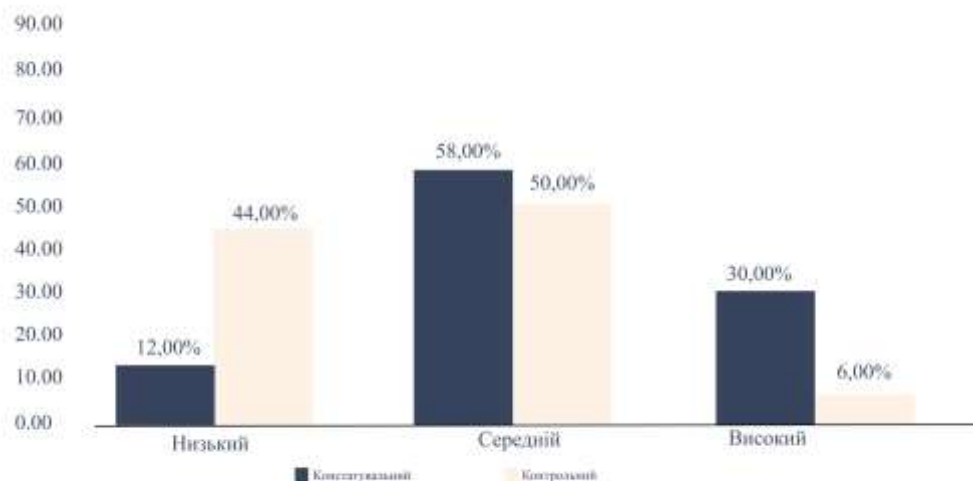


Рис. 3.1. - Розподіл респондентів за рівнями реактивної тривожності на констатувальному етапі



Рис. 3.2. - Розподіл респондентів за рівнями особистісної тривожності на констатувальному етапі

Такий профіль тривожності свідчить про підвищену емоційну чутливість молоді до інформаційних подразників, які постійно присутні в сучасному медіапросторі. Молоді люди досить легко піддаються ситуативному емоційному напруженню, що виникає під впливом провокативних новин, емоційно заряджених постів чи вірусних наративів. Водночас високі показники

особистісної тривожності вказують на більш стійку схильність сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі. Це суттєво знижує здатність зберігати емоційну рівновагу та раціонально оцінювати інформацію в умовах інформаційного перевантаження.

Отримані дані підкреслюють актуальність розвитку навичок емоційної регуляції як одного з ключових компонентів психологічної стійкості. Без цілеспрямованого формування вміння помічати емоційні тригери, робити свідому паузу та повертатися до раціонального аналізу учасники залишаються вразливими до маніпулятивного впливу через емоційне зараження.

За результатами діагностики медіаактивності за опитувальником Н. С. Коструби та Ю. Ю. Хвесик на константувальному етапі дослідження більшість респондентів (74,00% вибірки) продемонстрували високий рівень медіаактивності. Середній рівень зафіксовано у 22,00% учасників, а низький — лише у 4,00%.

Таблиця 3.3

Розподіл респондентів за рівнями медіаактивності на констатувальному етапі

| Рівень медіаактивності | Кількість респондентів | Відсоток (%) |
|------------------------|------------------------|--------------|
| Низький                | 2                      | 4,00         |
| Середній               | 11                     | 22,00        |
| Високий                | 37                     | 74,00        |

Такий результат свідчить про те, що учасники щодня глибоко і досить інтенсивно занурені в цифрове середовище. Вони проводять значну частину свого часу в соціальних мережах, месенджерах, на відеоплатформах і в новинних стрічках, активно взаємодіючи з контентом: переглядають, коментують, поширюють і реагують на публікації. Постійна присутність у цифровому просторі, хоча й розширює можливості для спілкування та отримання інформації, водночас створює серйозні психологічні ризики. Зокрема, висока

медіаактивність суттєво підвищує ймовірність імпульсивного реагування на емоційно заряджені матеріали, швидкого емоційного зараження, а також некритичного поширення неперевіреної або маніпулятивної інформації.

У такому стані учасники частіше піддаються впливу алгоритмів платформ, які спеціально просувають контент, що викликає сильні емоції, і менше встигають застосовувати критичний аналіз. Отримані дані підтверджують, що надмірна медіаактивність без сформованих захисних механізмів є одним із важливих факторів вразливості молоді до маніпуляцій у сучасному медіапросторі.

Таким чином, аналіз результатів константувального етапу показав, що на початку дослідження учасники мали переважно середній рівень стресостійкості, підвищені показники реактивної та особистісної тривожності та максимально високий рівень медіаактивності. Такий вихідний профіль підтверджує наявність психологічних ризиків, описаних у теоретичній частині роботи, і створює сприятливі умови для перевірки ефективності медіаосвіти як чинника формування стійкості до маніпуляцій. Отримані дані слугуватимуть базою для порівняння з результатами контрольного етапу.

Формувальний етап дослідження проводився протягом січня – березня 2026 року і передбачав проведення тренінгових занять, спрямованої на формування психологічної стійкості учасників до маніпулятивного впливу в медіапросторі. Програма була розроблена на основі інтегративного підходу, що поєднує когнітивно-орієнтовану, емоційно-регуляторну та поведінково-стратегічну лінії медіаосвіти, обґрунтовані в теоретичній частині роботи. Тренінг як форма активного соціально-психологічного навчання розглядається дослідниками як один із найефективніших методів формування практичних навичок [9, с. 16].

Програма мала короткотривалий пілотний характер і складалася з 2–4 тренінгових занять, які проводилися протягом обмеженого періоду часу. Тривалість кожного заняття становила приблизно 60–90 хвилин. Заняття мали інтерактивний формат і включали короткі теоретичні пояснення, практичні

вправи, обговорення прикладів медіаконтенту та рефлексивні завдання. Такий технологічний підхід до побудови тренінгових занять відповідає методологічним принципам, описаним у роботах з психологічного тренінгу [15]. Частина вправ передбачала аналіз реальних інформаційних матеріалів, з якими учасники стикаються у повсякденному медіапросторі.

Мета програми полягала в одночасному розвитку чотирьох ключових компонентів психологічної стійкості: емоційного, когнітивного, метакогнітивного та поведінкового. Особлива увага приділялася формуванню навичок емоційної регуляції, критичного аналізу медіаповідомлень, психологічної інокуляції проти маніпулятивних технік та розробці індивідуальних стратегій безпечної поведінки в цифровому просторі. План пілотної програми медіаосвіти представлено в таблиці 3.4.

Детальний план пілотної програми медіаосвіти «Психологічна стійкість у медіапросторі» наведено в Додатку Д.

Кожне заняття закінчувалося короткою рефлексивною вправою («Що я сьогодні усвідомив?», «Яка навичка була найкориснішою?»), що сприяло закріпленню метакогнітивної обізнаності. Учасники отримували домашні завдання, спрямовані на перенесення набутих навичок у повсякденне медіаспоживання (наприклад, перевірка трьох новин перед поширенням, ведення емоційного щоденника під час читання новин тощо).

Програма була апробована виключно в експериментальній групі ( $n = 50$ ). Участь у заняттях була добровільною, учасники могли відмовитися від участі на будь-якому етапі без будь-яких наслідків. Етичні принципи конфіденційності та психологічної безпеки дотримувалися протягом усього формувального етапу.

Таким чином, розроблена та реалізована пілотна програма мала пілотний характер та була спрямована на апробацію окремих підходів і була безпосередньо орієнтована на розвиток усіх компонентів психологічної стійкості, визначених у теоретичній частині дослідження. Результати її впливу були оцінені на контрольному етапі за допомогою повторної діагностики.

На контрольному етапі дослідження (квітень 2026 р.) проведено повторну діагностику тих самих учасників за допомогою ідентичних методик: Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), Шкали реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна та Опитувальника медіаактивності особистості Н. С. Коструби та Ю. Ю. Хвесик. Порівняння результатів константувального та контрольного етапів дозволило оцінити ефективність проведених тренінгових занять.

Після завершення програми медіаосвіти на контрольному етапі дослідження за результатами діагностики стресостійкості за шкалою CD-RISC-10 спостерігається позитивна динаміка рівня стресостійкості учасників. Зокрема, частка учасників із низьким рівнем стресостійкості суттєво зменшилась (з 14,00% до 4,00%), середній рівень зафіксовано у 44,00% учасників, а 52,00% вибірки показали результати, що відповідають високому рівню стресостійкості. З огляду на малий розмір вибірки ці дані слід розглядати як попередню тенденцію.

Таблиця 3.5

Розподіл респондентів за рівнями стресостійкості (CD-RISC-10) на контрольному етапі

| Рівень стресостійкості | Константувальний етап (%) | Контрольний етап (%) |
|------------------------|---------------------------|----------------------|
| Низький                | 14,00                     | 4,00                 |
| Середній               | 62,00                     | 44,00                |
| Високий                | 24,00                     | 52,00                |

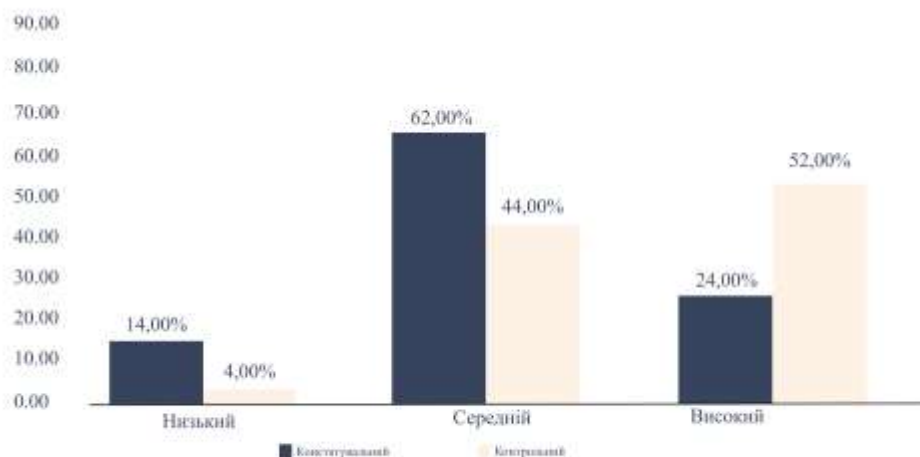


Рис.3.3 - Розподіл респондентів за рівнями стресостійкості (CD-RISC-10) на контрольному етапі

Порівняно з констатувальним етапом, де високий рівень становив 24,00%, а низький — 14,00%, фіксується помітна позитивна тенденція: частка учасників із високим рівнем стресостійкості зросла більш ніж удвічі, а частка з низьким рівнем суттєво скоротилась. Отримані дані можуть свідчити про те, що проведені тренінгові заняття могли сприяти певному зміцненню психологічної стійкості особистості. Водночас, зважаючи на пілотний характер дослідження та малу вибірку, не можна виключати вплив інших чинників — ефекту Хоторна, природного розвитку чи впливу сторонніх подій — на зафіксовані зміни.

Такі результати особливо важливі в контексті сучасного медіапростору, де постійний потік емоційно заряджених матеріалів вимагає високого рівня внутрішньої стійкості для збереження психологічної рівноваги та критичного мислення.

За результатами діагностики реактивної та особистісної тривожності за шкалою Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна на контрольному етапі зафіксовано тенденцію до зниження показників як реактивної, так і особистісної тривожності. Реактивна (ситуативна) тривожність знизилася: низький рівень зафіксовано у 44,00% респондентів, середній – у 50,00%, високий – лише у 6,00% учасників.

Таблиця 3.6

Розподіл респондентів за рівнями реактивної та особистісної тривожності на контрольному етапі

| Показник тривожності    | Рівень   | Константувальний етап (%) | Контрольний етап (%) |
|-------------------------|----------|---------------------------|----------------------|
| Реактивна тривожність   | Низький  | 12,00                     | 44,00                |
|                         | Середній | 58,00                     | 50,00                |
|                         | Високий  | 30,00                     | 6,00                 |
| Особистісна тривожність | Низький  | 8,00                      | 34,00                |
|                         | Середній | 64,00                     | 56,00                |
|                         | Високий  | 28,00                     | 10,00                |

Особистісна тривожність, яка відображає більш стійку схильність людини сприймати ситуації як загрозливі, також демонструє певну позитивну тенденцію. Низький рівень особистісної тривожності спостерігався у 34,00% учасників, середній – у 56,00%, високий – у 10,00%. Варто підкреслити, що зниження високого рівня особистісної тривожності з 28,00% до 10,00% слід розцінювати з обережністю: особистісна тривожність є відносно стабільною рисою, і її суттєве зниження за три місяці є нетиповим відповідно до даних літератури. Не можна виключити вплив ефекту тестування (повторне знайомство зі шкалою) та соціально бажаних відповідей. Зафіксовані зміни потребують підтвердження в дослідженнях із більшою вибіркою, контрольною групою та тривалішим спостереженням.

Порівняно з констатувальним етапом, де високий рівень реактивної тривожності становив 30,00%, а особистісної – 28,00%, на контрольному етапі ці показники знизилися (до 6,00% та 10,00% відповідно), вказуючи на тенденцію до покращення емоційної регуляції учасників. Учасники дослідження показали менші значення ситуативного емоційного напруження та загальної тривожної настанови. Отримані дані дають підстави припускати, що програма медіаосвіти

могла сприяти розвитку навичок розпізнавання емоційних тригерів у медіаконтенті та формуванню більш зваженого підходу до сприйняття інформації, проте це потребує перевірки на ширшій вибірці.

Такі зміни є особливо важливими в умовах сучасного медіапростору, де постійний потік негативного та провокативного контенту може легко провокувати хронічну тривожність і знижувати психологічну стійкість особистості.

Розглянемо результати діагностики медіаактивності за опитувальником Н. С. Коструби та Ю. Ю. Хвесик. На контрольному етапі зафіксовано зміни в характері медіаактивності учасників: якщо на константувальному етапі високий рівень медіаактивності спостерігався у 74,00% респондентів, то на контрольному ця частка зменшилась до 20,00%. Більшість учасників (62,00%) перейшли на середній рівень медіаактивності, а 18,00% продемонстрували низький рівень. Зафіксована динаміка може свідчити про ефект групового навчання, соціально бажані відповіді або вплив самого факту участі в дослідженні (ефект Хоторна), а не лише про реальну зміну поведінки. Ці дані слід розглядати як попередні, що потребують перевірки на ширшій і гетерогенній вибірці.

Таблиця 3.7

Розподіл респондентів за рівнями медіаактивності на контрольному етапі

| Рівень медіаактивності | Константувальний етап (%) | Контрольний етап (%) |
|------------------------|---------------------------|----------------------|
| Низький                | 4,00                      | 18,00                |
| Середній               | 22,00                     | 62,00                |
| Високий                | 74,00                     | 20,00                |

Така динаміка може вказувати на те, що учасники дослідження стали більш усвідомлено ставитися до власного медіаспоживання. Учасники відзначали, що намагаються контролювати час у соціальних мережах, зменшувати імпульсивне реагування на провокативний контент і рідше поширювати неперевірену

інформацію. Разом з тим самозвіт учасників як єдиний індикатор поведінкових змін є обмеженим інструментом, і фактичні зміни у медіаповедінці потребують підтвердження з використанням об'єктивних методів вимірювання.

Для оцінки характеру виявлених змін між констатувальним і контрольним етапами дослідження було проведено статистичний аналіз за допомогою t-критерію Стюдента для залежних вибірок. Цей метод дозволяє визначити, чи перевищують зафіксовані зміни у показниках психологічної стійкості рівень, очікуваний при випадкових коливаннях. Водночас необхідно враховувати, що при малих вибірках ( $n=50$ ) t-критерій є особливо чутливим: навіть невеликі абсолютні зміни здатні давати статистично значущі результати, що не рівнозначно практичній або клінічній значущості. Результати розрахунків представлено в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Результати статистичного аналізу змін показників за t-критерієм Стюдента (для залежних вибірок)

| Показник                                       | Константувальний етап ( $M \pm \sigma$ ) | Контрольний етап ( $M \pm \sigma$ ) | t-критерій | Рівень значущості ( $p$ ) |
|------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|------------|---------------------------|
| Стресостійкість (CD-RISC-10)                   | $23,50 \pm 3,03$                         | $30,90 \pm 2,60$                    | 7,852      | $< 0,001$                 |
| Реактивна тривожність (Спілбергера – Ханіна)   | $41,50 \pm 7,82$                         | $32,04 \pm 6,48$                    | -6,847     | $< 0,001$                 |
| Особистісна тривожність (Спілбергера – Ханіна) | $43,18 \pm 7,12$                         | $33,54 \pm 6,75$                    | -7,318     | $< 0,001$                 |

|                                                                                                                                                                                                                                     |              |              |        |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------|--------|
| Медіаактивність<br>(опитувальник<br>Коструби –<br>Хвесик)                                                                                                                                                                           | 28,40 ± 3,21 | 20,12 ± 4,08 | –6,062 | 0,0002 |
| Примітка. Усі зміни статистично значущі при $p < 0,05$ . Зважаючи на пілотний характер дослідження та відсутність контрольної групи, результати слід розглядати як орієнтовні тенденції, що потребують перевірки на ширшій вибірці. |              |              |        |        |

Аналіз даних показав статистично значущі зміни за всіма показниками ( $p < 0,05$ ). Отримані значення t-критерію (для стресостійкості  $t = 7,85$ ; для реактивної тривожності  $t = -6,85$ ; для особистісної тривожності  $t = -7,32$ ; для медіаактивності  $t = -6,06$ ) є типовими для досліджень із вибіркою  $n=50$  і вказують на статистично значущі зміни середніх показників між констатувальним і контрольним етапами. Разом з тим необхідно враховувати, що статистична значущість при малих вибірках не еквівалентна практичній чи клінічній значущості: t-критерій є чутливим до індивідуальних даних і не може розглядатися як надійний індикатор ефекту в генеральній сукупності без проведення повторних досліджень. Зафіксовані зміни слід трактувати як попередні орієнтовні тенденції, які потребують перевірки на репрезентативній вибірці із застосуванням рандомізованого контрольованого дизайну та контрольної групи.

Отримані результати дають підстави для попередніх припущень про зв'язок із участю учасників у тренінгових заняттях з медіаосвіти. Проте слід чітко розмежовувати статистичну значущість і змістовну доведеність: на вибірці  $n=50$  статистична значущість досягається при відносно невеликих змінах, тоді як внесок програми як такої порівняно з іншими чинниками (часовий ефект, ефект Хоторна, ефект тестування) залишається невизначеним через відсутність контрольної групи. Отримані тенденції вказують на перспективність обраного

підходу, однак для обґрунтованих висновків необхідне масштабніше дослідження.

Зафіксовані зміни в рівні медіаактивності є показовими, оскільки надмірна медіаактивність без критичного фільтра є одним із чинників вразливості до маніпуляцій. Тенденція до переходу на середній рівень активності може вказувати не на відмову від цифрового світу, а на формування більш свідомих звичок медіаспоживання, що дозволяє краще захищати психологічну рівновагу та критичне мислення.

Отримані на контрольному етапі результати демонструють позитивні тенденції за всіма досліджуваними показниками. Зростання рівня стресостійкості, зниження реактивної та особистісної тривожності, а також зміни в рівні медіаактивності можуть свідчити про певну ефективність пілотної програми медіаосвіти у формуванні психологічної стійкості. Разом з тим пілотний характер дослідження, відсутність контрольної групи та обмеженість вибірки не дозволяють робити однозначних висновків щодо ефективності програми без проведення масштабнішого дослідження.

Дані контрольного етапу дають підстави вважати, що короткотривала тренінгова програма може сприяти розвитку емоційного, когнітивного, метакогнітивного та поведінкового компонентів психологічної стійкості, що частково підтверджує висунуту гіпотезу дослідження. Для більш переконливого підтвердження гіпотези необхідне проведення дослідження з контрольною групою та репрезентативнішою вибіркою.

### **3.2. Рекомендації щодо застосування програм медіаосвіти для підвищення психологічної стійкості до маніпуляцій у медіапросторі**

Результати пілотного емпіричного дослідження свідчать про потенційну ефективність пілотної програми медіаосвіти як чинника формування психологічної стійкості особистості до маніпулятивного впливу в сучасному медіапросторі. Позитивні тенденції за досліджуваними показниками (зростання стресостійкості, зниження рівнів тривожності, оптимізація медіаактивності)

вказують на перспективність подальшого вивчення та застосування медіаосвітніх технологій у вищій освіті. На основі теоретичного аналізу та отриманих попередніх емпіричних даних розроблено низку практичних рекомендацій щодо застосування подібних програм.

Результати проведеного дослідження дозволяють рекомендувати ширше застосування медіаосвіти у навчальний процес вищих навчальних закладів. На необхідність такого впровадження вказують Н. Вітюк [6], С. С. Вітвицька та В. В. Танська [7, с. 326], Н. В. Грона та співавтори [10, с. 1], В. В. Макаренко [25, с. 109], І. В. Сергієнко [39, с. 80] та І. Сніховська [41, с. 338], які досліджували різні аспекти формування медіаграмотності та інфомедійної компетентності особистості. Її доцільно впроваджувати як пілотну тренінгову програму у форматі психологічного тренінгу, таких як «Загальна психологія», «Соціальна психологія», «Психологія масової комунікації» чи «Інформаційна безпека». Оптимальний обсяг такого курсу становить 4–6 академічних годин (2–4 заняття), що відповідає приблизно 2–4 практичних заняття. Такий формат дає змогу гармонійно поєднувати теоретичне осмислення проблеми з активним практичним тренуванням необхідних навичок. Розроблення змістового наповнення таких програм доцільно здійснювати з урахуванням чинних методичних рекомендацій МОН України щодо стандартів вищої освіти [29]. Саме міждисциплінарний підхід до медіаосвіти, про необхідність якого писали О. Залюбівська та Н. Заріцька, дозволяє найбільш ефективно формувати комплексну психологічну стійкість майбутніх фахівців [12; 13].

Будь-яка програма медіаосвіти, спрямована на підвищення психологічної стійкості до маніпуляцій, має будуватися на інтегративній основі. Важливо, щоб вона одночасно розвивала всі чотири ключові компоненти психологічної стійкості: емоційний, когнітивний, метакогнітивний та поведінковий. Особливу увагу варто приділяти формуванню навичок емоційної регуляції, зокрема, вмінню робити свідому «паузу» перед автоматичною реакцією на емоційно заряджений або провокативний контент. Не менш важливим є опанування

практичних стратегій перевірки інформації, фактчекінгу та критичного аналізу медіаповідомлень.

У нашому дослідженні високу ефективність продемонстрували методи психологічної інокуляції, симуляційні ігри («Створи фейк – розпізнай фейк»), а також різноманітні рефлексивні вправи. Саме поєднання цих підходів дозволило учасникам не лише отримати теоретичні знання, а й сформувати стійкі практичні навички, які вони можуть застосовувати у повсякденному медіаспоживанні. Такий комплексний розвиток усіх компонентів стійкості робить програму значно дієвішою, ніж окремі заходи, спрямовані лише на критичне мислення чи лише на емоційну саморегуляцію.

Ефективність медіаосвіти значно зростає, коли заняття проводяться у змішаному форматі. Оптимальним є поєднання традиційних очних тренінгів із практичним аналізом актуального медіаконтенту в реальному часі. Такий підхід дозволяє учасникам не просто вивчати теоретичні аспекти маніпуляцій, а відразу застосовувати набуті навички до того матеріалу, який вони щодня бачать у своїх стрічках соціальних мереж, Telegram-каналах чи на відеоплатформах. Робота з реальним контентом робить навчання більш мотивуючим і наближеним до життя. Крім того, обов'язковою складовою програми мають стати систематичні домашні завдання. Саме регулярне виконання практичних завдань – перевірка новин перед поширенням, ведення емоційного щоденника під час споживання інформації, свідоме обмеження часу в токсичних стрічках – сприяє поступовому перетворенню набутих знань і навичок на стійкі звички поведінки в медіапросторі.

Одним із ключових умов успішного застосування програм медіаосвіти є якісна підготовка викладачів. Як справедливо зазначає С. О. Терепищій, без спеціального підвищення кваліфікації педагогів медіаосвіта ризикує залишатися формальною і поверхневою. Викладачі повинні не лише володіти теоретичними знаннями про механізми медіаманіпуляцій, а й уміти ефективно передавати практичні навички критичного мислення та емоційної регуляції. У зв'язку з цим рекомендується регулярно організовувати спеціальні тренінги, семінари та курси

підвищення кваліфікації саме для викладачів психологічних і педагогічних спеціальностей [43, с. 8]. Такі заходи мають бути спрямовані на опанування сучасних методик розвитку критичного мислення, технік емоційної саморегуляції та інтерактивних форм роботи з учасниками в умовах цифрового середовища.

Програми медіаосвіти обов'язково потрібно адаптувати до вікових і психологічних особливостей сучасної молоді. Сучасна молодь відрізняється надзвичайно високим рівнем медіаактивності, тому акцент у навчанні слід робити не на радикальному обмеженні чи відмові від онлайн-присутності, а на формуванні свідомого, зваженого та контрольованого медіаспоживання. Важливо допомогти молодим людям навчитися використовувати цифрове середовище з максимальною користю для себе, водночас захищаючи власну психіку від маніпулятивних впливів.

Одним із ефективних інструментів у цьому процесі є створення індивідуальних «планів психологічної стійкості». На завершальному занятті кожен учасник, спираючись на набуті знання та самоаналіз власних медіазвичок, розробляє особистий план, який включає конкретні правила перевірки інформації, техніки емоційної регуляції, обмеження часу перебування в токсичних стрічках та способи виходу за межі інформаційних бульбашок. Такий персоніфікований підхід значно підвищує мотивацію учасників і сприяє кращому перенесенню набутих навичок у повсякденне життя.

Крім того, досвід застосування медіаосвіти доцільно поширювати далеко за межі психологічних спеціальностей. Зважаючи на актуальність проблеми інформаційно-психологічної безпеки в умовах сучасних гібридних загроз, подібні програми можуть бути надзвичайно корисними для молоді з різних сфер діяльності – журналістики, педагогіки, соціальних наук, політології та управлінських спеціальностей. Майбутні журналісти та педагоги, які в подальшому самі працюватимуть із інформацією та молоддю, особливо потребують високого рівня медіакомпетентності. Розширення аудиторії

медіаосвітніх програм дозволить суттєво підвищити загальний рівень інформаційної стійкості українського суспільства.

Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме не лише підвищенню індивідуальної психологічної стійкості учасників, а й посиленню загальної інформаційної безпеки суспільства. У контексті сучасних викликів, зокрема інформаційно-психологічних операцій, формування критичного мислення та емоційної регуляції через медіаосвіту набуває стратегічного значення.

Таким чином, медіаосвіта, впроваджена системно і з урахуванням психологічних механізмів впливу, може стати потужним профілактичним і розвивальним інструментом, що допомагає молодому поколінню зберігати внутрішню автономію та психологічну цілісність у складному цифровому світі.

Важливо зазначити обмеження проведеного дослідження. По-перше, обсяг вибірки ( $n=50$ ) є мінімальним для статистичного аналізу і не дозволяє здійснювати широкі узагальнення. По-друге, відсутність контрольної групи унеможливорює повне розмежування ефектів програми та інших чинників (природного розвитку, ефекту практики тестування, соціально бажаних відповідей тощо). По-третє, короткий часовий проміжок (три місяці) не дозволяє оцінити стійкість отриманих результатів у довготривалій перспективі. По-четверте, дослідження проводилося серед учасників однієї організації, що може обмежувати його застосовність до інших груп. З урахуванням цих обмежень отримані результати слід розглядати як попередні, що потребують подальшої перевірки у більш масштабних дослідженнях із застосуванням рандомізованого контрольованого дизайну.

### Висновки до 3 розділу

Проведене пілотне дослідження дозволило виявити певні позитивні тенденції, які можуть свідчити про можливий вплив тренінгових занять з медіаосвіти на формування психологічної стійкості учасників до маніпулятивного впливу в медіапросторі. Порівняння результатів до та після участі у заняттях показало загальну тенденцію до покращення досліджуваних показників: спостерігається підвищення рівня стресостійкості, зниження тривожності та більш усвідомлене ставлення до власного медіаспоживання. Водночас ці результати слід розглядати як попередні.

Аналіз отриманих даних показав, що найбільш помітні зміни відбулися в емоційній сфері (зниження тривожності та підвищення стресостійкості), а також у поведінковому компоненті (зміни в характері медіаспоживання). Це узгоджується з обраним підходом, який поєднує розвиток критичного мислення, емоційної регуляції та практичних навичок взаємодії з медіаконтентом.

На основі теоретичного аналізу та отриманих результатів можна рекомендувати використання окремих елементів медіаосвіти у роботі з молоддю, зокрема у форматі тренінгів, семінарів або групових занять. Такі форми роботи можуть сприяти розвитку критичного мислення, емоційної стійкості та більш усвідомленого сприйняття інформації.

Отримані результати дають підстави припускати, що зафіксовані зміни можуть бути пов'язані з участю учасників у тренінгових заняттях. Разом з тим, зважаючи на невеликий обсяг вибірки, відсутність контрольної групи та обмежений термін дослідження, ці висновки потребують подальшої перевірки.

Таким чином, проведене дослідження частково підтверджує висунуту гіпотезу та показує, що медіаосвіта може бути перспективним напрямом у формуванні психологічної стійкості молоді. Разом з тим для більш обґрунтованих висновків необхідні подальші дослідження з більшою вибіркою та тривалішим спостереженням.

## ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми психологічної стійкості до маніпулятивного впливу в медіапросторі дозволив встановити, що сучасне медіасередовище створює специфічні психологічні ризики для особистості, пов'язані з особливостями її функціонування в умовах гіперінформаційного потоку, алгоритмічної оптимізації контенту, розмитості реального та віртуального, а також трансформації способів соціалізації та комунікації. Ці умови об'єктивно підвищують вразливість до маніпуляцій, оскільки сприяють фрагментації уваги, зниженню глибини рефлексії, посиленню емоційного реагування та послабленню критичності сприйняття.

У результаті проведеного дослідження досягнуто поставлену мету: теоретично обґрунтовано та емпірично перевірено (у пілотному форматі) ефективність медіаосвіти як чинника формування психологічної стійкості особистості до маніпулятивного впливу в медіапросторі. Вирішення завдань роботи дозволило отримати такі висновки.

1. Сучасний медіапростір створює якісно нові психологічні умови існування особистості, що характеризуються гіперінформаційним перевантаженням, алгоритмічною поляризацією емоцій, розмитістю реального та віртуального, трансформацією соціалізації та комунікації. Сукупність цих факторів об'єктивно знижує критичність сприйняття інформації та підвищує вразливість особистості до прихованих маніпулятивних впливів. В умовах гібридної війни ці ризики набувають стратегічного суспільного виміру.

2. Психологічна стійкість до маніпулятивного впливу в медіапросторі визначена як інтегративна, динамічна здатність особистості зберігати автономію суджень, емоційну рівновагу та адекватність поведінки в умовах прихованого або алгоритмічно підсиленого психологічного тиску. Розроблена чотирикомпонентна структура стійкості (когнітивний, емоційний, метакогнітивний та поведінковий компоненти) дозволяє розглядати її як цілісну захисну систему, де недостатній розвиток будь-якого компонента знижує

загальний рівень захищеності. Медіаграмотність і критичне мислення виступають ключовими інструментами стійкості, тоді як емоційна та стресостійкість утворюють її передумови.

3. Медіаосвіта теоретично обґрунтована як один із найбільш ефективних чинників формування психологічної стійкості завдяки одночасному розвитку всіх чотирьох компонентів через чотири ключові механізми: психологічну інокуляцію, розвиток метакогнітивної обізнаності, формування адаптивних копінг-стратегій та інтеграцію емоційного інтелекту. Інтегративний підхід, що поєднує когнітивно-орієнтовану, емоційно-регуляторну та поведінково-стратегічну лінії, є теоретично обґрунтованим і практично перспективним.

4. Розроблено та апробовано пілотну тренінгову програму медіаосвіти “Психологічна стійкість у медіапросторі” (4 заняття по 60–90 хвилин), яка охоплює всі чотири компоненти стійкості. Програма реалізована на базі ГО «Міжнародна академія ментального здоров'я» на вибірці з 50 осіб протягом січня–березня 2026 року.

5. Емпіричний аналіз результатів пілотного дослідження виявив позитивні тенденції за всіма діагностованими показниками. Рівень стресостійкості (CD-RISC-10) зріс: частка учасників із високим рівнем збільшилася з 24,00% до 52,00%, а частка з низьким рівнем зменшилася з 14,00% до 4,00%. Реактивна та особистісна тривожність (шкала Спілбергера–Ханіна) знизилася: показники високого рівня реактивної тривожності зменшилися з 30,00% до 6,00%, а особистісної – з 28,00% до 10,00%. Характер медіаактивності змістився від переважно високого рівня до середнього: частка учасників із високим рівнем медіаактивності зменшилася з 74,00% до 20,00%, тоді як частка із середнім рівнем зросла з 22,00% до 62,00%. Статистичний аналіз (t-критерій Стьюдента для залежних вибірок) підтвердив значущість змін ( $p < 0,001$ ). Проте з огляду на пілотний характер дослідження, обмежений обсяг вибірки ( $n=50$ ) та відсутність контрольної групи отримані дані слід інтерпретувати обережно – як попередні тенденції, а не остаточне доведення ефективності програми.

6. На основі теоретичного аналізу та емпіричних даних розроблено практичні рекомендації щодо застосування медіаосвіти у вищій освіті: інтеграція у форматі тренінгів або факультативів у психолого-педагогічні дисципліни; поєднання очного та дистанційного форматів із обов'язковими практичними домашніми завданнями; системна підготовка викладачів; розробка учасниками індивідуальних планів психологічної стійкості; поширення програм на суміжні спеціальності (журналістика, педагогіка, соціальні науки).

Таким чином, результати пілотного дослідження частково підтверджують висунуту гіпотезу і свідчать про перспективність медіаосвіти як педагогічного інструменту формування психологічної стійкості молоді в умовах сучасного інформаційно-психологічного протистояння. Для отримання остаточних висновків необхідне проведення масштабнішого рандомізованого контрольованого дослідження з репрезентативною вибіркою та тривалішим спостереженням.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Надольська Ю. А., Вишнева-Ільїна К. С. Інфо-медійна грамотність у контексті шкільної освіти. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Філологія. 2020. № 46. Т. 2. С. 38–42. URL: [https://www.vestnik-philology.mgu.od.ua/archive/v46/part\\_2/11.pdf](https://www.vestnik-philology.mgu.od.ua/archive/v46/part_2/11.pdf) (дата звернення: 26.04.2026).
2. Бойко С. Т. Психологічна безпека особистості в умовах розірваного інформаційного простору. *Психологія: теорія і практика*. 2019. Вип. 1 (3). С. 32 – 42. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718063/1/%D0%91%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%BE\\_%D0%9C%D1%83%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%B2%D0%BE.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718063/1/%D0%91%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%BE_%D0%9C%D1%83%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%B2%D0%BE.pdf) (дата звернення: 26.04.2026).
3. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55-59
4. Варивода К. С. Формування медіаграмотності у студентів педагогічних вишів як необхідний складник здоров'язбереження. *Здоров'я дітей і молоді: безпекові та психолого-педагогічні аспекти* : колективна монографія / за заг. ред. Н. І. Коцур. Вип. 3. Monograph. Warsaw: iScience Sp. z o. o., 2020. С.56-71.
5. Вдовиченко А.В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»* 2013. С. 17-20.
6. Вітюк Н. Медіакомпетентність як умова інформаційно-психологічної безпеки особистості та суспільства. URL: <https://pnu.edu.ua/depart/SocialPsychology/resource/file> (дата звернення: 20.03.2026).
7. Вітвицька С. С., Танська В. В. Інтеграція інфомедійної грамотності в освітній процес: виклики, можливості та

перспективи. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 5 (51). С. 326–336. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/43949/> (дата звернення: 21.03.2026).

8. Вітюк Н. Кібербулінг як загроза психологічній безпеці особистості школяра. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2015. № 19. С. 129-138. URL: <https://lib-gero.pnu.edu.ua/handle/123456789/3615> (дата звернення: 21.03.2026)

9. Гармаш Г. І. Соціально-психологічний тренінг як вид активного соціально-психологічного навчання. Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю. 23 квітня 2020 року, м. Черкаси. Черкаси: ЧПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2020. С.16-18.

10. Грона Н. В., Друшляк М. Г., Пономаренко Н. П., Семеніхіна О. В., Семеног О. М. Типологія інтернет-ресурсів для розвитку інфомедійної грамотності молоді. Інформаційні технології і засоби навчання. 2022. Т. 88, №2. С.1–22. URL: <https://doi.org/10.33407/itlt.v88i2.4786> (дата звернення: 18.03.2026)

11. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/12/183.pdf> (дата звернення: 27.04.2026).

12. Залюбівська О. До розробки програми вибіркової дисципліни «медіаграмотність та критичне мислення» на засадах міждисциплінарного підходу. Збірник статей Восьмої міжнародної науково-методичної конференції «Критичне мислення в епоху токсичного контенту». Київ: Центр Вільної Преси, Академія української преси, 2020. С. 341-349.

13. Заріцька Н. М. Медіаграмотність у контексті забезпечення інформаційно-психологічної безпеки в умовах гібридної війни: результати теоретичного аналізу. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. Вип. 4. С. 150-154

14. Зайко Л.Я. Медіаграмотність як елемент захисту аудиторії від

маніпуляцій реклами. *Scientific notes Institute of journalism*. 2016. Issue 63. P. 53–57.

15. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу): навч. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/4001/>

16. Кахно І. Деструктивний вплив засобів масової інформації на стан психічного здоров'я сучасної молоді. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2015. Вип. 20. Част. 2. С. 9–15. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1389041>

17. Коструба Н. С., Хвесик Ю. Ю. Психологічна безпека студента у медіасередовищі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Вип. 4. С. 41-44. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/32876>

18. Концепція впровадження медіаосвіти в Україні (нова редакція). Детектор медіа. 24 квітня 2016. URL: [http://ms.detector.media/mediaprosvita/mediaosvita/kontseptsiya\\_vprovadzhennya\\_mediaosviti\\_v\\_ukraini\\_nova\\_redaktsiya](http://ms.detector.media/mediaprosvita/mediaosvita/kontseptsiya_vprovadzhennya_mediaosviti_v_ukraini_nova_redaktsiya) (дата звернення: 21.03.2026).

19. Корніяка О. М., Крилова-Грек Ю. М. Медійна освіта як інструмент інформаційно-психологічної безпеки особистості. Психологопедагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф., 1-2 червня 2023 р. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. С. 126-132. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735045/>

20. Кравченко О. Педагогічні умови формування медіаграмотності майбутніх вчителів у сучасних закладах вищої освіти: обґрунтування проблеми. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 31. Том 3. С. 269-275.

21. Кузьма І. Формування медіаграмотності майбутніх вихователів у процесі професійної підготовки. URL: [http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/17312/1/17\\_Kuzma.pdf](http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/17312/1/17_Kuzma.pdf) (дата звернення: 19.03.2026).

22. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості

особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183-192.

23. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156-173.

24. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2017. Вип. 35. С. 293-309.

25. Макаренко В. В. Медіаграмотність у структурі формування інформаційної безпеки сучасної молоді. Безпека життя і діяльності людини: теорія та практика : зб. наук. пр. всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітнім Дням цивільної оборони та охорони праці. (Полтава, 28 квіт. 2022 р.) / під ред.: В. П. Титаренко, О. В. Кудря. Полтава: ПНПУ, 2022. С. 109-111.

26. Малеш М. Ю., Хом'як Б. Я. Формування медіаграмотності у студентів коледжу. Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука». 2020. Вип. 1(28). С. 28-31.

27. Марків О. Медіаосвіта як фундаментальна складова інформаційної безпеки. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/719782/> (дата звернення: 15.03.2026).

28. Матвієнко О. В., Цивін М. Н., Новальська Т. В., Бачинська Н.А. Дозвілєві практики особистості у медіапросторі: проблеми інформаційно-психологічної безпеки. *Питання культурології*. 2021. №38. С. 314-333. URL: <https://infolibrary.com.ua/index.php/journal/article/view/289>

29. Методичні рекомендації щодо розроблення стандартів вищої освіти. МОН України, 2019. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishchaosvita/rekomendatsii-1648.pdf> (дата звернення: 20.03.2026).

30. Москаленко О. Поняття медіаграмотності учня старшої

школи. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/17403/1/66.pdf> (дата звернення: 18.03.2026).

31. Мотузенко Б.І. Соціокультурні аспекти маніпулятивного впливу. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата соціологічних наук. Київ. 2022.

32. Наджос А. Сила інформаційного лобіювання. *Політика і час*. 2020. №9-10. С.69-72.

33. Невмижицька О. Медіаосвіта як засіб формування критичного мислення особистості. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 27. Том 6. С. 114–117.

34. Немеш О.М. Вплив медіа на соціалізацію сучасної молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне : РДГУ, 2020. Вип. 14. С. 166– 176.

35. Нечитайло Л. Я., Курас Л. Д., Матлюк М. П. Важливість медіаграмотності та медіаосвіти серед студентів вищих навчальних закладів. *Вісник науки та освіти*. 2023. №2(8). С. 475-488

36. Падалко Я., Слаба О. Значення медіаосвіти та медіаграмотності у сучасному суспільстві. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2023. Вип. 61. Том 2. С. 295-29.

37. Парнета Н. Інформаційна культура та медіаграмотність як важливий чинник у формуванні професійної компетентності молодого спеціаліста. URL:

<https://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/6698/1/Parneta.pdf> 82-83.pdf (дата звернення: 19.03.2026).

38. Руденко Ю., Овчаренко В. Аналіз закордонного досвіду формування медіаграмотності молоді. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2022. Том 10. № 6. С. 45-51.

39. Сергієнко І. В. Формування медіаграмотності студентів. *Гуманітарна наука XXI століття: сучасні виклики в галузі права, освіти, соціальних та поведінкових наук: матеріали заочної міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 06 листопада. 2020 р.)* /гол. ред.: О. М. Тогочинський; Академія

Державної пенітенціарної служби. Чернігів: Академія ДПтС, 2020. С.80-84.

40. Ситняківська С. М., Літяга І. В. Проблема медіаспоживання українського студентства в умовах війни. Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи: Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 25 квітня 2023 р.) / Ред. колегія: Л.Котлова, С.Дмитрієва, С.Максимець / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 252-254.

41. Сніховська І. Формування інфомедійної компетентності студентів вищих навчальних закладів. Збірник статей Восьмої міжнародної науково-методичної конференції «Критичне мислення в епоху токсичного контенту». Київ : Центр Вільної Преси, Академія української преси, 2020. С. 338–342.

42. Тепляков М.М. Психосемантичний аналіз ефективності комунікативного впливу. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ. 2022.

43. Терепищий С. О. Розвиток системи медіаграмотності в освітньому контексті: наукові підходи до визначення медіаграмотності освітян. Цифрова культура: медіаграмотність, соціальна відповідальність, права людини: матеріали доповідей та виступів учасників міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 27-28 березня 2023 року. Київ: Видво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 8-11.

44. Тютюнник Л. Л. Пропаганда як засіб маніпуляції в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 76 (6). С. 184–192.

45. Холод О.М. Імідж: мовлення політиків: Монографія / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ. 2022. 142 с.

46. Череповська Н. І. Медіаосвітні ресурси розвитку патріотизму і критичного мислення молоді : навчально-методичний посібник. Національна

академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2017. 156 с.

47. Черниш А., Іщенко О. Концепція медіаграмотності у закордонному науковому осмисленні: медіалінгвістична проєкція. *Філологічні трактати*. 2023. № 1. Т.15. С. 165-174.

48. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. №2 (80). С. 66–72.

49. Шульга Т.М. Комунікаційні системи епохи формування глобального суспільства. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата політичних наук. Київ. 2021.

50. Щербініна Ю.С. Інформація як об'єкт економічного дослідження. *Економіка: Зб. наук. пр.* Харк. держ. пед. ун-у ім. Г. С. Сковороди. Харків: ХДПУ. 2022. С.73-77.

51. Mayer J.D., P. Salovey. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. Vol.4. P.197-208. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1995-17978-001>

52. Murthy S.S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006. 5(1):25-30. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2738400/>

53. Neru A.M., Roman G.F. Life stress, current problem solving, and depressive symptoms: An integrative model // *J.Consult and Clinical Psychology*. - 1985.v.53.- P.693 - 697.

54. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983. URL: <https://www.mindgarden.com/145-state-trait-anxiety-inventory-for-adults> (accessed: 20.03.2026).

55. Toffler A. The Third Wave. New York : Bantam Books, 1980. 544 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)**

**Опис методики.** Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) є скороченою версією інструменту, розробленого К. Коннором і Дж. Девідсоном для оцінки стресостійкості та здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій. Методика складається з 10 пунктів, які оцінюють загальну резильєнтність із акцентом на емоційну та адаптивну складові. Кожен пункт оцінюється за 5-бальною шкалою Лікерта:

0 – «зовсім не відповідає»

1 – «рідко відповідає»

2 – «іноді відповідає»

3 – «часто відповідає»

4 – «повністю відповідає»

Загальний бал варіюється від 0 до 40, де вищі показники свідчать про більшу резильєнтність.

**Мета використання** - оцінка рівня стресостійкості та здатності особистості зберігати психологічну рівновагу й відновлюватися після стресових ситуацій, зокрема в умовах інформаційного перевантаження та маніпулятивного тиску в медіапросторі.

#### **Перелік питань:**

1. Я здатен(на) адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з труднощами, що б не трапилося.
3. Я намагаюся бачити позитивний бік у складних ситуаціях.
4. Я можу досягати своїх цілей, незважаючи на перешкоди та труднощі.
5. Я зберігаю спокій під тиском.
6. Я не здаюся, навіть якщо здається, що виходу немає.
7. Я вірю, що можу відновитися після невдач і хвороб.

8. Я здатен(на) ухвалювати непопулярні або складні рішення й дотримуватися їх.

9. Я можу справлятися з неприємними відчуттями.

10. Я вважаю себе сильною людиною, коли стикаюся з викликами та труднощами.

Підрахунок результатів:

Кожен пункт оцінюється від 0 до 4 балів відповідно до відповіді учасника.

Загальний бал обчислюється шляхом додавання балів за всі 10 пунктів (максимум 40 балів).

Інтерпретація результатів:

0-20 Низький рівень стресостійкості (висока вразливість до стресу, потреба в підтримці).

21-30 Середній рівень стресостійкості (помірна здатність справлятися зі стресом).

31-40 Високий рівень стресостійкості (сильна здатність адаптуватися до стресових умов).

### Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, розроблена Чарльзом Спілбергером і адаптована Ю. Ханіним, призначена для оцінки двох типів тривожності: ситуативної (реакція на поточну ситуацію) і особистісної (стійка риса особистості). Методика складається з 40 пунктів, розподілених на дві підшкали по 20 питань кожна. Кожен пункт оцінюється за чотирибальною шкалою:

1 – «майже ніколи»,

2 – «іноді»,

3 – «часто»,

4 – «майже завжди».

Загальний бал для кожної підшкали варіюється від 20 до 80:

20–30 – низький рівень тривожності;

31–45 – середній рівень;

46–80 – високий рівень.

Високий рівень ситуативної тривожності може вказувати на реакцію на стрес, тоді як висока особистісна тривожність асоціюється з тривожною вразливістю, що є фактором ризику дисфорії.

Перелік питань:

Підшкала ситуативної тривожності

1. Я відчуваю себе спокійним.

2. Я відчуваю себе напруженим.

3. Я відчуваю себе розслабленим.

4. Я відчуваю себе стривоженим.

5. Я відчуваю себе комфортно.

6. Я відчуваю себе нервовим.

7. Я відчуваю себе впевненим.

8. Я відчуваю себе збудженим.
9. Я відчуваю себе спокійним і розслабленим.
10. Я відчуваю себе тривожним.
11. Я відчуваю себе легко.
12. Я відчуваю себе напруженим і неспокійним.
13. Я відчуваю себе задоволеним.
14. Я відчуваю себе роздратованим.
15. Я відчуваю себе спокійним і стабільним.
16. Я відчуваю себе наляканим.
17. Я відчуваю себе зосередженим.
18. Я відчуваю себе розгубленим.
19. Я відчуваю себе впевненим і розслабленим.
20. Я відчуваю себе напруженим і тривожним.
21. Підшкала особистісної тривожності
22. Я, як правило, відчуваю себе задоволеним.
23. Я швидко стомлююся.
24. Я легко можу заплакати.
25. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
26. Я програю через те, що недостатньо швидко ухвалюю рішення.
27. Я почуваю себе бадьорим.
28. Я спокійний, холоднокровний та зібраний.
29. Очікування труднощів дуже засмучує мене.
30. Я надто переживаю через дрібниці.
31. Я цілком щасливий.
32. Я схильний сприймати все занадто близько до серця.
33. Мені не вистачає впевненості в собі.
34. Я почуваю себе в безпеці.
35. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів.
36. У мене буває нудьга.
37. Я задоволений.

38. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.

39. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.

40. Я урівноважена людина.

41. Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

*Примітка. Підрахунок: для субшкали ситуативної тривожності прямі твердження (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20) сумуються без змін; позитивні твердження (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19) інвертуються (1=4, 2=3, 3=2, 4=1). Для субшкали особистісної тривожності прямі твердження (23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 32, 33, 35, 36, 38, 39, 41) підсумовуються без змін; позитивні (22, 27, 31, 34, 37, 40) інвертуються. Загальна сума кожної субшкали – від 20 до 80 балів.*

**Опитувальник медіаактивності особистості (Н. С. Коструба, Ю. Ю.  
Хвесик)**

Мета методики. Діагностика рівня медіаактивності особистості як складової психологічної безпеки в медіасередовищі. Опитувальник оцінює частоту взаємодії з цифровим контентом і соціальними мережами.

Інструкція для респондента: оцініть, наскільки часто Ви здійснюєте наведені дії. Оберіть один варіант для кожного пункту. Шкала відповідей:

- часто;
- інколи;
- рідко.

Перелік тверджень (питань):

1. Спілкуюсь у соціальних мережах (пишу повідомлення, коментарі, веду переписку).
2. Дивлюсь сторіси в інстаграм, тік-ток, фейсбук тощо.
3. Дивлюсь відео на ютуб (короткі ролики, влоги, стріми тощо).
4. Дивлюсь серіали, фільми, телешоу онлайн (Netflix, YouTube, Megogo тощо).
5. Публікую в соціальних мережах свої фото, селфі, історії з життя.
6. Вітаю рідних, друзів, знайомих зі святами через месенджери чи соціальні мережі (відправляю привітання, картинки, відео).
7. Поширюю (репостю, пересилаю), коментую контент у соціальних мережах.
8. Дивлюсь новини на інтернет-сайтах, у стрічках соціальних мереж, у Telegram-каналах.
9. Підписаний на сторінки блогерів, відомих людей, публічних осіб у соціальних мережах і регулярно переглядаю їхні дописи.
10. Переглядаю онлайн-трансляції чи відеозаписи передач, концертів, лекцій, спортивних подій тощо.

Ключ обробки результатів:

Часто – 3 бали

Інколи – 2 бали

Рідко – 1 бал

Загальний показник медіаактивності підсумовуються бали за всіма 10 пунктами.

Діапазон від 10 (мінімальна активність) до 30 (максимальна активність).

Інтерпретація рівнів (орієнтовна, за результатами емпіричних досліджень):

10-15 балів – низька медіаактивність (мінімальна залученість до медіапростору, переважно офлайн-орієнтація).

16-22 бали – середня медіаактивність (помірне використання медіа, баланс онлайн/офлайн).

23-30 балів – висока медіаактивність (інтенсивне щоденне занурення в цифрове середовище, потенційний ризик залежності).

## Додаток Д

**Програма медіаосвітніх тренінгів «Психологічна стійкість у медіапросторі»**

Мета програми: розвиток чотирьох компонентів психологічної стійкості особистості до маніпулятивного впливу в медіапросторі (емоційного, когнітивного, метакогнітивного та поведінкового) через систему інтерактивних тренінгових занять.

Цільова аудиторія: молодь віком 20–24 років, учасники психологічних тренінгів.

Формат: 4 заняття тривалістю 60–90 хвилин кожне. Загальний обсяг – 4–6 годин.

База проведення: ГО «Міжнародна академія ментального здоров'я».

**Таблиця Д.1**

## Детальний план занять програми медіаосвіти

| № заняття | Тема заняття                                 | Основний зміст та методи роботи                                                                                                                                                                                 | Компоненти стійкості, що розвиваються |
|-----------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1         | Я у медіапросторі                            | Обговорення особливостей сучасного медіапростору; аналіз власного досвіду медіаспоживання; вправи на усвідомлення емоційних реакцій на контент; техніки емоційної саморегуляції (заземлення, пауза реагування). | Емоційний, метакогнітивний            |
| 2         | Маніпуляції в медіа: розпізнай і не піддайся | Розгляд прикладів маніпулятивного контенту (дезінформація, пропаганда, фейки); вправи на розпізнавання емоційних тригерів; алгоритм критичної оцінки джерел; практика фактчекінгу на реальних прикладах.        | Когнітивний, емоційний                |

|   |                                              |                                                                                                                                                                                                                                      |                               |
|---|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 3 | Дій усвідомлено: стратегії медіаповедінки    | Практичні завдання з перевірки інформації; обговорення способів протидії маніпуляціям; формування індивідуального плану медіаповедінки (правила поширення, обмеження часу в токсичних спільнотах, вихід за межі бульбашок фільтрів). | Поведінковий, когнітивний     |
| 4 | Моя психологічна стійкість: підсумки і плани | Узагальнення отриманого досвіду; рефлексія та обговорення змін у сприйнятті медіаконтенту; складання особистого плану розвитку медіастійкості; зворотний зв'язок щодо програми.                                                      | Метакогнітивний, поведінковий |

Примітка. Кожне заняття завершується рефлексивною вправою («Що я сьогодні усвідомив?», «Яка навичка була найкориснішою?») та домашнім завданням, спрямованим на перенесення навичок у повсякденне медіаспоживання. Участь добровільна; дотримуються принципи конфіденційності та психологічної безпеки.