

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Чаркіна О. А.

« _____ » _____ 2024 р.

Реєстраційний № _____

« _____ » _____ 2024 р.

**МАНІПУЛЯТИВНИЙ ВПЛИВ НОВИНИХ ЗАГОЛОВКІВ НА ВИБІР
КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В
УМОВАХ ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота студентки

групи ППм-23

ступінь вищої освіти: магістр

спеціальності: 053 Психологія

Васіної Ганни Русланівни

Керівник: канд. психол. наук, доцент

Гергель Є. Л.

Оцінка:

Національна шкала: _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Васіна Ганна Русланівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положення про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЇ (МЕДІА) НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	8
1.1. Аналіз досліджень з проблеми маніпулятивного впливу медіа-простору на особистість.....	8
1.2. Сутність поняття «копінг-стратегії». Види копінг-стратегій та чинники, що впливають на їх вибір.....	14
1.3. Маніпулятивний вплив змісту новинних заголовків на вибір копінг-стратегій цивільного населення в умовах війни.....	18
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ЗМІСТУ НОВИНИХ ЗАГОЛОВКІВ НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	25
2.1. Методологічні та методичні основи дослідження впливу змісту новинних заголовків на вибір копінг-стратегій поведінки цивільного населення в умовах війни.....	25
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	28
Висновки до розділу 2.....	44
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА АДАПТИВНОГО КОПІНГУ.....	46
3.1. Теоретичне обґрунтування умов розвитку навичок психологічної стійкості та адаптивного копінгу.....	46
3.2. Впровадження програми і результати.....	47
3.3. Методичні рекомендації щодо розвитку навичок психологічної стійкості та адаптивного копінгу.....	52
Висновки до розділу 3.....	55
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	60
ДОДАТКИ.....	66
Додаток А.....	66
Додаток Б.....	71
Додаток В.....	77

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема маніпулятивного впливу на особистість, її свідомість, поведінку тощо набуває неабиякої популярності в сучасному світі. Про це свідчить низка наукових досліджень з окресленого питання.

Існує багато інструментів, які використовують з метою маніпуляції. Одним з наймасовіших і найнебезпечніших є засоби масової інформації. Така небезпека полягає в тому, що ЗМІ можуть дуже легко впливати на суспільну свідомість, поведінку та культуру в цілому.

Дослідження впливу масових комунікацій розпочалось ще в ХХ ст. Серед науковців, які вивчали це питання можна виокремити Дж. Клаппера, М.Мак-Люена, С. Стауфера, Д. Веплса, Г. Лассвелла, А. Моля та ін.

Головна небезпека маніпуляції полягає в тому, що такий вплив є неочевидним, прихованим. Маніпулятор розуміє слабкості та вразливі місця і може тиснути саме на них. В наш час, в Україні такими слабкими та вразливими місцями є всі теми, що пов'язані з повномасштабним вторгненням, оскільки війна вплинула на життя кожного українця.

Саме тому, в сучасних умовах війни в Україні, ми можемо казати про наявний стресовий стан у населення, що значно підвищує сприйнятливність до маніпулятивного впливу, зокрема й засобів масової інформації.

Досить гостро постає питання стійкості цивільного населення, адаптивності до оточуючих подій, вибору копінг-стратегій поведінки, в тому числі й під впливом ЗМІ.

Новинні заголовки наразі відрізняються особливим емоційним забарвленням, мілітарною лексикою, патріотичним пафосом, поляризацією (поділом на «своїх» і «чужих»), провокативністю. Дуже поширеним явищем є просування неперевіраних, непідтверджених даних, зокрема таких, які переслідують мету вплинути на емоційний стан населення, мотивацію до певних дій, формування уявлень про ситуацію або взагалі зміну світогляду.

Все це зумовлює актуальність дослідження маніпулятивного впливу новинних заголовків на особистість українців в умовах війни.

Мета дослідження: дослідити вплив змісту новинних заголовків на вибір копінг-стратегій поведінки цивільного населення в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дослідження з проблеми впливу медіа-простору на особистість.
2. Здійснити теоретичний аналіз копінг-стратегій та чинників, які впливають на їх вибір.
3. Дослідити маніпулятивний вплив змісту новинних заголовків на вибір копінг-стратегій цивільного населення в умовах війни.
4. Розробити програму формування навичок психологічної стійкості та адаптивного копінгу.

Об'єкт дослідження: поведінка та вибір копінг-стратегій цивільного населення в умовах війни.

Предмет дослідження: маніпулятивний вплив змісту новинних заголовків на вибір копінг-стратегій поведінки цивільного населення в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: зміст новинних заголовків має маніпулятивний вплив на вибір копінг-стратегій поведінки цивільного населення в умовах війни.

Методи і методики дослідження: Для досягнення мети та завдань застосовано комплекс теоретичних, емпіричних та методів математичної статистики.

- *теоретичні:* аналіз та систематизація наукової літератури з проблем маніпулятивного впливу на особистість та з питання видів копінг-стратегій та чинників, що впливають на їх вибір:

- *емпіричні:*

1. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса в адаптації Крюкової Т. Л. та Куфтяк Є. В.;

2. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна;
 3. Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера;
 4. Авторська анкета, спрямована на визначення провідної копінг-стратегії під впливом маніпулятивних новинних заголовків.
- *методи математичної статистики*: коефіцієнт лінійної кореляції r_{xy} -Пірсона.

Теоретико-методологічна основа дослідження: У сучасній психології існує багато досліджень, присвячених різним психологічним аспектам впливу ЗМІ на особистість. Зокрема, можна зазначити таких дослідників: Ю. Поліщук, С. Гнатюк, Н. Сейлова, В. Іванов, О. Волошенюк, О. Ільченко. Результати цих досліджень свідчать про те, що засоби масової інформації мають потужний вплив на споживачів, зокрема на їх поведінку.

Практичне значення одержаних результатів: результати дослідження можуть бути корисними в роботі практичних психологів для вивчення особливостей поведінки особистості в стресових ситуаціях. Окрім цього, отримані дані сприятимуть формуванню навичок інформаційної гігієни та розвитку критичного мислення цивільного населення, що дозволить зменшити маніпулятивний вплив на суспільство через засоби масової інформації.

Апробація результатів дослідження: здійснювалась на щорічній звітній науково-практичній конференції студентів і молодих учених «Психологічний супровід особистості в умовах війни. Посткризове відновлення» (2024 р.) у вигляді тез за темою «Вплив новинних заголовків на вибір копінг-стратегій цивільного населення в умовах війни». Апробацію розвивальної програми було здійснено на базі Криворізької гімназії №126 Криворізької міської ради.

Організація і база дослідження: Емпіричне дослідження проводилось в онлайн-форматі з використанням гугл-форми. Вибірка дослідження складала 42 цивільні особи дорослого віку. Апробацію розвивальної програми було

здійснено на базі Криворізької гімназії №126 Криворізької міської ради. У тренінгу взяли участь педагогічні працівники закладу у кількості 15 осіб.

Структура роботи: Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 53 джерела; ілюстрована 12 рисунками; вміщує 3 додатки. Загальний обсяг: 78 сторінок, основний зміст викладено на 59 сторінках друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЇ (МЕДІА) НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Аналіз досліджень з проблеми маніпулятивного впливу медіа-простору на особистість

Аналіз наукових джерел підтверджує, що проблема маніпуляцій вже досить детально розглянута, але в інформаційному суспільстві сьогодення особлива увага повинна бути приділена більш глибокому вивченню медіа-маніпуляцій. Для повного розуміння поняття «медіа-маніпуляції» важливо розглянути широке тлумачення самої категорії «маніпуляція».

Британський бізнес-спікер і письменник Саймон Сінек написав власну книгу «Почни з ЧОМУ, або як відомі лідери надихають до дії кожного», в якій зазначає два основних способи впливу на поведінку людей: маніпуляцію та надихання. Він підкреслює, що маніпуляція не завжди має негативний відтінок і часто є ефективною тактикою [41]. Українські дослідники, зокрема Н. Місяць, розглядає маніпуляцію як форму духовного та психічного впливу, де ціль ставиться на рівень впливу на структури особистості [32].

Український вчений В. Лойко подає ще один підхід до розуміння маніпуляції, визначаючи її як програмування суспільної думки, настроїв суспільства і, навіть, психічного стану для досягнення певної, вигідної для маніпуляторів, поведінки [30].

Слово «маніпуляція» з'явилося від латинського «manipulus», яке має декілька значень: перше: «пригорща» (від «manus» - рука та «rie» - наповнювати), друге: «маленька група, купка» (від «manus» - рука та «ri» - слабка форма кореня). В іншому значенні це слово вказує на незначний загін воїнів (близько 120 осіб) у римському війську. Загальною ідеєю маніпуляції є використання об'єктів з особливими намірами, зокрема ручне управління або

рух, що здійснюється руками. Такий процес може включати спрямовані дії з метою досягнення певних цілей або використання об'єктів для досягнення конкретних впливів.

Засоби масової інформації володіють важливим інструментарієм – контролем за інформацією. Цей контроль дозволяє здійснювати маніпуляції масовою свідомістю, створюючи у ній модель дійсності, яка вигідна суб'єкту впливу, і визначати, які проблеми на даний момент є найактуальнішими. Цей процес штучно породжує таке явище, як медіа-свідомість – свідомість, побудована на маніпулятивних інтерпретаціях, хибних цінностях та подвійній моралі. В результаті реальність, яку пропонують засоби масової інформації, відрізняється від дійсності. Громадська думка через вплив медіа-свідомості стає значно спотвореною [34; 35].

Рівні маніпулювання зазначимо на рисунку 1.1. [34]

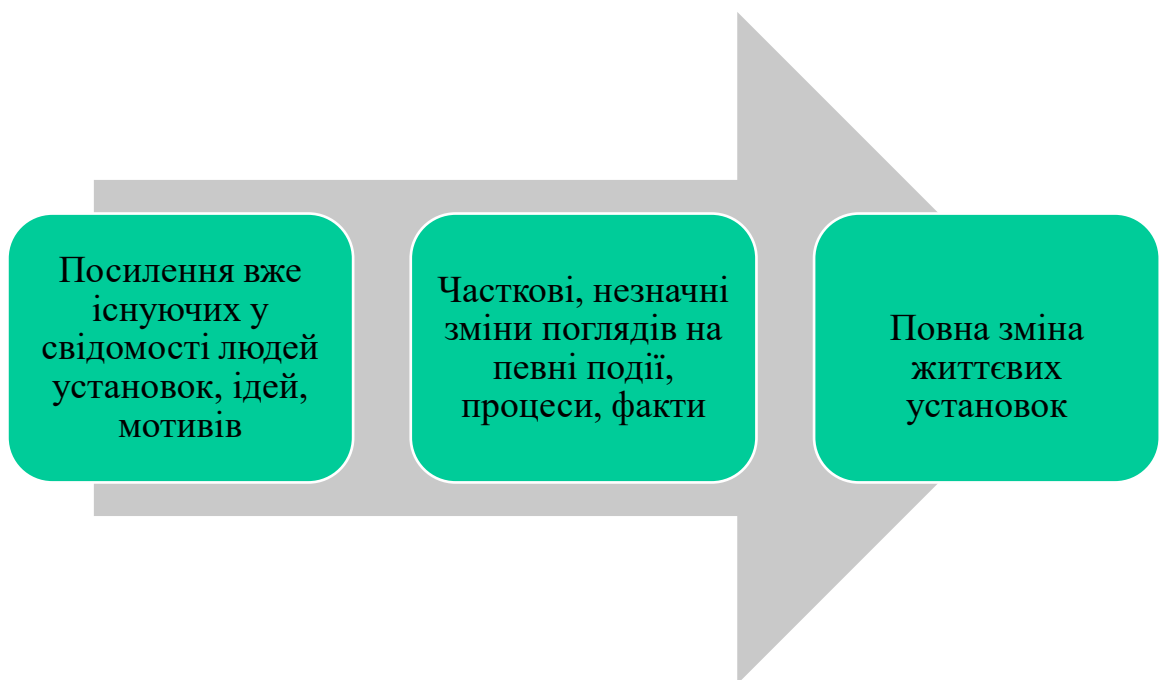


Рис. 1.1. Рівні маніпулювання

Розглянемо кожен з цих рівнів більш детально нижче.

1. *Зміцнення у свідомості людей деяких установок, цінностей, ідей, та норм, а також мотивів, які вже існують та необхідні маніпулятору.* Цей рівень включає в себе зусилля маніпулятора з усією своєю схильністю

впливати на свідомість людей, підсилюючи та закріплюючи вже існуючі у них переконання, цінності та норми.

2. *Часткова, незначна зміна поглядів на певні події та процеси, а також факти, що також має вплив на емоційне сприйняття та ставлення до певного явища.* На цьому рівні маніпулятор ставить перед собою завдання змінити чи розмити деякі погляди аудиторії, щоб викликати певні емоції та вплинути на їхнє практичне сприйняття подій.

3. *Повна заміна життєвих установок використовуючи поширення сенсаційних, драматичних, вкрай важливих повідомлень.* На цьому рівні маніпулятор має на меті здійснення радикальних змін у світогляді аудиторії, використовуючи для цього сенсаційні та надзвичайно важливі для неї повідомлення. Вирішальне значення для успіху маніпуляції на цьому рівні має правильний вибір напрямку та акцентів повідомлення інформації, а також ефективне використання каналів комунікації для його поширення.

Також важливо відзначити вісім маніпулятивних типів, які об'єднані у чотири полярні пари за класифікацією Е. Шострома (рис. 1.2.) [34]:



Рис. 1.2. Маніпулятивні типи за класифікацією Е. Шострома

1. *«Диктатор – Ганчірка»:* Диктатор використовує свою силу та владу, пригнічуючи та караючи жертв. Ганчірка, навпаки, виступає в ролі жертви, проявляючи чутливість та пасивність.

2. *«Калькулятор – Прилипало»*: Калькулятор намагається прорахувати та контролювати все, одурюючи та заплутуючи інших. Прилипало є залежним та готовим бути обдуреним, дозволяючи іншим робити за нього роботу.

3. *«Хуліган – Славний хлопець»*: Хуліган виявляє агресивність та жорстокість управління, використовуючи погрози. Славний хлопець, навпаки, виявляє щирість та уважність.

4. *«Суддя – Захисник»*: Суддя є критичним та скептичним, засуджуючи та обурюючись. Захисник виступає в ролі підтримки та поблажливості, але може «псувати» тих, кого він підтримує, надто турбуючись та не дозволяючи їм самостійно розвиватися.

Існують різноманітні засоби для маніпулювання поведінкою, думками та відчуттями людини, і мас-медіа є досить ефективними в цьому плані, особливо за допомогою методів впливу на підсвідомість. Часто можна спостерігати ситуації, коли людина, зачарована телевізійною передачею, важко вимикає її, не здатна аналізувати інформацію так, як це можливо під час безпосереднього міжособистісного спілкування. Крім того, часто використовуються неусвідомлювані впливи, спрямовані на підсвідоме сприйняття, що непомітно для самої людини спрямовують її думки і поведінку у потрібний маніпулятору напрям. Головним завданням такого впливу є створення враження вільного вибору, хоча фактично такий вибір може бути обмежений [12; 15].

Сучасна людина повинна бути усвідомленою та розуміти вплив медіа на психіку як у дорослих, так і у дітей різного віку. Невірне розуміння цих закономірностей може призвести до шкоди для самої особи та її оточення. Оскільки розвиток особистості нерозривно пов'язаний із зовнішнім середовищем, а мас-медіа є його частиною, важливо свідомо сприймати та аналізувати інформацію з цього джерела. Дитина з самого народження опиняється в системі взаємодії різних світів, включаючи мас-медіа, тому важливо вчити її розуміти багатогранний світ та взаємодіяти з навколишнім середовищем. Сприйняття дитиною реальності через медіа простір

визначається як проблема соціалізації, і цей процес впливає на розвиток особистості [22].

Позитивний вплив медіа-простору на особистість включає в себе засвоєння культурних та національних цінностей, формування світогляду, а також розвиток характерних особливостей і індивідуальності. На рівні побуту медіа надає можливості для відволікання від буденності, екранування від реальних проблем і міжособистісних труднощів.

Однією з ключових проблем медійного впливу є розвиток критичного мислення, яке визначається як здатність протистояти медіаманіпуляціям. Критичне мислення є важливим елементом медіаграмотності. Медіа також впливає на розвиток емоційної і вольової сфер особистості. Негативні наслідки включають відрив емоцій від дій, емоційне перевантаження та розвиток байдужого ставлення. Медіа простір може викликати навіювання ритму, змінювати стани свідомості, що може впливати на вольові процеси особистості [4; 16; 22].

Медіа також демонструє зразки міжособистісних стосунків і культурні норми.

Окремі жанри, сцени та особливості взаємодії у комунікаційному процесі можуть спричиняти проблеми медіанасильства та викликати зростання агресивної поведінки. Питання впливу сцен насильства та агресії на моральне виховання та розвиток особистості часто стає об'єктом громадського обговорення. Загалом, медіаконтент рідко має безпосередній та конкретний вплив на дії особистості. Людина отримує від медіа переважно ментальні враження, такі як поняття та переживання, які взаємодіють з іншими загальноприйнятими в суспільстві нормами, цінностями та поняттями. Проте, особистий досвід, погляди та враження, отримані безпосередньо від оточення, зазвичай мають більший вплив, ніж те, що медіа може викликати у особистості [22].

Важливо відзначити, що у сучасному світі існує значна різноманітність методів, які використовуються мас-медіа для маніпулювання свідомістю людей. Розглянемо ці методи більш детально в таблиці 1.1 [34].

Таблиця 1.1.

Методи мас-медіа для маніпулювання свідомістю людей

№	Метод	Характеристика
1.	«Спіраль мовчання»	Метод має на меті створення таких умов, за яких особа залишає свої погляди невираженими, якщо вони не отримують підтримки більшості.
2.	«Посилання на анонімний авторитет»	Мета методу полягає в тому, щоб здобути в суспільства «сліпу» віру в достовірність слів та фактів, які представлені ЗМІ, використовуючи психологічний прийом створення авторитету для конкретної особи.
3.	«Отруйний сендвіч»	Метод направлений на психологічний вплив на індивіда через ретельно сплановану структуру тексту, що має на меті приховати «непотрібну» правду.
4.	«Емоційний резонанс»	Мета методу полягає в створенні сприятливого настрою серед масової аудиторії одночасно з передачею їй пропагандистської інформації.
5.	«Міфи»	Мета методу зводиться до досягнення того, щоб люди сприймали інформацію на віру, не залучаючи раціонального або критичного її осмислення. Метод реалізується за допомогою фрагментарної подачі інформації про подію.
6.	«Забовтування»	Мета методу полягає в зниженні актуальності певного явища або викликанні негативної реакції до нього.
7.	«Створення інформаційної реальності»	Мета методу полягає в досягненні дезорієнтації людини в інформаційному просторі. Це можливо завдяки відображенню не самих фактів, а їх інтерпретації, де за допомогою стереотипів закріплюється бажана інформація.
8.	«Тримай злодія»	Мета методу полягає в максимальному уподібненні до своїх опонентів, змішуванні з ними і, таким чином, «вибиванні зброї» з рук своїх критиків. Цей метод може використовуватися як для захисту, так і для нападу.
9.	«Ефект первинності»	Мета методу полягає в тому, щоб першим нав'язати свою думку аудиторії. У мозку є властивість надавати перевагу тій інформації, яку він отримав першою.
10.	«Констатація факту»	Мета методу полягає в отриманні абсолютної довіри суспільства до правдивості висвітлення новин та створенні відповідних настроїв у суспільстві. Для реалізації методу бажане представляють як таке, що вже сталося.

Отже, медіа простір в сучасному житті є невід'ємною частиною, яка надає людям необхідну інформацію та сприяє розвитку почуття власної

гідності та прагнення до свободи. Однак, незважаючи на це, мас-медіа можуть також використовувати свій вплив для маніпулювання та дезінформації, що робить їх потужним соціальним інструментом, і важко переоцінити їхній вплив на формування суспільної думки.

1.2. Сутність поняття «копінг-стратегії». Види копінг-стратегій та чинники, що впливають на їх вибір

Сучасна людина стикається з викликами та напруженими ситуаціями, обумовленими як глобальними проблемами сучасного світу, так і соціально-економічними труднощами в окремих країнах. Це може негативно впливати на психологічне здоров'я особистості як у власному житті, так і у взаємодії з організацією. Важливим фактором, який може сприяти позитивному вирішенню цих проблем, є використання продуктивних стратегій копінгу [14].

Вивчення копінгу розпочалося у другій половині ХХ століття, коли термін був вперше введений у психологічну літературу Л. Мерфі у 1962 році. Він визначив копінг як активні дії особистості, спрямовані на вирішення складних ситуацій і подолання криз розвитку. У 1966 році Wethington E. використовував термін «копінг» для опису усвідомлених способів подолання стресу та інших тривожних подій. Копінг розглядається як орієнтація на реакцію індивіда на стресові ситуації, і ці спроби опанування виникають тільки при переживанні стресу. З часом поняття «копінг» почало включати в себе реакцію на щоденні стресові ситуації та складні життєві обставини. Однак важливо відзначити, що копінг також передбачає усвідомленість – це те, що людина робить для подолання взаємодії з навколишнім середовищем [9].

Копінг-стратегія є широким поняттям, введеним відомими психологами Р. Лазарусом та С. Фолкманом в рамках транзактної моделі стресу. Вивчення копінгу по'язане з теорією стресу, розглядаючи його як механізм для подолання стресу та адаптації, що передбачає дії людини для збереження балансу між вимогами середовища та внутрішніми ресурсами [1].

Копінг означає «когнітивні і поведінкові способи, що постійно змінюються, спрямовані на подолання специфічних зовнішніх і внутрішніх вимог, які розцінюються людиною як значущі або перевищують її можливості». Терміни «копінг-поведінка» і «копінг-стратегії» часто використовуються паралельно, а також пов'язані із «копінг-ресурсами». Копінг-поведінка реалізується через застосування копінг-стратегій, використовуючи особисті та середовищні копінг-ресурси [1].

Л. Карамушка пише про те, що поняття «копінгу» (від англійського слова «соре» - «подолати» означає як когнітивні, емоційні та поведінкові прагнення, спрямовані на усунення труднощів у взаємодії людини з навколишнім світом. Когнітивні зусилля включають аналіз проблеми, розробку можливого плану дій та пошук альтернативних варіантів подолання складної ситуації. Емоційні зусилля спрямовані на контроль над власними переживаннями та пошук емоційної підтримки від оточення. Поведінкові зусилля спрямовані на досягнення бажаного результату [25].

У психологічній літературі виявлено два основних підходи до визначення копінгу. Згідно з першим підходом, копінг розглядається як широке поняття, що охоплює усвідомлені стратегії та механізми психологічного захисту. У широкому розумінні coping включає різноманітні спроби взаємодії суб'єкта з завданнями зовнішнього чи внутрішнього характеру, такі як опанування, пом'якшення, звикання чи ухилення від вимог проблемної ситуації. Тут використовуються терміни «активний копінг», «перетворювальний копінг», «регресивний копінг» та «копінг, спрямований на уникнення». Представники другого підходу вирізняють подолання та захист як конкретні форми поведінки, які можуть виявлятися у відповідь на стресові ситуації.

Р. Лазарусом та С. Фолкманом було визначено вісім основних видів стратегій копінгу:

1. *Планування вирішення проблеми*: спрямоване на дослідження та розробку плану дій для вирішення конкретної проблеми.

2. *Конфронтуючий копінг*: зумовлює активні зусилля з метою зміни ситуації, включає агресивність та готовність до ризику.

3. *Прийняття відповідальності*: включає визнання власної ролі у виникненні проблеми та прийняття рішень, що впливають на неї.

4. *Самоконтроль*: характеризується вольовою регуляцією емоцій та дій, розумінням впливу ситуації на людину.

5. *Позитивна переоцінка*: полягає в пошуку позитивних сторін стресової ситуації та стимулюванні позитивного світогляду.

6. *Пошук соціальної підтримки*: звернення за допомогою до оточуючих та пошук порад.

7. *Дистанціювання*: виявляється в свідомих прагненнях зменшити особисту значимість ситуації, змінити фокус на інші речі.

8. *Уникнення та бігство від проблеми*: включає ескапізм та спонукає до використання адиктивних звичок [43].

За Є. Ільїним визначено три основні критерії для класифікації стратегій копінгу:

Перший поділ:

- емоційно-проблемний копінг;
- емоційно-фокусований копінг;
- проблемно-фокусований копінг.

Другий поділ:

- когнітивно-поведінковий або копінг, що є внутрішнім «відкритим»;
- копінг, що орієнтований на відкриті дії.

За успішністю:

- успішний чи неуспішний копінг [43].

Інші дослідники, зокрема Р. Моос та Д. Шеффер, виокремили три стратегії копінг-поведінки (рис. 1.3.) [43]:

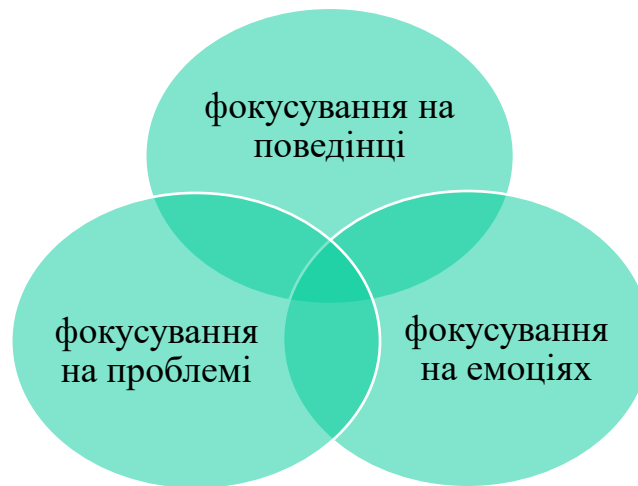


Рис. 1.3. Стратегії копінг-поведінки за Р. Моос та Д. Шеффер

С. Перін та Дж. Шулер внесли свій внесок у класифікацію стратегій копіngu, розділяючи їх на наступні групи: стратегію зміни способу сприйняття проблеми, стратегію зміни самої проблеми та стратегію керування емоційним станом [43].

До чинників, які впливають на вибір копінг-стратегій віднесемо такі як-от (рис. 1.4.) [24]:

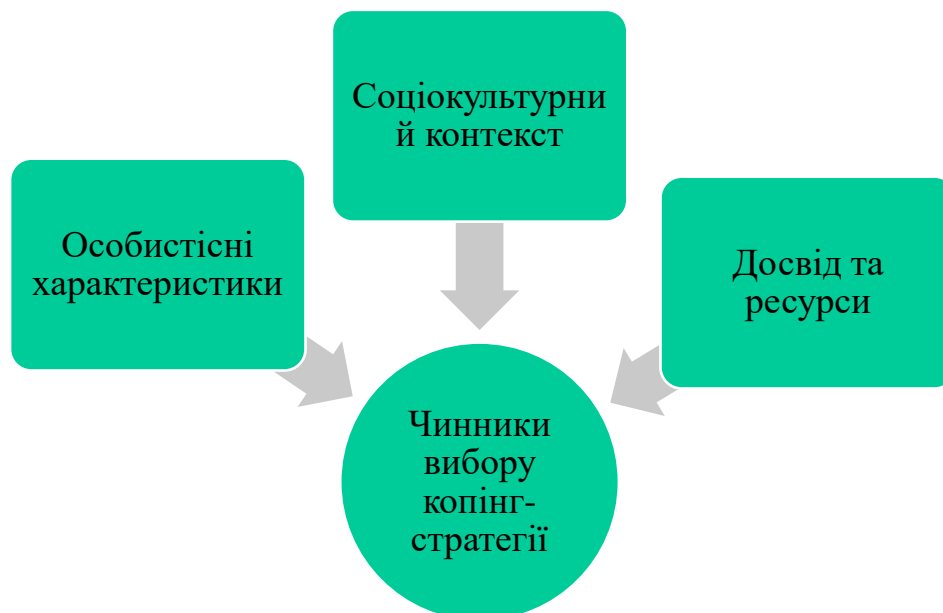


Рис. 1.4. Чинники вибору копінг-стратегії

Охарактеризуємо кожен з чинників вибору копінг-стратегії більш детально нижче.

1. *Особистісні характеристики:* індивідуальні риси особистості, такі як рівень самоповаги, емоційна стабільність, локус контролю, впливають на те, як людина сприймає і реагує на стресові ситуації.

2. *Соціокультурний контекст:* культурні норми, цінності та соціальні очікування можуть визначати прийняття тих чи інших стратегій копінгу в конкретному оточенні.

3. *Ресурси:* наявність ресурсів, таких як підтримка від оточуючих, фінансові можливості або доступ до інших засобів, може визначати, які стратегії можуть бути використані.

Отже, копінг-стратегія є результатом впливу різноманітних внутрішніх і зовнішніх чинників, включаючи особисті ресурси та оточення особи. Ця стратегія формує активність людини в її повсякденному житті, впливає на її реакцію на стрес і взаємодію з оточенням. Копінг-стратегії визначають, як особа веде себе в умовах стресу, а також впливають на її внутрішнє самопочуття, звички і відносини з іншими людьми. Це відкриває нові напрями для подальших досліджень цього явища.

1.3. Маніпулятивний вплив змісту новинних заголовків на вибір копінг-стратегій цивільного населення в умовах війни

Медіа-маніпуляція – це вплив, що має психологічний характер і використовується різними ЗМІ для впливу на свою аудиторію. Цей вплив проявляється через такі засоби масової інформації як друковані періодичні видання, інтернет-портали, радіомовлення, телебачення, кінематограф та соціальні мережі. Медіа-маніпуляція може включати різні методи, такі як пропаганда, політична реклама та розміщення певних матеріалів для досягнення певних цілей [19; 21].

Мас-медійні новинні заголовки можуть мати значний вплив на вибір копінг-стратегій поведінки цивільного населення в умовах війни через різноманітні механізми маніпуляції і впливу на емоційний, когнітивний та

поведінковий рівні. Ці механізми можуть використовуватися для маніпулювання поведінкою цивільного населення в умовах війни, щоб впливати на їх копінг-стратегії та реакції на конфлікт [11; 28].

У новинних заголовках маніпуляції можуть включати такі методи (рис. 1.5.):



Рис. 1.5. Методи маніпуляції у новинних заголовках

1. *Спотворення змісту та надання емоційно-зabarвлених елементів у заголовках*: заголовки можуть бути спотвореними або відображати тільки один бік події, що викликає емоційну реакцію у читачів.
2. *Вибір маніпулятивної лексики*: використання словесних засобів з певною конотацією для виклику певних емоцій або вражень у читачів.
3. *Формування структури матеріалу та розстановка акцентів*: підсилення певних аспектів події або зміна їх порядку у тексті для створення певного враження або спрямування уваги на певні деталі.
4. *Маніпуляції з контекстом*: подання інформації у певному контексті, який може впливати на сприйняття події читачами [34].

Крім текстових матеріалів, маніпуляції також можуть відбуватися через новинні фотографії, які можуть містити описи суті зображеного, що впливають на сприйняття візуального контенту. Такі описи, що супроводжують фотографії, можуть використовувати специфічну лексику або акцентувати увагу на певних аспектах зображення з метою формування певного враження або відтворення певного наративу. Таким чином, мовленнєві повідомлення в новинних фотографіях також можуть бути засобом маніпуляції та контролю сприйняття візуального контенту [29; 33].

Одним зі способів маніпулятивних впливів також є створення та поширення фейкових новин, які теж впливають на вибір копінг-стратегій цивільного населення в умовах війни. У політичній сфері фейкові новини мають за мету поляризацію суспільства, збурення та дезорієнтацію потенційних учасників виборів, вплив на суспільні дебати, порушення проведення виборів, маніпулювання їх результатами та зменшення довіри до конкретних політиків, а також тих органів, які несуть відповідальність за процес проведення виборів [31].

У сучасному українському суспільстві широко застосовуються так звані «брудні технології» для маніпулювання громадською свідомістю. Цю практику слід розглядати як злочин, а не професійні досягнення. Існують три основних джерела таких маніпуляцій:

1. Перше джерело полягає у спробах політичних сил скористатися спадщиною радянської системи, що ґрунтується на однонаправленій комунікації від влади до «маси».

2. Медіаприсутність країни агресора в Україні також відіграє значну роль у розповсюдженні маніпулятивної інформації.

3. Масові маніпуляції часто акумулюють значні фінансові ресурси, що робить медійну галузь зацікавленою в їх використанні як інвестиції [13].

Механізми маніпуляції новинних заголовків, які можуть впливають на вибір копінг-стратегій поведінки цивільного населення в умовах війни зазначимо в таблиці 1.2 [23].

Таблиця 1.2.

Механізми маніпуляції новинних заголовків, які впливають на вибір копінг-стратегій поведінки цивільного населення в умовах війни

№	Механізм маніпуляції	Вплив на копінг-стратегій поведінки цивільного населення в умовах війни
1.	Емоційне завороження	Заголовки, які наводять страх, обурення або злість, можуть викликати емоційну реакцію у читачів, що призводить до сприйняття ситуації як надзвичайно небезпечної або критичної. Це може спонукати людей до швидкої, але не завжди раціональної реакції.
2.	Зміщення уваги	Заголовки, які акцентують увагу на певних аспектах конфлікту або події, можуть зміщувати увагу від інших важливих аспектів. Наприклад, заголовки, які стверджують загрозу з боку одної зі сторін конфлікту, можуть залучити більше уваги, ніж заголовки, які розглядають причини конфлікту або можливі шляхи його вирішення.
3.	Фреймінг і перспектива	Спосіб, яким представлено інформацію в заголовках, може визначати спосіб сприйняття подій. Наприклад, заголовки, які зосереджені на стражданнях мирного населення, можуть викликати співчуття та підтримку, тоді як заголовки, що висвітлюють військові перемоги або дії військових, можуть спонукати до підтримки військових дій.
4.	Спрощення або збентеження	Заголовки можуть спрощувати складні ситуації або, навпаки, ускладнювати їх, залежно від цілей медіа. Це може впливати на рішення людей щодо того, як реагувати на ситуацію.
5.	Створення соціальної норми	Заголовки, які підсилюють певні ідеї або дискурс, можуть сприяти формуванню соціальної норми або відкиданню альтернативних точок зору. Наприклад, заголовки, що підкреслюють необхідність вжиття певних заходів безпеки, можуть змінити сприйняття безпеки і поведінку людей.

Українська влада намагається активно працювати над задоволенням зростаючого попиту на інформацію та над боротьбою з дезінформацією країни агресора, але цих зусиль явно недостатньо. Сприяють поширенню правдивої інформації канали офіційних органів влади у популярних месенджерах, YouTube та інших майданчиках, а також заклики до медіакомпаній блокувати пропаганду.

Проблема використання медіа-маніпулятивного контенту та методів полягає в тому, що медіа, створюючи матеріали, можуть порушувати важливі медійні стандарти, зокрема репутація. У погоні за великою кількістю переглядів вони ризикують своєю репутацією та стикаються з фінансовими

ризиками. Реакцію аудиторії на медіа-маніпулятивний контент часто важко передбачити до його подачі [13].

Отже, маніпулятивний вплив змісту новинних заголовків на вибір копінг-стратегій цивільного населення в умовах війни є вагомим фактором, що впливає на психологічну та емоційну реакцію людей. Теоретичний аналіз досліджень науковців показує, що заголовки з емоційно зарядженим змістом, спрямовані на створення страху, обурення або паніки, можуть сприяти прийняттю стресових або недоречних рішень у поведінці. Заголовки, які акцентують увагу на ризиках та загрозах, можуть підштовхнути людей до швидких, не завжди обдуманих дій. Крім того, зміщення уваги та створення специфічної перспективи через заголовки може впливати на сприйняття ситуації і формування копінг-стратегій.

Важливо розуміти, як медійні заголовки впливають на сприйняття та реакцію населення на військові події. Це підкреслює необхідність об'єктивного та відповідального підходу ЗМІ до формулювання заголовків, що відображають складність ситуації та сприяють розумним стратегіям копінгу у населення.

Висновки до розділу 1

Здійснивши теоретичний аналіз проблеми маніпулятивного впливу змісту новинних заголовків на вибір копінг-стратегій цивільного населення в умовах війни можемо зробити наступні висновки.

1. Медіа-вплив є потужним засобом впливу на свідомість та поведінку людини, особливо в умовах сучасного інформаційного суспільства.

2. Цей вплив має як позитивні, так і негативні аспекти. З одного боку, медіа можуть сприяти соціалізації (поширення знань, розвиток соціальних навичок), розвитку критичного мислення та засвоєнню культурних цінностей. Але з іншого боку, існує загроза формування спотвореної реальності. Це може відбуватися як через підсилення вже існуючих переконань, так і шляхом

кардинальної зміни поглядів і цінностей, залежно від цілей, що переслідує маніпулятор.

3. Вплив медіа може бути досить непомітним, зокрема завдяки використанню методів впливу на підсвідомість, що змушує людину здійснювати вибір, який фактично нав'язаний, а медіа-маніпуляції, особливо через новинні заголовки, можуть спотворювати сприйняття певних подій та поведінку цивільного населення, що особливо шкідливо в умовах війни.

4. Копінг-стратегія – це реакція, активні зусилля людини, які спрямовані на подолання складних стресових ситуацій. Це важливий елемент психологічного благополуччя людини.

5. Існують різні види копінг-стратегій, і їхня ефективність залежить від певної ситуації та особистісних характеристик людини. Серед відомих копінг-стратегій можна виділити наступні:

- конфронтаційний копінг (активні, часом агресивні дії людини, які спрямовані на зміну ситуації);
- дистанціювання (свідомі зусилля дистанціюватися від проблеми, зменшити її значимість для себе);
- самоконтроль (свідомі прагнення врегулювати свої почуття та поведінку);
- пошук соціальної підтримки;
- прийняття відповідальності (визнання власної ролі в проблемній ситуації та спроби її розв'язати);
- втеча-уникнення (прагнення проігнорувати проблему);
- планування вирішення проблеми (аналітичний підхід до вирішення проблемної ситуації);
- позитивна переоцінка (пошук позитивних складових проблеми, прагнення до власного зростання).

6. Вміння застосовувати адаптивні копінг-стратегії є ключем до стресостійкості та емоційної стабільності в умовах сучасного життя.

7. Існує потреба в об'єктивному та зваженому підході з боку ЗМІ при створенні заголовків, щоб вони відображали реальну сутність ситуації і сприяли формуванню адекватних копінг-стратегій у громадян.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ЗМІСТУ НОВИНИХ ЗАГОЛОВКІВ НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методологічні та методичні основи дослідження впливу змісту новинних заголовків на вибір копінг-стратегій поведінки цивільного населення в умовах війни

Метою нашого дослідження є визначення маніпулятивного впливу новинних заголовків на вибір копінг-стратегій поведінки цивільного населення в умовах війни.

Гіпотеза дослідження. Нами було зроблено припущення про те, що маніпулятивний вплив новинних заголовків у цивільного населення буде своєрідно впливати на вибір копінг-стратегій населення в залежності від рівня тривожності та локусу контролю, як найбільш характерними особистісними характеристиками в даному контексті.

З огляду на мету нашого дослідження ми використали наступні *методики*:

- Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса в адаптації Крюкової Т. Л. та Куфтяк Є. В.;
- Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна;
- Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера;
- Авторську анкету, спрямовану на визначення провідної копінг-стратегії під впливом маніпулятивних новинних заголовків.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса в адаптації Крюкової Т. Л. та Куфтяк Є. В. дозволяє визначити провідні копінг-стратегії людини серед восьми, виділених автором:

- 1) конфронтаційний копінг (активні дії, іноді навіть агресивні, що спрямовані на зміну ситуації);
- 2) дистанціювання (свідомі прагнення дистанціюватися від проблеми, зменшити її значимість для себе, переключити увагу, знецінити);
- 3) самоконтроль (намагання врегулювати власні почуття, емоції, дії);
- 4) пошук соціальної підтримки (зокрема, серед найближчого оточення);
- 5) прийняття відповідальності (усвідомлення та визнання власної відповідальності в проблемі, що склалася та здійснення спроб її вирішити);
- 6) втеча-уникнення (уникнення та ігнорування проблеми);
- 7) планування вирішення проблеми (аналітичний підхід до ситуації, що склалася);
- 8) позитивна переоцінка (намагання сконцентруватися на позитивних аспектах проблеми, на її користі).

Використання цієї діагностичної методики дає нам можливість визначити провідні копінг-стратегії поведінки респондентів, а отже, дозволяє проаналізувати рівень здатності успішно долати складні ситуації.

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна дозволяє визначити рівень тривожності людини в даний момент (ситуативна тривожність) та рівень тривожності як стійку характеристику людини (особистісна тривожність).

Зазначена методика є корисною для підтвердження або спростування нашої гіпотези щодо взаємозв'язку вибору копінг-стратегії особистістю та рівнями її ситуативної і особистісної тривожності.

Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера надає можливість визначити провідний локус контролю особистості. Під локусом контролю мається на увазі схильність людини вважати причинами подій, що з нею відбуваються внутрішні або зовнішні фактори. До внутрішніх факторів можна віднести певні якості, властивості, дії самої особистості. Зовнішніми факторами є певні зовнішні обставини – поведінка інших людей, везіння,

випадковість. Ці два локуси контролю є полярними, а кожна особистість займає позицію між ними.

Дослідження локусу контролю респондентів дозволяє прослідкувати, яким чином вибір копінг-стратегій залежить від рівня екстернальності та інтернальності особистості.

Окрім зазначених методик нами створено авторську анкету, яка спрямована на визначення провідної копінг-стратегії під впливом маніпулятивних новинних заголовків. Анкета складається з 10 питань, в яких досліджуваним пропонуються маніпулятивні новинні заголовки та 8 варіантів відповідей до кожного. Серед них треба обрати один варіант відповіді, що найточніше описує те, що відчула людина, прочитавши заголовок. Варіанти відповідей відповідають копінг-стратегіям, виділеними Річардом Лазарусом, а саме: конфронтацію, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

Результати, отримані за авторською анкетною дозволять проаналізувати вибір провідних копінг-стратегій особистістю після маніпулятивного впливу та порівняти його з вибором стратегій поведінки до такого впливу. Це дозволить зробити висновок про те, чи дійсно маніпуляція в новинних заголовках здатна вплинути на поведінку людини.

З метою визначення взаємозв'язку між провідними копінг-стратегіями (до і після маніпулятивного впливу новинних заголовків) з рівнем ситуативної та особистісної тривожності, а також з локусом контролю, нами був використаний коефіцієнт лінійної кореляції r_{xy} -Пірсона.

Проведення дослідження передбачало наступні етапи роботи:

1. Вивчення інформаційних джерел з проблеми дослідження та їх аналіз.
2. Підбір діагностичного інструментарію.
3. Збір даних.
4. Аналіз отриманих даних.
5. Формулювання висновків за отриманими даними.

Дослідження проводилось в онлайн-форматі з використанням гугл-форми.

Вибірка дослідження складала 42 цивільні особи дорослого віку.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Результати дослідження копінг-стратегій за методикою «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса в адаптації Крюкової Т. Л. та Куфтяк Є. В. представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження копінг-стратегій за методикою «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса в адаптації Крюкової Т. Л. та Куфтяк Є. В.

Копінг-стратегії	Поширеність	
	Кількість осіб	%
Конфронтаційний копінг	1	2
Дистанціювання	1	2
Самоконтроль	5	12
Пошук соціальної підтримки	5	12
Прийняття відповідальності	19	45
Втеча-уникнення	1	2
Планування вирішення проблеми	16	38
Позитивна переоцінка	1	2

З таблиці 2.1. бачимо, що найпоширенішою копінг-стратегією у опитуваних є «прийняття відповідальності» (45%), тобто визнання власної ролі у проблемі, що виникла та здійснення спроб її розв'язання. Поширеною також є копінг-стратегія «планування вирішення проблеми» (38%). Для цих осіб характерним є аналітичний підхід до проблеми. Такі копінг-стратегії як «самоконтроль» та «пошук соціальної підтримки» мають поширеність по 12%. Копінг-стратегія «самоконтроль» передбачає застосування певних зусиль з метою врегулювання власних емоцій, почуттів, дій; копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» означає пошук підтримки серед оточення. Найменш поширеними виявилися: «конфронтаційний копінг» (2%) – активні, часом агресивні дії, спрямовані на зміну ситуації; «дистанціювання» (2%) – навмисні

зусилля дистанціюватися від проблеми, зменшити її значимість для себе; «втеча-уникнення» (2%) – ігнорування та уникання проблеми; «позитивна переоцінка» (2%) – свідчить про намагання віднайти щось позитивне в проблемі, що виникла.

Проілюструємо отримані результати на рисунку 2.1.

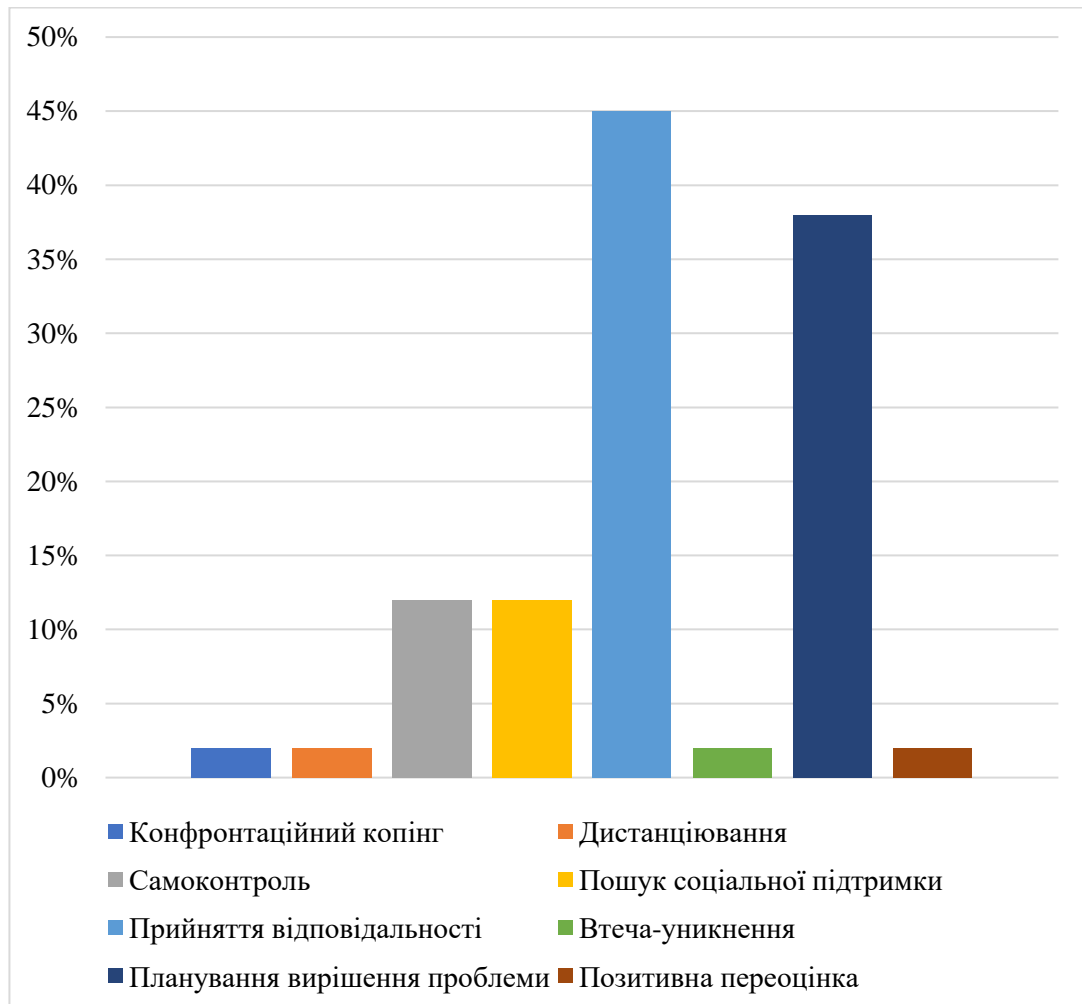


Рис. 2.1. Результати дослідження копінг-стратегій за методикою «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса в адаптації Крюкової Т. Л. та Куфтяк Є. В.

Адаптивність чи неадаптивність зазначених копінг-стратегій залежить від змісту проблемної ситуації, яка виникла, а також від особистісних характеристик людини, що їх використовує.

Результати визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності за методикою Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна представимо в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності за методикою Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна

Рівні	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
	Кіл-сть	%	Кіл-сть	%
Низький рівень	1	2	1	2
Помірний рівень	13	31	8	19
Високий рівень	28	67	33	79

З метою унаочнення результатів діагностики, представимо результати на рис. 2.2.

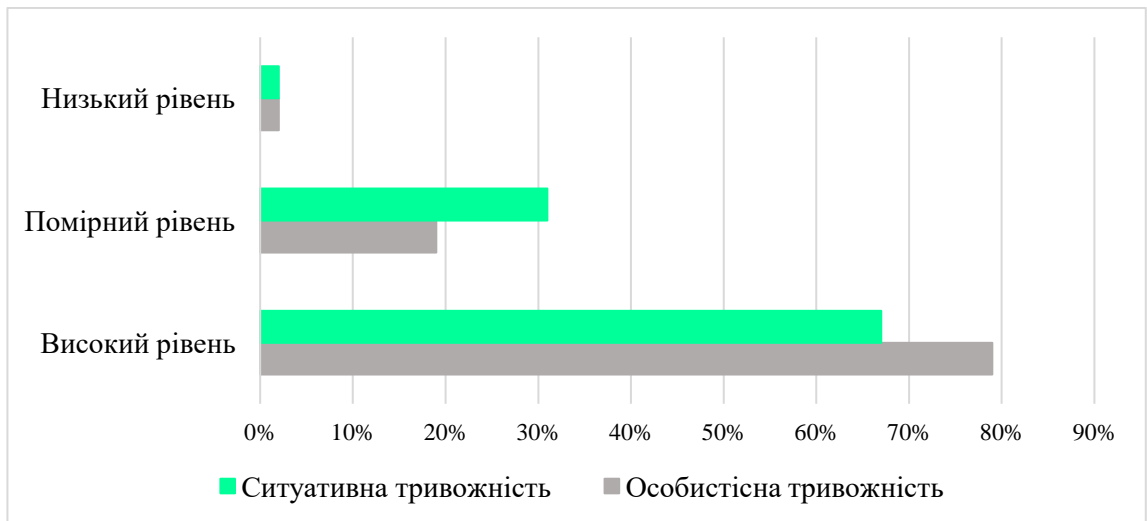


Рис. 2.2. Результати визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності за методикою Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна

З таблиці 2.2. та з рис. 2.2. бачимо, що найпоширенішим рівнем тривожності (і ситуативної, і особистісної) є високий рівень (67% та 79%). Помірний рівень ситуативної тривожності зустрічається у 31% опитуваних, особистісної у 19%. Низький рівень тривожності зустрічається лише у 2% респондентів. Ці результати свідчать про значну психологічну напруженість, що може бути пов'язаною з соціально-політичною ситуацією в країні, невизначеністю майбутнього, інформаційним тиском.

Результати визначення провідного локусу контролю за методикою дослідження локусу контролю Дж. Роттера представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати визначення провідного локусу контролю за методикою дослідження локусу контролю Дж. Роттера

Локус контролю	Кількість осіб	%
Екстернальний	19	45
Інтернальний	23	55

Зобразимо це за допомогою діаграми на рис. 2.3.

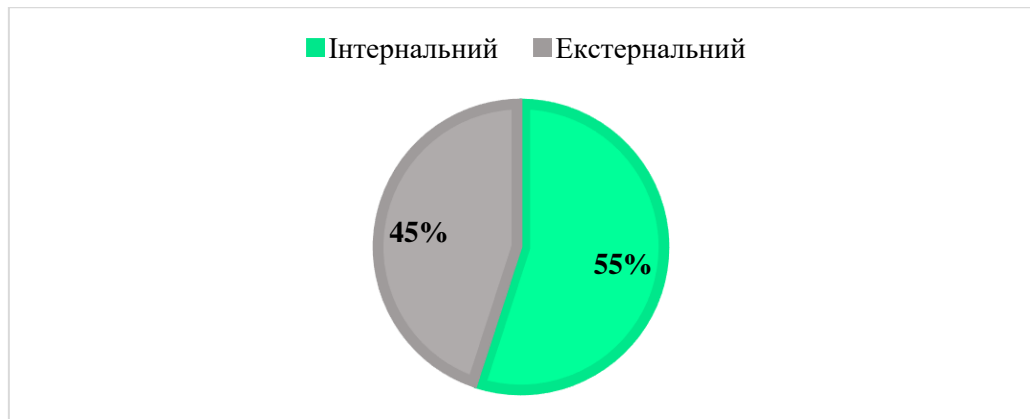


Рис. 2.3. Результати визначення провідного локусу контролю за методикою дослідження локусу контролю Дж. Роттера

Отже, з таблиці 2.3. та з рис. 2.3. бачимо, що локусом контролю, до якого більше тяжіють опитувані є інтернальний локус контролю. Це означає, що ці люди (55% досліджуваних) схильні пояснювати події, що відбуваються в їх житті – внутрішніми факторами, тобто такими, що залежать від власних якостей та дій. До екстернального локусу контролю тяжіють 45% опитуваних. Вони схильні пояснювати причини подій, що з ними відбуваються – зовнішніми обставинами, виключаючи власний вплив.

Отже, спостерігається відсутність яскраво вираженої тенденції до інтернальності чи екстернальності. Підвищений рівень екстернального локусу контролю, на нашу думку, може бути пов'язаний з соціально-політичною ситуацією в країні, нестабільністю та невизначеністю майбутнього.

Отримані результати дозволяють перевірити наше припущення про своєрідність вибору копінг-стратегій особистістю в залежності від рівня тривожності та локусу контролю.

Результати визначення провідної копінг-стратегії у респондентів після впливу маніпулятивних новинних заголовків за авторською анкетною представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати визначення провідної копінг-стратегії після впливу маніпулятивних новинних заголовків за авторською анкетною

Копінг-стратегії	Поширеність	
	Кількість осіб	%
Конфронтаційний копінг	5	12
Дистанціювання	7	17
Самоконтроль	8	19
Пошук соціальної підтримки	7	17
Прийняття відповідальності	1	2
Втеча-уникнення	10	24
Планування вирішення проблеми	14	33
Позитивна переоцінка	2	5

На рис. 2.4. зобразимо отримані результати наочно.

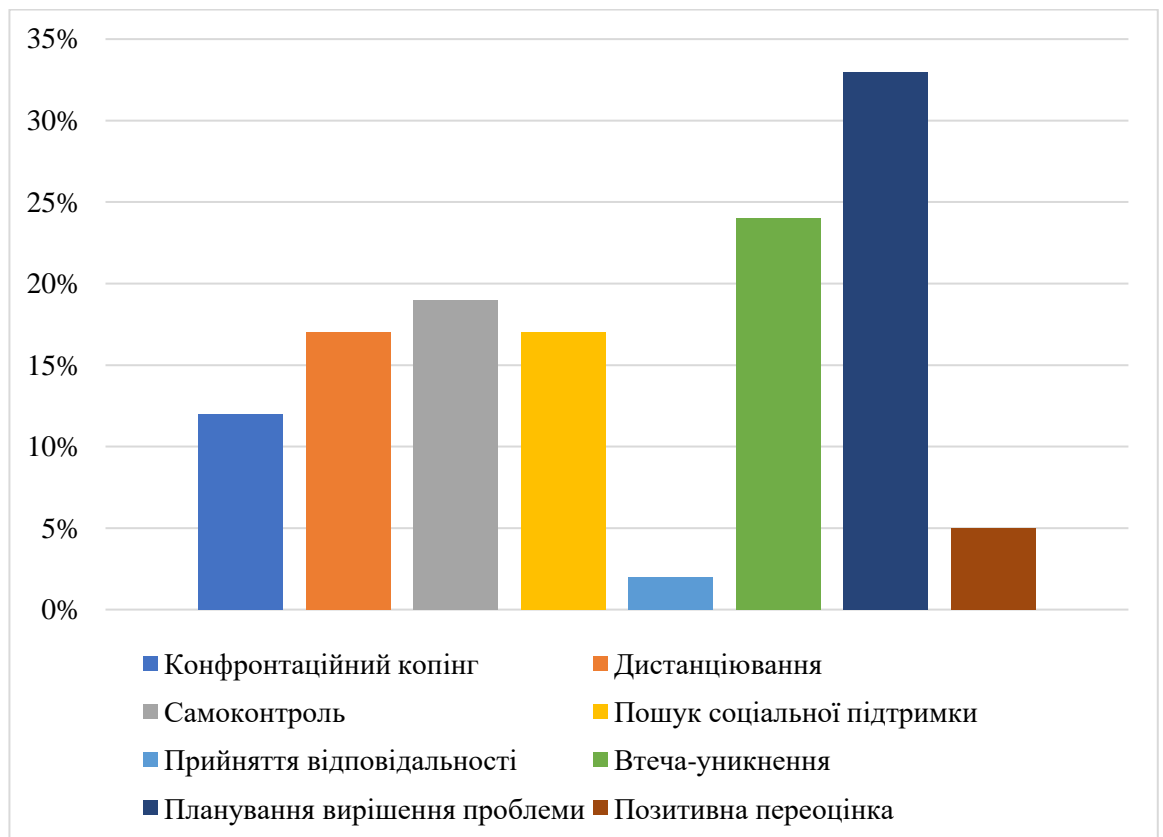


Рис. 2.4. Результати визначення провідної копінг-стратегії після впливу маніпулятивних новинних заголовків за авторською анкетною

Як ми бачимо з таблиці 2.4. та з рисунку 2.4., найпоширенішою копінг-стратегією є «планування вирішення проблеми» (33%), що передбачає аналітичний підхід до проблеми у цих опитуваних.

Поширеною є копінг-стратегія «втеча-уникнення» (24%), що свідчить про ігнорування та уникнення проблеми.

Менш поширеними є наступні копінг-стратегії: «самоконтроль» (19%), що свідчить про свідомі намагання врегулювати власні емоції, почуття, дії; «дистанціювання» (17%) – яка передбачає навмисні зусилля відокремитися від проблеми, зменшити її власну значимість; «пошук соціальної підтримки» (17%) – насамперед, серед найближчого оточення; «конфронтаційний копінг» (12%) – активні дії, спрямовані на зміну ситуації.

Найменш поширеними є копінг-стратегія «позитивна переоцінка» (5%), яка свідчить про спроби віднайти щось позитивне, корисне в проблемі, що виникла та копінг-стратегія «прийняття власної відповідальності» (2%), яка передбачає визнання власної відповідальності у проблемі та її вирішенні.

Ці результати вказують на те, що зазнаючи маніпулятивний вплив респонденти використовують як адаптивні (наприклад, аналітичний підхід до проблеми), так і неадаптивні копінг-стратегії (наприклад, конфронтаційний копінг – активні дії, часом агресивні, які спрямовані на розв’язання проблеми; втеча-уникнення – повна відмова від новин).

Це свідчить про наступне: маніпуляція здатна впливати на здатність особистості успішно долати складні ситуації.

Щоб детальніше проаналізувати вплив маніпуляції на вибір стратегій поведінки особистістю, нами було порівняно результати методики «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса в адаптації Крюкової Т. Л. та Куфтяк Є. В. і результати, отримані за авторською анкетною. Представимо результати порівняння в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Порівняння результатів методики «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса в адаптації Крюкової Т. Л. та Куфтяк Є. В. і результатів, отриманих за авторською анкетою

Копінг-стратегії	Методика «Копінг-стратегії»		Авторська анкета		Як змінився показник	
	Кіл-сть	%	Кіл-сть	%	Кіл-сть	%
Конфронтаційний копінг	1	2	5	12	+ 4	+ 10
Дистанціювання	1	2	7	17	+ 6	+ 15
Самоконтроль	5	12	8	19	+ 3	+ 7
Пошук соціальної підтримки	5	12	7	17	+ 2	+ 5
Прийняття відповідальності	19	45	1	2	- 18	- 43
Втеча-уникнення	1	2	10	24	+ 9	+ 22
Планування вирішення проблеми	16	38	14	33	- 2	- 5
Позитивна переоцінка	1	2	2	5	+ 1	+ 3

З метою унаочнення, представимо результати порівняння на рис. 2.5.

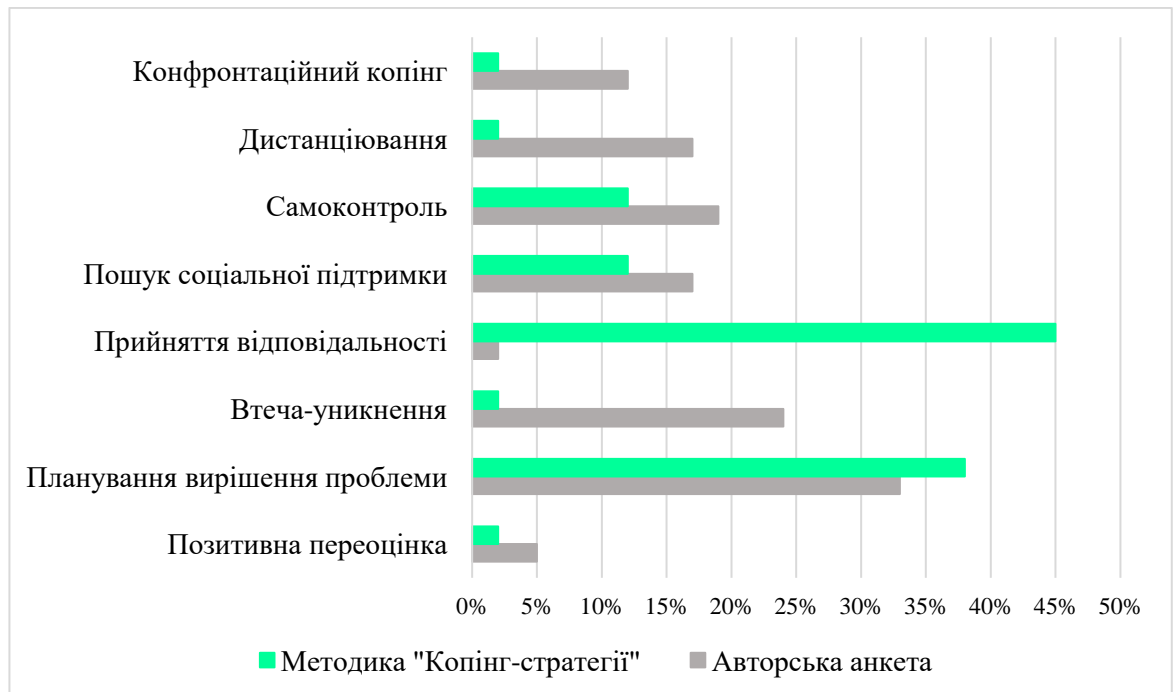


Рис. 2.5. Порівняння результатів методики «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса в адаптації Крюкової Т. Л. та Куфтяк Є. В. і результатів, отриманих за авторською анкетою

Як ми бачимо з таблиці 2.5. та з рисунка 2.5., після прочитання маніпулятивних новинних заголовків, провідна копінг-стратегія змінювалась. Найбільше змін зазнала копінг-стратегія «прийняття відповідальності»: її показник знизився на 43%. Також суттєві зміни помітні в показниках копінг-стратегії «втеча-уникнення»: її показник підвищився на 22%. Зазнали змін і наступні копінг-стратегії: «дистанціювання» - показник підвищився на 15% та «конфронтаційний копінг» - показник підвищився на 10%. Менш помітний вплив новинні заголовки мали на наступні копінг-стратегії: «самоконтроль» (показник підвищився на 7%), «пошук соціальної підтримки» (показник підвищився на 5%), «планування вирішення проблеми» (показник зменшився на 5%) та «позитивна переоцінка» (показник підвищився на 3%).

Отже, певні новинні заголовки можуть мати негативний вплив на визнання читачем власної відповідальності; здатні викликати поведінку, спрямовану на уникнення або ігнорування певної проблеми/події; здатні спричиняти свідомі зусилля дистанціюватися від проблеми/події, а також викликати активні, іноді агресивні дії, спрямовані на зміну ситуації; іноді здатні викликати певне бажання врегулювати власні емоції, почуття, дії; можуть викликати прагнення до пошуку підтримки від оточуючих; фокусування на позитивних аспектах проблеми/події. Разом з цим, певні новинні заголовки здатні знижувати здатність або бажання людини аналітично підходити до проблеми/події.

Варто зазначити, що копінг-стратегії є сталими способами поведінки в стресових ситуаціях, проте отримані результати вказують на те, що маніпулятивний вплив порушує стійкість копінг-стратегій, що негативно впливає на адаптацію особистості та її здатність успішно долати складні життєві обставини.

Однак, провідна копінг-стратегія змінилась не у всіх респондентів. Продемонструємо це в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Порівняння результатів методики «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса в адаптації Крюкової Т. Л. та Куфтяк Є. В. і результатів, отриманих за авторською анкетой

Показник	Кількість осіб	%
Провідна копінг-стратегія залишилась без змін	5	12
Провідна копінг-стратегія зазнала змін	37	88

Для візуалізації представимо отримані результати за допомогою діаграми на рисунку 2.6.

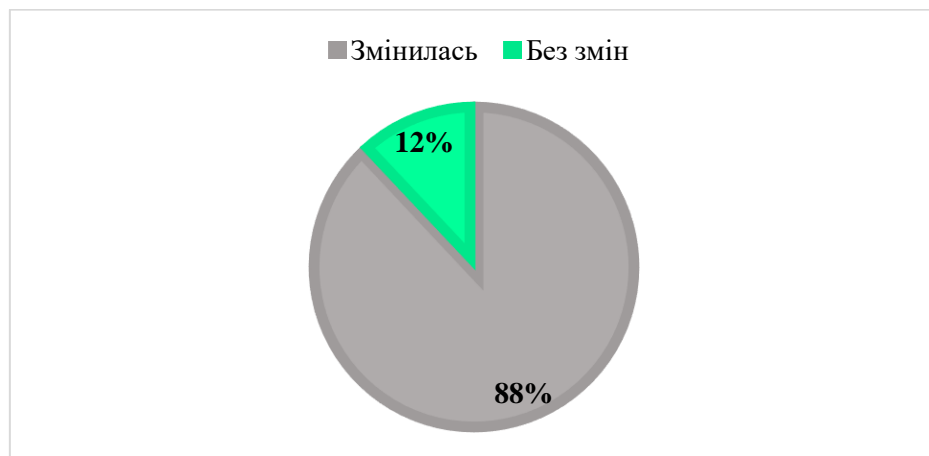


Рис. 2.6. Порівняння результатів методики «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса в адаптації Крюкової Т. Л. та Куфтяк Є. В. і результатів, отриманих за авторською анкетой

З таблиці 2.6. та з рисунку 2.6. бачимо, що провідна копінг-стратегія зазнала змін у 88% опитуваних, а у 12% - залишилась без змін. Це свідчить про те, що не завжди певні новинні заголовки здатні маніпулювати читачем та змінювати його провідний спосіб подолання стресової ситуації. На нашу думку, це може бути пов'язано з високим рівнем розвитку навичок психологічної стійкості та адаптивного копінгу або іншими певними особистісними особливостями.

З метою перевірити нашу гіпотезу про залежність вибору людиною копінг-стратегії поведінки від рівня її ситуативної та особистісної тривожності, нами було здійснено кореляційний аналіз. Результати представимо в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Кореляційний зв'язок провідної копінг-стратегії поведінки з рівнем ситуативної та особистісної тривожності

Копінг-стратегії	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Конфронтаційний копінг	0,335*	0,331*
Дистанціювання	0,064	0,252
Самоконтроль	0,467**	0,294
Пошук соціальної підтримки	0,155	0,104
Прийняття відповідальності	0,417**	0,282
Втеча-уникнення	0,516**	0,592**
Планування вирішення проблеми	0,043	-0,138
Позитивна переоцінка	0,021	-0,203

Примітка: * - значуща на рівні 0,05 (2-стороння);

** - значуща на рівні 0,01 (2-стороння).

Як ми бачимо, між провідною копінг-стратегією та рівнем тривожності особистості існує слабкий, середній та високий додатний та зворотний кореляційний зв'язок. Найбільше з рівнем тривожності корелює копінг-стратегія «втеча-уникнення»: (0,516 – ситуативна тривожність; 0,592 – особистісна тривожність). Середній кореляційний зв'язок з рівнем ситуативної тривожності має копінг-стратегія «самоконтроль» та копінг-стратегія «прийняття відповідальності». Також середній кореляційний зв'язок з рівнем ситуативної та особистісної тривожності має «конфронтаційний копінг». Слабкий кореляційний зв'язок з рівнем особистісної тривожності мають копінг-стратегії «дистанціювання», «самоконтроль», «прийняття відповідальності». Зворотний слабкий кореляційний зв'язок з рівнем особистісної тривожності має копінг-стратегія «позитивна переоцінка». Копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» та «планування вирішення проблеми» мають дуже слабкий кореляційний зв'язок з рівнем тривожності особистості.

Отримані нами результати свідчать про те, що чим вища ситуативна та особистісна тривожність особистості, тим частіше у відповідь на стрес вона буде уникати чи ігнорувати проблему. Людина з високим рівнем ситуативної тривожності у стресовій ситуації буде робити певні свідомі зусилля щодо

врегулювання власних почуттів, дій, пригнічувати свої емоції, а також визнавати свою роль в проблемі, що виникла; часто у відповідь на стрес вона буде використовувати активні, а можливо і агресивні зусилля щодо зміни ситуації, яка склалася. Чим вище рівень особистісної тривожності, тим частіше у відповідь на стрес особистість буде намагатися свідомо дистанціюватися від проблеми, намагатися врегулювати власні почуття, емоції, дії та визнавати свою роль в ситуації, що склалася. Чим нижчий рівень особистісної тривожності має людина, тим частіше в проблемній ситуації вона буде фокусуватися на позитивних та корисних аспектах проблеми та на можливостях зростання власної особистості.

Аналізуючи вищезазначене, можемо зробити висновок, що наша гіпотеза стосовно залежності вибору копінг-стратегії особистістю від рівня її ситуативної і особистісної тривожності підтвердилась.

З метою підтвердити або спростувати гіпотезу про зв'язок вибору копінг-стратегії особистістю з локусом її контролю, нами був здійснений кореляційний аналіз, який представимо в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Кореляційний зв'язок провідної копінг-стратегії з локусом контролю

Копінг-стратегії	Екстернальний локус контролю	Інтернальний локус контролю
Конфронтаційний копінг	0,464**	-0,464**
Дистанціювання	0,172	-0,172
Самоконтроль	0,259	-0,259
Пошук соціальної підтримки	0,155	-0,155
Прийняття відповідальності	0,287	-0,287
Втеча-уникнення	0,483**	-0,483**
Планування вирішення проблеми	-0,064	0,064
Позитивна переоцінка	-0,094	0,094

Примітка: ** - значуща на рівні 0,01 (2-стороння).

Як бачимо з таблиці, між копінг-стратегіями та локусом контролю особистості є середній та слабкий додатний і зворотний кореляційний зв'язок. Середній кореляційний зв'язок з рівнем екстернального локусу контролю

мають копінг-стратегії «конфронтаційний копінг» та «втеча-уникнення». Середній зворотний кореляційний зв'язок з рівнем інтернального локусу контролю мають ці ж копінг-стратегії: «конфронтаційний копінг» та «втеча-уникнення». Слабкий кореляційний зв'язок (додатний з екстернальним локусом контролю та зворотний з інтернальним локусом контролю) мають копінг-стратегії «самоконтроль» та «прийняття відповідальності». Між іншими копінг-стратегіями та локусом контролю, взаємозв'язку або не існує, або він дуже слабкий.

Аналіз отриманих результатів дає можливість сформулювати такі висновки: чим сильніше людина буде переконана, що все, що з нею відбувається – залежить від зовнішніх умов, поведінки інших чи везіння – тим частіше в стресовій ситуації вона буде застосовувати активні, часом агресивні дії щодо зміни ситуації або – частіше уникати та ігнорувати проблему. Чим вищим буде рівень інтернального локусу контролю, тим рідше провідною копінг-стратегією буде «конфронтаційний копінг» та «втеча-уникнення». Тобто, чим вище впевненість людини в тому, що всі події, які відбуваються з нею – залежать від її особистісних якостей та дій, тим рідше в стресовій ситуації вона буде застосовувати активні та агресивні дії з метою щось змінити або – рідше буде уникати та ігнорувати цю проблему.

Результати щодо помірною кореляційного зв'язку між екстернальністю та конфронтаційним копінгом є дещо несподіваними, адже зазвичай особистість з екстернальним локусом контролю здатна перекладати відповідальність на зовнішні умови і не застосовує активних дій щодо зміни ситуації.

Можемо припустити, що такий результат є ознакою більш глибоких і неочевидних зв'язків між досліджуваними параметрами, що потребує додаткового аналізу.

Кореляційний зв'язок між вибором копінг-стратегії «втеча-уникнення» та екстернальністю є передбачуваним. Тобто, чим вища впевненість людини у

тому, що все що відбувається з нею – залежить від зовнішніх умов, тим частіше вона буде намагатися уникати чи ігнорувати проблему.

Отже, гіпотеза про зв'язок вибору копінг-стратегій поведінки від рівня екстернальності та інтернальності частково підтвердилась.

Також ми поставили перед собою завдання простежити зв'язок між вибором копінг-стратегій особистістю *після* маніпулятивного впливу та рівнем її тривожності і локусом контролю. З цією метою нами було здійснено кореляційний аналіз.

Взаємозв'язок рівня тривожності особистості з вибором копінг-стратегій поведінки особистості після маніпулятивного впливу змісту новинних заголовків продемонструємо в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

Взаємозв'язок рівня тривожності особистості з вибором копінг-стратегій поведінки після маніпулятивного впливу змісту новинних заголовків

Копінг-стратегії, обрані під дією маніпулятивного впливу змісту новинних заголовків	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Конфронтаційний копінг	0,364*	0,350*
Дистанціювання	-0,078	0,013
Самоконтроль	-0,073	0,033
Пошук соціальної підтримки	0,093	-0,043
Прийняття відповідальності	0,022	-0,082
Втеча-уникнення	-0,087	0,088
Планування вирішення проблеми	-0,003	-0,172
Позитивна переоцінка	-0,245	-0,155

Примітка: * - значуща на рівні 0,05 (2-стороння).

Як бачимо з таблиці, існує середній кореляційний зв'язок копінг-стратегії «конфронтаційний копінг» обраної під дією маніпулятивного впливу новинних заголовків, з рівнем ситуативної та особистісної тривожності. Слабкий зворотний кореляційний зв'язок виявлено між копінг-стратегією «позитивна переоцінка» та рівнем ситуативної тривожності. Між іншими копінг-стратегіями, обраними під впливом маніпуляції та між рівнем тривожності особистості кореляційного зв'язку або немає, або він дуже слабкий.

На нашу думку, це може свідчити про те, що чим вище у людини рівень тривожності, тим частіше під впливом маніпуляції в неї можна викликати активні, і навіть агресивні дії, спрямовані на зміну проблемної ситуації. Чим вище рівень ситуативної тривожності у особистості, тим рідше під дією маніпулятивного впливу в неї виникне фокусування на позитивних аспектах проблеми та на зростанні власної особистості.

Отримані результати вказують на взаємозв'язок між вибором декількох копінг-стратегій під дією маніпулятивного впливу новинних заголовків та між рівнем особистісної і ситуативної тривожності.

З метою виявлення кореляційного зв'язку локусу контролю з вибором копінг-стратегій під дією маніпулятивного впливу, нами було здійснено кореляційний аналіз, який представлено в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10.

Кореляційний зв'язок локусу контролю з вибором копінг-стратегій під дією маніпулятивного впливу

Копінг-стратегії, обрані під дією маніпулятивного впливу змісту новинних заголовків	Екстернальний локус контролю	Інтернальний локус контролю
Конфронтаційний копінг	0,394**	-0,394**
Дистанціювання	0,142	-0,142
Самоконтроль	-0,082	0,082
Пошук соціальної підтримки	-0,055	0,055
Прийняття відповідальності	-0,122	0,122
Втеча-уникнення	0,098	-0,098
Планування вирішення проблеми	-0,178	0,178
Позитивна переоцінка	-0,210	0,210

*Примітка: ** - значуща на рівні 0,01 (2-стороння).*

З таблиці бачимо, що існує середній та слабкий додатний та зворотний кореляційний зв'язок між локусом контролю та провідною копінг-стратегією, обраною під впливом маніпуляції. Було виявлено середній кореляційний зв'язок копінг-стратегії «конфронтаційний копінг», обраної після маніпулятивного впливу, з локусом контролю: додатний кореляційний зв'язок з екстернальним локусом контролю та середній зворотний кореляційний зв'язок з інтернальним локусом контролю. Також було виявлено слабкий

кореляційний зв'язок копінг-стратегії «позитивна переоцінка», обраної після маніпулятивного впливу, з локусом контролю: додатний кореляційний зв'язок з екстернальним локусом контролю та слабкий зворотний кореляційний зв'язок з інтернальним локусом контролю. Між локусом контролю та іншими копінг-стратегіями, обраними під впливом маніпуляції зв'язку немає, або він дуже слабкий.

Середній кореляційний зв'язок «конфронтаційного копінгу» та екстернального локусу контролю є несподіваним. Адже для особистості, яка звикла перекладати відповідальність на зовнішні умови – активні дії щодо зміни ситуації не є характерними. Така людина частіше здатна до бездіяльності, оскільки впевнена, що від неї нічого не залежить. Проте, на нашу думку, такі результати можуть бути викликані саме специфікою маніпулятивного впливу, який відбувся через новинні заголовки, що може викликати агресію, спрямовану на зовні, на інформацію, чи її носія.

Зворотний кореляційний зв'язок екстернального локусу контролю та копінг-стратегії «позитивна переоцінка» дозволяє зробити наступний висновок: якщо людина буде вважати, що всі події, що з нею відбуваються – залежать від неї, від її особистісних якостей та поведінки, то частіше під впливом маніпуляції вона буде відшукувати позитивне та корисне в проблемі, яка склалася.

Якщо порівнювати кореляційний зв'язок копінг-стратегій з тривожністю та локусом контролю до та після маніпулятивного впливу новинних заголовків, можна простежити зміни у результатах. Це свідчить про наступне: маніпуляція здатна змінювати характер реакцій особистості.

Отже, існує певний кореляційний зв'язок між особистісними особливостями та вибором копінг-стратегій людиною.

Зокрема, чим вищий у людини рівень ситуативної тривожності, тим частіше вона буде застосовувати наступні копінг-стратегії: уникати або ігнорувати проблему; намагатися врегулювати або пригнічити власні емоції, почуття та дії; визнавати власну роль у проблемі, що сталася; використовувати

активні, часом агресивні дії з метою зміни ситуації. Чим вищий у людини рівень особистісної тривожності, тим вірогідніші для неї наступні стратегії поведінки у відповідь на стрес: вона буде намагатися уникнути та проігнорувати проблему; діяти активно, агресивно щодо ситуації, яка виникла; намагатися врегулювати або пригнічити свої почуття чи поведінку; визнати власну роль у проблемі; свідомо намагатися дистанціюватися під проблеми; не зможе знаходити щось позитивне та корисне в ситуації, яка склалася.

Людина, що на континуумі «екстернальність-інтернальність» знаходиться ближче до екстернальності, тобто, переконана, що все, що відбувається з нею – причина зовнішніх обставин, везіння чи поведінки інших людей, частіше буде застосовувати такі копінг-стратегії: намагатись проігнорувати, уникнути проблему; намагатися врегулювати власні емоції, почуття та поведінку.

Після маніпулятивного впливу ситуація трохи змінюється: людина з високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності частіше використовує активні, іноді агресивні дії щодо ситуації, яка склалася: тобто, більш схильна піддаватись маніпуляції. Цей висновок зумовлює важливість формування навичок психологічної стійкості та адаптивного копінгу у населення. З вибором інших копінг-стратегій після маніпулятивного впливу, рівень тривожності зв'язку не має.

Щодо взаємозв'язку локусу контролю з вибором стратегії поведінки під впливом маніпуляції, можна констатувати наступне: з підвищенням екстернальності знижується фокусування на позитивних аспектах та користі проблемної ситуації для зростання власної особистості. Також, на нашу думку, маніпуляція здатна викликати активні дії у такої людини в той час, коли вона за звичайних умов схильна до бездіяльності через переконання, що від неї нічого не залежить.

З цього можемо зробити наступний висновок: маніпулятивний вплив змінює характер реакцій особистості в стресових ситуаціях.

Висновки до розділу 2

З метою визначення маніпулятивного впливу змісту новинних заголовків на вибір копінг-стратегій цивільного населення в умовах війни нами було проведено дослідження з використанням емпіричних та математично-статистичних методів.

За результатами дослідження було зроблено наступні висновки.

1. Провідними стратегіями поведінки серед опитуваних є визнання власної ролі з подальшими спробами змінити ситуацію; аналітичний підхід до проблеми; певні зусилля щодо врегулювання власних емоцій, почуттів, або ж їх пригнічення; та пошук підтримки серед оточуючих. Проте адаптивність цих копінг-стратегій залежить від змісту проблемної ситуації, яка виникла.

2. Діагностика особистісної та ситуативної тривожності дозволила визначити високий рівень психологічної напруженості у переважній більшості респондентів. На нашу думку, це може бути пов'язане з соціально-політичною ситуацією в країні, невизначеністю майбутнього та інформаційним тиском.

3. Визначення провідного локусу контролю дозволило зробити висновок про незначне переважання інтернального локусу контролю у опитуваних, а отже, більшість опитуваних схильні вважати, що події, які відбуваються з ними – залежать від них самих.

4. За результатами проходження респондентами авторської анкети було зроблено висновок про те, що під дією маніпулятивного впливу опитувані використовують як адаптивні, так і неадаптивні копінг-стратегії, а отже, зазнаючи маніпуляцію, не завжди здатні до успішного стресоподолання.

5. Було зроблено висновок про те, що маніпулятивний вплив порушує стійкість копінг-стратегій і це має негативний відбиток на процес адаптації особистості та її здатності успішно долати складні життєві обставини.

6. Виявлено, що провідна копінг-стратегія не зазнала змін у певної кількості опитуваних, щоправда у значної меншості. Це свідчить про те, що маніпулятивні новинні заголовки не здатні впливати на всіх без виключення,

що, вочевидь може бути пов'язано з їх високим рівнем розвитку навичок психологічної стійкості та адаптивного копіngu.

7. Такі результати дослідження підкреслюють важливість формування навичок психологічної стійкості та адаптивного копіngu населення.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА АДАПТИВНОГО КОПІНГУ

3.1. Теоретичне обґрунтування умов розвитку навичок психологічної стійкості та адаптивного копіngu

Питанню психологічної стійкості приділено чимало уваги в вітчизняних та зарубіжних дослідженнях. Зокрема, серед науковців, які вивчали це можна виділити Г. Сельє, Р. Бернса, М. Борневассера, Ш. Хешмата, Ю. Бургера та ін.

Згідно з визначенням, поданим у Словнику Американської Психологічної Асоціації, психологічна стійкість – це здатність особистості до успішної адаптації в складних життєвих обставинах [51].

У виданні «Стійкість і травма» дослідники виділили різні фактори психічної стійкості на чотирьох різних рівнях: індивідуальному, родинному, громадському та культурному [50]. Зазначимо їх в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Фактори психічної стійкості

Рівні	Фактори психічної стійкості
Індивідуальний	Впевненість в собі та власних силах, позитивне самовизначення.
	Підтримка з боку близьких людей.
	Розвинений емоційний інтелект.
	Здатність швидко та гнучко адаптуватись до нових умов, зокрема і несприятливих.
	Оптимістичний погляд на життя.
Родинний	Підтримка один одного в родинному колі.
	Відкритість та щирість членів сім'ї в комунікації один з одним.
	Здатність членів сім'ї до адаптації, прийняття та вміння розв'язування конфліктів, що виникають.
Громадський	Підтримка з боку друзів, колег та інших людей з оточення.
	Доступність психологічної допомоги.
Культурний	Засвоєння та прийняття культурних цінностей.
	Стабільність в соціокультурному середовищі.

За Ш. Хешмат психологічно стійка особистість, це та, яка:

- діє згідно своєї мети;

- застосовує критичне мислення;
- є когнітивно гнучкою;
- діє навіть всупереч власним страхам;
- вміє керувати власними емоціями;
- вміє зростати через власні труднощі;
- відчуває волю;
- має підтримуюче оточення [47].

Негативний вплив на формування психологічної стійкості мають наступні фактори:

- соціально-демографічні фактори;
- наявність травматичного життєвого досвіду [49].

Отже, визначено фактори, які є важливими умовами розвитку психологічної стійкості особистості, зокрема: позитивне самовизначення, наявність соціальної підтримки, стабільна соціокультурна ситуація, розвинений емоційний інтелект, а також критичне мислення, доступність психологічної допомоги.

Також виокремлено фактори, що мають негативний вплив на формування психологічної стійкості, серед яких – соціально-демографічні фактори та попередній травматичний досвід.

3.2. Впровадження програми і результати

В межах окресленої нами проблеми було розроблено і апробовано розвивальну програму щодо формування навичок психологічної стійкості та адаптивного копіngu.

Метою програми є розвиток психологічної стійкості та формування навичок адаптивного копіngu в стресових ситуаціях.

Розроблена нами програма дозволяє реалізувати наступні *завдання*:

1. Підвищити рівень обізнаності щодо поняття психологічної стійкості, емоційного інтелекту, стрес-менеджменту, когнітивних упереджень та особистих ресурсів.

2. Розвинути емоційний інтелект.

3. Навчити технікам подолання стресу.

4. Розвинути здатність до самоаналізу шляхом відслідковування впливу когнітивних упереджень на процес формування власних суджень та прийняття рішень.

5. Розвинути здатність щодо ефективної комунікації та висловлення власних почуттів і потреб.

6. Допомогти визначити та використовувати особисті ресурси.

Програма складається із вступного заняття, комплексу основних занять та підсумкового заняття.

Загальна кількість занять – 7.

Програма передбачає проведення двох занять щотижня *тривалістю* 65-90 хвилин.

Кожне з занять має таку *структуру*:

1. вступна частина, яка передбачає обговорення результатів домашнього завдання;

2. основна частина;

3. заключна частина, яка передбачає підведення підсумків завдання.

Кожне з занять логічно впливає з попереднього і є його продовженням.

Серед *методів та форм роботи* на заняттях можна зазначити міні-лекції, обговорення, групові та індивідуальні вправи. Зміст вправ розкрито в додатках.

Детальну структуру розвивальної програми «Формування навичок психологічної стійкості та адаптивного копінгу» представимо в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Структура розвивальної програми «Формування навичок психологічної стійкості та адаптивного копінгу»

№	Тема заняття	Мета заняття	План заняття	Тривалість заняття
1.	Вступне заняття	<ul style="list-style-type: none"> - ознайомити з метою, завданнями програми та основними правилами взаємодії в групі; - створити емоційно сприятливу та довірчу атмосферу в групі; - підвищити рівень обізнаності стосовно поняття «психологічної стійкості». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знайомство з ведучим (5 хв.) 2. Вправа «Цікавий факт» (15 хв.) 3. Пояснення мети і завдань програми (5 хв.) 4. Пояснення основних правил взаємодії в групі (5 хв.) 5. Вправа «Дерево очікувань» (20 хв.) 6. Міні-лекція «Психологічна стійкість» (10 хв.) 7. Домашнє завдання (5 хв.) 8. Підведення підсумків заняття (5 хв.) 	70 хв.
2.	Емоційний інтелект	<ul style="list-style-type: none"> - підвищити рівень обізнаності стосовно поняття емоційного інтелекту; - розвинути вміння розпізнавати різні емоції; - розвинути вміння визначати власний емоційний стан. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обговорення результатів домашнього завдання (10 хв.) 2. Міні-лекція «Емоційний інтелект» (10 хв.) 3. Вправа «Емоційний детектив» (25 хв.) 4. Вправа «Сканер емоцій» (20 хв.) 5. Домашнє завдання (5 хв.) 6. Підведення підсумків заняття (5 хв.) 	65 хв.
3.	Стрес-менеджмент	<ul style="list-style-type: none"> - підвищити рівень обізнаності стосовно поняття «стрес-менеджменту»; - розвинути вміння визначати особисті стрес-фактори; - навчити технікам подолання стресу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обговорення результатів домашнього завдання (10 хв.) 2. Міні-лекція «Стрес-менеджмент» (10 хв.) 3. Вправа «Стрес-фактор» (15 хв.) 4. Навчання технікам подолання стресу (30 хв.): «Дихання грудьми», «М'язова релаксація», «П'ять відчуттів», «Візуалізація». 	75 хв.

			5. Домашнє завдання (5 хв.) 6. Підведення підсумків заняття (5 хв.)	
4.	Когнітивні упередження	- підвищити рівень обізнаності стосовно поняття «когнітивних упереджень»; - розвинути вміння аналізувати вплив когнітивних упереджень на формування власних суджень та на процес прийняття рішень; - розвинути вміння виявляти та коректувати власні судження, що зазнали впливу когнітивних упереджень.	1. Обговорення результатів домашнього завдання (10 хв.) 2. Міні-лекція «Когнітивні упередження» (10 хв.) 3. Вправа «Аналіз упереджень» (20 хв.) 4. Вправа «Переформулювання думок» (20 хв.) 5. Домашнє завдання (5 хв.) 6. Підведення підсумків заняття (5 хв.)	70 хв.
5.	Ефективна комунікація	- підвищити рівень обізнаності стосовно поняття ефективної комунікації; - розвинути навички активного слухання; - розвинути навички ведення конструктивних конфліктів.	1. Обговорення результатів домашнього завдання (10 хв.) 2. Міні-лекція «Ефективна комунікація» (10 хв.) 3. Вправа «Уважний слухач» (30 хв.) 4. Вправа «Конструктивний конфлікт» (30 хв.) 5. Домашнє завдання (5 хв.) 6. Підведення підсумків заняття (5 хв.)	90 хв.
6.	Особисті ресурси	- підвищити рівень обізнаності стосовно поняття особистих ресурсів; - допомогти визначити та використовувати особисті ресурси.	1. Обговорення результатів домашнього завдання (10 хв.) 2. Міні-лекція «Особисті ресурси» (10 хв.) 3. Вправа «Квітка сили» (10 хв.) 4. Діагностика власних ресурсів за методикою Basic Ph (Мулі Лахад) (35 хв.) 5. Обговорення результатів (15 хв.) 6. Домашнє завдання (5 хв.) 7. Підведення підсумків заняття (5 хв.)	90 хв.

7.	Заключне заняття	<ul style="list-style-type: none"> - сприяти створенню учасниками особистого «арсеналу» психологічної стійкості на основі отриманих знань і навичок під час впровадження програми; - визначити особисті зміни кожного учасника групи; - підвести підсумки програми. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обговорення результатів домашнього завдання (10 хв.) 2. Вправа «Арсенал психологічної стійкості» (20 хв.) 3. Представлення особистих пам'яток (20 хв.) 4. Обговорення результатів програми, особистих змін (20 хв.) 5. Висловлення учасниками побажань один одному (10 хв.) 	80 хв.
----	------------------	--	--	--------

Апробацію програми було здійснено шляхом проведення тренінгу за складеною програмою. У тренінгу взяли участь 15 педагогічних працівників криворізької гімназії №126 КМР.

З метою проаналізувати ефективність укладеної нами програми, з учасниками тренінгу було проведено попередню та підсумкову діагностику. Для неї ми використали тест «Стійкість до стресу» (Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В.). Ця методика містить 18 запитань та дозволяє визначити рівень психологічної стійкості особистості – низький, середній чи високий.

Результати попередньої та підсумкової діагностики продемонструємо на рис. 3.1.

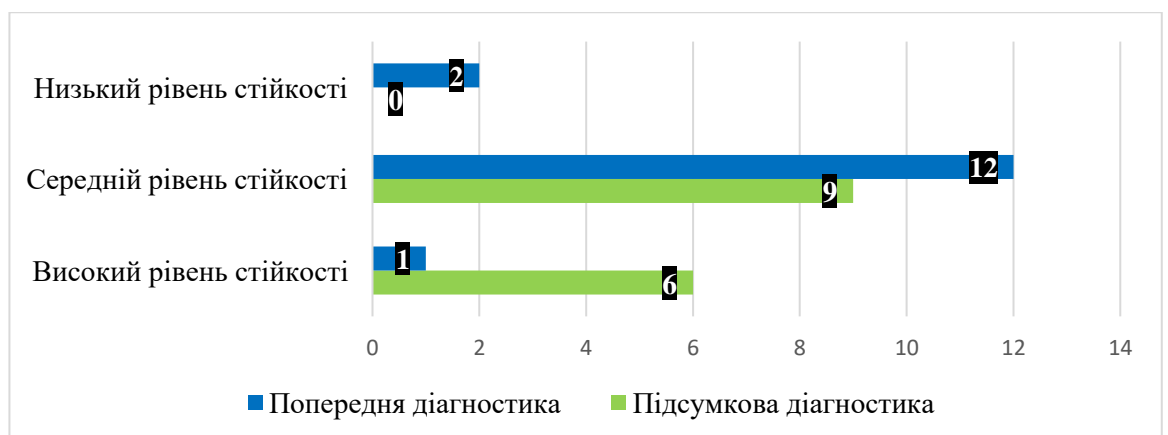


Рис. 3.1. Результати попередньої та підсумкової діагностики учасників тренінгу

Аналізуючи результати попередньої та підсумкової діагностики учасників тренінгу, ми бачимо позитивні зміни, які відбулися в показниках. Зокрема, кількість осіб з низьким рівнем психологічної стійкості знизилась з 2 до 0; з середнім рівнем стійкості – знизилась з 12 до 9; а з високим рівнем – підвищилась з 1 до 6.

Отже, укладена нами програма формування психологічної стійкості проведена успішно, що доводить її ефективність.

3.3. Методичні рекомендації щодо розвитку навичок психологічної стійкості та адаптивного копіngu

Враховуючи теоретичне обґрунтування, нами було укладено наступні методичні рекомендації щодо розвитку навичок психологічної стійкості та адаптивного копіngu, які стосуються чотирьох різних сфер: фізичного стану, емоційного стану, соціальних зв'язків та саморозвитку.

1. Фізичний стан.

- *Сон:* Для формування емоційної стійкості важливим є дотримання правильного режиму сну. Доросла людина має спати не менше 8 годин на добу. Окрім цього, за годину-дві до сну бажано не використовувати гаджети (телефони, планшети, ноутбуки тощо), альтернативою може стати читання книги. Варто уникати денного сну після другої години дня. Також, за декілька годин до сну не варто вживати напої, які містять кофеїн, і важку їжу. Окрім цього, важливим є створення та щоденне дотримання певних ритуалів перед сном (теплій душ, легка розтяжка тощо).

- *Харчування:* Харчування людини має неабиякий відбиток на загальному стані людини. Тому важливо дотримуватись певних рекомендацій і в цьому напрямку. Зокрема, важливо харчуватися декілька разів на день та формувати собі збалансований раціон, включаючи дотримання питного режиму (вживати не менше, ніж 1,5 л питної води на день). Варто відмовитись від надмірного споживання некорисних продуктів.

- *Фізична активність*: Один з важливих компонентів оптимального загального стану людини. Корисною є ранкова зарядка, яка дарує заряд бадьорості на день. Окрім цього, варто виділяти хоча б 30 хвилин щодня на прогулянки на свіжому повітрі. За бажанням можна декілька разів на тиждень займатися улюбленим видом спорту (біг, плавання, тренування в залі тощо).

2. Емоційний стан.

- *Самоспостереження*: Важливо регулярно контролювати свій емоційний стан з метою швидкого відстежування змін та аналізу їх причин. Одним із найпопулярніших методів самоспостереження є ведення особистого щоденника, в якому можна фіксувати свої емоції, їх інтенсивність, причини їх виникнення. Окрім емоцій, можна спостерігати за своїми думками та записувати їх, аналізуючи їх об'єктивність.

- *Самовідновлення*: За допомогою спостереження за власним станом, можна вчасно відслідкувати негативні зміни в психологічному самопочутті та застосувати методи самовідновлення. До таких можемо віднести наступні: дихальні вправи, вправу на послідовне напруження та розслаблення м'язів тіла, візуалізацію, медитацію тощо.

- *Професійна допомога*: Важливо не нехтувати професійною допомогою спеціаліста, коли це є необхідним. Вчасна професійна підтримка є запорукою більш ефективного подолання проблеми.

3. Соціальні зв'язки.

- *Родина*: Важливо приділяти час спілкуванню з близькими людьми, адже сім'я – найближче оточення людини, яке формує найсильніше відчуття підтримки.

- *Друзі, оточення*: Не менш важливою складовою формування психологічної стійкості є спілкування з людьми, які є однодумцями, проявляють увагу, підтримку. Окрім цього, варто уникати токсичного оточення та встановлювати здорові особисті кордони.

4. Саморозвиток.

- *Самопізнання*: Процес пізнання себе дає можливість дослідити власні сильні та слабкі сторони та згідно цього усвідомлення працювати над особистісним зростанням.

- *Критичне мислення*: Розвиток критичного мислення дозволяє людині аналізувати отриману інформацію, оцінювати її об'єктивність, достовірність, логічність та приймати правильні рішення. Розвивати цю якість можна шляхом вивчення відповідної літератури, онлайн-ресурсів, відвідування тренінгів тощо.

- *Емоційний інтелект*: Не менш важливий компонент психологічної стійкості, адже розвинений емоційний інтелект дозволяє усвідомлювати та аналізувати власний емоційний стан, управляти своїми емоціями, а також розуміти та аналізувати емоційний стан оточуючих. Розвиток емоційного інтелекту відбувається шляхом вивчення літературних джерел, онлайн-ресурсів, участі у тренінгах.

- *Цілепокладання*: Умовою психологічної стійкості є успішне цілепокладання. Варто пам'ятати, що ціль має відповідати таким умовам:

- а) має бути конкретно: людина має чітко уявляти кінцевий результат;
- б) має бути вимірюваною: не тільки сама мета, а й проміжні завдання на цьому шляху;
- в) має бути досяжною: людині має вистачити ресурсів на досягнення запланованого;
- г) має бути релевантною: цілі, які ставить перед собою людина, повинні співвідноситися з іншими, більш стратегічними, загальними;
- д) має бути чітко визначеною в часі: мають бути конкретні строки її виконання.

Дотримання вищезазначених рекомендацій допоможе людині у процесі формування та дотриманні психологічної стійкості. Однак, не варто

намагатися застосувати усі рекомендації одразу. Варто починати з найбільш доступних та нескладних кроків, поступово впроваджуючи нові.

Висновки до розділу 3

1. Нами було теоретично обґрунтовано умови розвитку навичок психологічної стійкості та адаптивного копіngu. Серед факторів психологічної стійкості виділені наступні: позитивне самовизначення, підтримка з боку оточення, розвинений емоційний інтелект, гнучкість та адаптивність, доступність психологічної допомоги, засвоєння культурних цінностей, стабільна соціокультурна ситуація в суспільстві.

2. Негативно на формування психологічної стійкості впливають соціально-демографічні фактори та наявність попереднього травматичного досвіду у особистості.

3. В межах визначеної нами проблеми ми розробили та провели апробацію розвивальної програми щодо формування навичок психологічної стійкості та адаптивного копіngu. Результати апробації програми демонструють позитивні зміни в показниках психологічної стійкості учасників тренінгу. Зокрема, шляхом порівняння результатів попередньої та підсумкової діагностики було виявлено підвищення рівня психологічної стійкості у педагогів.

Це дозволяє нам зробити висновок про ефективність створеної програми.

4. На основі теоретичного обґрунтування нами було укладено методичні рекомендації щодо розвитку навичок психологічної стійкості та адаптивного копіngu, які стосуються таких сфер:

- фізичний стан (дотримання оптимальної тривалості сну та розслабляючих ритуалів перед ним, збалансований раціон харчування, дотримання питного режиму, забезпечення власної фізичної активності: ранкова зарядка, щоденні прогулянки тощо);

- емоційний стан (самопостереження за емоційним станом з метою оперативного відстежування змін та аналізу їх причин, наприклад, шляхом ведення щоденника; самовідновлення через застосування різноманітних вправ та технік, зокрема дихальних вправ, м'язової релаксації, медитацій тощо; звернення за професійною допомогою, яка є запорукою ефективнішого подолання проблем);

- соціальні зв'язки (з сім'єю, яка є найближчим оточенням та забезпечує найсильніше відчуття підтримки; а також друзями та оточенням; окрім цього важливим є уникання токсичного оточення);

- саморозвиток (самопізнання, яке дає можливість визначити власні сильні та слабкі сторони з метою подальшого особистісного розвитку; розвиток критичного мислення, яке дає змогу людині аналізувати отриману інформацію з точки зору її об'єктивності та достовірності; розвиток емоційного інтелекту, який дозволяє усвідомлювати власний емоційний стан, аналізувати та управляти ним, а також розуміти емоційний стан оточуючих; навчання ефективного цілепокладання для їх успішного досягнення).

ВИСНОВКИ

Нами було здійснено теоретичний аналіз проблеми маніпулятивного впливу змісту новинних заголовків на вибір копінг-стратегій цивільного населення в умовах війни.

Медіа – це потужний засіб впливу на свідомість і поведінку особистості. Він може бути як позитивним (сприяти соціалізації, засвоєнню культурних цінностей) так і негативним (спотворювати реальність). Вплив медіа є особливо небезпечним через свою непомітність, адже в такому разі передбачає дію на підсвідомість особистості.

Копінг-стратегією називають реакцію особистості та її зусилля щодо подолання складних стресових ситуацій. Вона є важливим елементом психологічного благополуччя людини. Є різні види копінг-стратегій, ефективність кожної з яких залежить від певної ситуації та особистісних характеристик особистості, яка їх застосовує.

Вміння застосовувати адаптивні копінг-стратегії є ключем до стресостійкості та емоційної стабільності.

Важливим є об'єктивний та зважений підхід з боку ЗМІ щодо створення новинних заголовків.

Ми провели дослідження впливу змісту новинних заголовків на вибір копінг-стратегій поведінки цивільного населення в умовах війни.

Нами було визначено провідні копінг-стратегії серед опитуваних, проте адаптивність цих стратегій поведінки залежить від змісту проблемної ситуації, яка виникла.

Більшість з респондентів демонструють високий рівень психологічної напруженості, що, на нашу думку, може бути пов'язано з соціально-політичною ситуацією в країні. Окрім цього, у опитуваних відзначено незначне переважання схильності вважати, що події, які відбуваються з ними – залежать від них самих.

Зазначаючи маніпулятивний вплив, респонденти не завжди демонстрували успішне стресоподолання.

Нами було зроблено висновок про те, що маніпуляція порушує стійкість копінг-стратегій, що негативно впливає на процес адаптації особистості і її здатність успішно долати складні життєві обставини.

У деяких опитуваних копінг-стратегія не зазнала змін, що, на нашу думку пов'язане з високим рівнем розвитку навичок психологічної стійкості та адаптивного копінгу.

Результати нашого дослідження демонструють важливість формування навичок психологічної стійкості та адаптивного копінгу.

Ми теоретично обґрунтували умови розвитку навичок психологічної стійкості та адаптивного копінгу. Серед факторів психологічної стійкості особистості науковці виокремили позитивне самовизначення; підтримку з боку оточення; розвинений емоційний інтелект; здатність до гнучкості; доступність психологічної допомоги; засвоєння культурних цінностей; стабільність в соціокультурному середовищі тощо.

На основі теоретичного аналізу і з огляду на визначену нами проблему, ми уклали програму щодо формування навичок психологічної стійкості та адаптивного копінгу. Результати апробації продемонстрували позитивні зміни в показниках психологічної стійкості учасників, а отже, це дозволило нам зробити висновок про ефективність програми.

Окрім цього, нами було укладено методичні рекомендації щодо розвитку навичок психологічної стійкості та адаптивного копінгу. Ці рекомендації стосуються таких сфер: фізичний стан (якісний сон, харчування, фізична активність); емоційний стан (самоспостереження, застосування методів самовідновлення, залучення професійної допомоги); підтримання соціальних зв'язків (з родиною, друзями, оточенням), саморозвиток (самопізнання, розвиток критичного мислення, емоційного інтелекту, навчання успішному цілепокладанню).

Таким чином, поставлена мета в ході дослідження була досягнута, всі задачі виконані, гіпотеза підтверджена. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. Потребує подальшого з'ясування зв'язок між вибором копінг-стратегій особистістю та іншими особистісними особливостями. Актуальними залишаються дослідження специфіки впливу маніпулятивних новинних заголовків на вибір копінг-стратегій поведінки цивільним населенням в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров Ю. В. Проблема копінг-стратегії в ситуації неуспіху. Особистість, суспільство, закон. Харків: ХНУ, 2019. С.11-15.
2. Арабаджиєв Д. Ю., Сергієнко Т. І. Маніпулювання свідомістю суспільства в умовах інформаційної та гібридної війни в Україні. Гілея: науковий вісник. 2019. № 146 (3). С. 12-15.
3. Арешенкова О. Ю. Комуникативно-прагматичні та стилістичні параметри рекламного тексту : монографія. Кривий Ріг, 2018. 176 с.
4. Архіпова Є. О., Ковалевська О. В. Критичне мислення як необхідна складова розумової діяльності людини в межах сучасного інформаційного суспільства. Гуманітарний часопис. 2012. № 2. С. 34-38.
5. Биркович Т. Технології впливу на масову свідомість в умовах інформаційної гібридної війни: соціокультурний аспект. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. 2023. № 1. С. 9-14.
6. Була, С. П., Свідерська, О. І. Соціальні мережі як інструмент політичної маніпуляції. Політикус, Вип. 4. 2020, с. 21-25.
7. Брижко В. М. Маніпулювання свідомістю людини у проблемі впорядкування інформаційних відносин. Правова інформатика. 2015. 1(45). 18-32.
8. Виборнова Н. М. Дослідження психологічного аспекту інформаційного впливу під час воєнних дій в Україні. Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір: збірник матеріалів IV Інтернет-конференції, 22 травня 2024 року / за заг. ред. І. С. Деснова. Київ: МДУ, 2024. С.143-145.
9. Гавриленко. В. М. Копінг-стратегії як чинник збереження адаптаційних можливостей в умовах воєнних дій: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія», Запоріжжя: ЗНУ, 2022. 73 с.

10. Ганжа К. І. Медіалінгвістичний ресурс вербальних засобів впливу //The 9th International scientific and practical conference «Theoretical and practical aspects of the development of science and education» (March 05–08, 2024) Prague, Czech Republic. International Science Group. 2024. С. 205-213.
11. Гойман О. О. Маніпулювання масовою свідомістю в умовах сучасної гібридної війни. ГРАНІ.2015. № 117. С. 50-56.
12. Гончарук-Чолач Т.В. Засоби масової інформації у політичному житті суспільства. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 252 с
13. Горбунов О.О. Маніпулятивні заголовки в інтернет-медіа періоду російсько-української війни: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 061 Журналістика. Запоріжжя: ЗНУ, 2022. 60 с.
14. Грабовська С., Єсип М. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини. Психологічне здоров'я особи і суспільства, 4, 2010. С. 188-193.
15. Губницька О. В. Соціальні мережі як інструмент політичної маніпуляції: кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 052 Політологія. Миколаїв: ЧНУ, 2023. 68 с.
16. Гурлева Т. С., Гомонюк Г. В. Медійна самоосвіта у протидії агресивному впливу інфопростору. Scientific progress: innovations, achievements and prospects : The 4th International scientific and practical conference, м. Munich, 9–11 січ. 2023 р. 2023. С. 392-398.
17. Гурлева Т. С. Особистісна зрілість громадянина як гарантія успішного протистояння агресивному медіа-впливу Раціогуманістичні студії: зб. наук. статей за матеріалами круглого столу 30 травня 2019 р. К., 2019. С. 35-49.
18. Гурлева Т. С. Я – свідомий читач: як убезпечити себе від маніпулятивного впливу через медіатекст. Порадник для читача. Київ: Вид-во «Каравела», 2023. 88 с.
19. Денисовець І. В. Теоретичні аспекти маніпулятивних технологій у ЗМІ. Документно-інформаційні комунікації в умовах глобалізації: стан,

- проблеми і перспективи: *матеріали VIII міжнародної науково-практичної конференції (23 листопада 2023 року)*. Полтава, 2023. С. 216-221.
20. Дудечко Л. Специфіка вербальної репрезентації маніпулятивних технологій у сучасному рекламному дискурсі. *Масова комунікація: історія, сьогодення, перспективи*. 2013. № 3 (3). С. 52-55.
21. Зайко Л. Я. Суспільна свідомість як об'єкт маніпулювання засобами масової інформації. *Наукові записки Київського університету туризму, економіки і права*. 2015. № 21. С. 219-240.
22. Іванов В. Ф., Волошенюк О. В. Медіаосвіта та медіаграмотність: підручник. Київ: Центр вільної преси, 2013. 352 с.
23. Ільченко О. А. Типи маніпулятивного контенту в сучасному медіапросторі. *Науковий вісник ДДПУ імені І. Франка. Філологічні науки (мовознавство)*. Дрогобич, 2020. №14 С. 58-62.
24. Каламаж В., Тимощук Є. Копінг-стратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Проблеми педагогічної та вікової психології*. Острог: Острозька академія, 2023. №16. С. 28-35.
25. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2020. С. 23-30.
26. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.
27. Качинська, К. А. Засоби Інтернет-комунікацій як важливий інструмент масової маніпуляції свідомістю. *Інформація і право*, (4 (19)), 2016. С. 71-84.
28. Коломієць, В. С. Маніпулятивні технології впливу медіа на масову свідомість в умовах російсько-української війни : дипломна робота

- бакалавра : 054 Соціологія / Коломієць Вікторія Сергіївна. – Київ, 2024. 92 с.
- 29.Кудринська Г., Шевчук Т. Маніпулятивний потенціал сучасного інформаційного суспільства //Grail of Science. №24, 2023. С. 407-410.
- 30.Лойко В. В. До питання маніпуляції суспільною свідомістю у політичному дискурсі ЗМІ. Вісник Житомирського державного університету. Житомир: ЖДУ, 2011. №57, С. 179-181.
- 31.Максимець В. Маніпулятивні механізми впливу, ефективність їхнього застосування сучасними іноземними та українськими політичними лідерами. Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії. 2017. С. 65-80.
- 32.Місяць Н. Психологічна природа мовленнєвого маніпулювання. Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove, 2018. С.546-551.
- 33.Петрик В. М., Присяжнюк М. М., Компанцева Л. Ф. Сугестивні технології маніпулятивного впливу : навч. посіб. / 2-ге вид. Київ: ЗАТ «ВІПОЛ», 2011. 248 с.
- 34.Поліщук Ю., Гнатюк С., Сейлова Н. Мас медіа як канал маніпулятивного впливу на суспільство. Український науковий журнал інформаційної безпеки. Київ, 2015. № 3. С. 301-308.
- 35.Пригорницька, О. ЗМІ як інструмент маніпуляції громадською думкою: виявлення, оцінка, протидія. Наукові праці Національної бібліотеки України імені В.І Вернадського, (53), 2019. С. 185-199.
- 36.Руда О.Г. Мовне питання як об'єкт маніпулятивних стратегій у сучасному українському політичному дискурсі : монографія / О.Г. Руда. 2012. 232 с.
- 37.Савкіна А. О. Політична мова ЗМІ: характерні особливості та маніпулятивний потенціал: кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 061 Журналістика, Миколаїв: ЧНУ, 2024. 67 с.
- 38.Савлюк М. Важливість інформаційної безпеки в соціальних мережах для загальнонаціональної безпеки: безпековий вимір країни. Вісник

- Прикарпатського університету. Серія: Політологія. Випуск 18, 2024. С. 300-309.
- 39.Сахарук І. Стратегії й тактики сугестії в сучасному українському медійному дискурсі. Вісник Донецького університету. Серія Б: Гуманітарні науки. 2014, № 1-2. С. 216-222.
- 40.Сіленко А. О., Пасхіна О. Є. Інформаційно-психологічний вплив на громадську думку //Ментальне здоров'я. №. 2, 2024. С. 64-69.
- 41.Сінек С. «Почни з ЧОМУ, або як відомі лідери надихають до дії кожного». Київ: «Основи», 2015. 224 с.
- 42.Твердохліб О., Гайович Г. Сугестія та її прояви в сучасному інформаційному просторі держави. Науковий вісник: Державне управління. 2022. № 1(11). С. 222-239.
- 43.Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Сімферополь: ТНУ, 2023. Том 34 (73) №1. С. 65-66.
- 44.Chudzicka-Czupala A. et al. Associations between coping strategies and psychological distress among people living in Ukraine, Poland, and Taiwan during the initial stage of the 2022 War in Ukraine //European Journal of Psychotraumatology. 2023. T. 14. №. 1. С.1-11.
- 45.Dhiman D. B. Key issues and new challenges in new media technology in 2023: A critical review //Journal of Media & Management. 2023. T. 5. №. 1. С. 1-4.
- 46.Evans D. W., Lucas N. What is manipulation? A new definition //BMC musculoskeletal disorders. 2023. T. 24. №. 1. С. 1-11.
- 47.Heshmat S. The 8 Key Elements of Resilience. Psychology Today. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience> (дата звернення: 03.05.2024)
- 48.Mottola, F., Gnisci, A., Kalaitzaki, A., Vintilă, M., and Sergi, I. The impact of the Russian-Ukrainian war on the mental health of Italian people after 2 years

- of the pandemic: risk and protective factors as moderators. *Front. Psychol.* 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1154502>
49. Predictors of PTSD and Psychological Distress Symptoms of Ukraine Civilians During war / Y. Eshel et al. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness.* 2023. Vol. 17. E429. DOI: <https://doi.org/10.1017/dmp.2023.69>
50. Resilience and Trauma: Expanding Definitions, Uses, and Contexts / J. McCleary and C. Figley (Guest Ed.). 2017. Vol. 23, №. 1. American Psychological Association.
51. Resilience. *APA Dictionary of Psychology.* American Psychological Association.
52. Shao R., Wu T., Liu Z. Detecting and grounding multi-modal media manipulation // *Proceedings of the IEEE/CVF Conference on Computer Vision and Pattern Recognition.* 2023. C. 6904-6913.
53. Xu W. et al. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022 // *International journal of social psychiatry.* 2023. T. 69. №. 4, C. 957-966.