

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ КРИВОРІЗЬКИЙ  
ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Психолого-педагогічний факультет  
Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ ТА ФЕЙКОВИХ НОВИН  
НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ТА ЕМОЦІЙНУ РЕГУЛЯЦІЮ НАСЕЛЕННЯ  
УКРАЇНИ**

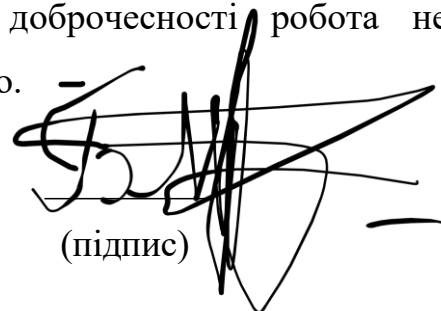
Кваліфікаційна робота студентки  
групи ППм-24  
ступінь вищої освіти магістр  
спеціальності 053 Психологія  
Берестень Лілії Михайлівни

Керівник: кандидат психологічних  
наук, доцент Гергель Є. Л.

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Берестень Лілія Михайлівна**, 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 I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ ТА ФЕЙКОВИХ НОВИН НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА РЕГУЛЯЦІЮ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ.....	9
1.1. Аналіз основних понять з проблеми дослідження.....	9
1.2. Особливості впливу інформаційних викривлень на стан психіки та здатність контролювати емоції у населення України.....	16
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ ТА ФЕЙКОВИХ НОВИН НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА РЕГУЛЯЦІЮ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ.....	25
2.1. Методологічні та методичні основи дослідження впливу дезінформації та фейкових новин на психічне здоров'я та регуляцію емоційних станів.....	25
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	29
Висновки до розділу 2.....	51
РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ.....	54
3.1. Теоретичне обґрунтування умов розвитку психологічної стійкості у відповідь на дезінформацію та фейкові новини.....	54
3.2. Впровадження програми і результати.....	56
3.3. Методичні рекомендації щодо регуляції емоційних станів і захисту від дезінформації.....	69
Висновки до розділу 3.....	72
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	78
ДОДАТОК.....	84

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасному інформаційному просторі дезінформація та фейкові новини стали потужною загрозою не лише для політичної стабільності та громадської безпеки, а й для психічного здоров'я населення. Особливо гостро ця проблема постає в умовах воєнного конфлікту, соціальної нестабільності та високого рівня тривожності серед громадян України. Щоденне споживання спотвореної або маніпулятивної інформації спричиняє емоційне виснаження, посилює відчуття тривоги, страху та безпорадності, яке має тривалий негативний вплив на психологічний стан людини.

Фейкові новини часто створюються з метою викликати паніку, роз'єднаність або зневіру в офіційних джерелах інформації, що ускладнює процес формування критичного мислення та свідомого сприйняття реальності. Регуляція емоційних станів у такому середовищі стає складним завданням, оскільки людина втрачає відчуття стабільності та безпеки. Таким чином, усвідомлення впливу інформаційних загроз і формування психологічної стійкості є актуальним завданням як для фахівців у сфері охорони психічного здоров'я, так і для суспільства загалом.

Фундаментальні дослідження у цій сфері проводили як зарубіжні, так і українські науковці. Зокрема, у працях К. Санстейна розглядається вплив інформаційних бульбашок і фейкових нарративів на колективну свідомість та емоційне сприйняття. Д. Канеман досліджував когнітивні викривлення та емоційні реакції на стресові інформаційні потоки. Важливий внесок у розуміння інформаційної безпеки зробили також дослідження Г. Рейнгольда, який вивчав цифрову грамотність як засіб захисту психіки.

В українському науковому контексті значущими є праці О. Бондаренка, який досліджує вплив інформаційних технологій на психічне здоров'я, а також Л. Прокопенка та І. Дьяченко, які розробляють методи підвищення психологічної стійкості в умовах соціальної напруги. Також важливо згадати аналітичні звіти Українського інституту майбутнього та Національного інституту стратегічних досліджень, які вказують на масштаб впливу дезінформації під час воєнного стану.

Отже, з огляду на вищевикладене, дослідження впливу фейкових новин на психічне здоров'я є не лише науково обґрунтованим, а й соціально значущим. Поглиблення знань про механізми впливу інформаційних загроз дозволить формувати ефективні підходи до психологічної підтримки населення та розвитку стресостійкості в умовах дестабілізуючих факторів.

**Мета дослідження:** дослідити особливості впливу дезінформації та фейкових новин на психічне здоров'я та регуляцію емоційних станів серед громадян України.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми впливу дезінформації та маніпулятивного контенту на психічне здоров'я, емоційну саморегуляцію й інформаційну стійкість особистості; уточнити понятійно-категоріальний апарат дослідження та визначити основні психологічні механізми впливу фейкових повідомлень.

2. Провести емпіричну діагностику психоемоційного стану респондентів під впливом маніпулятивної та неправдивої інформації, визначивши рівень тривожності, навіюваності, емоційної стабільності та психологічного благополуччя.

3. Виявити взаємозв'язки між рівнем навіюваності, тривожності, емоційної регуляції та показниками психологічного благополуччя, а також проаналізувати вікові відмінності у сприйнятті та реакціях на дезінформаційні повідомлення.

4. Розробити, апробувати та узагальнити результати впровадження програми і методичних рекомендацій, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості, розвиток емоційної саморегуляції, критичного мислення та підвищення інформаційної безпеки особистості.

**Об'єкт дослідження:** психічне здоров'я та емоційний стан населення України.

**Предмет дослідження:** характер впливу дезінформації та фейкових новин на психічне здоров'я та регуляцію емоційних станів у населення України.

**Гіпотеза дослідження:** припускається, що систематичний вплив дезінформації та фейкових новин негативно впливає на населення України, спричиняючи підвищення рівня тривожності, емоційне виснаження та зниження здатності до саморегуляції емоційних станів. Водночас розвиток критичного мислення, інформаційної грамотності та психологічної стійкості знижуватиме вплив інформаційних загроз на психоемоційний стан особистості.

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

*теоретичні:* аналіз та систематизація наукової літератури з проблем впливу дезінформації та фейкових новин на психічне здоров'я та регуляцію емоційних станів у населення України;

*емпіричні:* Тест-опитувальник навіюваності (розроблений О. П. Санніковою та Ю. П. Фолем); Фрайзбурський багатофакторний опитувальник (FPI); Методика «Діагностика рівня особистісної та реактивної тривожності» Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна).

*методи математичної статистики:* кореляційний аналіз.

**Теоретико-методологічна основа дослідження** ґрунтується на працях українських та зарубіжних науковців у галузі психології, медіа- та інформаційної безпеки: І. Акун, І. Максимова, Д. Арабаджиєв, Т. Сергієнко, Н. Виборнова, Л. Дементьєва, Д. Сукова, Л. Доскіч, К. Жмуровська, Д. Грищенко, М. Кіца, В. Кована, А. Кравчук, К. Яровий, Г. Кудринська, Т. Шевчук тощо, а також дослідженнях впливу дезінформації на психічне здоров'я населення. Методологічно дослідження спирається на аналіз наукових джерел, порівняльний та системний підходи, що дозволяють виявити механізми впливу фейкових новин на емоційний стан та здатність до саморегуляції.

**Практичне значення одержаних результатів:** результати дослідження можуть бути корисними в роботі практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, а також фахівців у сфері медіаграмотності. Здобуті висновки послугують основою для розробки профілактичних програм з медіаграмотності, тренінгів із психологічної саморегуляції та формування навичок критичного мислення у різних вікових групах населення.

**Апробація результатів дослідження** Основні положення, результати та висновки дослідження були апробовані у процесі науково-практичного обговорення та представлені у вигляді публікації за матеріалами I Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія, фізична культура, спорт та комплексна реабілітація: мультидисциплінарний підхід у вимірі суспільних трансформацій» (13–14 листопада 2025 року).

Матеріали дослідження були висвітлені у доповіді під назвою «Вплив дезінформації на емоційну регуляцію особистості в умовах війни: результати дослідження», у якій розкрито основні результати емпіричного аналізу, а також окреслено практичні напрями психологічної підтримки та формування стійкості особистості до дезінформаційних впливів.

**Організація і база дослідження.** Діагностичне дослідження проводилося онлайн за допомогою Google-форми, посилання на яку поширювалося через соціальні мережі та освітні спільноти, що забезпечило участь респондентів із різних регіонів України.

Формувальний етап із впровадження програми розвитку емоційної саморегуляції та інформаційної стійкості здійснювався на базі Центру психологічної стійкості та благополуччя Криворізького державного педагогічного університету, у форматі групових занять і тренінгових сесій.

**Структура роботи:** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 23 джерела; ілюстрована 14 рисунками та 10 таблицями; вміщує 1 додаток. Загальний обсяг: 86 сторінок, основний зміст викладено на 78 сторінці друкованого тексту.



## РОЗДІЛ І

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ ТА ФЕЙКОВИХ НОВИН НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА РЕГУЛЯЦІЮ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

### 1.1. Аналіз основних понять з проблеми дослідження

У наш час поняття «дезінформація» дедалі активніше входить в ужиток як одна з ключових загроз інформаційного середовища. Встановлено, що дезінформація – це свідомо викривлена або неправдива інформація, яку створюють і поширюють з певною метою впливу. Такий вплив спрямований на дестабілізацію економіки, формування викривленого суспільного уявлення про події, досягнення політичної або фінансової вигоди. Найчастіше дезінформація представлена у вигляді текстових повідомлень, які супроводжуються сфальсифікованими зображеннями або відео, вирваними з контексту, створеними з використанням спеціальних технологій (зокрема технологій deepfake). Сьогодні завдяки розвитку цифрових інструментів, зокрема використанню ботів, алгоритмів соціальних мереж та штучного інтелекту, поширення дезінформаційного контенту відбувається надзвичайно швидко – через телебачення, відеоплатформи, інтернет-сайти, форуми та соціальні мережі [4, с. 12].

За визначенням А. Кравчук, дезінформація – це навмисно викривлена або маніпулятивна інформація, що має дві основні ознаки. По-перше, її розповсюдження здійснюється з певною метою – отримання прибутку або свідоме введення суспільства в оману. По-друге, вона становить потенційну загрозу суспільним інтересам: може негативно впливати на демократичні процеси, політичні рішення, безпеку громадян, охорону здоров'я та стан навколишнього середовища. Основними платформами поширення дезінформації

виступають соціальні мережі, інформаційні сайти та блоги, що сприяє дестабілізації громадської думки, викликає плутанину та втрату довіри до офіційних джерел [9, с. 163].

Ми живемо в столітті високих інформаційних технологій, завдяки чому щодня отримуємо величезну кількість нової інформації, іноді навіть не замислюючись, що її джерело – інтернет, телебачення, радіо, реклама – щоденно впливає на формування у нас певних соціальних стереотипів, які в свою чергу визначають нашу поведінку, моральні норми, ставлення до навколишнього світу, формують політичні, релігійні та світоглядні концепції.

Створюючи стереотипи та перекожуючи факти, дезінформація здатна перетворити непротилежних сторін конфлікту в абсолютних героїв або злочинців, що може призвести до прискорення процесу розпалювання ворожнечі та обґрунтування воєнних дій, адже образ ворога, який створюється за допомогою дезінформації, сприймається як загроза, що потребує термінової реакції.

Також, дезінформація часто використовується для поширення паніки та страху серед населення. Популяризуючи негативні сторони воєнних дій або збільшуючи розмір загрози, вона створює атмосферу невпевненості та хаосу, що сприяє паніці та недовірі до власної держави [6, с. 53].

Дезінформація, за З. Порядіною – це поширення неправдивої або оманливої інформації з метою ввести в оману людей. Вона використовується для різних цілей та створена навмисне заради економічних, політичних або інших вигод. Також вона включає в себе маніпулювання суспільною думкою, яка є вигідною лише для тієї сторони, яка створює дезінформаційну медіакампанію з метою досягти бажаної цілі, підірвати довіри до влади, розпалювання ворожнечі та дестабілізацію суспільства [13, с. 114].

У контексті війни термін «дезінформація» набуває особливого значення, маючи як широке, так і вузьке трактування. У широкому сенсі – це будь-яка навмисно сфальсифікована інформація, яка містить обман або наклеп. У вузькому

розумінні – це специфічний різновид інформаційно-психологічного впливу, коли дані навмисно змінюють або викривляють із метою формування хибного уявлення у споживача інформації. Такий вплив здатен спонукати людей до дій чи рішень, вигідних авторам дезінформації. Ключовою рисою, яка відрізняє дезінформацію від просто недостовірної інформації, є саме її умисне створення з маніпулятивною метою [9, с. 164].

О. Самчинська пише наступне: «У своїй доповіді від 13 квітня 2021 року спеціальна доповідачка ООН з питань заохочення та захисту права на свободу думки і її вільне вираження Ірен Хан підкреслила, що хоча явище дезінформації не є новим, сучасні цифрові технології кардинально змінили його масштаб і вплив. Завдяки технічному прогресу різні суб'єкти сьогодні мають змогу швидко створювати, поширювати та посилювати неправдиву або сфальсифіковану інформацію з політичними, ідеологічними чи комерційними намірами, що відбувається з безпрецедентною швидкістю та охопленням, яке раніше було неможливо уявити» [18, с. 33].

Згідно з визначенням у «Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus», дезінформація – це свідомо неправдива інформація, що поширюється з наміром ввести людей в оману [22].

У свою чергу, «Oxford Living Dictionary» подає подібне, але дещо ширше трактування, акцентуючи на тому, що дезінформація – це хибна інформація, поширена з метою введення в оману, зокрема в контексті пропаганди, яку державні структури можуть використовувати проти опозиційних сил або незалежних медіа. Цей словник також звертає увагу на історичне підґрунтя терміна, вказуючи, що він набув поширення в європейських країнах у 1950-х роках [23].

М. Кіца розглядала дезінформацію як форму психологічного впливу, що полягає у наданні об'єкту викривленої або неправдивої інформації, яка сприяє формуванню спотвореного бачення дійсності. При цьому дослідниця не

акцентувала увагу на специфічних характеристиках цільової аудиторії чи на досягненні конкретного бажаного результату впливу [7, с. 30].

Водночас О. Саєнко, аналізуючи механізми інформаційно-психологічного впливу в умовах гібридної війни, підкреслював тісний зв'язок дезінформації з маніпулюванням і трактував її як повідомлення або версії, метою яких є нав'язування неправдивого, спотвореного уявлення про дійсність. Таким чином, дослідник розглядав дезінформацію не як окремий різновид інформаційно-психологічного впливу, а як інструмент, за допомогою якого цей вплив реалізується. Крім того, О. Саєнко виділяв основні форми подачі дезінформації, серед яких – сенсаційні матеріали, стереотипи, символічні образи та новинні повідомлення [17, с. 67].

Л. Дементьєва та Д. Сукова звертали увагу на те що дезінформація, яка з'являється на телебаченні та в інших засобах масової інформації, передається різними шляхами. Іноді це поширення неперевіреної або неточної інформації звичайними користувачами без злісного наміру. В інших випадках – це свідоме і цілеспрямоване розповсюдження неправди впливовими особами чи публічними фігурами. Залежно від джерела та способу поширення дезінформації, необхідні різні підходи до реагування. Як державні структури, так і приватні компанії мають розробляти відповідні механізми протидії, спираючись на міжнародні норми та принципи захисту прав людини [4, с. 12].

У соціальних мережах дезінформація поширюється надзвичайно стрімко та ефективно, що значно ускладнює її виявлення та протидію. Саме тому важливо вміти розпізнавати характерні ознаки неправдивих повідомлень, адже їхнє некритичне сприйняття може спричинити дезорієнтацію, емоційне напруження та маніпуляцію свідомістю. Хоча виявити дезінформацію буває складно, існує низка сигналів, які можуть допомогти відрізнити її від достовірної інформації [11, с. 183].

Серед найпоширеніших ознак дезінформації: відсутність перевіреного джерела або посилання на сумнівне джерело; надмірно емоційне наповнення тексту, що викликає гнів, страх чи обурення; викривлення чи підміна фактів; спрощене, поверхове подання складних тем; а також абсурдні або нелогічні твердження, що суперечать здоровому глузду.

Варто додати, що дезінформація як метод впливу на масову свідомість застосовується ще з давніх часів у соціальних, політичних та військових цілях. Однак упродовж останнього десятиліття, з бурхливим розвитком цифрових технологій та їх проникненням у всі сфери суспільного життя, масштаби й загрози цього явища суттєво зросли. Засоби масової інформації відіграють ключову роль у поширенні неправдивих повідомлень: недостатньо створити брехню — потрібно зробити її доступною для широких мас. Саме тому різні суб'єкти — від окремих осіб і політичних діячів до цілих організацій — активно вдаються до різних форм дезінформації. Серед них [1, с. 54]:

- фейковий контент (повністю вигадані новини, зображення, цитати) та маніпулятивна інформація, яка поєднує правдиві елементи з перекрученими фактами, створюючи хибне уявлення;

- самозвані джерела, що імітують авторитетні ЗМІ й маскують власну недостовірність;

- оцінні судження, які подаються як об'єктивні та перевірені факти;

- сатира або пародія, що попри гумористичний характер, часто сприймається аудиторією як справжні новини.

Усі перелічені способи підривно впливають на здатність суспільства критично мислити та адекватно сприймати інформаційну реальність.

За даними Д. Рабчун, В. Тищенко та С. Голобородько, фейкові новини класифікуються залежно від цілей їх створення та розповсюдження. Основними намірами поширення неправдивого контенту є: створення панічних настроїв серед населення, провокування міжетнічної, расової чи релігійної ворожнечі,

формування викривлених уявлень для дезорієнтації громадськості, а також свідоме маніпулювання свідомістю. Часто фейки використовуються для просування певних осіб або продуктів, задля отримання прибутку (наприклад, у форматі сенсацій «жовтої преси»), а також для дискредитації через підроблені фото та сфабриковані матеріали. Деякі з них подаються під виглядом розважального контенту, що ускладнює їх своєчасне розпізнавання [15, с. 41].

Фейкову інформацію можуть втримувати різні медійні формати: текстове повідомлення, реклама, фото-, відео- або аудіопідробки, використання ботів, тролів, які беруть активну участь в обговореннях під постами в різних соціальних мережах чи на форумах. До різновиду фейків відносять відкрите *дезінформування, маніпуляцію, пропаганду, плітки, меми, «вірусний» контент, пранкінг, новинну сатиру, генератори новин, синтезований медіаконтент* тощо.

Залежно від функціонального завдання українські дослідники виокремлюють кілька різновидів фейків: сіють паніку; розпалюють ворожнечу; поширюють хибні думки, щоб заплутати, відволікти від правди; маніпулюють свідомістю; рекламують когось або щось; приносять прибуток ЗМІ, що його поширює; плямують репутацію; розважають. Зарубіжні дослідники визначили сім різних типів онлайн-контенту під назвою «фейкові новини» (неправдиві новини, поляризований вміст, сатира, спотворення інформації, коментарі, переконлива інформація та громадянська журналістика), протиставивши їх справжнім новинам.

І хоча саме слово «фейк» нове, однак фейкові новини як ретельно сформульовані вигадані історії з метою отримання будь-якої вигоди (фінансової, політичної тощо) існували завжди. Просто раніше їх називали «газетною качкою». До традиційних «позатехнологічних» фейків можна віднести й чутки [5, с. 74].

Фейкові новини (від англ. «fake» – брехня, фальш) – це неправдива інформація, яка цілеспрямовано розповсюджується зацікавленими особами, що

переслідують свої (зазвичай політичні) цілі, або бажають заробити на інтернет-трафіку. Поширюють обман, знищують засади цивілізованості та є небезпекою для демократії. Таке визначення демонструє політичний підтекст цілей, які переслідують ті, хто створює та розповсюджує подібні новини. Нерідко й введені в оману журналісти, насправді вірять у інформацію, що їм диктує зацікавлена сторона. Яскравий приклад такого впливу на соціальну свідомість людей – Північна Корея, яка повторює долю Радянського Союзу 50-х років, живучи під «залізним куполом», населення страждає від бідності та голоду, часто не має навіть елементарного транспорту, щоб дістатися роботи, споживає лише спеціально відібрані новини, вивчає виключно пропагандистську літературу, та мріє про благополуччя верховного лідера, а також вважає усе це нормою.

Критична оцінка отриманої інформації, підвищення стандартів відбору інформації, для новинних ресурсів, та використання надійних джерел – перший крок до суспільства, яке вміє відрізнити новини від завуальованої маніпуляції. Очищення медіаконтенту – одна з найважливіших завдань сучасних політиків, істориків, журналістів, та навіть правоохоронних органів, оскільки маніпуляції з інформацією, яку подають людям, можуть викликати непередбачувані результати: від звичайної паніки, до міжнародних скандалів. Таким чином, створюючи негативний образ не лише ресурсам, які розповсюдили цю інформацію, а й населенню, що в цю інформацію повірило. Усе, що вписується у сучасну стрічку новин, мов у літопис або хроніку, згодом стане історією, а для науки вкрай важливо знайти правду. Тож для сучасної історичної науки актуалізується важливе завдання – доводити істину, відсіюючи маніпуляції та формуючи максимально повну картину сучасних подій [14, с. 114].

У цифровому просторі поширення неправдивої інформації відбувається здебільшого через коментарі з фейкових акаунтів або за допомогою популярних хештегів, які активно використовуються в години високої активності користувачів. У цей час спам-боти та маніпулятори організовують скоординовані

інформаційні атаки, подаючи фейковий контент у вигляді скріншотів із нібито достовірними цитатами відомих осіб чи джерел. Подібна інформація може виглядати переконливо, проте вона не має жодного стосунку до істини й слугує виключно інструментом впливу на громадську думку [15, с. 42].

Отже, аналіз наукових підходів до проблеми дезінформації та фейкових новин свідчить про їхній багатогранний та системний вплив на психічне здоров'я населення. В умовах війни та суспільної нестабільності викривлена інформація стає потужним інструментом маніпуляції масовою свідомістю, що здатен викликати емоційні розлади, порушення психоемоційної рівноваги та зниження адаптаційних можливостей індивіда. Наявні дослідження підтверджують необхідність формування медіаграмотності, розвитку критичного мислення, а також впровадження державних і соціальних механізмів протидії дезінформації як важливих складових психічного захисту населення України.

## **1.2. Особливості впливу інформаційних викривлень на стан психіки та здатність контролювати емоції у населення України**

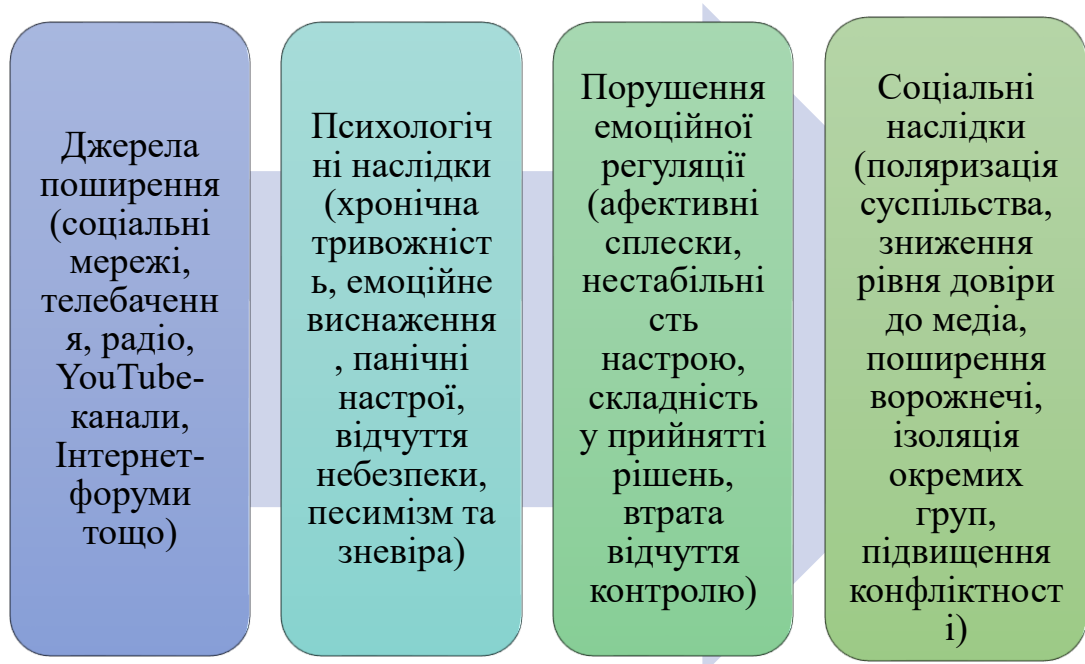
У сучасному українському суспільстві, яке переживає глибокі соціальні потрясіння, воєнний конфлікт і постійний інформаційний тиск, дезінформація та фейкові новини стали не лише інструментами інформаційної війни, а й суттєвими чинниками, що впливають на психічне здоров'я громадян. Масове поширення викривленої або навмисно фальсифікованої інформації здатне викликати у людей сильну тривогу, страх, зневіру в майбутньому, почуття безсилля й емоційне виснаження. Такі інформаційні атаки особливо небезпечні в умовах підвищеної соціальної вразливості, коли населення перебуває у стані тривалого стресу, часто не маючи достатнього доступу до достовірних джерел інформації. Унаслідок цього значно знижується здатність людини критично мислити, контролювати власні емоції та ухвалювати раціональні рішення.



На думку, К. Жмуровської та Д. Грищенко, у контексті збройного протистояння дезінформація стає надзвичайно потужним інструментом впливу, який здатен формувати громадську думку та спонукати людей до поведінкових реакцій, що можуть мати значення для ходу самого конфлікту. Маніпулятивне використання засобів масової інформації є одним із ключових способів впливу на сприйняття населення. Через телебачення, радіо, цифрові платформи та соціальні мережі свідомо поширюється викривлена інформація, яка змінює уявлення про реальність, впливає на переконання, оцінки й рішення громадян [6, с. 54].

Окремо варто підкреслити, пише К. Жмуровська, що дезінформація поглиблює соціальні розбіжності та сприяє конфліктам між різними групами, активно розпалює вже існуючі протиріччя, сприяє зростанню недовіри, агресії та створює у суспільстві поділ на «своїх» і «чужих». Така ситуація лише ускладнює можливості до діалогу й консолідації [6, с. 54].

Ще одним небезпечним наслідком поширення фейкових новин є загальна дезорієнтація населення. Люди починають сумніватися в достовірності будь-якої інформації, втрачаючи довіру не лише до офіційних джерел, а й до альтернативних медіа, що породжує почуття невпевненості, хаосу, знижує здатність ухвалювати раціональні рішення та сприяє посиленню тривоги й стресу в суспільстві.



**Рис. 1.1. Вплив дезінформації та фейків на психічне здоров'я населення України**

Як бачимо з рисунку 1.1., основними каналами поширення недостовірної інформації виступають сучасні мас-медіа та цифрові платформи – соціальні мережі, телебачення, YouTube, інтернет-форуми, радіо й месенджери. Цей інформаційний тиск спричиняє серйозні психологічні наслідки, серед яких – хронічна тривожність, емоційне виснаження, паніка та відчуття небезпеки. У соціальному вимірі спостерігається зростання роз'єднаності в суспільстві, падіння довіри до ЗМІ та посилення ворожнечі між окремими групами. Крім того, дезінформація суттєво порушує емоційну стабільність особистості, провокуючи часті зміни настрою, втрату контролю над емоціями та труднощі в ухваленні рішень. Таким чином, інформаційна безпека й розвиток критичного мислення є ключовими умовами збереження психоемоційного здоров'я громадян в умовах інформаційного тиску.

В. Кована зазначає думку про те, що телебачення має суттєвий вплив на емоційний стан населення України, особливо в умовах військового конфлікту або

інших подій, що викликають емоційну напругу. Нижче виділено основні способи, якими телебачення впливає на емоції глядачів [8, с. 18]:

1. *Інформаційний вплив.* Телевізійні новини та програми надають актуальну інформацію про події в країні та світі, включно з військовими діями. Така інформація викликає широкий спектр емоцій – від тривоги і страху до гордості та співчуття.

2. *Формування думок і поглядів.* Телебачення відіграє важливу роль у формуванні світогляду глядачів. Представлення різних точок зору і оцінка подій можуть викликати різноманітні емоційні реакції.

3. *Психологічний вплив реклами.* Рекламні ролики на телебаченні також впливають на емоційний стан, викликаючи у глядачів радість, бажання, або навпаки – незадоволення.

4. *Розваги та відпочинок.* Телевізійні шоу, фільми та інші розважальні програми допомагають відволіктися від тривог, піднімають настрій і сприяють емоційному розвантаженню.

Дослідниця наголошує, важливо пам'ятати, що телебачення – потужний інструмент впливу на масову свідомість, тому інформація та контент повинні бути об'єктивними, відповідальними та етичними [8, с. 18].

Дослідження сучасних науковців показують [33;45;46], що найбільш вразливими до інформаційних викривлень є ті вікові групи, які мають обмежений доступ до достовірних джерел інформації або низький рівень медіаграмотності. Наприклад, підлітки часто орієнтуються на вміст соціальних мереж, де фейки можуть поширюватися вірусно без перевірки, тоді як люди похилого віку більше довіряють телевізору й друкованим ЗМІ, не завжди розрізняючи пропаганду від об'єктивної інформації. Натомість працездатне населення стикається з надлишком новинного потоку, що призводить до інформаційного перевантаження та емоційного вигорання.

У всіх цих випадках *втрачається здатність до емоційної саморегуляції* – важливої психологічної функції, що дозволяє людині зберігати стабільність, ухвалювати зважені рішення, уникати імпульсивних реакцій на стресові події. Під впливом постійного потоку деструктивної інформації людина стає більш вразливою до паніки, депресії, ірраціональних дій або навпаки – повного емоційного «завмирання».

Крім того, *інформаційні викривлення формують атмосферу недовіри* – як до державних інституцій, так і до медіа, лікарів, військових, волонтерів. Люди починають сумніватися в достовірності будь-яких повідомлень, що ускладнює ухвалення рішень у повсякденному житті й підриває соціальну згуртованість. У результаті відбувається *розшарування суспільства на групи з протилежними уявленнями про реальність*, що сприяє конфліктам, агресії, ізоляції й зниженню рівня взаємопідтримки.

Особливу небезпеку становить *емоційно забарвлений контент*, який за рахунок образів страху, ненависті чи героїзму викликає сильні афективні реакції, минаючи критичне мислення. Повторюваність такого контенту у ЗМІ чи соцмережах підсилює емоційний ефект і закріплює хибні уявлення про події, що відбуваються. Така маніпуляція свідомістю особливо ефективна в умовах обмеженого доступу до альтернативної думки, що часто спостерігається у прифронтових регіонах або вразливих соціальних групах.

На фоні цього особливо важливими стають заходи з формування психологічної стійкості населення, такі як масові просвітницькі кампанії з розвитку медіаграмотності (навчання навичкам перевірки джерел, розпізнавання фейків, аналізу візуального контенту), так і програми емоційного самоконтролю: техніки релаксації, розвиток усвідомленості, методи самопомоги. У школах і вишах доцільним буде впровадження медіаосвіти, а для старшого покоління – інформаційні курси від громадських організацій або соціальних служб.

Варто зауважити, що ще одним із важливих напрямків протидії негативному впливу дезінформації є формування в суспільстві навичок медіаграмотності. Критичне сприйняття інформації допомагає розпізнавати фейки, маніпуляції та джерела недостовірних повідомлень. Освіта в цій сфері має бути системною і охоплювати різні вікові групи, адже особливо вразливими до дезінформації часто стають молодь та люди старшого віку. Програми медіаграмотності повинні включати навчання методам перевірки фактів, розумінню джерел інформації, а також розвитку емоційної стійкості до інформаційного стресу.

Важливу роль у підтримці психічного здоров'я відіграють також державні та громадські інституції, які повинні забезпечувати доступ до достовірної, своєчасної та збалансованої інформації. У цьому контексті медіа, що працюють відповідно до професійних стандартів журналістики, здатні стати надійним джерелом правдивої інформації та противагою дезінформації. Підтримка таких медіа є ключовою для формування довіри серед населення та збереження інформаційної безпеки.

Психологічна підтримка населення також має стати пріоритетом в умовах постійного інформаційного тиску. Психотерапевтичні служби, гарячі лінії допомоги та програми з профілактики стресу можуть допомогти людям краще справлятися з емоційними навантаженнями, викликаними фейковими новинами та тривожною інформацією. Формування у громадян умінь регулювати свій емоційний стан – через техніки релаксації, усвідомленість, самопомогу – значно покращує їхню психологічну стійкість.

Водночас важливо додати, що інформаційна безпека – це не лише завдання окремих осіб, а й суспільства загалом. Необхідна скоординована робота державних структур, медіа, громадських організацій і освітніх установ для створення середовища, в якому маніпуляції будуть менш ефективними, а люди матимуть доступ до якісної інформації. Важливу роль відіграють і технологічні

рішення, такі як алгоритми боротьби з фейками, які можуть допомогти обмежити поширення дезінформації на цифрових платформах.

Насамкінець варто підкреслити, що вплив дезінформації не обмежується лише психічним здоров'ям індивідів – він має значні соціальні, політичні та економічні наслідки. Відсутність довіри, посилення конфліктів і розбіжностей в суспільстві підриває стабільність держави, створює загрози національній безпеці та заважає подальшому розвитку країни. Тому боротьба з дезінформацією і зміцнення психоемоційного здоров'я громадян є пріоритетними завданнями сучасної України.

Отже, вплив дезінформації та фейкових новин на психічне здоров'я і емоційну регуляцію населення України є глибоким і багатогранним. В умовах військового конфлікту та соціальних потрясінь масове поширення неправдивої інформації спричиняє тривогу, страх, емоційне виснаження, а також послаблює здатність критично мислити й ухвалювати раціональні рішення. Для мінімізації цього негативного впливу необхідно розвивати медіаграмотність, забезпечувати доступ до об'єктивної і достовірної інформації, а також створювати системи психологічної підтримки населення. Координація зусиль держави, медіа, громадських організацій і освітніх установ є ключовою для забезпечення інформаційної безпеки й збереження психоемоційного здоров'я громадян.

### **Висновки до розділу 1**

Проведений аналіз наукових джерел дав змогу з'ясувати, що поняття «дезінформація» у сучасному науковому дискурсі визначається як:

- свідомо викривлена або неправдива інформація, яка створюється та поширюється з метою маніпуляції масовою свідомістю;
- на відміну від випадкових помилок чи недостовірних даних, дезінформація завжди має навмисний і цілеспрямований характер;
- використовується для досягнення політичних, економічних чи ідеологічних цілей, становить загрозу для суспільних інтересів і безпеки держави.

1. Теоретичні довідки засвідчили, що дезінформація поширюється у різних формах. Найпоширенішими є фейкові новини, маніпулятивні повідомлення, візуальні підробки та використання технологій deepfake. Усі ці форми спрямовані на викривлення реальності та вплив на громадську думку.

2. Особливої актуальності явище дезінформації набуває в умовах війни. Інформаційний простір стає одним із ключових інструментів ведення гібридних конфліктів. Дезінформація сприяє дестабілізації суспільства, підриває довіру до офіційних джерел, формує викривлені образи ворога та провокує панічні настрої серед населення.

3. Вплив дезінформації на психічне здоров'я та емоційну регуляцію населення України є глибоким і багатограним. Масове поширення неправдивої інформації в умовах військового конфлікту та соціальних потрясінь викликає тривогу, страх, емоційне виснаження, послаблює здатність критично мислити й ускладнює ухвалення раціональних рішень.

4. Для мінімізації негативного впливу дезінформації необхідно розвивати медіаграмотність громадян, забезпечувати доступ до об'єктивної та достовірної інформації, а також створювати системи психологічної підтримки населення. Важливим чинником є координація зусиль держави, медіа, громадських організацій і закладів освіти для зміцнення інформаційної безпеки та збереження психоемоційного здоров'я громадян.

## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ ТА ФЕЙКОВИХ НОВИН НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА РЕГУЛЯЦІЮ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

#### 2.1. Методологічні та методичні основи дослідження впливу дезінформації та фейкових новин на психічне здоров'я та регуляцію емоційних станів у населення України

Після проведеного теоретичного аналізу проблеми впливу дезінформації та фейкових новин на психологічний стан особистості, а також узагальнення наукових підходів до вивчення емоційної регуляції в умовах інформаційного перевантаження, виникла потреба у практичній перевірці виявлених закономірностей. На основі теоретичних положень було спроектовано емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей емоційного реагування, рівня тривожності та самоконтролю осіб із різною сприйнятливістю до дезінформаційних впливів.

Тобто, *метою нашого емпіричного дослідження є* виявлення особливостей впливу дезінформації та фейкових новин на регуляцію емоційних станів серед громадян України.

*Гіпотеза дослідження:* припускається, що респонденти, які вважають себе більш уразливими до дезінформації та фейкових новин, характеризуються вищим рівнем ситуативної й особистісної тривожності, емоційної лабільності та дратівливості (за шкалами FPI та тестом Спілбергера–Ханіна). Натомість респонденти з високим рівнем критичного мислення й самоконтролю демонструють нижчі показники тривожності та вищу емоційну стійкість.

Емпіричне дослідження проводилося у дистанційному форматі за допомогою онлайн-опитування, створеного у сервісі Google Forms. Посилання на



анкету поширювалися через соціальні мережі (Facebook, Instagram, Telegram), університетські спільноти та освітні платформи MOODLE, що забезпечило широкий доступ потенційних учасників із різних регіонів України. Такий підхід сприяв залученню респондентів різного віку, статі та освітнього рівня, що підвищило репрезентативність отриманих результатів.

До участі в дослідженні було залучено 78 осіб. У межах нашої вибірки доцільно виокремити дві основні вікові групи: молодь (16–24 роки) та дорослих (25–40 років). Такий поділ дозволив виявити вікові відмінності у способах сприйняття інформації, рівні критичності мислення та емоційній чутливості до маніпулятивних повідомлень, а також простежити взаємозв'язки між рівнем навіюваності, тривожністю та емоційною стабільністю.

Дослідження здійснювалося з дотриманням основних *етичних принципів* психологічної науки, а саме:

- добровільності участі — респонденти мали право самостійно вирішувати, чи брати участь у дослідженні, та могли припинити участь у будь-який момент без пояснення причин;
- поінформованої згоди — перед початком дослідження учасникам було надано коротку інформацію про його мету, тривалість, а також про гарантії анонімності;
- конфіденційності та анонімності — усі відповіді респондентів оброблялися в узагальненому вигляді, без зазначення особистих даних;
- недопущення шкоди — зміст дослідження не містив питань чи завдань, здатних викликати емоційний дискомфорт або загрозу психологічному благополуччю учасників;
- наукової доброчесності — результати дослідження оброблялися об'єктивно, без викривлення чи навмисної інтерпретації даних.

Хочемо звернути увагу, що перед застосуванням діагностичного комплексу респондентам було поставлено запитання, яке дозволило з'ясувати основні шляхи

отримання ними інформації про поточні події. Респондентам пропонувалося вказати, з яких джерел вони найчастіше дізнаються новини (телебачення, інтернет-ресурси, соціальні мережі, месенджери, друковані ЗМІ тощо). Це дало змогу отримати загальне уявлення про структуру інформаційних уподобань учасників і визначити, які саме канали комунікації є для них провідними у процесі споживання новинного контенту. Отримані відповіді слугували допоміжним матеріалом для інтерпретації результатів основних методик і кращого розуміння інформаційного середовища, у якому формуються емоційні реакції респондентів.

Після отримання загальної інформації про джерела новин респондентів було запропоновано пройти основний діагностичний комплекс, що складався з таких методик:

1) *Тест-опитувальник навіюваності (розроблений О. П. Санніковою та Ю. П. Фолем)* застосовувався для визначення рівня сугестивності особистості, тобто її схильності піддаватися зовнішньому впливу. Інструмент побудований на чотирьох шкалах, кожна з яких відображає окремий компонент залежності.

1. Перша шкала (ЕЧ) спрямована на оцінку емоційної чутливості людини, її здатності реагувати на емоційні стимули.

2. Друга шкала (З) характеризує захисно-регулятивний аспект, який відображає рівень залежності від оточення.

3. Третя шкала (НВН) пов'язана з когнітивним компонентом і виявляє некритичну відкритість до нової інформації.

4. Четверта шкала (ЗПН) оцінює поведінкову складову – готовність індивіда дотримуватися зовнішніх впливів.

Отже, методика дозволяє комплексно дослідити різні прояви навіюваності, поєднуючи емоційний, когнітивний, захисний та поведінковий аспекти.

2) *Фрайзбурський багатофакторний опитувальник (FPI)* – це психодіагностична методика, що призначена для вивчення різних сторін особистості. Він належить до найбільш поширених інструментів у сфері

психологічних досліджень. Теоретичною основою опитувальника стали концепція потреб і мотивів Генрі Мюррея та ідеї Гордона Олпорта про риси особистості.

Метою FPI є оцінка багатьох індивідуальних характеристик, зокрема рівня драгівливості, депресивності, спонтанної агресивності, емоційної лабільності, врівноваженості, комунікабельності тощо. Опитувальник містить понад 100 тверджень, на які респонденти дають відповіді за спеціальною шкалою, що дозволяє виявити інтенсивність певних якостей. Завдяки комплексному підходу, методика широко застосовується у психотерапії, професійному консультуванні, кадровому відборі та наукових дослідженнях. Використання FPI дає змогу отримати цілісну картину індивідуальних особливостей людини та краще зрозуміти її поведінкові та мотиваційні механізми.

3) *Методика «Діагностика рівня особистісної та реактивної тривожності» Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна)* використовується для визначення двох різних аспектів тривожності – ситуативного та особистісного.

Шкала ситуативної тривожності дозволяє оцінити рівень переживання тривоги у конкретний момент часу. Вона спрямована на виявлення таких проявів, як страх, нервові напруження, внутрішня збудженість і фізіологічні реакції, що виникають у відповідь на стрес. Інтенсивність і тривалість цього стану можуть значно відрізнитися залежно від обставин.

На відміну від цього, шкала особистісної тривожності визначає стійкі характеристики людини, пов'язані зі схильністю до занепокоєння та суб'єктивним сприйняттям загроз у різних ситуаціях. Вона відображає загальний рівень впевненості, спокою й захищеності, а також міру внутрішньої напруженості як особистісної риси.

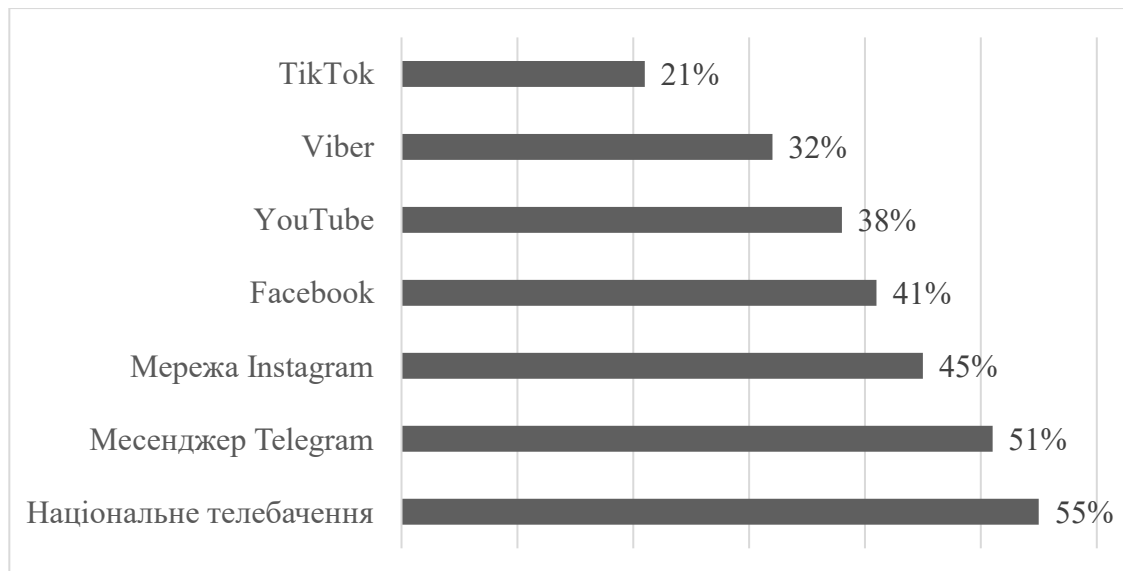
Процедура проведення тесту передбачає, що респонденту пропонуються певні твердження, серед яких він має обрати той варіант відповіді, що найбільше відповідає його стану на даний момент. Отримані результати інтерпретуються за

сумарним балом: показник нижче 30 свідчить про низький рівень тривожності, 31–44 бали – про середній, а 45 і вище – про високий. Співставлення результатів двох шкал дає можливість з'ясувати, чи є виявлена тривожність ситуативною реакцією чи сталою рисою особистості.

Отримані за допомогою діагностичного комплексу результати стали основою для подальшого статистичного опрацювання та аналізу взаємозв'язків між основними показниками дослідження.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

Першим етапом аналізу результатів стало узагальнення відповідей респондентів на запитання, спрямоване на з'ясування основних шляхів отримання інформації та новин (див. рис.2.1.). Отримані дані дозволили визначити, які джерела комунікації є для учасників найбільш пріоритетними — соціальні мережі, інтернет-ресурси, телебачення чи інші медіаканали.



**Рис. 2.1. Результати відповідей на питання «З яких джерел здебільшого отримуєте інформацію?»**

Як бачимо з рисунка 2.1, основними джерелами отримання інформації для більшості респондентів є національне телебачення (55%), месенджер Telegram (51%), соціальна мережа Instagram (45%) та Facebook (41%). Дещо рідше учасники опитування звертаються до YouTube (38%), Viber (32%) та TikTok (21%). Такий розподіл свідчить про те, що значна частина респондентів поєднує традиційні й цифрові канали отримання інформації, проте віддає перевагу швидким і візуально насиченим джерелам. Це може бути зумовлено потребою в оперативному доступі до новин та звичкою споживати короткі, емоційно забарвлені повідомлення, характерні для соціальних мереж і месенджерів.

Для глибшого розуміння вікових відмінностей у медіаспоживанні було проведено додатковий порівняльний аналіз (рис. 2.2).



**Рис. 2.2. Порівняльний розподіл джерел інформації серед молодших і старших респондентів).**

Аналіз отриманих даних свідчить про наявність суттєвих вікових відмінностей у способах отримання новин. Молодші респонденти (16–24 роки) значно частіше використовують онлайн-ресурси — передусім Telegram (63%), Instagram (58%), YouTube (52%) і TikTok (37%), що відображає їхню орієнтацію

на швидкий, візуально насичений і мобільний формат споживання інформації. Натомість старші учасники (25–40 років) надають перевагу традиційним або офіційним каналам комунікації, серед яких домінують національне телебачення (72%), Facebook (56%) і Viber (48%). Така різниця демонструє не лише вікові особливості цифрової грамотності, а й відмінності у стратегіях довіри до джерел: молодші частіше орієнтуються на оперативність, а старші — на перевіреність і стабільність контенту. Ці тенденції доцільно враховувати під час подальшого аналізу психологічних реакцій на дезінформаційні повідомлення та оцінки рівня емоційної регуляції в обох групах.

Далі розглянемо отримані результати за тестом-опитувальником навіюваності (розробленим О. П. Санніковою та Ю. П. Фолем), який дозволяє оцінити індивідуальну схильність особистості до зовнішнього впливу та сприйняття інформації без критичної перевірки.

Для більшої наочності та узагальнення даних було проведено описовий статистичний аналіз (див. Табл.2.1.), який дозволив оцінити загальну тенденцію розподілу результатів і виявити домінуючий рівень навіюваності серед респондентів.

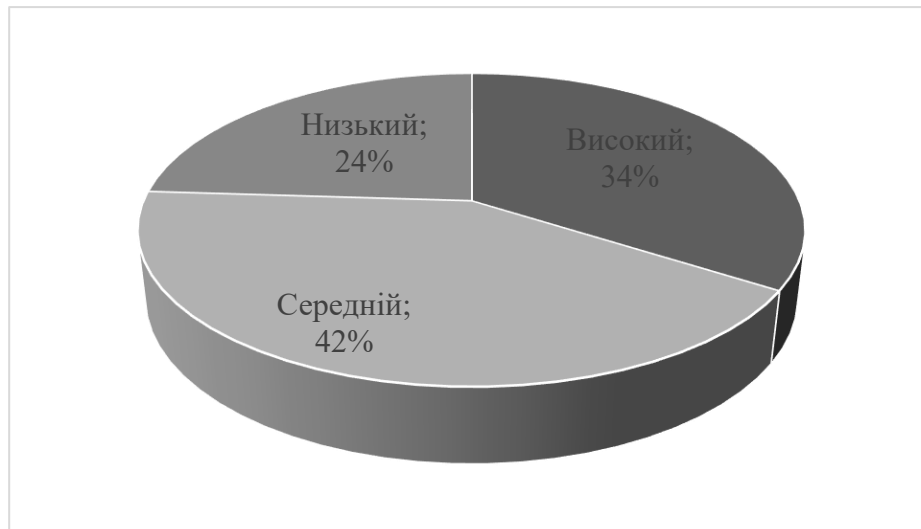
Таблиця 2.1.

**Описові статистики рівня навіюваності респондентів (n = 78)**

Позначення	Значення	Інтерпретація
M	2,10	Переважає помірний рівень схильності до зовнішнього впливу
Me	2,00	Більшість респондентів мають середній рівень навіюваності
Mo	2,00	Найчастіше трапляється середня навіюваність, що свідчить про баланс між критичністю та гнучкістю мислення
$\sigma^2$	0,52	Дані демонструють помірну варіативність рівнів навіюваності
$\sigma$	0,72	Респонденти характеризуються відносною однорідністю за схильністю до навіювання

*Примітка.* M — середнє арифметичне; Me — медіана; Mo — мода;  $\sigma^2$  — дисперсія;  $\sigma$  — середньоквадратичне відхилення.

Отримані статистичні показники дають змогу охарактеризувати вибірку як відносно однорідну за рівнем навіюваності. Середнє значення ( $M=2,10$ ) свідчить про переважання помірному рівня схильності до зовнішнього впливу, що поєднує здатність до критичного аналізу з певною гнучкістю у сприйнятті інформації. Медіана ( $Me=2,00$ ) та мода ( $Mo=2,00$ ) підтверджують, що більшість учасників демонструють середній рівень навіюваності, а невелика варіативність ( $\sigma=0,72$ ) вказує на стабільність розподілу результатів у межах вибірки. Таким чином, загальні статистичні характеристики свідчать про домінування помірному ступеня навіюваності, що створює підґрунтя для подальшого аналізу рівневих відмінностей, поданих на рисунку 2.3.



**Рис. 2.3. Результати методики «Тест-опитувальник навіюваності (розроблений О. П. Санніковою та Ю. П. Фолем)»**

Аналіз рис.2.3. продемонстрував, що домінуючою у вибірці є група респондентів із середнім рівнем навіюваності (42%,  $M=2,08$ ;  $Me=2,00$ ;  $Mo=2,00$ ;  $\sigma=0,52$ ). Для цієї категорії характерна збалансованість між критичністю й довірливістю, що виявляється у здатності аналізувати інформацію, проте за емоційного напруження або соціального тиску вони можуть частково піддаватися впливу зовнішніх повідомлень. Такі особи зазвичай орієнтуються на думку

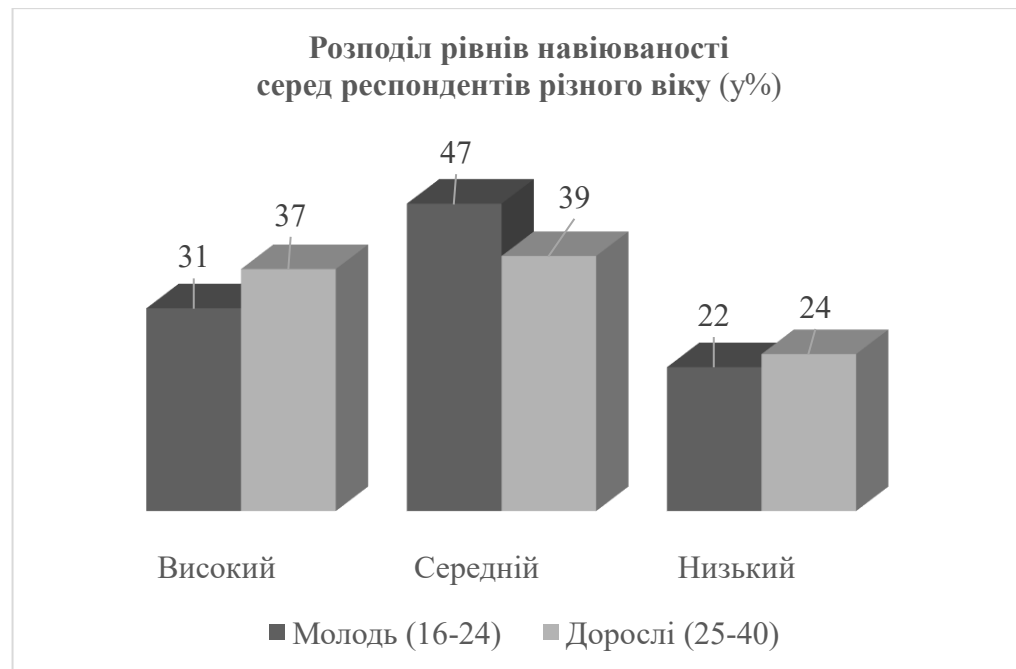
авторитетних джерел, але при цьому зберігають достатній рівень самостійності суджень.

На другому місці за чисельністю перебувають респонденти з високим рівнем навіюваності (34%,  $M=2,80$ ;  $Me=3,00$ ;  $Mo=3,00$ ;  $\sigma=0,65$ ). Їм властива підвищена емоційна чутливість, довірливість і схильність приймати інформацію без глибокого аналізу. Такі особи легше потрапляють під вплив маніпулятивних повідомлень, схильні орієнтуватися на соціальне схвалення, що може підвищувати ризик формування хибних переконань або емоційного виснаження в умовах інформаційного перевантаження.

Найменшу групу становлять учасники з низьким рівнем навіюваності (24%,  $M=1,25$ ;  $Me=1,00$ ;  $Mo=1,00$ ;  $\sigma=0,47$ ). Вони характеризуються високою незалежністю суджень, стійкістю переконань і вираженою схильністю до перевірки достовірності фактів. Такі респонденти критично ставляться до інформаційних впливів, менш чутливі до емоційних подразників і мають сформовану систему внутрішніх орієнтирів, що забезпечує їм психологічну стійкість у середовищі дезінформації.

Для наочності результати розподілу рівнів навіюваності за віковими групами подано на рисунку 2.4. Графічне представлення дозволяє візуально простежити співвідношення показників серед молодших (16–24 роки) та старших (25–40 років) респондентів і визначити домінуючі тенденції для кожної вікової групи.





*Рис. 2.4. Розподіл рівнів навіюваності серед респондентів різного віку (n = 78).*

Як показано на рисунку 2.4, у структурі вибірки середній рівень навіюваності залишається провідним у обох вікових групах, проте його прояви мають різну якісну специфіку.

Серед молодших респондентів (16–24 роки) переважає помірна навіюваність (47%), що поєднує інтерес до нової інформації з прагненням перевіряти її достовірність. Молодь частіше користується онлайн-ресурсами та соціальними мережами, перебуваючи в динамічному інформаційному середовищі, яке потребує постійного фільтрування контенту. Водночас близько третини учасників цієї групи (31%) демонструють високий рівень навіюваності, що може бути пов'язано з емоційною відкритістю, прагненням до групової належності або недостатнім досвідом критичного аналізу інформації за умов швидкого споживання новин.

Серед старших респондентів (25–40 років) структура результатів дещо змінюється: частка осіб із високою навіюваністю зростає до 37%, тоді як середній рівень фіксується у 39% опитаних. Це може свідчити про вищу емоційну

включеність у соціальні процеси, схильність довіряти усталеним або офіційним джерелам інформації (телебаченню, новинним порталам) та знижену критичність щодо змісту емоційно насичених повідомлень. У цьому віці інформаційне навантаження часто поєднується з відповідальністю за родину, професійну діяльність і власну безпеку, тому люди можуть інтуїтивно приймати повідомлення, які підтверджують їхній світогляд або актуальні переживання.

Отже, вікові відмінності у рівнях навіюваності відображають не лише кількісні пропорції, а й різну природу інформаційної сприйнятливості: молодші учасники частіше демонструють когнітивну навіюваність, пов'язану з впливом швидкого цифрового контенту, тоді як старші — емоційну навіюваність, що виявляється через довіру до соціально значущих або емоційно забарвлених повідомлень. Ці дані підтверджують важливість урахування вікового чинника під час аналізу впливу дезінформації на психологічну стійкість населення.

Тепер перейдемо до аналізу отриманих даних за методикою «Діагностика рівня особистісної та реактивної тривожності» Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна)». Основні статистичні характеристики ситуативної та особистісної тривожності наведено у таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2.*

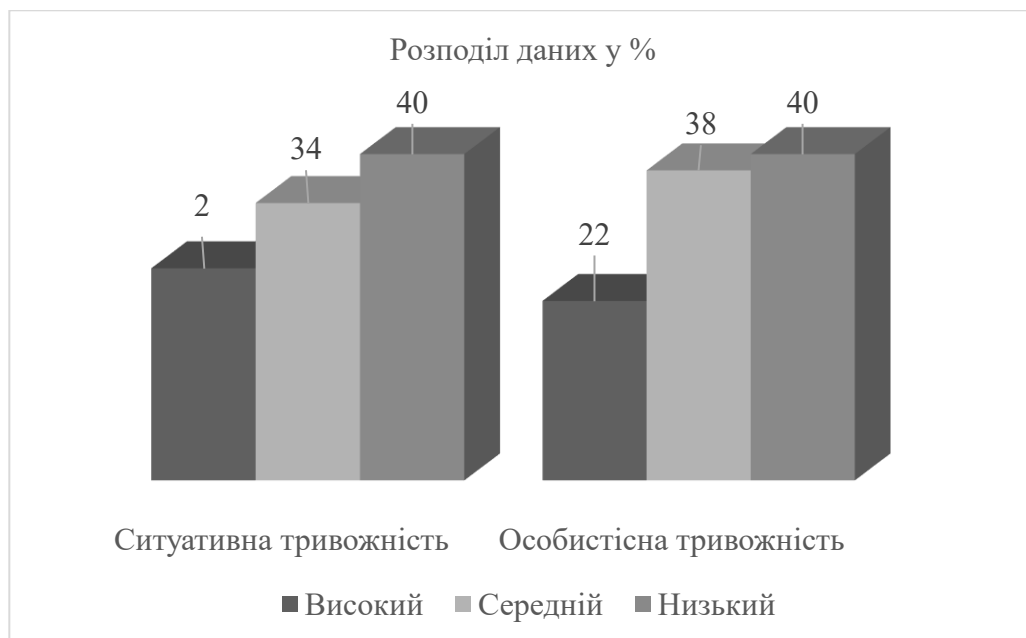
**Описові статистики рівнів  
ситуативної та особистісної тривожності респондентів (n = 78)**

<b>Позначення</b>	<b>Ситуативна тривожність</b>	<b>Особистісна тривожність</b>	<b>Інтерпретація</b>
<b>M</b>	1,93	1,87	У більшості респондентів спостерігаються помірні або низькі рівні тривожності
<b>Me</b>	2,00	2,00	Переважає середній рівень емоційного напруження
<b>Mo</b>	1,00	1,00	Найчастіше трапляється низький рівень тривожності
<b><math>\sigma^2</math></b>	0,58	0,54	Помірна варіативність показників у межах вибірки
<b><math>\sigma</math></b>	0,76	0,73	Вибірка відносно однорідна за рівнями тривожності

*Примітка.*  $M$  — середнє арифметичне;  $Me$  — медіана;  $Mo$  — мода;  $\sigma^2$  — дисперсія;  $\sigma$  — середньоквадратичне відхилення.

Як ми бачимо з табл. 2.2., отримані статистичні показники дають змогу охарактеризувати вибірку як відносно однорідну за рівнями ситуативної та особистісної тривожності. Середні значення ( $M=1,93$  для ситуативної та  $M=1,87$  для особистісної тривожності) свідчать про переважання помірних і низьких рівнів емоційного напруження серед респондентів. Медіанні ( $Me=2,00$ ) та модальні ( $Mo=1,00$ ) показники підтверджують, що більшість учасників характеризуються збалансованими реакціями на стресові ситуації, а невелика варіативність ( $\sigma=0,76$  і  $0,73$  відповідно) вказує на стабільність розподілу показників у межах вибірки. Тобто, загальний статистичний портрет досліджуваних відображає достатній рівень емоційної регуляції, що слугує підґрунтям для подальшого детального аналізу проявів ситуативної та особистісної тривожності.

Після загальної статистичної характеристики вибірки розглянемо детальніше розподіл респондентів за рівнями прояву ситуативної та особистісної тривожності (див. рис.2.5).



**Рис. 2.5. Результати методики «Діагностика рівня особистісної та реактивної тривожності» Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна)»**

Аналіз результатів за тестом Спілбергера–Ханіна дав змогу визначити рівні ситуативної та особистісної тривожності, що безпосередньо пов'язані зі здатністю особистості підтримувати емоційну рівновагу під впливом інформаційного навантаження та дезінформаційних повідомлень.

Щодо ситуативної тривожності, домінуючим у вибірці є низький рівень (40%,  $M=1,35$ ;  $Me=1,00$ ;  $Mo=1,00$ ;  $\sigma=0,54$ ). Особи цієї категорії виявляють стійкість до короткочасного стресу, адекватно оцінюють інформаційні ризики та не схильні до імпульсивних емоційних реакцій на суперечливі або маніпулятивні повідомлення. Їхня поведінка характеризується самоконтролем і поміркованістю, що дає змогу зберігати продуктивність навіть у ситуаціях підвищеної невизначеності.

Середній рівень ситуативної тривожності (34%,  $M=2,00$ ;  $Me=2,00$ ;  $Mo=2,00$ ;  $\sigma=0,60$ ) відображає адаптивну напруженість, яка виникає у відповідь на інформаційні виклики, але не порушує загальної регуляції емоційних станів. Респонденти з такими показниками можуть переживати короткочасне хвилювання під час зіткнення з суперечливою інформацією, однак здатні швидко відновлювати внутрішню рівновагу й критично осмислювати новини після первинної емоційної реакції.

Високий рівень ситуативної тривожності (26%,  $M=2,78$ ;  $Me=3,00$ ;  $Mo=3,00$ ;  $\sigma=0,63$ ) притаманний особам, які гостро реагують на стресові інформаційні впливи, легко занурюються в стан напруження або тривоги при сприйнятті загрозливих повідомлень. Такі учасники можуть перебільшувати значущість негативних новин, емоційно включаючись у медійні події, що підвищує ризик емоційного виснаження та зниження якості прийняття рішень.

Розподіл *особистісної тривожності* засвідчив схожу тенденцію: домінує низький рівень (40%,  $M=1,42$ ;  $Me=1,00$ ;  $Mo=1,00$ ;  $\sigma=0,51$ ), що характеризує

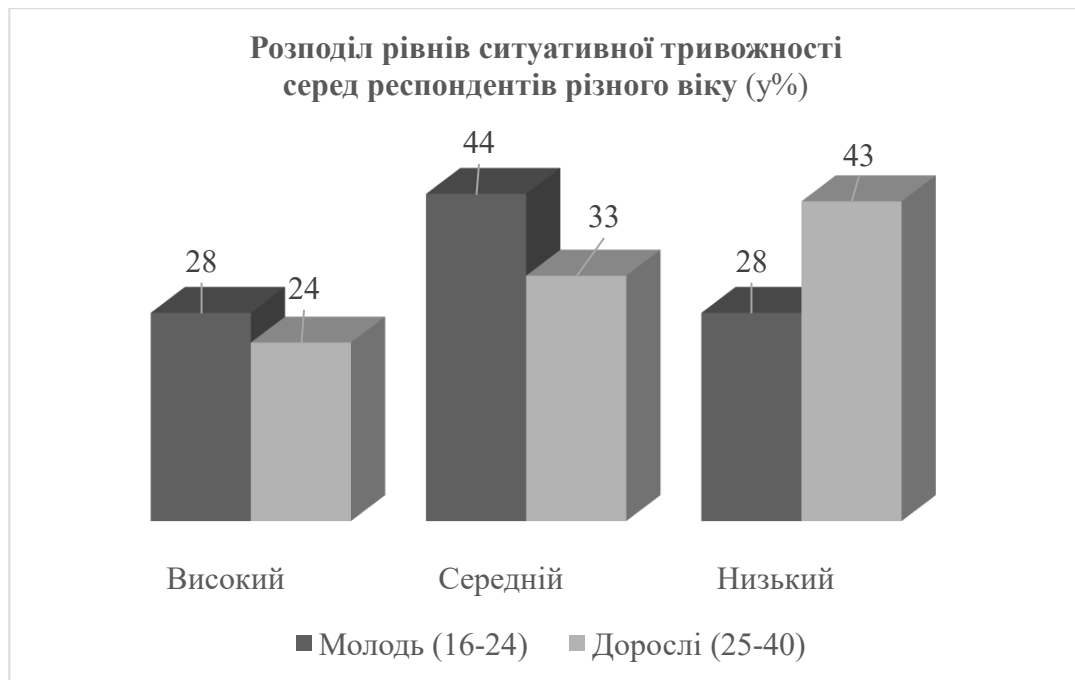
респондентів із високою внутрішньою стійкістю, упевненістю у власних силах та сформованими навичками емоційної саморегуляції. Такі особи, як правило, критичніше ставляться до інформаційного контенту, рідше піддаються емоційному зараженню й уникають надмірного занепокоєння через потік негативних новин.

Середній рівень особистісної тривожності (38%,  $M=2,00$ ;  $Me=2,00$ ;  $Mo=2,00$ ;  $\sigma=0,58$ ) відображає збалансовану емоційну чутливість: ці респонденти переживають певне занепокоєння у стресових ситуаціях, проте здатні раціонально аналізувати інформацію та контролювати власні реакції. Їм притаманне усвідомлене реагування на інформаційні загрози, що сприяє адаптації без надмірного напруження.

Високий рівень особистісної тривожності (22%,  $M=2,74$ ;  $Me=3,00$ ;  $Mo=3,00$ ;  $\sigma=0,61$ ) спостерігається у респондентів із високою емоційною вразливістю, схильністю до катастрофізації подій та залежністю від зовнішніх оцінок. У контексті дезінформаційних впливів такі особи більшою мірою схильні довіряти емоційно забарвленим повідомленням, що викликають занепокоєння або страх, і можуть формувати уявлення про дійсність під впливом негативного контенту.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що середні та низькі показники тривожності є переважаючими, що свідчить про задовільний рівень емоційної саморегуляції більшості респондентів. Проте наявність осіб із високими показниками ситуативної та особистісної тривожності вказує на існування групи підвищеного ризику щодо впливу дезінформації, оскільки підвищена тривожність знижує здатність критично оцінювати інформацію й підсилює емоційне реагування на фейкові новини.

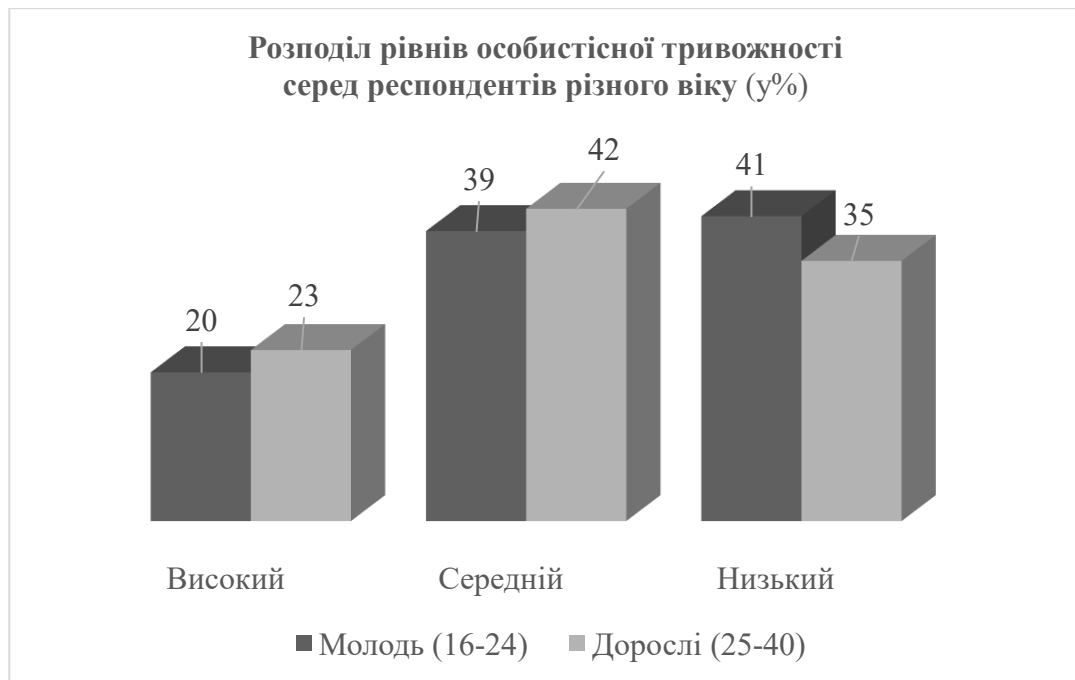
Для наочності результатів порівняння рівнів ситуативної та особистісної тривожності серед респондентів різного віку їх розподіл подано графічно на рисунках 2.5. та 2.6.



**Рис. 2.6. Розподіл рівнів ситуативної тривожності серед респондентів різного віку (n = 78).**

Порівняльний аналіз показників *ситуативної тривожності* засвідчив певні вікові відмінності у динаміці емоційного реагування. Молодші респонденти (16–24 роки) продемонстрували вищі показники середнього та високого рівнів тривожності (разом 72%) порівняно зі старшими, що свідчить про їхню підвищену емоційну реактивність та чутливість до зовнішніх подразників. Така тенденція може бути зумовлена інтенсивним інформаційним навантаженням, постійною присутністю у цифровому середовищі та недостатньо сформованими механізмами емоційної саморегуляції.

Натомість старші респонденти (25–40 років) частіше демонстрували низькі показники ситуативної тривожності (43%), що відображає більш стабільний емоційний фон і здатність контролювати короточасне напруження під впливом стресових чи інформаційно насичених ситуацій.



**Рис. 2.7. Розподіл рівнів особистісної тривожності серед респондентів різного віку (n = 78).**

Щодо *особистісної тривожності*, відмінності між групами менш виражені, однак мають різну якісну природу. Молодші учасники загалом характеризуються нижчими середніми показниками, що вказує на емоційну гнучкість і меншу схильність до тривалого внутрішнього напруження, проте водночас може свідчити про нестійкість емоційної саморефлексії в умовах надлишку інформації. У старших респондентів спостерігається дещо вищий середній рівень особистісної тривожності, що можна розглядати як адаптивну настороженість, пов'язану з життєвим досвідом, відповідальністю за соціальні ролі та усвідомленням інформаційних ризиків. Така форма тривожності часто виконує регуляторну функцію, стимулюючи обережність і критичність у сприйнятті новинного контенту.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що більшість респондентів зберігають оптимальний рівень емоційної напруги, достатній для адаптивного

реагування на інформаційні виклики, що свідчить про відносно стабільну емоційну регуляцію у контексті дезінформаційних впливів.

Останіми проаналізуємо результати за методикою «Фрайзбурський багатофакторний опитувальник (FPI)». На рис.2.3. представлено описові статистики за шкалами методики.

Таблиця 2.3.

**Описові статистики за шкалами методики FPI (n = 78)**

№	Шкала особистісних характеристик	M	Me	Mo	$\sigma$	Інтерпретація
1	Невротичність	3,8	4,0	4,0	1,0	Низький рівень емоційної нестабільності
2	Спонтанна агресивність	4,8	5,0	5,0	1,1	Помірна імпульсивність, схильність до швидких реакцій
3	Депресивність	4,2	4,0	4,0	0,9	Переважає емоційна врівноваженість
4	Дратівливість	4,9	5,0	5,0	1,2	Помірна емоційна реактивність
5	Врівноваженість	6,1	6,0	6,0	0,8	Висока стресостійкість, контроль емоцій
6	Комунікабельність	5,8	6,0	6,0	0,9	Відкрите соціальне спілкування
7	Реактивна агресивність	4,6	4,0	5,0	1,0	Контрольована емоційна збудливість
8	Сором'язливість	3,5	3,0	3,0	0,7	Низька схильність до соціальної скутості
9	Відкритість	5,4	5,0	5,0	1,0	Схильність до саморозкриття, довірливості
10	Інтроверсія	5,9	6,0	6,0	1,0	Здатність до самоспостереження, рефлексії
11	Емоційна лабільність	4,1	4,0	4,0	0,8	Помірна емоційна чутливість
12	Маскулінність–фемінність	5,7 / 5,3	6,0 / 5,0	5,0 / 5,0	0,9 / 0,8	Перевага маскулінних рис при збереженні балансу гендерних характеристик

*Примітка.* M — середнє арифметичне; Me — медіана; Mo — мода;  $\sigma^2$  — дисперсія;  $\sigma$  — середньоквадратичне відхилення.

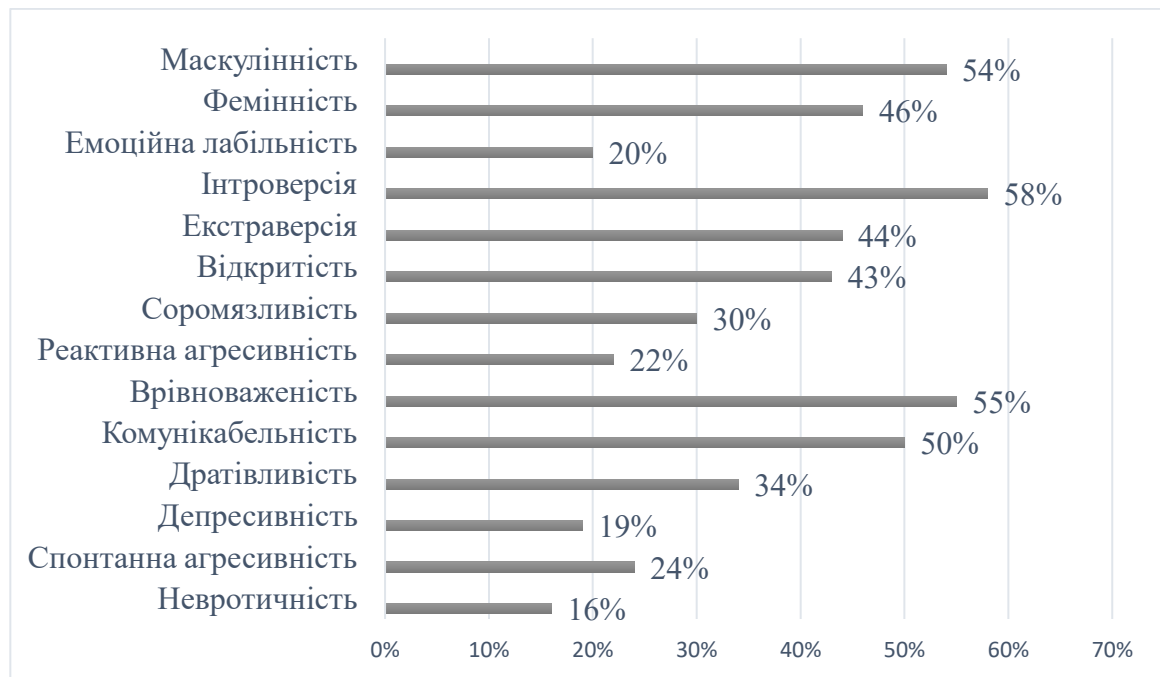
Отримані статистичні дані свідчать про збалансований розподіл показників за всіма шкалами FPI. Середні значення (M) перебувають у діапазоні від 3,5 до 6,1, що відповідає помірному рівню вираженості більшості особистісних характеристик. Медіанні (Me=5,0–6,0) та модальні (Mo=5,0–6,0) показники



засвідчують переважання середніх значень, що вказує на однорідність вибірки та відсутність значних відхилень у структурі особистісних рис. Стандартне відхилення ( $\sigma=0,7-1,2$ ) є відносно низьким, що свідчить про стійкість індивідуальних відмінностей і відсутність крайніх показників у жодній зі шкал.

Загалом, розподіл даних є наближеним до нормального, що дає підстави вважати вибірку репрезентативною для проведення подальшого порівняльного та кореляційного аналізу. Такі статистичні параметри підтверджують достатній рівень надійності результатів, а також узгоджуються з попередніми показниками за іншими методиками, відображаючи емоційно стабільну та соціально зрівноважену групу учасників.

Для глибшого розуміння структури отриманих результатів звернемося до якісного аналізу показників, відображених на рисунку 2.6.



**Рис. 2.8. Результати методики «Фрайзбурський багатофакторний опитувальник (FPI)»**

Як видно з рисунка, більшість респондентів характеризуються емоційно зрівноваженим профілем особистості, без виражених дестабілізуючих чинників. Провідними рисами вибірки є зрівноваженість (55%,  $M=6,1$ ;  $Me=6,0$ ;  $Mo=6,0$ ;  $\sigma=0,8$ ) та комунікабельність (50%,  $M=5,8$ ;  $Me=6,0$ ;  $Mo=6,0$ ;  $\sigma=0,9$ ). Такі результати свідчать про соціальну відкритість, гнучкість у спілкуванні, здатність підтримувати конструктивні контакти та ефективно адаптуватися до групової взаємодії, що є важливим чинником збереження емоційної стабільності в інформаційно насиченому середовищі.

Показники за шкалами відкритості (43%,  $M=5,4$ ;  $Me=5,0$ ;  $Mo=5,0$ ;  $\sigma=1,0$ ) та екстраверсії (44%,  $M=5,6$ ;  $Me=6,0$ ;  $Mo=5,0$ ;  $\sigma=0,9$ ) відображають соціальну активність і схильність до обміну думками, що в умовах інтенсивної комунікації може бути ресурсом психологічної гнучкості, але водночас підвищує ризик емоційного залучення у фейковий контент.

Помірні значення за шкалами спонтанної агресивності (24%,  $M=4,8$ ;  $Me=5,0$ ;  $Mo=5,0$ ;  $\sigma=1,1$ ) та реактивної агресивності (22%,  $M=4,6$ ;  $Me=4,0$ ;  $Mo=5,0$ ;  $\sigma=1,0$ ) свідчать про здатність відкрито виражати емоції без тенденції до конфліктності. Дратівливість (34%,  $M=4,9$ ;  $Me=5,0$ ;  $Mo=5,0$ ;  $\sigma=1,2$ ) у межах середніх значень відображає швидкість емоційних реакцій і може проявлятися за умов інформаційного перевантаження чи стресових ситуацій.

Низькі показники невротичності (16%,  $M=3,8$ ;  $Me=4,0$ ;  $Mo=4,0$ ;  $\sigma=1,0$ ), депресивності (19%,  $M=4,2$ ;  $Me=4,0$ ;  $Mo=4,0$ ;  $\sigma=0,9$ ) та емоційної лабільності (20%,  $M=4,1$ ;  $Me=4,0$ ;  $Mo=4,0$ ;  $\sigma=0,8$ ) свідчать про стійкий емоційний стан і достатній рівень внутрішньої гармонії. Це означає, що більшість респондентів здатні контролювати тривогу, уникати тривалих емоційних коливань і зберігати конструктивність навіть у ситуаціях інформаційного перевантаження.

Сором'язливість (12,3%,  $M=3,5$ ;  $Me=3,0$ ;  $Mo=3,0$ ;  $\sigma=0,7$ ) спостерігається лише у незначній частині вибірки, що підкреслює відкритість і готовність до соціальної взаємодії, характерну для досліджуваної групи. У свою чергу, високі

показники за шкалою інтроверсії (58%,  $M=5,9$ ;  $Me=6,0$ ;  $Mo=6,0$ ;  $\sigma=1,0$ ) відображають схильність до самоспостереження та осмислення власних переживань, що може виступати психологічним буфером у сприйнятті інформаційних загроз.

Щодо гендерно-психологічних характеристик, у вибірці спостерігається незначна перевага маскулінності (54%,  $M=5,7$ ;  $Me=6,0$ ;  $Mo=5,0$ ;  $\sigma=0,9$ ) над фемінністю (46%,  $M=5,3$ ;  $Me=5,0$ ;  $Mo=5,0$ ;  $\sigma=0,8$ ), що може свідчити про раціональність, прагматичність і орієнтацію на самоконтроль та цілеспрямованість у поведінці.

У цілому структура отриманих результатів демонструє емоційно стабільний, соціально адаптований тип особистості. Переважання середніх значень за більшістю шкал указує на збалансований емоційний фон, який сприяє регуляції емоційних станів та підвищує опірність дезінформаційним впливам, що є важливим у сучасному інформаційному середовищі.

Для уточнення вікових особливостей прояву особистісних рис за методикою FPI було здійснено порівняльний аналіз між двома віковими групами — молодшою (16–24 роки) та старшою (25–40 років). Аналіз табл. 2.4 виявив помітні відмінності у структурі особистісних характеристик. Представники молодшої групи демонструють вищі показники емоційної лабільності, дратівливості та спонтанної агресивності, що свідчить про підвищену емоційну реактивність і чутливість до зовнішніх впливів. У цій групі також виявлено вищі значення відкритості та комунікабельності, що відображає активну соціальну позицію й потребу в міжособистісній взаємодії, але водночас зумовлює більшу вразливість до маніпулятивного інформаційного контенту.

Таблиця 2.4.

**Порівняльні результати за віковими групами  
за методикою FPI, % (n = 78)**

№	Шкала FPI	Молодша група (16–24 р.)	Старша група (25–40 р.)	Тенденція
1	Невротичність	18	14	↓ З віком знижується
2	Спонтанна агресивність	28	20	↓ Менше імпульсивності
3	Депресивність	20	18	≈ Незначні відмінності
4	Дратівливість	38	28	↓ Менше емоційної реактивності
5	Врівноваженість	48	62	↑ Зростає стійкість
6	Комунікбельність	56	44	↓ Менша соціальна активність
7	Реактивна агресивність	26	20	↓ Краще самоконтролювання
8	Сором'язливість	10	14	↑ Незначне підвищення
9	Відкритість	52	38	↓ Менше емоційної відкритості
10	Інтроверсія	41	59	↑ Зростає рефлексивність
11	Емоційна лабільність	25	17	↓ Менше емоційних коливань
12	Маскулінність– фемінність	48 / 52	56 / 44	→ Тенденція до посилення маскулінності

Натомість старша вікова група (25–40 років) характеризується вищими показниками врівноваженості, самоконтролю та інтроверсії, що вказує на здатність до емоційного саморегулювання, зниження імпульсивності та раціональнішу оцінку інформації. Для цієї категорії учасників властива нижча схильність до агресивних реакцій і менший рівень емоційної мінливості, що можна розглядати як ознаку сформованої психологічної стійкості.

Отже, із віком спостерігається зміщення особистісного профілю від емоційно-реактивного до більш стабільного та рефлексивного типу, що підтверджує тенденцію до зростання самоконтролю, стресостійкості та когнітивної регуляції емоційних станів. Такі результати узгоджуються з попередніми даними за іншими методиками та підкреслюють вікову динаміку

становлення емоційної зрілості в умовах інформаційних впливів сучасного медіасередовища.

Для виявлення системних зв'язків між рівнем навіюваності та психоемоційними характеристиками особистості здійснено кореляційний аналіз, що дозволив уточнити напрям і силу взаємозалежностей між досліджуваними змінними (табл. 2.5).

Таблиця 2.5..

**Кореляційний зв'язок між показниками навіюваності,  
психоемоційними показниками та суб'єктивним благополуччям  
респондентів**

Показники	Навіюваність	Суб'єктивне благополуччя	PSS-10	Тривожність (CX)	Психологічне благополуччя
Навіюваність	-	-0.412***	0.368***	0.295**	-0.354***
Суб'єктивне благополуччя	-0.412***	-	-0.528***	-0.447***	0.692***
PSS-10	0.368***	-0.528***	-	0.501***	-0.479***
Тривожність (CX)	0.295**	-0.447***	0.501***	-	-0.329***
Психологічне благополуччя	-0.354***	0.692***	-0.479***	-0.329***	-

*Примітки:* \*\*\* $p < 0.001$ , \*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$ .

На основі проведеного кореляційного аналізу (табл. 2.5) встановлено, що рівень навіюваності має статистично значущі взаємозв'язки з показниками психоемоційного стану респондентів, що підтверджує її ключову роль у формуванні емоційної вразливості до інформаційних впливів.

Зокрема, навіюваність негативно корелює із суб'єктивним благополуччям ( $r = -0.412$ ,  $p < 0.001$ ) та психологічним благополуччям ( $r = -0.354$ ,  $p < 0.001$ ), що свідчить про тенденцію до зниження життєвої задоволеності, внутрішньої стабільності та впевненості у власних силах у більш навіюваних осіб. Натомість виявлено позитивний зв'язок між навіюваністю і рівнем стресу за шкалою PSS-

10 ( $r=0.368$ ,  $p<0.001$ ), а також із ситуативною тривожністю ( $r=0.295$ ,  $p<0.01$ ), що відображає підвищену емоційну чутливість і схильність до тривожного реагування під впливом зовнішніх інформаційних подразників.

Такі результати дозволяють зробити висновок, що високий рівень навіюваності може виступати фактором ризику емоційної дестабілізації, особливо в умовах інформаційного перенасичення, коли людина постійно стикається з неоднозначними або маніпулятивними повідомленнями. Отже, емоційна стійкість і критичність мислення виступають захисними механізмами проти впливу дезінформації та сприяють збереженню психологічного благополуччя.

На основі проведеного кореляційного аналізу (табл. 2.6.) було виявлено низку закономірностей у взаємозв'язках між ситуативною та особистісною тривожністю, а також показниками суб'єктивного і психологічного благополуччя респондентів.

Таблиця 2.6.

**Кореляційний зв'язок між показниками ситуативної та особистісної тривожності та благополуччя**

Показники	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Суб'єктивне благополуччя	Психологічне благополуччя
Ситуативна тривожність	-	0.501***	-0.447***	-0.329***
Особистісна тривожність	0.501***	-	-0.447***	-0.329***
Суб'єктивне благополуччя	-0.447***	-0.447***	-	0.692***
Психологічне благополуччя	-0.329***	-0.329***	0.692***	

Примітки: \*\*\* $p < 0.001$ , \*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$ .

Передусім встановлено помірний позитивний зв'язок між ситуативною та особистісною тривожністю ( $r=0.501$ ,  $p<0.001$ ), що свідчить про їхню взаємозумовленість: особи з високим рівнем стабільної (особистісної) тривожності частіше демонструють і підвищену реактивність у стресових ситуаціях. Це означає, що схильність до тривоги має комплексний характер —

вона проявляється як на рівні стабільних рис особистості, так і в ситуативних емоційних станах.

Далі встановлено, що обидві форми тривожності мають негативні кореляційні зв'язки із суб'єктивним і психологічним благополуччям. Зокрема, ситуативна тривожність негативно пов'язана із суб'єктивним благополуччям ( $r=-0.447$ ,  $p<0.001$ ) та психологічним благополуччям ( $r = -0.329$ ,  $p < 0.001$ ), що вказує на зниження життєвої задоволеності, відчуття внутрішньої гармонії та впевненості у власних силах за умов підвищеної емоційної напруги. Особистісна тривожність демонструє аналогічну тенденцію, підтверджуючи, що хронічна схильність до занепокоєння є стійким чинником зниження емоційної стабільності та суб'єктивного комфорту.

Отже, отримані результати свідчать, що підвищена тривожність — як ситуативна, так і особистісна — є фактором емоційної вразливості, який не лише знижує рівень суб'єктивного та психологічного благополуччя, але й посилює сприйнятливність до дезінформаційних впливів. У стані підвищеної тривоги особа схильна емоційно реагувати на інформацію замість її критичного осмислення, що може зумовлювати імпульсивні оцінки, недовіру або навпаки — безумовне прийняття маніпулятивних повідомлень. У такий спосіб, емоційна стабільність та навички саморегуляції виступають важливими психологічними ресурсами інформаційної стійкості особистості.

Суб'єктивне благополуччя, у свою чергу, має сильний позитивний зв'язок із психологічним благополуччям ( $r=0.692$ ,  $p<0.001$ ), що підтверджує взаємозалежність між внутрішнім відчуттям задоволеності життям і загальною емоційною стабільністю особистості. Інакше кажучи, респонденти, які сприймають власне життя як змістовне, гармонійне та контрольоване, менш схильні до тривожності та краще зберігають психологічну рівновагу навіть за умов стресу чи невизначеності.

Загалом результати кореляційного аналізу підтверджують, що тривожність виступає значущим предиктором зниження як суб'єктивного, так і психологічного благополуччя. Це підкреслює необхідність урахування обох компонентів тривожності — ситуативної та особистісної — при оцінюванні психоемоційного стану людини, оскільки їхнє поєднання безпосередньо впливає на здатність особистості зберігати емоційну рівновагу в умовах інформаційного перевантаження, фейкових повідомлень і деструктивного медіаконтенту.

Отже, підтримання високого рівня психологічного та суб'єктивного благополуччя можна розглядати як ресурс інформаційної стійкості, який зменшує емоційне залучення в маніпулятивні інформаційні впливи та сприяє критичному сприйняттю медіапростору.

На основі проведеного кореляційного аналізу особистісних якостей за методикою Фрайбурзького багатофакторного опитувальника (FPI) (табл. 2.7) можна зробити низку висновків, що відображають структурні взаємозв'язки між емоційно-вольовими та соціально-поведінковими характеристиками респондентів.

Передусім показники невротичності та депресивності виявилися тісно пов'язаними між собою ( $r=0.512$ ,  $p<0.001$ ), що свідчить про спільність емоційної нестійкості, схильність до пригніченого настрою та зниження психологічної стійкості.

Невротичність також демонструє помірні позитивні зв'язки зі спонтанною агресивністю ( $r=0.428$ ,  $p<0.001$ ), реактивною агресивністю ( $r=0.395$ ,  $p<0.01$ ), дратівливістю ( $r=0.476$ ,  $p<0.001$ ) та емоційною лабільністю ( $r=0.503$ ,  $p<0.001$ ), а також негативно корелює з врівноваженістю ( $r=-0.461$ ,  $p<0.001$ ). Це означає, що високий рівень невротичності пов'язаний із підвищеною імпульсивністю, емоційною нестабільністю та схильністю до конфліктних реакцій, тоді як врівноваженість виступає буфером, що знижує інтенсивність цих проявів.



Таблиця 2.7.

## Кореляційний зв'язок між особистісними якостями за FPI

Показники	Невротичність	Депресивність	Спонтанна агресивність	Реактивна агресивність	Дратівливість	Емоційна лабільність	Врівноваженість	Комунікабельність	Відкритість	Екстраверсія	Інтроверсія
Невротичність	-	0.512 ***	0.428 ***	0.395 **	0.476 ***	0.503 ***	- 0.461 ***	- 0.218 *	-0.132	- 0.195 *	0.201 *
Депресивність	0.512 ***	-	0.376 **	0.401 **	0.459 ***	0.488 ***	- 0.372 **	- 0.205 *	-0.154	-0.168	0.142
Спонтанна агресивність	0.428 ***	0.376 **	-	0.523 ***	0.488 ***	0.397 **	- 0.298 **	0.204 *	0.145	0.239 *	- 0.191 *
Реактивна агресивність	0.395 **	0.401 **	0.523 ***	-	0.512 ***	0.423 **	- 0.289 **	0.197 *	0.163	0.218 *	- 0.188 *
Дратівливість	0.476 ***	0.459 ***	0.488 ***	0.512 ***	-	0.544 ***	- 0.369 **	-0.122	0.158	0.196 *	-0.141
Емоційна лабільність	0.503 ***	0.488 ***	0.397 **	0.423 **	0.544 ***	-	- 0.431 ***	- 0.187 *	0.173	0.182 *	-0.152
Врівноваженість	- 0.461 ***	- 0.372 **	- 0.298 **	- 0.289 **	- 0.369 **	- 0.431 ***	-	0.412 ***	0.251 **	0.318 **	- 0.278 **
Комунікабельність	- 0.218 *	- 0.205 *	0.204 *	0.197 *	-0.122	- 0.187 *	0.412 ***	-	0.342 **	0.378 ***	- 0.321 **
Відкритість	-0.132	-0.154	0.145	0.163	0.158	0.173	0.251 **	0.342 **	-	0.412 ***	- 0.298 **
Екстраверсія	- 0.195 *	-0.168	0.239 *	0.218 *	0.196 *	0.182 *	0.318 **	0.378 ***	0.412 ***	-	- 0.432 ***
Інтроверсія	0.201 *	0.142	- 0.191 *	- 0.188 *	-0.141	-0.152	- 0.278 **	- 0.321 **	- 0.298 **	- 0.432 ***	-
Сором'язливість	0.174	0.121	-0.132	-0.148	-0.178	-0.143	-0.147	-0.104	-0.106	-0.115	0.182 *
Фемінність	-0.042	-0.065	-0.012	-0.021	-0.033	-0.028	0.068	0.055	0.091	0.062	-0.054
Маскулінність	0.031	0.054	0.019	0.028	0.045	0.037	-0.059				

Примітки: \*\*\* $p < 0.001$ , \*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$ .

Депресивність виявила подібні закономірності — вона позитивно корелює з показниками агресивності, дратівливості та емоційної лабільності, а негативно — з врівноваженістю та комунікабельністю. Це свідчить, що емоційна пригніченість часто супроводжується підвищеною чутливістю до зовнішніх подразників і зниженням соціальної активності.

Крім того, спонтанна та реактивна агресивність мають високий взаємозв'язок між собою ( $r=0.523$ ,  $p<0.001$ ) та з показниками дратівливості й емоційної лабільності, що відображає єдність агресивно-афективних тенденцій у поведінці.

Соціально-психологічні характеристики, зокрема врівноваженість і комунікабельність, демонструють позитивні зв'язки з відкритістю та екстраверсією, але негативно корелюють із невротичністю, депресивністю та агресивністю. Це дає підстави розглядати їх як захисні чинники психоемоційної стабільності, що сприяють адаптивній поведінці й ефективній емоційній саморегуляції.

Екстраверсія очікувано позитивно пов'язана з комунікабельністю та відкритістю, тоді як інтроверсія має зворотний зв'язок із цими показниками, що узгоджується з типологічними особливостями міжособистісної взаємодії.

Цікаво, що гендерно-психологічні характеристики — фемінність і маскуліність — виявили сильний негативний кореляційний зв'язок ( $r=-0.789$ ,  $p<0.001$ ), що відображає полярність цих ознак у вибірці та свідчить про вираженість статево-рольової диференціації у структурі особистісних рис.

Загалом отримані результати дозволяють зробити висновок, що емоційна стабільність, врівноваженість і комунікабельність відіграють провідну роль у підтриманні психологічного благополуччя та опірності зовнішнім впливам, зокрема інформаційним стресорам і дезінформаційним повідомленням.

Натомість підвищена невротичність, агресивність і дратівливість можуть бути чинниками зниження емоційної регуляції, що підсилює вразливість до емоційно забарвленої або маніпулятивної інформації.

Узагальнюючи, можна зазначити, що виявлені закономірності підтверджують необхідність цілеспрямованого розвитку емоційної регуляції, самоконтролю й інформаційної стійкості особистості. Саме ці компоненти мають стати основою психолого-педагогічної програми, спрямованої на зміцнення внутрішніх ресурсів, формування усвідомленого ставлення до інформації та підвищення здатності протидіяти маніпулятивним впливам.

## **Висновки до розділу 2**

1. Результати дослідження джерел отримання інформації показали, що більшість респондентів споживають новини переважно з національного телебачення, а також активно користуються онлайн-платформами Telegram, Instagram і Facebook.

При цьому молодше покоління орієнтується здебільшого на цифрові ресурси та соціальні мережі, які забезпечують швидке отримання новин, але часто містять неперевірені або емоційно забарвлені повідомлення. Натомість старші респонденти демонструють вищий рівень довіри до традиційних ЗМІ, що асоціюються у них зі стабільністю й офіційністю джерел інформації.

Такі відмінності у виборі каналів комунікації відображають вікову специфіку інформаційної поведінки та можуть впливати на рівень критичності мислення, емоційну реактивність і сприйнятливність до дезінформації.

2. У більшості респондентів виявлено високий і середній рівні навіюваності, особливо у сфері емоційної чутливості, що поєднується з помірними показниками ситуативної та особистісної тривожності.

Це свідчить про схильність до емоційного реагування та знижену критичність у сприйнятті інформації, особливо за умов інтенсивного інформаційного потоку.

Молодші учасники демонструють вищу емоційну лабільність і схильність до навіювання, тоді як старші характеризуються більшою врівноваженістю та самоконтролем, що вказує на вікову різницю у рівні психологічної стійкості.

Отже, високі показники навіюваності та тривожності можна розглядати як фактори вразливості до дезінформації та емоційних маніпуляцій у медіапросторі.

3. Кореляційний аналіз підтвердив, що емоційний стан респондентів тісно пов'язаний із особистісними характеристиками, тривожністю та навіюваністю.

Особи з високою навіюваністю мають підвищений рівень стресу й тривожності, а також знижене суб'єктивне благополуччя, що вказує на емоційну вразливість та знижену здатність до саморегуляції.

Натомість врівноваженість, відкритість, комунікабельність і екстраверсія, визначені за результатами Фрайбурзького багатфакторного опитувальника (FPI), виконують захисну функцію, підтримуючи емоційну стабільність і когнітивний контроль.

У той час як невротичність, депресивність і агресивність виявилися чинниками ризику зниження психологічного благополуччя. Віковий аспект засвідчує, що з віком зростає рівень емоційної зрілості, здатності до усвідомленого аналізу інформації та опору дезінформаційним впливам.

4. Отримані результати свідчать, що інформаційне середовище безпосередньо впливає на психоемоційний стан і саморегуляцію особистості, а поєднання тривожності, навіюваності та емоційної нестабільності створює передумови для підвищеної сприйнятливості до фейкових повідомлень. У цьому контексті особливого значення набуває розвиток навичок емоційної регуляції, критичного мислення та інформаційної грамотності.

Отже, результати дослідження підтверджують необхідність розроблення психолого-педагогічних програм, спрямованих на зміцнення внутрішньої стійкості, формування усвідомленого ставлення до інформації та підвищення здатності протидіяти маніпуляціям у медіапросторі.

## РОЗДІЛ III

### ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ

#### **3.1. Теоретичне обґрунтування умов розвитку психологічної стійкості у відповідь на дезінформацію та фейкові новини**

В умовах інформаційного суспільства людина постійно перебуває під потоком суперечливої, маніпулятивної та емоційно насиченої інформації. Особливо гостро ця проблема постає в періоди соціальних криз, воєнних дій та політичної нестабільності, коли дезінформація та фейкові новини стають інструментом психологічного впливу на населення. Під дезінформацією розуміють цілеспрямоване поширення неправдивих або спотворених відомостей з метою викликати паніку, недовіру, агресію чи апатію [22;31;36;41;48]. У результаті тривалого впливу таких повідомлень у людей підвищується рівень тривожності [29;30;37], виникає емоційне виснаження, знижується здатність критично оцінювати ситуацію та контролювати власні реакції.

У цих умовах особливої актуальності набуває проблема збереження психічного здоров'я та розвитку психологічної стійкості особистості, що в сучасній науковій літературі визначається як здатність людини зберігати адаптивне функціонування, внутрішню рівновагу та ефективність діяльності в умовах стресу, невизначеності чи інформаційного перевантаження. Вплив дезінформації порушує баланс когнітивних, емоційних і мотиваційних процесів, тому потребує комплексного підходу до профілактики та подолання її наслідків.

З позицій когнітивно-поведінкової теорії [25;28;40] ключовим механізмом збереження стійкості є розвиток метакогнітивних і рефлексивних процесів, які забезпечують контроль за власними думками, усвідомлення помилкових інтерпретацій і здатність відокремлювати факти від емоційних суджень. Саме

тому критичне мислення та медіаграмотність виступають провідною умовою захисту від маніпуляцій, оскільки дозволяють людині аналізувати достовірність інформації, розпізнавати фейки та підтримувати раціональне сприйняття реальності.

Згідно з положеннями теорії саморегуляції [24;26;34;49], емоційна саморегуляція є не менш важливою умовою стійкості. Вона допомагає людині контролювати власні афективні реакції, долати відчуття тривоги, страху чи безсилля, що часто виникають під впливом провокативних або травматичних повідомлень. Формування навичок емоційної саморегуляції створює основу для стабілізації психоемоційного стану та запобігає інформаційному вигоранню.

Важливою умовою виступає також соціальна підтримка та комунікаційна взаємодія, які відповідно до соціально-когнітивного підходу [23;35] посилюють суб'єктивне відчуття безпеки, знижують емоційну напругу та сприяють колективному осмисленню подій. Обговорення отриманої інформації у безпечному середовищі, обмін думками та досвідом формують довіру й допомагають зменшити вплив маніпуляцій.

Не менш значущою є усвідомлена мотивація та ціннісна позиція, що формує внутрішню готовність особистості до відповідального вибору інформації. Цей компонент спирається на гуманістичні концепції [38;43;50], які підкреслюють важливість внутрішніх цінностей, смислів і самосвідомості у процесі подолання зовнішнього тиску. Усвідомлення власних пріоритетів, розуміння важливості психічного здоров'я та етичного споживання інформації допомагають людині зберігати автономність мислення навіть у маніпулятивному медіапросторі.

Тому, проаналізувавши теоретичні джерела з проблеми психологічної стійкості [27;32;42;44;47], медіаграмотності та впливу дезінформації на психоемоційний стан особистості, нами було виокремлено низку умов (див. табл.3.1.), що забезпечують ефективний розвиток здатності протистояти маніпулятивним і фейковим повідомленням. Ці умови лягли в основу структури

програми формування психологічної стійкості в умовах дезінформації та відображають ключові напрями її реалізації.

*Таблиця 3.1.*

**Концептуальні умови формування психологічної стійкості до інформаційного впливу**

Компонент програми / напрям розвитку	Психологічна функція	Основні форми реалізації
1. Критичне мислення та медіаграмотність	Розвиток здатності аналізувати, перевіряти й осмислювати інформацію, протидіяти маніпуляціям.	Тренінги з фактчекінгу, кейс-аналіз, рольові ігри, групові дискусії.
2. Емоційна саморегуляція	Контроль емоційних реакцій, зниження тривожності й емоційного виснаження під впливом стресових повідомлень.	Практики дихання, mindfulness, щоденник емоцій, релаксаційні вправи.
3. Соціальна підтримка та комунікація	Формування безпечного середовища обговорення, зменшення тривоги через взаємопідтримку.	Групові дискусії, аналіз інформаційних кейсів, вправи на емпатію.
4. Усвідомлена мотивація та ціннісна позиція	Формування внутрішньої готовності до свідомого вибору інформації, розвиток відповідального ставлення до медіаповедінки.	Рефлексивні завдання, обговорення етичних аспектів, особисті правила медіагігієни.

Отже, після теоретичного обґрунтування виокремлених умов розвитку психологічної стійкості у відповідь на дезінформацію та фейкові новини, вважаємо доцільним розробити та впровадити програму формування навичок психологічної стійкості в умовах дезінформації.

### **3.2. Впровадження програми і результати**

Впровадження програми формування психологічної стійкості до дезінформації здійснювалося на базі Центру психологічної стійкості та благополуччя Криворізького державного педагогічного університету в межах проходження виробничої практики. До участі в програмі були залучені респонденти, які брали участь у попередньому діагностичному етапі дослідження



та виявили готовність продовжити участь у формувальному експерименті. Загалом участь узяли 22 особи віком від 18 до 45 років.

*Метою програми* було формування навичок психологічної стійкості та критичного мислення, що забезпечують адекватне реагування на інформаційний тиск, зниження рівня тривожності, розвиток емоційної саморегуляції та усвідомленої поведінки в умовах інтенсивного інформаційного впливу.

*Завдання програми:*

1. Сприяти усвідомленню власних емоційних станів і реакцій на інформаційний потік, формуванню навичок емоційної саморегуляції в умовах підвищеного інформаційного навантаження.

2. Розвивати критичне мислення та інформаційну грамотність, зокрема здатність аналізувати джерела, перевіряти факти й розпізнавати маніпулятивні повідомлення.

3. Формувати ефективні стратегії психологічного захисту від стресу, тривожності та інформаційного тиску, підвищуючи рівень внутрішньої стабільності.

4. Поглиблювати навички соціальної взаємодії, сприяти розвитку довіри, емпатії та взаємопідтримки в груповій роботі.

5. Створювати умови для позитивного досвіду спілкування та конструктивного реагування на інформаційні виклики, що зміцнює психологічну стійкість і соціальну адаптованість учасників.

Усі учасники були попередньо ознайомлені з метою дослідження та надали інформовану згоду на участь. При організації роботи суворо дотримувалися етичних *принципів психологічних досліджень* – добровільності, конфіденційності, недопущення психологічного тиску та забезпечення безпечного середовища під час виконання практичних завдань.

*Структура програми* передбачає чотири взаємопов'язані блоки, спрямовані на комплексний розвиток психологічної стійкості:

- 1) когнітивний блок – формування критичного мислення, уміння аналізувати джерела та зміст інформації;
- 2) емоційний блок – розвиток навичок усвідомлення й регуляції емоційних реакцій;
- 3) соціальний блок – активізація комунікативних ресурсів, емпатії та взаємопідтримки;
- 4) медіа-компетентнісний блок – удосконалення навичок безпечного користування інформаційними ресурсами.

Програма реалізовувалася у змішаному форматі: частина занять проводилася очно на базі Центру, а інша частина – дистанційно в онлайн-режимі (для учасників, які перебували за межами міста). Це дозволило забезпечити ширше охоплення учасників і підтримати принцип доступності та інклюзивності програми.

*Тривалість заняття: 35–40 хвилин*

*Кількість занять: 16*

*Структура кожного заняття: вітальний ритуал (5 хв), основна частина з іграми та вправами (25–30 хв), рефлексивний блок (5–10 хв)*

Заняття фідбувалися у формі інтерактивних сесій, які поєднували індивідуальні, парні та групові вправи, спрямовані на розвиток самоспостереження, аналіз власних емоцій і формування стійких моделей адаптивного реагування у повсякденному житті (*див. Додаток А*). Далі у табл.3.2. представлено тематичний план занять.

Програма поєднувала когнітивно-поведінкові, тренінгові та інтерактивні підходи, включаючи ігрові та практичні методики, вправи на зняття психоемоційного напруження, завдання на розвиток медіаграмотності, а також техніки розпізнавання дезінформації й маніпулятивного контенту.

Таблиця 3.2..

## Тематичний план занять

№п/п	Тема заняття	Час	Форма проведення
<b>Блок 1. Розвиток навичок емоційної саморегуляції</b>			
1.	Ознайомлення з групою, формування довіри, обговорення почуттів під час сприйняття інформації	35-40 хв	Змішаний
2.	Вправи на розпізнавання та контроль емоцій, що виникають при новинному потоці	35-40 хв	Змішаний
3.	Подолання страху та тривоги через ігрові та дихальні техніки	35-40 хв	Змішаний
<b>Блок 2. Розвиток критичного мислення та медіаграмотності</b>			
4.	Ознайомлення з поняттям дезінформації, приклади з медіа	35-40 хв	Змішаний
5.	Вправи на перевірку фактів, відокремлення правдивої інформації від фейків	35-40 хв	Змішаний
6.	Рольові ігри: визначаємо правду у новинах та соціальних мережах	35-40 хв	Змішаний
7.	Формування навичок аналізу джерел інформації та оцінки їх надійності	35-40 хв	Змішаний
<b>Блок 3. Соціальна підтримка та комунікативні навички</b>			
8.	Розвиток навичок конструктивного обговорення інформаційних подій у групі	35-40 хв	Змішаний
9.	Формування довіри до оточуючих у спільному пошуку фактів	35-40 хв	Змішаний
10.	Практичні вправи на колективне рішення інформаційних задач	35-40 хв	Змішаний
<b>Блок 4. Формування стійкості до маніпуляцій та стресостійкості</b>			
11.	Техніки подолання паніки та негативних емоцій під час медійних провокацій	35-40 хв	Змішаний
12.	Розвиток внутрішньої впевненості та стійкості до інформаційного тиску	35-40 хв	Змішаний
13.	Вправи на створення позитивного емоційного досвіду при обробці новин	35-40 хв	Змішаний
14.	Навчання стратегій конструктивної реакції на маніпуляції та фейки	35-40 хв	Змішаний
15.	Практичні завдання на застосування навичок психологічної стійкості	35-40 хв	Змішаний
16.	Підсумкове заняття: рефлексія, оцінка власних досягнень та план дій	35-40 хв	Змішаний

Очікувані результати реалізації програми:

1. Підвищення рівня психологічної стійкості, впевненості та самоконтролю учасників у процесі взаємодії з інформаційним середовищем.

2. Сформованість навичок критичного мислення та медіаграмотності, що забезпечують здатність усвідомлено аналізувати, перевіряти й оцінювати достовірність медійного контенту.

3. Зниження рівня тривожності та емоційного напруження, підвищення здатності до саморегуляції в умовах стресу та інформаційного тиску.

4. Покращення комунікативної компетентності та соціальної взаємодії, розвиток навичок емпатії, довіри й взаємопідтримки в груповій роботі.

5. Формування усвідомленого, відповідального та безпечного ставлення до інформації, що сприяє збереженню психічного благополуччя й підвищує інформаційну культуру учасників.

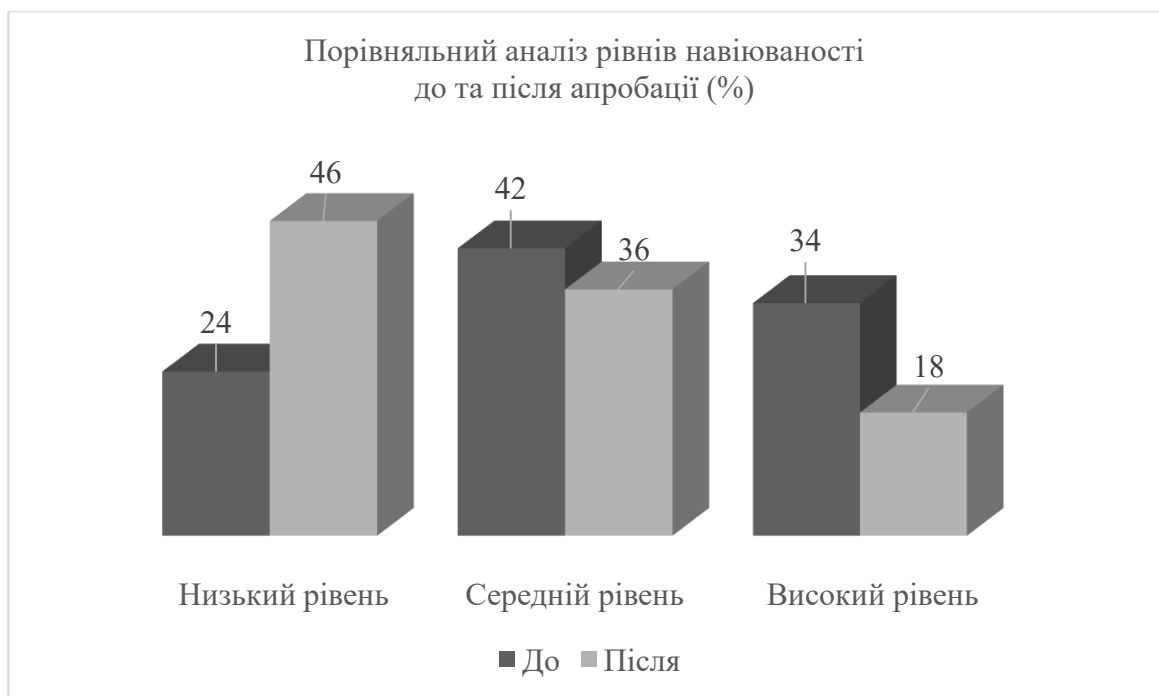
*Ефективність розробленої програми* формування навичок психологічної стійкості в умовах дезінформації оцінювалася за допомогою повторного діагностичного експерименту, який включав ті ж стандартизовані методики, що застосовувалися на початковому етапі дослідження. Для кількісного аналізу змін було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена ( $r_s$ ), який дає змогу визначити силу та напрям взаємозв'язку між результатами «до» та «після» участі в програмі. Такий підхід дозволив не лише оцінити динаміку змін окремих показників, а й визначити ступінь стабільності або трансформації досліджуваних характеристик під впливом програми.

Розглянемо детальніше результати за методикою «Тест-опитувальник навіюваності» (О. П. Саннікова, Ю. П. Фоль), яка дала змогу виявити зміни у рівні схильності респондентів до зовнішнього впливу та некритичного сприйняття інформації після участі у програмі.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена показав зниження сили зв'язку між показниками ( $r_s=0.412$ ,  $p<0.05$ ), що вказує на помітну трансформацію характеру сприйняття інформації серед респондентів. Учасники стали уважніше ставитися до джерел повідомлень, частіше перевіряли факти та демонстрували більшу здатність до рефлексії під час оцінювання новинного контенту. Це

підтверджує зменшення впливу емоційних та маніпулятивних чинників і загальне підвищення рівня критичності мислення під час взаємодії з інформаційним середовищем.

На рисунку 3.1 подано порівняльні результати рівнів навіюваності респондентів до та після впровадження програми формування психологічної стійкості, що візуалізує позитивну динаміку зниження навіюваності та підтверджує ефективність реалізованого психоосвітницького впливу.



**Рис. 3.1. Результати методики «Тест-опитувальник навіюваності (розроблений О. П. Санніковою та Ю. П. Фолем)» після впровадження програми.**

Отримані результати свідчать про виражені позитивні зміни у когнітивно-емоційній сфері учасників після проходження програми формування психологічної стійкості.

Особи, які до початку дослідження демонстрували високий рівень навіюваності (34 %), після участі у програмі становили лише 18 % вибірки. Ця

група респондентів показала зменшення емоційної вразливості та імпульсивних реакцій під час сприйняття новинного контенту, стала більш критичною щодо джерел інформації та змісту повідомлень. Вони почали свідомо відстежувати власні емоційні реакції, частіше користувалися фактчекінговими ресурсами й повідомляли про зростання довіри до офіційних джерел. Така динаміка свідчить про формування більш стабільних когнітивних стратегій, орієнтованих на раціональну перевірку інформації, а не на її автоматичне прийняття.

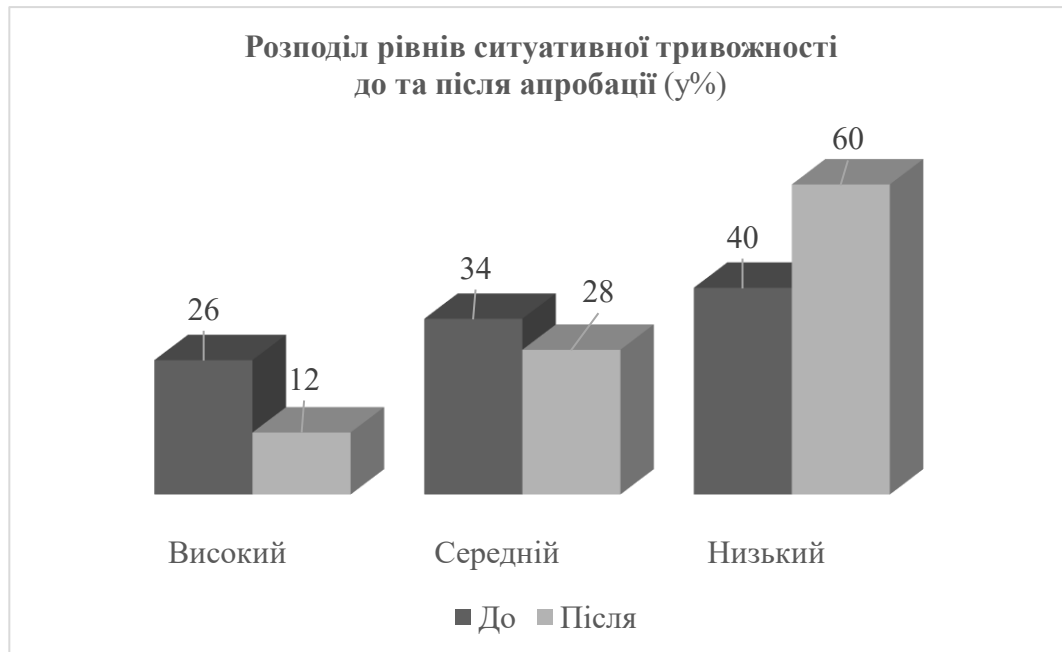
Учасники із середнім рівнем навіюваності (42 % до впровадження програми, 36 % після) також продемонстрували суттєві зрушення. У порівнянні з початковими результатами вони частіше аналізували зміст повідомлень перед тим, як поділитися ними з іншими, звертали увагу на емоційні тригери у заголовках і прагнули зрозуміти мотиви поширення новини. Зниження показників у цій групі вказує на розвиток усвідомленої інформаційної поведінки — здатності не піддаватися соціальному тиску, навіть коли повідомлення надходять від друзів чи популярних сторінок.

Респонденти з низьким рівнем навіюваності (24 % до, 46 % після), навпаки, зміцнили свої внутрішні механізми емоційної стабільності та когнітивного контролю. Після участі в програмі вони демонстрували більшу впевненість у власних судженнях, зниження рівня емоційної реактивності на маніпулятивні повідомлення, а також здатність швидше ідентифікувати неправдивий або перебільшений контент.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що програма сприяла розвитку критичного мислення, емоційної саморегуляції та здатності до усвідомленого реагування на інформаційний тиск. Зниження рівня навіюваності в учасників відображає формування внутрішніх психологічних бар'єрів проти дезінформації — таких, як аналітична перевірка фактів, емоційна нейтралізація тривожних повідомлень та підвищення когнітивної гнучкості у процесі прийняття інформації.

Розглянемо результати, отримані за методикою «Діагностика рівня особистісної та реактивної тривожності» (Ч. Спілбергер, адаптація Ю. Ханіна). Застосування коефіцієнту рангової кореляції Спірмена ( $r_s$ ) показало зниження сили зв'язку між показниками «до» та «після» як для ситуативної тривожності ( $r_s=0.389$ ,  $p<0.05$ ), так і для особистісної тривожності ( $r_s=0.421$ ,  $p<0.05$ ), що свідчить про якісні зміни в емоційно-регуляторній сфері респондентів та ефективність програми у зниженні рівня тривожності.

На рисунку 3.2 подано порівняльні результати рівнів ситуативної тривожності респондентів до та після впровадження програми формування психологічної стійкості в умовах дезінформації.



**Рис. 3.2. Результати методики «Діагностика рівня особистісної та реактивної тривожності» Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна) після впровадження програми.**

Як бачимо, було зафіксовано виражене зниження рівня ситуативної тривожності, що свідчить про розвиток у респондентів уміння контролювати емоційні реакції на інформаційні подразники та зберігати внутрішню рівновагу в

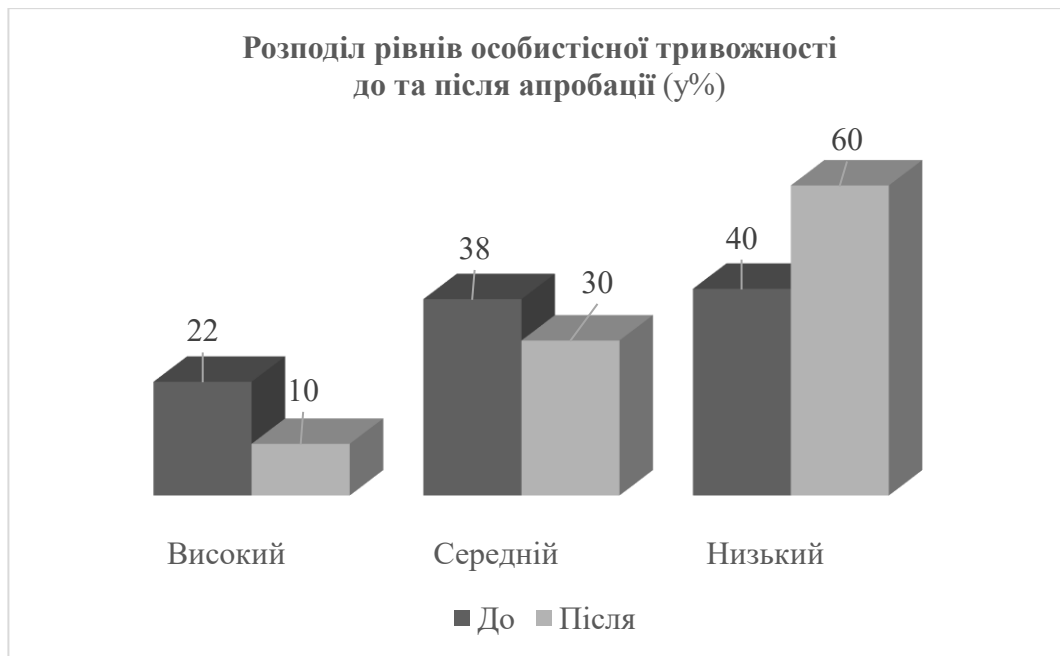
умовах підвищеного інформаційного навантаження. Частка учасників із високим рівнем ситуативної тривожності зменшилася з 26% до 12%, що вказує на зниження інтенсивності короточасних емоційних реакцій і зменшення схильності до імпульсивного реагування на фейкові або провокативні повідомлення. Ці учасники навчилися застосовувати короткі техніки стабілізації стану (дихальні вправи, фокусування уваги, усвідомлення тілесних відчуттів), що дозволяло їм зберігати конструктивність мислення навіть у стресових ситуаціях.

Група із середнім рівнем ситуативної тривожності (зменшення з 34% до 28%) продемонструвала покращення здатності адаптуватися до інформаційного стресу. Учасники цього рівня після програми стали більш гнучкими у реагуванні, частіше використовували когнітивні стратегії оцінки ситуації, зокрема — відкладання емоційної реакції, перевірку джерела, аналіз інтонації чи мети повідомлення. Вони відзначали, що навчились відокремлювати фактологічний зміст новини від її емоційного фону, що зменшувало їхнє почуття напруги.

Натомість частка респондентів із низьким рівнем ситуативної тривожності зросла з 40% до 60%, що підтверджує посилення стресостійкості та впевненості у власних когнітивних стратегіях. Представники цієї групи демонстрували здатність зберігати ясність мислення, конструктивно взаємодіяти з інформацією, а також помітне зниження фізіологічних проявів напруження — таких як серцебиття, внутрішнє тремтіння чи збудження.

Далі на рис.3.3. представлено результати змін за особистісною тривожністю.





**Рис. 3.3. Результати методики «Діагностика рівня особистісної та реактивної тривожності» Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна) після впровадження програми.**

Після впровадження програми було зафіксовано виражене зниження показників особистісної тривожності, що свідчить про підвищення загального рівня емоційної стабільності та впевненості учасників. Частка респондентів із високим рівнем зменшилася з 22% до 10%, що означає зниження схильності до постійного очікування небезпеки, перебільшення ризиків і самозвинувачення. Ці учасники почали реалістичніше оцінювати труднощі, частіше покладатися на власний досвід, а не на зовнішні оцінки, і демонстрували здатність утримувати внутрішній спокій навіть у невизначених інформаційних обставинах.

У групі із середнім рівнем особистісної тривожності, який скоротився з 38% до 30%, відзначено помітне посилення раціонального компонента емоційного реагування. Ці учасники стали краще ідентифікувати власні емоції, контролювати прояви напруження під час контакту з інформацією та застосовувати засвоєні у програмі стратегії саморегуляції — глибоке дихання, мікропаузи, усвідомлене спостереження за реакцією тіла.

Найвиразніший прогрес спостерігався серед респондентів із низьким рівнем тривожності, частка яких зросла з 40% до 60%. Ця категорія демонструвала підвищену впевненість у власних судженнях, здатність зберігати внутрішню рівновагу під час інформаційних перевантажень та гнучкість мислення у сприйнятті суперечливих новин. Багато учасників відзначали, що навчилися відфільтровувати тривожні або провокативні повідомлення, зосереджуючись на перевірених фактах і конструктивних діях.

Отже, участь у програмі зумовила зниження як ситуативної, так і особистісної тривожності, що відобразилося у зменшенні емоційної напруги, підвищенні впевненості та врівноваженості учасників. Респонденти стали більш усвідомлено реагувати на інформаційні подразники, ефективно застосовували стратегії саморегуляції й демонстрували зростання психологічної стійкості до дезінформаційного впливу.

Проаналізуємо динаміку змін за методикою «Фрайбурзький багатофакторний опитувальник (FPI)» до та після впровадження програми формування психологічної стійкості в умовах дезінформації (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

**Динаміка показників методики «FPI» до та після впровадження програми формування психологічної стійкості**

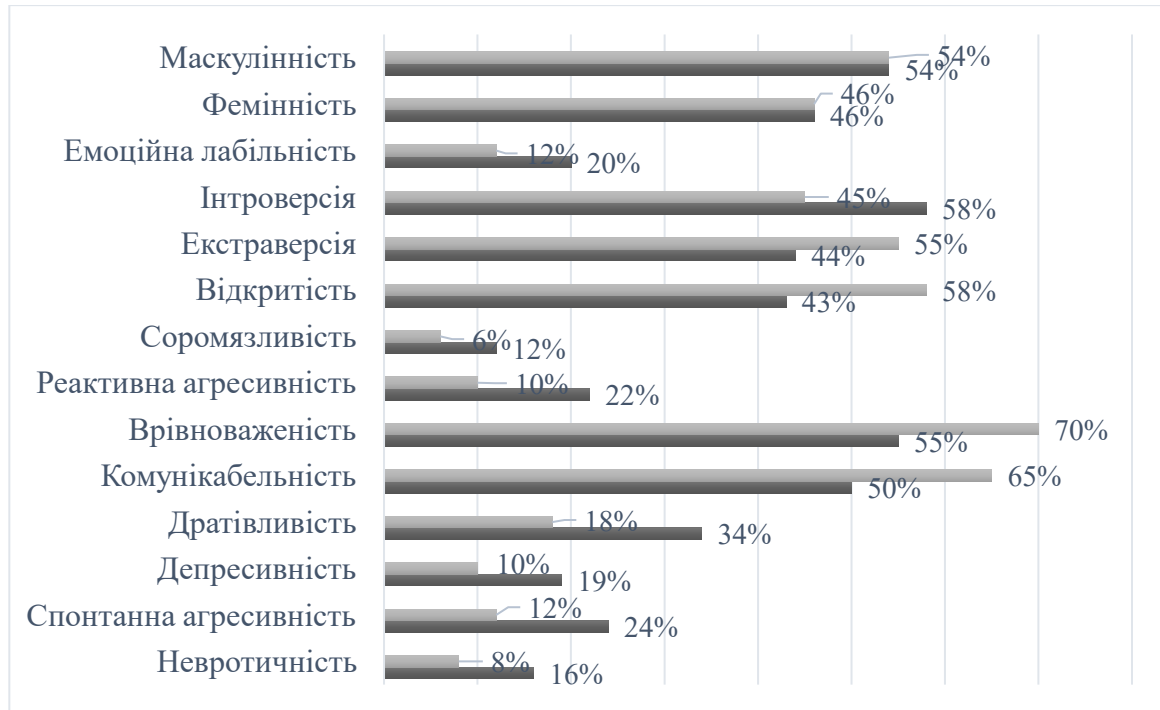
№	Показник	До	Після	$r_s$	$p$	Напрямок зміни
1	Невротичність	6.4	4.8	0.412	< 0.05	Зниження
2	Депресивність	6.0	4.4	0.428	< 0.05	Зниження
3	Спонтанна агресивність	5.9	4.2	0.391	< 0.05	Зниження
4	Реактивна агресивність	6.0	4.5	0.405	< 0.05	Зниження
5	Дратівливість	6.7	5.0	0.452	< 0.01	Зниження
6	Емоційна лабільність	5.6	4.1	0.367	< 0.05	Зниження
7	Врівноваженість	4.2	5.9	-0.394	< 0.05	Підвищення
8	Комунікабельність	4.5	5.6	-0.376	< 0.05	Підвищення
9	Відкритість	4.7	5.8	-0.342	< 0.05	Підвищення
10	Екстраверсія	4.7	5.5	-0.325	< 0.05	Підвищення
11	Інтроверсія	5.8	4.9	0.338	< 0.05	Зниження
12	Сором'язливість	4.1	3.5	0.295	< 0.05	Зниження
13	Фемінність	5.1	5.1	0.012	> 0.05	Без змін
14	Маскулінність	5.2	5.3	0.018	> 0.05	Без змін

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена виявив статистично значущі зміни між показниками до та після участі в програмі ( $r_s = 0.392$ ,  $p < 0.05$ ), що свідчить про помірне зниження сили зв'язку між результатами. Така динаміка інтерпретується як свідчення зменшення подібності особистісного профілю до і після впливу програми, тобто про появу якісних трансформацій у структурі особистості респондентів.

Найбільш виражені зміни спостерігалися за шкалами емоційної лабільності, драгівливості, спонтанної агресивності та депресивності, де коефіцієнти кореляції мали найнижчі значення, що підтверджує зниження емоційної напруженості та підвищення здатності до саморегуляції. Водночас зростання показників врівноваженості, комунікабельності та відкритості свідчить про стабілізацію емоційної сфери та розвиток конструктивних соціальних навичок — ключових компонентів психологічної стійкості в умовах інформаційного впливу.

На рисунку 3.4 представлено порівняльні результати у відсотковому співвідношенні, які відображають динаміку змін особистісних якостей учасників за методикою «Фрайбурзький багатофакторний опитувальник (FPI)» до та після участі у програмі формування психологічної стійкості в умовах дезінформації.

Отримані результати свідчать, що участь у програмі сприяла формуванню цілісної системи психологічної стійкості, яка проявляється у зниженні емоційної вразливості до інформаційного тиску та зростанні саморегуляційних і соціальних ресурсів. Зменшення рівнів невротичності (з 16% до 8%), депресивності (з 19% до 10%), агресивності (спонтанної — з 24% до 12%, реактивної — з 22% до 10%) та емоційної лабільності (з 20% до 12%) вказує на підвищення здатності респондентів зберігати внутрішню рівновагу під час взаємодії з потенційно тривожним або провокативним контентом. Це свідчить, що після участі у програмі учасники стали менш схильними до імпульсивних емоційних реакцій на маніпулятивні повідомлення, краще контролюють афекти та здатні усвідомлено дистанціюватися від емоційно зарядженої інформації.



**Рис. 3.4. Результати методики «Фрайзбурський багатофакторний опитувальник (FPI)» після впровадження програми.**

Паралельне зростання показників врівноваженості (з 55% до 70%), комунікабельності (з 50% до 65%), відкритості (з 43% до 58%) та екстраверсії (з 44% до 55%) демонструє зміцнення соціально-психологічних механізмів стійкості — зокрема, розвиток підтримувальних комунікацій і готовність до конструктивного обговорення суперечливих новин. Такі зміни знижують ризик навіюваності та полегшують критичну перевірку фактів, оскільки соціально активна, емоційно стабільна особистість менш схильна до панічних або групово-навіяних реакцій.

Отже, трансформації, виявлені за шкалами FPI, відображають не лише покращення емоційного самопочуття, а й формування метакогнітивних механізмів опору дезінформації: учасники стали здатні усвідомлено контролювати власні реакції, критично аналізувати інформаційні стимули та

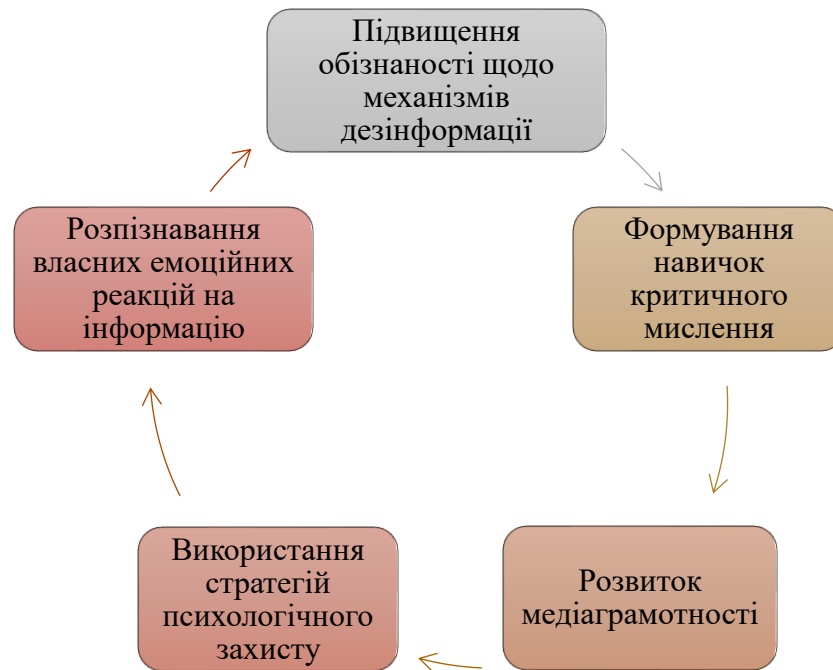
підтримувати адаптивний рівень психічного благополуччя навіть за умов інформаційного перевантаження.

Підсумовуючи можемо стверджувати, що результати повторної діагностики засвідчили ефективність програми формування психологічної стійкості в умовах дезінформації. Отримані дані підтверджують її вплив на розвиток здатності учасників підтримувати внутрішню рівновагу, критично сприймати інформаційний потік і зберігати психічне благополуччя в умовах підвищеного інформаційного навантаження.

### **3.3 Методичні рекомендації щодо регуляції емоційних станів і захисту від дезінформації**

На підставі результатів комплексного дослідження, що охоплювало теоретичний аналіз, емпіричну діагностику та впровадження формувальної програми, нами розроблено методичні рекомендації щодо захисту психічного здоров'я від дезінформації (рис.3.5.). Їх створення стало логічним продовженням отриманих даних про вплив фейкових повідомлень на емоційну регуляцію, рівень тривожності, навіюваність та психологічну стійкість особистості.

Рекомендації спрямовані на підвищення інформаційної грамотності, розвиток емоційної саморегуляції та критичного мислення, що у комплексі забезпечує зміцнення психологічної стійкості та збереження психічного благополуччя в умовах інформаційного середовища.



*Рис. 3.5. Рекомендації захисту психічного здоров'я від дезінформації*

Як ілюструє рисунок 3.8, методичні рекомендації структуровано за п'ятьма ключовими напрямками, що докладно описані далі.

### *1. Підвищення обізнаності щодо механізмів дезінформації*

Перший напрям передбачає формування розуміння сутності дезінформації, її основних видів і способів поширення. Учасникам важливо усвідомити, що фейки, пропаганда чи клікбейт — це не лише неправдива інформація, а інструменти психологічного впливу, які апелюють до емоцій і змінюють поведінку людини.

Для реалізації цієї рекомендації доцільно проводити аналіз прикладів реальних новин, порівняння достовірних і фейкових повідомлень, виявлення типових маніпулятивних прийомів («емоційний заклик», «ефект терміновості», «апеляція до страху»). Групові дискусії з обговоренням реакцій на такі повідомлення допомагають зменшити емоційне залучення і підвищити критичну дистанцію до інформаційного контенту.

### *2. Формування навичок критичного мислення.*

Критичне мислення є основним інструментом психологічного захисту від дезінформації. Воно включає здатність аналізувати інформацію, перевіряти джерела, виявляти логічні суперечності та емоційні маніпуляції. Ефективними є вправи на перевірку фактів, оцінку достовірності джерел, аналіз мотивів автора повідомлення.

Рекомендовано розвивати звичку ставити уточнювальні запитання: Хто створив це повідомлення і з якою метою? Які емоції воно викликає і чому? Чи підтверджується інформація іншими незалежними джерелами? Такі дії сприяють розвитку усвідомленої інформаційної поведінки та знижують ризик емоційного реагування на фейкові повідомлення.

### *3. Розвиток медіаграмотності.*

Медіаграмотність охоплює вміння орієнтуватися в інформаційному потоці, відрізнити факти від оцінних суджень та визначати надійність джерел. Вона формує усвідомлену позицію споживача інформації, що особливо важливо в умовах інформаційного перевантаження.

Рекомендується навчати учасників користуватися чек-листами для перевірки достовірності, порівнювати висвітлення подій у різних медіа, виявляти емоційне забарвлення текстів і візуальних матеріалів. Такі дії сприяють зменшенню тривожності, підвищенню впевненості та контролю над власним інформаційним середовищем, що безпосередньо впливає на психічне здоров'я.

### *4. Усвідомлення власних емоційних реакцій на інформацію.*

Усвідомлення емоційних реакцій — ключовий компонент емоційної саморегуляції. Рекомендується вести щоденник емоцій, фіксуючи, які новини викликають напруження, страх чи роздратування, а також застосовувати дихальні та релаксаційні техніки для зниження напруження. Корисним є короткий самоаналіз: «Що я відчуваю, коли читаю цю новину?», «Наскільки це допомагає мені діяти, а не панікувати?» Регулярне виконання таких практик розвиває здатність усвідомлено реагувати на інформаційні стимули, зменшує рівень

ситуативної тривожності та підтримує емоційний баланс навіть у періоди масових інформаційних загострень.

#### *5. Використання стратегій психологічного захисту.*

Цей напрям зосереджується на практичному застосуванні навичок самозахисту від інформаційного перевантаження. Доцільно формувати звичку встановлювати часові межі споживання новин, відстежувати власні інформаційні тригери та свідомо обирати джерела, яким можна довіряти.

Ефективними є техніки «інформаційного детоксу» (перерви від новинного контенту), позитивного фокусування (пошук ресурсних тем, історій добра, досягнень, волонтерських ініціатив) і візуалізаційні практики заспокоєння. Застосування цих стратегій сприяє зниженню емоційної лабільності, тривожності та стресу, підтримуючи внутрішню стабільність і психічне благополуччя особистості.

Запропоновані рекомендації утворюють цілісну систему психологічного захисту від дезінформації, яка поєднує когнітивний, емоційний та поведінковий рівні регуляції. Їх реалізація сприяє розвитку критичного мислення, інформаційної грамотності, емоційної саморегуляції та соціальної відповідальності, що є запорукою збереження психічного здоров'я та формування інформаційно стійкої особистості у сучасному суспільстві.

### **Висновки до розділу 3**

1. Розроблена та апробована програма формування психологічної стійкості в умовах дезінформації показала свою ефективність. Повторне діагностичне обстеження зафіксувало статистично значущі позитивні зміни у когнітивно-емоційній та соціально-психологічній сферах учасників.

2. Після участі в програмі респонденти демонстрували нижчий рівень емоційної напруги, тривожності та схильності до навіювання, а також підвищену



здатність критично оцінювати інформацію, усвідомлено контролювати власні реакції й зберігати емоційну рівновагу під час інформаційного тиску. Водночас спостерігалось покращення показників соціальної взаємодії — зросли комунікабельність, відкритість і впевненість у міжособистісному спілкуванні.

3. Отримані результати підтверджують, що впровадження програми сприяло розвитку ключових компонентів психологічної стійкості: критичного мислення, емоційної саморегуляції, усвідомленості та когнітивної гнучкості. Це дало змогу учасникам ефективніше протидіяти дезінформації, підтримувати внутрішню стабільність і знижувати рівень психоемоційного виснаження.

4. На основі узагальнених результатів дослідження розроблено методичні рекомендації, спрямовані на підтримання психічного здоров'я та розвиток психологічної стійкості в інформаційно насиченому середовищі. Вони можуть бути використані у роботі практичних психологів, викладачів і фахівців з медіаосвіти для профілактики деструктивного впливу дезінформації та формування навичок безпечної взаємодії з інформаційним простором.

## ВИСНОВКИ

У дослідженні здійснено теоретичне узагальнення й запропоновано нове вирішення актуальної наукової проблеми, що полягає у вивченні психологічних особливостей впливу дезінформації на психоемоційний стан особистості та визначенні ефективних шляхів формування психологічної стійкості в умовах інформаційного тиску. Можемо виокремити такі висновки:

1. Проведене теоретичне узагальнення дозволило уточнити зміст поняття «дезінформація», яке у сучасному науковому дискурсі трактується як свідомо викривлена або неправдива інформація, що поширюється з метою маніпуляції масовою свідомістю та завжди має навмисний і цілеспрямований характер. Вона використовується як інструмент політичного, економічного та ідеологічного впливу, створюючи загрозу інформаційній і психологічній безпеці суспільства.

2. З'ясовано, що дезінформаційні впливи реалізуються через різні форми — фейкові новини, маніпулятивні повідомлення, візуальні підробки та deepfake-технології, які викривлюють реальність і спотворюють громадську думку.

3. Установлено, що тривалий вплив неправдивих або маніпулятивних повідомлень негативно позначається на психічному здоров'ї населення: підвищує рівень тривожності, страху, емоційного виснаження, погіршує здатність до критичного аналізу інформації та раціонального прийняття рішень.

4. Підтверджено, що ефективна протидія дезінформації потребує розвитку медіаграмотності, забезпечення доступу до достовірних джерел, формування культури критичного мислення та створення систем психологічної підтримки. Зменшення впливу маніпулятивних повідомлень можливе лише за умови узгоджених дій державних структур, медіа, освітніх закладів і громадських організацій.

5. Результативним діагностичним комплексом для вивчення особливостей сприйняття дезінформації та психологічної стійкості учасників стали: тест-

опитувальник навіюваності, шкали ситуативної й особистісної тривожності, багатофакторний особистісний опитувальник FPI та авторська анкета щодо медіаспоживання. Сукупне використання цих методик забезпечило цілісну оцінку емоційних, когнітивних і особистісних характеристик респондентів та дозволило виявити ключові чинники їх уразливості до маніпулятивних інформаційних впливів.

6. Аналіз джерел отримання інформації показав, що респонденти орієнтуються на різні медіаканали: молодші — на цифрові платформи (Telegram, Instagram, Facebook), старші — переважно на національне телебачення та традиційні ЗМІ. Такі відмінності засвідчують вікову специфіку інформаційної поведінки, що впливає на критичність мислення та сприйнятливості до дезінформації.

7. Емпіричне дослідження засвідчило, що значна частина респондентів має середній рівень навіюваності, який проявляється не лише в готовності швидко приймати інформацію, а насамперед в емоційній чутливості, підвищеній реакції на тривожні повідомлення та орієнтації на соціальні підказки (коментарі знайомих, популярні канали, формулювання «терміново», «увага», тощо). Такі особи легше піддавалися впливу емоційних тригерів і частіше сприймали інформацію без глибокої перевірки її достовірності.

Вікові відмінності проявилися у характері цієї чутливості: молодші учасники частіше реагували імпульсивно на новини з соціальних мереж і швидко приймали емоційно забарвлені повідомлення, тоді як старші респонденти демонстрували більш стримане та аналітичне ставлення до інформаційних впливів.

8. Встановлено, що ситуативна та особистісна тривожність у більшості учасників перебуває на середньому рівні. Тривожність проявлялася через підвищене внутрішнє напруження, схильність до негативних прогнозів, відчуття небезпеки та труднощі у збереженні емоційної рівноваги після перегляду новин. Особи з вищими показниками тривожності формували більш загрозливе

тлумачення інформаційних подій, часто переживали різкий емоційний підйом і втрату контролю над емоціями, що ускладнювало критичне оцінювання новинного контенту.

Водночас віковий аспект проявився так: молодші респонденти демонстрували більш виражену емоційну реактивність і схильність до тривожних інтерпретацій новин, тоді як старші частіше зберігали стабільність і краще контролювали емоційний стан.

9. Кореляційний аналіз підтвердив зв'язок між емоційним станом, навіюваністю та особистісними характеристиками. Високі показники тривожності, невротичності, депресивності та емоційної нестабільності виявилися чинниками вразливості до дезінформації, тоді як врівноваженість, комунікабельність, відкритість і екстраверсія виконували захисну функцію. Також, аналіз засвідчив, що поєднання навіюваності, тривожності та емоційної нестабільності посилює схильність до сприйняття фейкових повідомлень.

10. Отримані результати емпіричного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу: дезінформація та фейкові новини негативно впливають на психоемоційний стан особистості, спричиняючи підвищення тривожності, емоційну вразливість і зниження здатності до саморегуляції, тоді як розвиток критичного мислення та інформаційної грамотності слугує захисним чинником і зменшує вплив інформаційних загроз.

11. Розроблена та апробована програма формування психологічної стійкості в умовах дезінформації довела свою результативність. Її впровадження сприяло помітним позитивним змінам у когнітивно-емоційній та соціально-психологічній сферах: знизилися рівні тривожності, емоційного напруження та навіюваності, натомість посилилися впевненість, врівноваженість, відкритість і здатність критично осмислювати інформаційний контент. Учасники продемонстрували зростання емоційної саморегуляції, підвищення усвідомленості власних реакцій

і розвиток навичок конструктивної взаємодії з інформаційним середовищем, що свідчить про ефективне формування психологічної стійкості.

12. За результатами дослідження сформульовано методичні рекомендації, призначені для практичного використання у діяльності психологів, педагогів і фахівців медіаосвіти. Рекомендації охоплюють напрями розвитку медіаграмотності, емоційної саморегуляції, навичок фактчекінгу, формування довіри в соціальних групах і профілактики інформаційного перевантаження.

Мета кваліфікаційної роботи досягнута, усі завдання виконані. Перспективними напрямами подальших досліджень є розширення вибірки, а саме вивчення впливу дезінформації серед інших соціальних груп, зокрема педагогів, студентів технічних спеціальностей і військовослужбовців. Доцільним є також створення навчально-тренінгових модулів для закладів освіти, що інтегрують принципи медіаосвіти та психологічної стійкості, а також оцінка ефективності цих програм у довгостроковій перспективі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Акун І., Максимова І. Вплив дезінформації на свідомість людей: матеріали Науково-практичної студентської конференції з міжнародною участю. Кривий Ріг: ДУЕТ, 2023. С. 54.
2. Арабаджиев Д. Ю., Сергієнко Т. І. Маніпулювання свідомістю суспільства в умовах інформаційної та гібридної війни в Україні. *Гілея: науковий вісник*. Запоріжжя, 2019. № 146 (3). С. 12–15.
3. 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. Київ: МДУ, 2024. С. 143–145.
4. Главацька О. Попередження професійного вигорання фахівців соціономічних професій. Інновації в освіті: реалії та перспективи розвитку: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. Тернопіль, 2021. С. 126–129.
5. Дементьєва Л., Сукова Д. Вплив фейкових новин та дезінформації в аудіовізуальних медіа. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв*. Серія: Аудіовізуальне мистецтво і виробництво. Київ, 2023. Т. 6, №1. С. 10–15. DOI: <https://doi.org/10.31866/2617-2674.6.1.2023.279226>
6. Доскіч Л. С. Фейкові новини як новітній засіб маніпуляції та дезінформації. Київ, 2022. С. 74. DOI: <https://doi.org/10.32461/2409-9805.4.2022.269809>
7. Жмуровська К. Р., Грищенко Д. О. Вплив дезінформації на громадську думку та поведінку в умовах воєнного конфлікту. Харків, 2024. С. 54. DOI: <https://elar.navs.edu.ua/handle/123456789/31225>

8. Жук М. С. Психологічні наслідки інформаційного перевантаження: діагностика та профілактика. *Соціальна психологія*. 2018. № 2 (15). С. 54–61.
9. Заріцька Н. М. Медіаграмотність у контексті забезпечення інформаційно-психологічної безпеки в умовах гібридної війни: результати теоретичного аналізу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. (4). С. 150–154. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.29>
10. Інформаційна агресія в сучасному світі: правовий аналіз та протидія: матеріали міжнародного науково-практичного круглого столу. Харків, 21 червня 2024 р.: електрон. наук. вид. / редкол.: В. С. Батиргареева та ін. Харків, 2024. 242 с.
11. Кіндратець О. Психологічна війна як елемент гібридної війни. *Політичне життя*. 2021. № 1. С. 84–88. DOI: <https://doi.org/10.31558/2519-2949.2021.1.10>
12. Кіца М. Особливості та методи виявлення фейкової інформації в українських ЗМІ. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія: «Журналістські науки». Львів, 2017. № 1. С. 30. DOI: <https://ena.lpnu.ua/handle/ntb/43019>
13. Ковальова Т. О. Інформаційне перевантаження та психічне здоров'я сучасної людини. *Соціальна психологія*. 2018. № 1 (14). С. 37–42. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.21>
14. Кована В. С. Вплив телебачення на суспільство, медійна політика та інформаційна безпека в умовах воєнного стану в Україні: кваліфікаційна робота. Київ, 2023. С. 18.
15. Кокун О. М. Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: практичний посібник. Київ, 2024. 203 с.
16. Кравчук А., Яровий К. Вплив дезінформації на громадську думку під час війни. Дніпро, 2024. С. 164.

17. Краснова О. В. Інформаційне перевантаження як складова психологічної напруги в умовах сучасного соціуму. *Педагогіка та психологія*. 2019. № 3 (65). С. 44–51.
18. Кудринська Г., Шевчук Т. Маніпулятивний потенціал сучасного інформаційного суспільства. *Grail of Science*. № 24. Київ, 2023. С. 407–410. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.074>
19. Литвиненко О. В. Медіаграмотність громадян у контексті гібридних воєн: приклад України. *Молодий вчений*. 2018. № 3 (55). С. 259–263. DOI: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4940>
20. Літвінчук І. С. Дезінформація в соціальних мережах: алгоритми протидії. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Філологія. Журналістика. Одеса, 2023. С. 183. DOI: <https://doi.org/10.32782/2710-4656/2023.1.2/29>
21. Лугова В. М., Литовченко І. В., Голубєв С. М., Білоконенко Г. В. Психологія: навчальний посібник. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 299 с.
22. Мороз Ю., Твердохліб Ю. Інформаційно-психологічні операції в умовах ведення гібридної війни. *Вісник Львівського університету. Серія «Міжнародні відносини»*. 2016. Вип. 38. С. 97–105. DOI: <http://dx.doi.org/10.30970/vir.2016.38.0.2354>
23. Народження пропаганди. Інформаційна війна п'ятсотрічної давнини. URL: <https://www.istpravda.com.ua/articles/2019/06/3/155758/>
24. Немеш О. М. Вплив медіа на соціалізацію сучасної молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне: РДГУ, 2020. Вип. 14. С. 166–176. DOI: [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi14.166](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.166)
25. Нерсисян Г. А. Медіаграмотність молоді – запорука протидії інформаційній агресії. *Інвестиції: практика та досвід*. 2018. № 6. С. 56–60.
26. Порядіна З. П. Вплив дезінформації під час воєнного стану на культурно-просвітницьку діяльність в Україні. Харків, 2024. С. 114.



27. Пятіна Д. Д., Мелєкєсцев К. І. Фейкові новини, як засіб інформаційної війни. Київ, 2020. С. 114.
28. Рабчун Д. І., Тищенко В. С., Голобородько С. О. Ефективне розпізнавання дезінформації за допомогою нейронних мереж: фокус на виявленні емоційного впливу. *Телекомунікаційні та інформаційні технології*. Київ, 2024. №2(83). С. 42.
29. Руденко Л. А. Основи психології та педагогіки: навч. посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2020. 146 с.
30. Саєнко О. Г. Механізм інформаційно-психологічного впливу в умовах гібридної війни. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: Психологія. 2015. № 1. С. 67.
31. Самчинська О. Дезінформація: поняття та сутність. Особливе адміністративне право. Київ, 2022. С. 33.
32. Сіленко А. О. Інформаційно-психологічна війна як фактор військових конфліктів. *Ментальне здоров'я*. № 1, 2024. С. 71–78. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-1-11>
33. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учб. літ., 2018. 279 с.
34. Шевченко Л. О. Практична психологія: навч. посіб. Харків: Константа, 2018. 191 с.
35. Шевчук Л. П. Психологічна стійкість особистості в умовах воєнного стану / *Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів*: тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 16 трав. 2025 р.) / МВС України; ХНУВС; НАНПУ. Вінниця: ХНУВС, 2025. С. 398–401. <https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/23549>
36. Шмиголь М. Ф., Юшкевич Ю. С. Пропаганда в інформаційному суспільстві: філософський аналіз. *Перспективи*. 2023. № 1. С. 99–103. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/17781>

37. Яцина О. Емоційна саморегуляція: огляд проблеми в досвіді переживання пандемії Covid-19. Ужгород, 2021. 167 с.
38. American Psychological Association. Building Your Resilience. Washington, DC: APA Press, 2020. Available at: <https://www.apa.org/topics/resilience>
39. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. 617 p.
40. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press, 1976. 356 p.
41. Fredrickson B. L. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*. 2004. 359(1449). P. 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
42. Koltay T. The media and information literacy framework and its impact on the digital information environment. *Journal of Information Science*. 2019. 45(1). P. 3–10. <https://doi.org/10.1177/0165551518813180>
43. Kozyreva A., Lewandowsky S., Hertwig R. Citizens versus the internet: Confronting digital challenges with cognitive tools. *Psychological Science in the Public Interest*. 2020. 21(3). P. 103–156. <https://doi.org/10.1177/1529100620946707>
44. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing, 1984. 456 p.
45. Lewandowsky S., Ecker U. K. H., Cook J. Beyond misinformation: Understanding and coping with the “post-truth” era. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*. 2017. 6(4). P. 353–369. <https://doi.org/10.1016/j.jarmac.2017.07.008>
46. McGonigal K. The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It. New York: Avery, 2015. 295 p.
47. Pennycook G., Rand D. G. The psychology of fake news. *Trends in Cognitive Sciences*. 2021. 25(5). P. 388–402. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.02.007>

48. van der Linden S., Roozenbeek J., Compton J. Inoculating against fake news about COVID-19. *Frontiers in Psychology*. 2020. 11. Article 566790. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566790>

49. Wardle C., Derakhshan H. Information Disorder: Toward an Interdisciplinary Framework for Research and Policy Making. Strasbourg: Council of Europe, 2017. 107 p.

50. Ophir Y., Sangalang A., Cappella J. N. The persuasive effects of misinformation correction messages. *Human Communication Research*. 2022. 48(3). P. 347–373. <https://doi.org/10.1093/hcr/hqab013>

## ДОДАТОК

## Додаток А

## Таблиця А.1

**ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ  
В УМОВАХ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ**

№ п/п	Блок програми	Тема заняття	Час	Форма проведення	Зміст / вправи
<b>Блок 1. Розвиток навичок емоційної саморегуляції</b>					
1.	Емоційна саморегуляція	Ознайомлення з групою, формування довіри, обговорення почуттів під час сприйняття інформації	35-40 хв	Змішана	Вправа «Представлення та емоційна картка»: кожен учасник називає себе і свої емоції при сприйнятті новин
2. Основна частина: учасники діляться емоціями, ведучий модерує обговорення (25-30 хв)					
3. Рефлексія: підсумок та враження (5-10 хв)					
2.	Емоційна саморегуляція	Вправи на розпізнавання та контроль емоцій під час новинного потоку	35-40 хв	Змішана	«Емоційний щоденник», «Карта емоцій»: фіксуємо, які новини викликають реакцію
2. Основна частина: індивідуальне заповнення щоденника, групове обговорення					
3. Рефлексія					
3.	Емоційна саморегуляція	Подолання страху та тривоги через ігрові та дихальні техніки	35-40 хв	Змішана	Дихальні вправи, гра «Перетворення страху», міні-медитація
2. Основна частина: навчання дихальним технікам, рольова гра					
3. Рефлексія: обговорення стану після вправ					
<b>Блок 2. Розвиток критичного мислення та медіаграмотності</b>					
4.	Критичне мислення	Ознайомлення з поняттям дезінформації, приклади з медіа	35-40 хв	Змішана	Лекція + обговорення прикладів, «Виявляємо фейки»
2. Основна частина: презентація, обговорення прикладів					
3. Рефлексія					

5.	Критичне мислення	Вправи на перевірку фактів, відокремлення правдивої інформації від фейків	35-40 хв	Змішана	Робота з джерелами: перевірка фактів, вправи «Факт чи фейк»
2. Основна частина: групова робота з джерелами, обговорення					
3. Рефлексія					
6.	Критичне мислення	Рольові ігри: визначаємо правду у новинах та соцмережах	35-40 хв	Змішана	Розподіл ролей: журналіст, редактор, читач, перевірка інформації
2. Основна частина: рольова гра, аналіз ситуацій					
3. Рефлексія					
7.	Критичне мислення	Формування навичок аналізу джерел інформації та оцінки їх надійності	35-40 хв	Змішана	Вправи «Джерело vs. контент», чек-листи надійності
2. Основна частина: аналіз джерел, робота в парах					
3. Рефлексія					
Блок 3. Соціальна підтримка та комунікативні навички					
8.	Соціальна взаємодія	Розвиток навичок конструктивного обговорення інформаційних подій у групі	35-40 хв	Змішана	Дискусії, техніка «Активне слухання»
2. Основна частина: групові обговорення, вправи на слухання					
3. Рефлексія					
9.	Соціальна взаємодія	Формування довіри до оточуючих у спільному пошуку фактів	35-40 хв	Змішана	Групова робота «Факт-чек команда»
2. Основна частина: колективний пошук фактів, обговорення ролей					
3. Рефлексія					
10.	Соціальна взаємодія	Практичні вправи на колективне рішення інформаційних задач	35-40 хв	Змішана	Вправи «Інформаційні кейси», колективне рішення проблем
2. Основна частина: розв'язання кейсів у групі					
3. Рефлексія					
Блок 4. Формування стійкості до маніпуляцій та стресостійкості					

11.	Стійкість до маніпуляцій	Техніки подолання паніки та негативних емоцій під час медійних провокацій	35-40 хв	Змішана	Дихальні вправи, міні-медитації, техніка «Стоп-реакція»
2. Основна частина: практика технік					
3. Рефлексія					
12.	Стійкість до маніпуляцій	Розвиток внутрішньої впевненості та стійкості до інформаційного тиску	35-40 хв	Змішана	Вправа «Моя стратегія реагування», позитивне самопідкріплення
2. Основна частина: робота з картками стратегій, рольові вправи					
3. Рефлексія					
13.	Стійкість до маніпуляцій	Вправи на створення позитивного емоційного досвіду при обробці новин	35-40 хв	Змішана	Техніка «Знаходимо позитив», групова рефлексія
14.	Стійкість до маніпуляцій	Навчання стратегій конструктивної реакції на маніпуляції та фейки	35-40 хв	Змішана	Рольові ігри, розробка планів дій
2. Основна частина: створення сценаріїв реакції, обговорення					
3. Рефлексія					
15.	Стійкість до маніпуляцій	Практичні завдання на застосування навичок психологічної стійкості	35-40 хв	Змішана	Кейс-стаді, вправи на застосування знань
2. Основна частина: робота над кейсами індивідуально і групово					
3. Рефлексія					
16.	Стійкість до маніпуляцій	Підсумкове заняття: рефлексія, оцінка власних досягнень та план дій	35-40 хв	Змішана	Оцінка прогресу, обговорення досягнень, план подальшого розвитку