

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему Зв'язок психологічних ресурсів особистості та стійкості до маніпуляцій
в умовах інформаційної війни

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СН-113_2

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ВІНЕР М.Г.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник СТАДНИК А.Г.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ЩЕРБИНА В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач

кафедри

« 09 » березня 2026 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ВІНЕР МАРГАРИТА ГРИГОРІВНА

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Зв'язок психологічних ресурсів особистості та стійкості до маніпуляцій в умовах інформаційної війни

керівник проєкту (роботи) кандидат соціологічних наук, доцент

СТАДНИК Альона Георгіївна,

(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «9» березня 2026 року № 69

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 01 червня 2026 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 66 сторінок, 46 джерел, 11 рисунків, 5 таблиць, 3 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: надано загальну характеристику психологічним ресурсам особистості: поняттю, критеріям та психологічним особливостям; схарактеризовано психологічні ресурси особистості як чинник стійкості до маніпуляцій у інформаційному просторі; розглянуті теоретичні підходи до дослідження маніпуляцій в умовах інформаційної війни; надано загальну характеристику організації, етапам та методам дослідження, вибірці та інструментарію та здійснено аналіз та інтерпретацію результатів дослідження:

рівень загального емоційного інтелекту, взаємозв'язки з самоефективністю та життєстійкістю; окреслено пропозиції щодо розвитку психологічних ресурсів особистості як чинника підвищення стійкості до маніпуляцій в умовах інформаційної війни.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиця 1.1. Основні засоби сугестії; таблиця 1.2. Психолого-лінгвістичні сугестивні технології; рис.1.1. Типи маніпулятивних методів (за О. В. Прасюк); рис. 2.1. Вікова структура вибірки; рис. 2.2. Гендерна структура вибірки; таблиця 2.1. Основні дані описової статистики; рис. 2.3. Лінія тренду самоефективності/життєстійкості; рис. 2.4. Розподіл відповідей на питання «Чи стикалися Ви з маніпулятивними повідомленнями у медіапросторі за останній місяць?»; рис. 2.5. Розподіл відповідей на питання «Ви часто емоційно реагуєте на новини?»; рис. 2.6. Кількість значень для питання «Чи перевіряєте Ви інформацію з декількох джерел перед тим, як зробити висновок?»; рис. 2.7. Кількість значень для питання «Інформація з медіа часто змінює/впливає на Ваше ставлення до подій або людей?»; рис. 2.8. Загальне розподілення відповідей на додаткові питання; рис. 2.9. Діаграма розсіювання даних життєстійкості та загального ЕІ; рис. 2.10. Діаграма розсіювання даних самоефективності та загального ЕІ; таблиця 2.2. План реалізації програми «Пост-правда: між емоцією та фактом»; таблиця 2.3. Структура заняття 1 «Інформаційна війна та психологічна вразливість».

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	СТАДНИК А.Г., доцент	10.03.2026	13.04.2026
2	СТАДНИК А.Г., доцент	14.04.2026	08.05.2026
Нормок-ь	Стадник А.Г., доцент	25.05.2026	28.05.2026

7. Дата видачі завдання «25» лютого 2026 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Попереднє узгодження теми дипломного проєкту (роботи) з керівником	25.02.2026	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел за темою дипломного проєкту (роботи)	02.03.2026	
3	Затвердження теми	09.03.2026	
4	Затвердження завдання на дипломний проєкт	10.03.2026	

	(роботу)		
5	Складання змісту	13.03.2026	
6	Виконання першого розділу	13.04.2026	
7	Виконання другого розділу	08.05.2026	
8	Формування висновків	22.05.2026	
9	Перевірка роботи керівником	23.05.2026	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	25.05.2026	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	28.05.2026	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	29.05.2026	
13	Подання роботи на кафедру	01.06.2026	
14	Одержання відгуку та рецензії	02.06.2026	
15	Захист дипломної роботи	10.06.2026	

Студент(ка)

(підпис)

Маргарита ВІНЕР

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Альона СТАДНИК

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 66 сторінок, 46 джерел, 11 рисунків, 5 таблиць, 3 додатки.

Об'єкт дослідження: психологічні ресурси особистості в умовах інформаційної війни.

Предмет дослідження: зв'язок психологічних ресурсів особистості та стійкості до маніпуляцій в умовах інформаційної війни.

Мета дослідження: обґрунтувати зв'язок психологічних ресурсів особистості зі стійкістю до маніпулятивних впливів в умовах інформаційної війни та розробити практичні рекомендації щодо розвитку психологічних ресурсів.

Методи дослідження:

1. Теоретичні (аналіз наукової психологічної літератури щодо теми дослідження, узагальнення наукових підходів).
2. Емпіричні (опитування, анкетування).
3. Статистичні (метод кореляції Спірмена, метод кореляції Пірсона).

Методики: 1. Шкала життєстійкості(резильєнтності) Коннора-Девідсона (CD-RISK-10) (адаптація українською мовою А. В. Стаднік, Ю. Б. Мельник). 2. Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація українською мовою І. І. Галецька). 3. Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (2004 р.) (адаптація О. Верітової, 2019 р.).

Експериментальна база та вибірка: Дослідження проводилося на базі вищого навчального закладу м. Запоріжжя Національний університет «Запорізька політехніка» та ТОВ «ЦЕНТР РОЗВИТКУ ТА КОРЕКЦІЇ ДИТИНИ «СМАРТ». У ньому взяло участь 50 осіб, віком 18-34 роки.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, МАНІПУЛЯТИВНІ ТЕХНІКИ, МАНІПУЛЯЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ, РЕСУРС, СТІЙКІСТЬ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇХ РОЛІ В ПРОЦЕСАХ САМОРЕГУЛЯЦІЇ І АДАПТАЦІЇ.....	11
1.1. Сутність, значення психологічних ресурсів особистості та їх формування під впливом соціально-психологічний чинників.....	11
1.2. Підходи до визначення маніпуляцій та маніпулятивного впливу у рамках зарубіжної та вітчизняної психології.....	17
1.3. Психологічні особливості маніпулятивного впливу та сугестивності в умовах інформаційної війни.	24
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ ТА СТІЙКОСТІ ДО МАНІПУЛЯЦІЙ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ВІЙНИ.....	33
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	33
2.2. Аналіз результатів дослідження зв'язку психологічних ресурсів особистості та стійкості до маніпуляцій в умовах інформаційної війни.	36
2.3. Напрями та стратегії розвитку психологічних ресурсів особистості як чинника захисту від маніпуляцій в умовах інформаційної війни.....	46
Висновки до розділу 2	52
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність теми. Українське суспільство продовжує жити в умовах повномасштабної війни. Резистентність людини на фізіологічному та психічному рівнях постійно знижується під впливом стресових факторів, що відображається на рівні благополуччя у всіх сферах життєдіяльності. При цьому опірність впливам навколишнього середовища, в тому числі і інформаційного, на пряму залежить від психологічних ресурсів особистості, які відіграють важливу роль у тому, як людина стикається з маніпулятивними впливами в суспільстві. Вони також впливають на здатність орієнтуватися у власному психічному стані та помічати зовнішній тиск, що не завжди є очевидним. За наявності таких ресурсів з'являється можливість протистояти прихованим формам впливу та знижувати рівень втручання у внутрішній простір особистості. Звичайно, це не гарантує повного захисту, проте може частково обмежувати масштаби впливу та ускладнювати керування психікою ззовні.

У межах даного дослідження увага зосереджується на типі впливів, що мають саме деструктивний характер і створюють загрозу психологічній цілісності особистості. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах війни, коли інформаційний простір використовується як інструмент систематичного тиску, спрямованого на дезорієнтацію та підірив внутрішньої стійкості людини. У таких обставинах маніпулятивні практики можуть набувати як відвертих, так і зовні м'яких форм. Проте кінцева мета будь якої маніпуляції, зокрема в умовах інформаційної війни, це вплив на свідомість і поведінку для досягнення цілей, вигідних ініціаторам цього впливу. Саме тому здатність критично сприймати інформацію та спиратися на власні психологічні ресурси набуває особливого значення для збереження автономії мислення й особистісної стійкості.

Наразі, ми можемо впевнено говорити про необхідність розробки чітких та науково підтверджених механізмів протидії маніпулятивним впливам, яким суспільство неминуче піддається в умовах інформаційної війни. І саме опора на психологічні ресурси може розглядатися як один із реалістичних і доступних механізмів посилення стійкості до маніпуляцій.

Аналіз досліджень та публікацій. У психологічній літературі поняттям «психологічні ресурси особистості» та «маніпулятивний вплив» присвячені роботи як вітчизняних, так і закордонних вчених-дослідників. Зокрема, це українські дослідники О. Курбан, О. Штепа, Т. Гурлева, Т. Титаренко та інші, а також зарубіжні вчені Б. Фредріксон, В. Франкл, К. Роджерс, Р. Лазарус, С. Хобфолл, Ф. Лютанс та інші. Однак, незважаючи на активізацію в останні роки наукових досліджень у сфері психологічних ресурсів особистості для подолання криз, недостатньо вивченими залишаються питання протидії шкідливому впливу маніпуляцій шляхом активізації психологічних ресурсів особистості та їхньої ролі у стійкості до маніпуляцій саме в умовах інформаційної війни.

Об'єктом дослідження виступають психологічні ресурси особистості в умовах інформаційної війни.

Предметом дослідження зв'язок психологічних ресурсів особистості та стійкості до маніпуляцій в умовах інформаційної війни.

Метою дослідження є обґрунтувати зв'язок психологічних ресурсів особистості зі стійкістю до маніпулятивних впливів в умовах інформаційної війни та розробити практичні рекомендації щодо розвитку психологічних ресурсів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення психологічних ресурсів особистості та їх ролі в процесах саморегуляції і адаптації.
2. Розкрити психологічні особливості маніпулятивного впливу та сугестивності в умовах інформаційної війни.

3. Емпірично дослідити зв'язок рівня розвитку окремих психологічних ресурсів особистості та показників її стійкості до маніпулятивних впливів в умовах інформаційної війни.

4. Запропонувати психоосвітню програму розвитку психологічних ресурсів особистості як чинника підвищення стійкості до маніпулятивних впливів в умовах інформаційної війни.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що вищий рівень психологічних ресурсів особистості корелює з меншою вірогідністю прийняття маніпулятивних повідомлень.

Методи дослідження: для теоретичного розділу був застосований аналіз наукових та науково популярних праць, узагальнення наукових підходів до вивчення понять «психологічні ресурси особистості» та «маніпуляція», а також їх специфіка у сфері інформаційного простору, що дало змогу визначити й теоретично обґрунтувати психологічні засади розуміння психологічних ресурсів особистості та їх роль у процесах саморегуляції та адаптації. Для емпіричного розділу роботи було використано три методики, а також були застосовані методи математичної статистики для доведення достовірності результатів дослідження.

Наукова новизна дослідження забезпечується через проведення взаємозв'язку між емоційним інтелектом особистості та стійкістю до маніпуляцій, особливо в умовах інформаційної війни, що розширює уявлення про роль емоційного інтелекту як захисного психологічного механізму.

Практична значущість результатів дослідження полягає у можливості застосування розробленої психоосвітньої програми розвитку психологічних ресурсів особистості як способу підвищення стійкості населення до маніпулятивних впливів в умовах інформаційної війни.

Інформаційну базу дослідження становлять праці вітчизняних та зарубіжних науковців з проблематики дослідження, інформаційні ресурси мережі Інтернет, результати власного емпіричного дослідження.

Структура роботи: дана робота складається зі вступу, основної частини, емпіричної частини, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 66 сторінок. Перелік посилань складається з 46 найменувань. Дана робота має 5 таблиць, 11 рисунків, 3 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇХ РОЛІ В ПРОЦЕСАХ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

1.1. Сутність, значення психологічних ресурсів особистості та їх формування під впливом соціально-психологічних чинників

Трохи менше ніж за 3 мільйони років людський мозок збільшився майже втричі в розмірах, значною мірою завдяки різкому зростанню лобової частки та її префронтальної кори. Ці зміни наділили людину безпрецедентними когнітивними здібностями, жодна з яких не була важливішою ніж здатність подумки подорожувати вперед у часі та передбачати майбутнє. Здатність глибоко зазирнути у власний завтрашній день означала, що люди могли розрахувати наслідки події без фактичної необхідності переживати її у реальності. Сучасні люди можуть уявляти собі різні варіанти майбутнього, уявляти їхні наслідки, а потім діяти так, щоб досягти того майбутнього, яке вони вважають найбільш бажаним, та уникнути того варіанту майбутнього, яке вони вважають небезпечним або не вигідним для себе. У той час як інші тварини навчаються, роблячи помилки або спостерігаючи за тим, як їх роблять їх сородичі, люди використовують свої здібності до прогнозування, щоб уникнути помилок, яких вони ще не зробили.

Звичайно, навіть найпотужніші адаптаційні можливості мають свої межі, і дослідження показують, що люди часто помиляються, намагаючись передбачити наслідки подій та свої реакції на них, перебільшуючи ризики, фокусуючись на потенційних проблемах та сумніваючись у власних можливостях впоратися з ситуацією, що є типовими механізмами тривожності. За статистикою ВООЗ, тривожність є одним із найпоширеніших психічних станів, з яким працюють психологи. Сама по собі тривожність не є патологією, однак, занадто інтенсивні або зачасті прояви призводять до прискореного

серцебиття, напруження м'язів, проблем зі сном, погіршення критичного мислення та концентрації уваги, підвищення рівня гормонів стресу та загалом значно знижує рівень психічного та психологічного благополуччя.

Психологи протягом десятиліть описували майстерні методи, за допомогою яких людський розум ігнорує, доповнює, трансформує та перебудовує інформацію у своїй боротьбі з афективними наслідками негативних подій. Найбільш розповсюджені, такі як заперечення чи раціоналізація, чи більш складні, наприклад, інтелектуалізація чи сублімація, разом вони утворюють психологічну імунну систему [40] яка служить для захисту людини від надмірного емоційного стресу. У своїй роботі "Мудрість Его" Джордж Вайлант сказав: "Захисні механізми для розуму є тим самим, чим імунна система є для тіла" [45]. Звертаючись до Анни Фрейд, раціоналізація, заперечення, проекція, аутоагресія, регресія, реактивне утворення, зміщення, фантазії [35] - це лише деякі з безлічі стратегій роботи психологічної імунної системи.

У сучасній практиці психологічної допомоги все частіше звертаються до поняття "ресурс", яке розуміється як сукупність внутрішніх якостей та потенціалу людини для подолання важких життєвих обставин.

В етимологічному словнику української мови слово "ресурс" означає «такий, що відновлюється» [9]. Це комплекс особистісних властивостей, які дозволяють людині зберігати душевну рівновагу та долати життєві труднощі.

Умовно ресурси особистості в психології поділяють на зовнішні та внутрішні. Зовнішні, більш матеріально окреслені ресурси, такі як наприклад, заняття улюбленим хоббі, прогулянки, спорт спілкування з друзями та багато іншого людина черпає із зовнішнього світу, тоді як внутрішні ресурси є більш складним поняттям та є внутрішньою силою людини, підкріпленою життєвими цінностями, базовими установками, рисами характеру, прийняттям або не прийняттям себе тощо. Отже, можна сказати що в загальному розумінні ресурс є силою для відновлення.

Ресурси особистості розглядалися представниками різних психологічних шкіл та напрямків по-різному, виходячи із концепції конкретного напрямку та мети дослідження, однак, на даний момент єдиного визначення поняття «ресурс» не існує.

У психології стресу ресурси людини визначаються як загальні можливості з вирішення різних проблем. У межах гуманістичної психології Карл Роджерс розглядав ресурси як невід'ємний елемент структури особистості, тісно пов'язаний із процесами її самореалізації [41]. На його думку, саме ці ресурси забезпечують узгодження між "Я" реальним та "Я" ідеальним, а також сприяють прийняттю людиною себе і значущих інших. Формування конгруентності між внутрішніми переживаннями та зовнішніми проявами поведінки дозволяє особистості зберігати цілісність і внутрішню рівновагу, що може розглядатися як показник достатнього рівня розвитку її психологічних ресурсів.

Засновник логотерапії Віктор Франкл вважав, що пошук життєвого смислу є ключовим внутрішнім ресурсом особистості. Він ввів поняття «волі до смислу» - прагнення знайти мету навіть у стражданнях [23]. Його ідея полягала у тому, що людина може відкривати повноту життя у своєму ставленні до неминучих труднощів, включаючи страх і страждання. Франкл підкреслював, що саме здатність бачити сенс у неприємних обставинах підвищує життєстійкість та відновлює внутрішні ресурси особистості.

Не тривіальний погляд на психологічні ресурси можна зустріти у роботах почесного професора Університету Небраска-Лінкольн Фреда Лютанса [38]. Він популяризував концепцію психологічного капіталу PsyCap (ПсиКап), який розглядається як сукупність внутрішніх ресурсів особистості і об'єднує чотири позитивні компоненти: надію, самоефективність, резильєнтність і оптимізм. За Фредом Лютансом, розвиток цих якостей слугує підтримкою для психологічного благополуччя й підвищує здатність до адаптації. Свою концепцію професор Лютанс обґрунтував у 2004 році, намагаючись тим самим зацентувати увагу на важливості психологічних ресурсів особистості, які

наряду з професійними знаннями та навичками зможуть надати більше конкурентних переваг на ринку праці. Згідно з автором, психологічний капітал - це «позитивний психологічний стан людини, який виражається у прийнятті власної відповідальності та докладанні необхідних зусиль для досягнення успіху в розв'язанні складних завдань (самоефективність); формуванні позитивної атрибуції успіху сьогодення й майбутнього (оптимізм); наполегливому пошуку шляхів до досягнення цілей (надія); здатності підтримувати сталий розвиток незважаючи на проблеми та негаразди (резильєнтність)» [14]. Розвиток психологічного капіталу тісно пов'язаний зі стратегіями конструктивного подолання складних життєвих ситуацій, психологічним благополуччям, мотивацією до навчання та особистісним розвитком.

В свою чергу Барбара Фредріксон, професорка Університету Північної Кароліни в Чапел-Хілл та представниця напрямку позитивної психології розробила власну теорію «розширення та розвитку позитивних емоцій» [34]. На її думку, особистісні ресурси нарощуються шляхом переживання позитивних емоцій. Її дослідження показали, що переживання позитивних емоцій стимулює творчість, зміцнює соціальні зв'язки та покращує фізичне здоров'я. Поступово позитивні переживання створюють резерви пізнавальних, емоційних та інших ресурсів, які особистість може використовувати в подальшому для протистояння негативним впливам.

О. Штепа трактує поняття «психологічні ресурси особистості» як «екзистенціально-когнітивні коди інтерпретації людиною значущості події.» [28]. Найголовнішим у цьому процесі є уміння людини оперувати власними ресурсами та їх актуалізованість. О. Штепа розробила трифакторну модель психологічної ресурсності. Перший фактор пов'язаний зі здатністю оперувати ресурсами, а саме знаннями, умінням оновлювати та використовувати власні ресурси. Другий фактор та третій фактор містять особистісно-екзистенційні ресурси, такі як доброта до людей, допомога іншим, віра у добро, відповідальність, успіх, творчість, самореалізація у професії.

Отже, на думку багатьох авторів, розвиток внутрішніх ресурсів особистості слугує опорою для психологічного благополуччя. З цього можна зробити висновок, що для розвитку цих ресурсів необхідно створити умови для отримання позитивного досвіду в зовнішньому світі.

Однак, Україна на сучасному етапі розвитку знаходиться у стані кризи через військову агресію, суспільство стикається з безліччю обмежень із міркувань безпеки, зокрема у плані пересування та вибору активностей для покращення свого психологічного стану. Цей факт значно ускладнює вибір і робить зовнішні ресурси майже недоступним інструментом відновлення, тоді як внутрішні ресурси стають слабшими через постійний тиск зовнішніх стресових факторів на психіку людини.

Водночас варто зазначити, що внутрішні психологічні ресурси не функціонують ізольовано від фізіологічних процесів. Їх реалізація безпосередньо пов'язана з особливостями нервової регуляції та здатністю організму реагувати на стресові впливи. Роботи американського фізіолога Вальтера Кеннона [32] поєднали фізіологію та психологію емоцій, заклавши основу для психосоматичних досліджень. Як відомо, реакція людини на стрес регулюється різними гілками нервової системи. Симпатична гілка відповідає за реакцію «бийся або тікай», яку саме Вальтер Кеннон вперше описав у 1915 році. Парасимпатична навпаки, запускає реакцію «усповільнююся й завмири». Обидві системи функціонують в тому числі і для того, аби коригувати стан організму людини під час впливу стресових факторів. Саме здатність нервової системи регулювати реакції на зовнішні впливи тісно пов'язана з психічним здоров'ям особистості. Однією з його ознак є можливість пристосовуватися до різних умов середовища, як природних, так і соціальних. Завдяки цьому людина може витримувати значні фізичні та психічні навантаження, у тому числі в ситуаціях підвищеного або тривалого стресу. Тому, психічно здоровою доцільно вважати особистість, яка загалом здатна адаптуватися до змін і зберігати функціональність у складних умовах.

Утім, під час війни нервова система людини знаходиться у постійному напруженні. Як відомо, стрес та втома сприяють уповільненню когнітивних процесів, страждає мотиваційна сфера, виснажуються вольові процеси, а отже, знижується витривалість до фрустрації. Ганс Сельє [43] у своїх дослідження показав, що тривалий стрес виснажує адаптаційні ресурси. Внутрішні ресурси особистості загалом стають слабшими. Паралельно з тим, емоційні реакції стають більш вираженими, на противагу критичному мисленню, яке має тенденцію невпинно знижуватися через стан перманентного стресу, у якому вимушено знаходиться людина. Цей стан може і не усвідомлюватися людиною повною мірою, однак, стрес присутній у житті кожного, хто стикнувся з воєнними подіями. У таких умовах саме психологічні ресурси особистості набувають особливого значення, оскільки вони допомагають зберігати хоча б частковий контроль над власним станом і зменшувати руйнівний вплив постійного стресу.

Враховуючи вищесказане, неможливо заперечити негативний вплив, якого зазнає людина під час стресових подій. Однак, зазначені автори не окреслювали інтенсивність стресової реакції та її відповідність або невідповідність тяжкості пережитої події, що, звісно, пояснюється виключною суб'єктивністю та індивідуальністю інтерпретації конкретною людиною конкретних обставин. Логічним буде припущення, що одна велика негативна подія буде мати більші психологічні наслідки, ніж декілька менших за значущістю подій, які накопичуються. Проте, Деніел Т. Гілберт [37] у ході свого дослідження виявив, що великі трагедії можуть бути психологічно «коротшими», ніж дрібні неприємності. На його думку, людина, яка стикнулася з великою трагічною для себе подією, починає активізувати внутрішні ресурси, її психіка запускає механізми раціоналізації, переоцінки ситуації, зміну інтерпретації події і допомагає швидше відновитися, тоді як не дуже серйозні, проте постійні проблеми мають ефект накопичення, і сумарно матимуть інтенсивніший психологічний вплив у довгостроковій перспективі.

Сильні негативні переживання з часом стають слабшими, і людина поступово повертається до свого базового рівня благополуччя, тоді як дрібні неприємності не отримують сильного емоційного відгуку, і, як наслідок, психологічний захист не активується. В результаті, малоінтенсивні переживання виснажують більше, сприяючи послабленню адаптаційних ресурсів особистості.

Повертаючись до реалій сьогодення, українці постійно стикаються з негативними переживаннями різної інтенсивності, і різкі повідомлення у ЗМІ не є виключенням. Короткі емоційно насичені пости у соцмережах або довгі телевізійні репортажі із візуальним супроводом просякують наш медіапростір. Контекст війни, у якому знаходиться Україна, проникає у всі сфери життя, роблячи вплив відповідної інформації перманентним, хоча і не таким інтенсивним, як фізичний контакт із травматичною подією. Саме тут суспільство потрапляє в психологічну пастку, спричинену негативною інформацією. Сильні емоційні переживання мають тенденцію з часом знижуватися, але стрес від постійного споживання негативної інформації із ЗМІ тільки накопичується, без можливості до належного опрацювання. Люди, маючи еволюційну перевагу фокусуватися на негативі задля того, щоб прораховувати для себе можливі наслідки своїх дій чи дій інших, в сучасному інформаційному світі стають заручниками власних адаптаційних механізмів.

1.2. Підходи до визначення маніпуляцій та маніпулятивного впливу у рамках зарубіжної та вітчизняної психології

Питання впливу привертало увагу людей протягом усієї історії розвитку людства. Воно безпосередньо пов'язане з такими сферами, як влада, управління, війна, торгівля та дипломатія. Саме тому інтерес до цієї проблематики періодично знаходив своє відображення у різних наукових працях і дослідженнях. Однак, вивченням безпосередньо психології впливу на науковому рівні почали займатися відносно недавно, у 20 столітті.

Будь-який психологічний вплив формується в межах певного соціального середовища, адже саме воно визначає, яким буде його характер, способи прояву та спрямованість. У реальному житті такий вплив рідко існує окремо, оскільки часто супроводжує фізичні, економічні, організаційні або інші форми впливу. Водночас подібні види впливу зазвичай класифікують відповідно до їх основної форми прояву. відповідно до їх основної форми прояву. На відміну від них, інформаційний вплив за своєю природою безпосередньо пов'язаний із психічними процесами людини, тому фактично виступає різновидом психологічного впливу.

Коли намагаєшся розібратися з природою психологічного впливу, стає очевидно, що це явище не має однозначного пояснення. Його складно звести до простої дії, адже іноді це швидкий, майже непомітний імпульс, а іноді - розгорнута взаємодія, що поступово формує зміни через низку взаємопов'язаних подій. Не менш складним є питання, хто саме виступає джерелом такого впливу. Адже людина може змінювати поведінку чи стан іншої, навіть не маючи такого наміру і не усвідомлюючи власної ролі в цьому процесі. Це розмиває межу між свідомим впливом і випадковим ефектом взаємодії.

У загальному сенсі психологічний вплив - це будь-який процес зміни середовища. Такий вплив може бути відкритим чи прихованим, в залежності від мети суб'єкта впливу. При відкритому впливі наміри здійснення впливу не приховуються, до прикладу переконання під час дискусії, виховання або навчання, пряма порада чи прохання тощо. Прихований вплив, як маніпуляція, виконується без усвідомлення справжньої мети впливу об'єктом впливу. Людина може навіть не помічати, що її установки або поведінка змінюються під дією певних психологічних механізмів. Таким чином, маніпулятивний вплив - це специфічний вид впливу, який має прихований характер, спрямований на отримання вигоди маніпулятором і часто здійснюється без усвідомлення з боку адресата.

Термін «маніпуляція» походить від латинського терміну «manipulare» у значенні «управляти зі знанням справи». Саме майстерність закладається у основу розуміння початкового, досить позитивного значення цього слова.

У соціальній психології виділяють різні способи впливу людей одне на одного. Їх умовно поділяють на два типи: ті, що пов'язані з переконанням, і ті, що базуються на примусі або регуляції поведінки. Віталій Татенко надає наступні визначення: «пропозитивні та прескриптивні» [20] відповідно. Переконування передбачає, що людина не просто сприймає інформацію, а активно її осмислює, аналізує і на основі цього формує власну позицію. Обидві сторони виступають активними учасниками, що свідчить про суб'єкт-суб'єктний характер взаємодії. В іншому ж випадку, вплив здійснюється через накази чи контроль, і тут на перший план виходять суб'єкт-об'єктні відносини, і об'єкт впливу може не усвідомлено переймати чужі установки.

В суспільстві сформувалася стійка думка, що маніпуляція є виключно негативним явищем. Проте, маніпулятивний вплив можна розглядати як з позитивної, так і з негативної сторони. Позитивна маніпуляція, яка частіше застосовується у вихованні або менеджменті спрямована на мотивацію, розвиток та покращення ефективності взаємодії. Очевидно, що в такому випадку вигоду від результатів маніпуляції отримує не тільки суб'єкт, але і об'єкт впливу. В свою чергу негативна маніпуляція спрямована на отримання односторонньої вигоди і часто шкодить емоційному стану об'єкта впливу, адже застосовуються маніпулятивні техніки, що базуються на емоційному впливі або тиску на вразливість. Негативний маніпулятивний вплив є найбільш шкідливим для психологічного стану людини. В. Татенко зазначав, що будь-який соціально-психологічний механізм впливу не постає однозначно як позитивний чи негативний, бо той самий механізм може бути застосований для реалізації високоморальних і аморальних цілей

Маніпулювання полягає у застосуванні прихованого психологічного впливу на людину. Під цим поняттям розуміють:

1) мистецтво керувати поведінкою за допомогою цілеспрямованого впливу на психіку;

2) спрямований на приховане спонукання іншого до виконання дій в інтересах суб'єкта впливу, спосіб взаємодії, у якому прагматичний ефект впливу набуває статусу самоцілі.

Визначальними характеристиками маніпулятивного впливу можна вважати приховування (маскування) маніпулятором справжніх цілей міжособистісної взаємодії, використання психологічних особливостей іншої людини, щоб створити в неї нові мотивації, зміни її емоційного стану тощо [6].

Учень Абрахама Маслоу, американський психолог та психотерапевт Еверетт Шостром [44] вважав, що маніпулятор - це неблагополучна особистість, яка прагне керувати собою та оточуючими, причому ставиться до людей як до речей і не усвідомлює свою фальшивість та безжиттєвість, а саме маніпулювання визначав як «основне лихо сучасної людини». У сучасній психології таку людину описують через термін «макіавеллізм», якщо мова йде про стійку особистісну рису та функціонування в соціумі завдяки прагненню керувати іншими. В той же час, Е. Шостром не виключав позитивної ролі маніпуляції в процесі боротьби за виживання, однак, для самого маніпулятора такі взаємодії є шкідливими.

Роберт Чалдіні [25] описує маніпуляцію за допомогою восьми ключових принципів, які у результаті змушують людину несвідомо підкорятися волі маніпулятора:

1) взаємний обмін: базується на глибоко вкоріненому соціальному правилі, яке приписує обов'язково віддати щось у відповідь на те, що дали нам;

2) відмова, а потім відступ: награна поступка на принципі контрасту, зменшення вимоги від не реалістичної до поблажливої, що у результаті сприймається як компроміс;

3) послідовність: заснована на внутрішньому прагненні людини бути логічною у власних діях та на суспільному тискові слідувати одного разу зробленому вибору;

4) соціальний доказ: відображає залежність від поведінки інших у невизначених ситуаціях та дозволяє перекладати відповідальність на групу і зменшити критичність мислення;

5) авторитет: автоматичне підкорення думці того, хто вважається компетентним або впливовим;

6) симпатія та схожість: відчуття «свого» знижує критичність до думки того, хто нагадує нас самих;

7) контраст: цінність речі усвідомлюється не сама по собі, а лише у порівнянні;

8) дефіцит: обмежені ресурси здаються більш цінними через страх втратити можливість та емоційне напруження.

Роберт Чалдіні наголошує, що усвідомлення принципів маніпуляції не означає, що людина зможе повністю стати невразливою до маніпулятивного впливу, однак, матиме можливість зробити висновки та більш свідомо підходити до здійснення життєвих виборів.

Герберт Шиллер визначав маніпуляцію як приховане програмування установок поведінки, думок, ставлень і намірів [42]. Він наголошував, що найбільш ефективною маніпуляція буде лише тоді, коли її присутність не буде помітною, а, отже, людина буде думати, що дійшла до конкретної думки або дії сама. Маніпуляція має створити своєрідну ілюзію свободи, хоча вибір вже структурований зовнішнім впливом. Також Герберт Шиллер вводить поняття «упакованої свідомості», за якої формується така інформаційна реальність, у якій альтернативні інтерпретації стають невидимими або немислимыми, і, оскільки реальність подається вже інтерпретованою, людині залишається лише прийняти готову версію світу.

На противагу Робертові Чалдіні, Фредерік Перлз, засновник гештальт-терапії не вважав маніпуляцію злим наміром, а радше наслідком незрілості особистості. За його визначенням, маніпуляція є ніщо інше як невротичний спосіб задоволення потреб через інших людей замість прямого контакту з реальністю. Ф. Перлз наголошував, що зрілі особистості можуть

розрізняти власні потреби та потреби інших. Однак, у разі неспроможності провести таку межу, людина або перекладає відповідальність за свої потреби на інших, або намагається керувати їх поведінкою, щоб задовольнити себе.

Джеймс Б'юдженталь розглядав маніпуляцію як спосіб уникнення справжнього контакту з іншою людиною. Страх відкритості і заміна автентичності роллю змушує людину вдаватися до нечесної форми спілкування. «Коли я переймаюся тим, як змусити себе щось зробити... я перебуваю поза своїм центром... «як» означає маніпуляцію[31]», - визначає Дж. Б'юдженталь. Справжній контакт «тут і зараз» замінюється маніпуляцією, яка завжди націлена на контроль над майбутнім результатом.

При визначенні маніпуляції та маніпулятивних технік неможливо оминати ім'я Едварда Бернейса, хоча його здобутки більшою мірою пов'язані зі сферою зв'язків з громадськістю. Він, будучи талановитою людиною та племінником Зигмунда Фрейда, використовував у своїх кампаніях знання з психології та інших соціальних наук, ідеї Гюстава Лебона, Вільфреда Троттера та самого Зигмунда Фрейда, тим самим ставши «батьком» сучасної PR-індустрії та науки масового переконання. Суспільство, на думку Е. Бернейса, є за своєю суттю ірраціональним і небезпечним, а, отже, «свідоме й розумне маніпулювання організованими звичками та думками мас є важливим елементом демократичного суспільства» [30]. Він вважав маніпуляцію необхідним фундаментом функціонування системи, більш того, наголошував, що маніпуляція є інструментом влади, по суті нормалізуючи, а не критикуючи маніпуляцію як таку.

Узагальнюючи ідеї Е. Бернейса, можна виділити наступні способи:

- 1) маніпулювання суспільною думкою;
- 2) контроль каналів інформації;
- 3) використання авторитетів;
- 4) апеляція до емоцій;
- 5) спрощення складного;
- 6) конструювання (подій, новин тощо);

7) робота з групами, а не індивідами.

Не менш важливою маніпуляцією у суспільстві вважав американський соціолог Джеймс Р. Бенігер. У своїй роботі «Революція контролю» [29], він визначає основні причини до виникнення маніпуляції, зокрема і у сучасному суспільстві, яке трансформується в інформаційне. Його бачення маніпуляції в масштабах суспільства зводиться до кризи старої системи контролю. Джеймс Бенігер описує нові технології маркетингу, мас-медіа, менеджменту, інформаційні технології, які загалом направлені на контролювання потоків інформації та поведінки людей.

Якщо вищезазначені автори розглядають маніпуляцію і маніпулятивні впливи з точки зору актора, то Еріх Фромм у своїй книзі «Втеча від свободи» [24] висуває теорію уникання свободи тим, ким намагаються маніпулювати. На думку Еріха Фромма, сучасне суспільство стає дедалі вільнішим, проте, із автономією і свободою вибору, людина отримала тягар відповідальності. Напруга між прагненням до свободи і тривогою через невизначеність викликає бажанням підкоритися, прийняти той тип особистості, який нав'язується культурними моделями.

Варто зазначити, що маніпулятивні впливи супроводжують міжособистісну взаємодію протягом усього історичного розвитку суспільства і можуть проявлятися в найрізноманітніших формах. У повсякденному житті окремі елементи впливу інколи використовуються з адаптивною або підтримувальною метою, зокрема для емоційної стабілізації, заохочення чи спрямування людини до діяльності, що сприяє її розвитку. Однак, у складні періоди війни соціальне середовище, в тому числі інформаційний простір, стає більш напруженим і, подекуди, агресивним. Повідомлення, з якими стикаються люди, часто спрямовані на те, щоб послабити внутрішню стійкість, викликати втому, тривогу або розгубленість. Такий вплив може поступово змінювати настрої і поведінку як окремих людей, так і ширших соціальних груп, знижуючи здатність діяти зібрано та усвідомлено.

Представники гуманістичної психології вважають, що людина здатна протидіяти деструктивним впливам передусім завдяки внутрішнім особистісним ресурсам, які виходять за межі суто раціонального мислення. Йдеться про прагнення до саморозвитку, реалізацію власного потенціалу та духовне зростання. Духовний вимір особистості дозволяє людині вибудовувати взаємодію із суспільством і державою як активному суб'єкту, що самостійно визначає напрям власного життя.

1.3. Психологічні особливості маніпулятивного впливу та сугестивності в умовах інформаційної війни

У періоди суспільних криз зміни відбуваються, у першу чергу, на рівні соціальних інститутів та політичних процесів, однак, не менш важливими є зміни у повсякденному сприйнятті реальності людьми. Такі трансформації поступово відбиваються на свідомості, впливаючи на стан людини, обробку інформації, способи реагування, а також на способи осмислення отриманого досвіду. Нові спільні смисли та уявлення активно поширюються через різноманітні канали ЗМІ. Згодом ці спільні уявлення входять у щоденне мислення людини. Надалі уявлення набувають зрозумілих образів і значень та поступово стають частиною її буденної свідомості і власної картини світу.

Зазвичай поширення смислів і уявлень через ЗМІ відбувається із залученням маніпулятивних технік, і часто маскується під звичайне інформування. Однак, під час війни інформація стає потужним інструментом нав'язування думок. Споживач інформації зазвичай не усвідомлює ані справжніх цілей такого впливу, ані способів, за допомогою яких відбувається контроль уваги та мислення. Зважаючи на стан перманентної емоційної напруги за зниження когнітивних ресурсів під час стресової ситуації, маніпуляція буде діяти непомітно, позбавляючи можливості самостійно формувати власні смисли. Природно, особисті думки заміщуються вдало поданими через ЗМІ, і згодом сприймаються як власні.

Взагалі, вся інформація, що її отримує людина через різні канали сприйняття, проходить певну внутрішню психологічну обробку. Психіка виконує роль своєрідного фільтра, який визначає, яка частина отриманих відомостей усвідомлюється, а яка залишається поза межами свідомого контролю. У процесі їх опрацювання певна частина стає доступною свідомості, тоді як значний обсяг зберігається на рівні підсвідомості. Водночас навіть ті відомості, які людина не запам'ятала свідомо або не надала їм значення, можуть зберігатися у підсвідомих структурах психіки. З часом така інформація здатна опосередковано впливати на думки, установки та поведінку людини.

Будь-які повідомлення, які людина колись бачила або чула, у певній формі можуть залишати слід у психіці. Людина сприймає не лише ту інформацію, на якій свідомо зосереджує увагу, а значно ширший потік сигналів, що надходять через органи чуття. Дослідження показують, що будь-які зорові, звукові, дотикові та інші подразники, незалежно від того, усвідомлює їх людина чи ні, обробляються мозком. Вони фіксуються на несвідомому рівні та, прямо або опосередковано, впливають на емоційний стан і поведінку. Тому інформаційне середовище, зокрема ЗМІ, продовжують впливати на людей навіть тоді, коли цей вплив не усвідомлюється. У зв'язку з цим особливої важливості набуває здатність особистості розпізнавати та протидіяти можливим маніпулятивним інформаційним впливам. Однак, що як маніпуляції у інформаційному середовищі діють настільки ефективно не тільки тому, що пересічний споживач контенту не задається метою проаналізувати прочитане на предмет маніпуляцій, але загалом не сприймає інформаційне поле як потенційно стресове, і, у результаті, шкідливий вплив стресу з часом зростає?

Стресогенний вплив маніпулятивного інформаційного середовища посилюється не лише за рахунок змісту повідомлень, а і завдяки особливостям їх подачі і контексту сприйняття. Згідно з класичними концепціями розуміння стресу, зокрема підходом Ганса Сельє, стрес є біологічною відповіддю на шкідливий стресор. Томас Холмс та Річард Рей, в свою чергу, бачили стрес як

реакцію на стимул. Річард Лазарус, на відміну від зазначених авторів, стверджував, що стрес є результатом взаємодії між людиною та стресовим фактором, і механізм стресової реакції запускається тоді, коли сама людина оцінює свої ресурси подолання недостатніми, щоб впоратися. Проте, для запуску таких «ланцюгових реакцій», споживач інформації має кодувати інформаційне поле як стресогенне, чого не відбувається, оскільки сучасний медіапростір вже набув безперервного та фоново-інтегрованого характеру. Особливо це стосується цифрового середовища та соціальних мереж, контент яких інтуїтивно сприймається як розважальний. Сформований специфічний контекст сприйняття, за яким навіть потенційно травмівна інформація інтегрується у звичний патерн споживання, пов'язаний із розвагами. У результаті, первинна когнітивна оцінка стресогенності інформації не відбувається, або є суттєво зниженою. Внаслідок цього формується ефект поступового накопичення неінтегрованої інформації, яка, попри відсутність вираженої емоційної реакції в момент сприйняття, зберігається у пам'яті та підлягає подальшій несвідомій обробці. Кожне окреме інформаційне повідомлення може не досягати порогу стресогенності, однак їх сукупність створює кумулятивне навантаження на психіку. Такий процес можна визначити як латентний інформаційний стрес, як стан, що виникає внаслідок тривалого впливу інформаційних стимулів, які не проходять повноцінної когнітивної та емоційної обробки, але накопичуються та поступово знижують адаптаційні можливості особистості.

Критичне мислення, емоційна стійкість, копінг-ресурси, здатність до рефлексії, а також особистісні характеристики відіграють важливу роль у тому, наскільки людина сприйнятлива до маніпуляцій. Деякі люди схильні до маніпуляцій у більшій мірі, ніж інші, що у науковій літературі визначається як сугестія. Часто це відбувається як спосіб компенсувати внутрішні проблеми чи нестачу певних якостей у собі. Відчуття небезпеки або незахищеності штовхає шукати власні точки опори, і це може формувати певні моделі реагування на вплив. Досягти відчуття безпеки можна по-різному - здоровими,

конструктивними способами, а можна і деструктивними. Сугестія, як схильність приймати чужі думки або пропозиції як свої власні може проявлятися як мимовільне повторення чужня суджень, або як прийняття нав'язаних переконань. Психологічні ресурси особистості допомагають захищатися від маніпулятивних впливів. Якщо цих ресурсів бракує, людина стає більш сприйнятливою до чужих ідей і маніпуляцій. Сугестія як процес навіювання завжди є двосторонньою, оскільки ефект проявляється у взаємодії сугестора та сугеренда. Результат взаємодії теж суб'єктивний і залежить від багатьох факторів, від рівня інтелектуального розвитку до емоційного стану обох сторін в конкретний момент навіювання. Основні засоби сугестії виділені у таблиці 1.1

Таблиця 1.1

Основні засоби сугестії

Вербальні	Повторення, емоційно заряджені слова, риторичні запитання
Невербальні	Жести, міміка, проксеміка
Візуальні	Символічні образи, візуальний контраст
Звуки	Паравербаліка, звуковий супровід
Психологічні	Апеляція до авторитету, думка більшості, повторення

Окрім зазначеного, важливими елементами впливу на свідомість у сучасному інформаційному просторі є психолого-лінгвістичні сугестивні технології, які виділені у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Психолого-лінгвістичні сугестивні технології

Гіперболізація	Навмисне перебільшення
Маніпулятивне емпфування	Фіксація уваги на конкретному об'єкті чи явищі
Порівняння, протиставлення	Символічні образи, візуальний контраст, нав'язування ярликів
Інформаційне перевантаження	Перенасичення інформацією з метою завадити критично осмислити інформацію

В онлайн-просторі застосовуються психолого-лінгвістичні засоби маніпулювання. ЗМІ, як «четверта влада», майстерно володіє словом, скеровуючи увагу та емоційне напруження читача в потрібне замовнику русло.

Серед усіх масмедіа, таких як телебачення, радіомовлення, газети та журнали, найбільшим попитом у 21 сторіччі користуються ті, що розміщені у мережі Інтернет. Інформація із веб-сайтів, пабліків, різних соціальних мереж становлять більшість споживацького контенту середньостатистичного українця. Не дивно, що така кількість користувачів привертає увагу зацікавлених осіб, які переслідують мету керувати думками та настроями суспільства. Звичайно, влада будь якої країни змушена використовувати інтернет-ресурси, для того щоб привернути увагу громадян до нагальних проблем та викликів, так само як і перенаправити увагу за потреби. Однак, мануляції в масмедіа стають небезпечними, коли інформаційним полем керує ворог або його посібники.

Зазвичай інформація в Інтернет-ресурсах слабоцензурована та не завжди проходить факт-чекінг, і це є ще одним викликом стійкості до маніпуляцій в умовах інформаційної війни. Варто зазначити, що вираз «інформаційна війна» застосовувався багатьма авторами, зокрема Росінська О., Бадер А, Вовк С. та інші. Цей вираз покликаний посилити значущість впливу інформації на

свідомість споживача та силу слова, яка у вправних руках може стати потужним інструментом керування масами. Пересічний користувач мережі Інтернет, маючи власну сформовану за інтересами та вподобаннями інформаційну бульбашку, пропускає прочитане через внутрішню цензуру, і тільки особиста суб'єктивна межа сприйняття може завадити шкідливій для психологічного стану інформації потрапити у ціль. Якщо ж психологічних ресурсів особистості не достатньо для опору, що наразі є превалюючою ситуацією в Україні, то така особистість стає зручною мішенню для ворога у інформаційній війні

Україна, побудована на демократичних засадах, спирається на них і в сфері інформаційної політики. Власне тому матеріал, який поширюється різноманітними Інтернет-платформами, не контролюється державою. Будь-яка людина може створити персональний блог та розповсюджувати інформацію на власний розсуд. Свобода слова, що є однією з ознак сучасного демократичного суспільства, також означає і величезну особисту відповідальність споживача за фільтрацію такої нередагованої інформації. Не дивно, що безперервний потік інформаційного контенту з Інтернет-джерел виснажує психологічні ресурси особистості не менше, аніж фізичні загрози здоров'ю та життю в умовах війни. Справжнім викликом сучасної людини в умовах інформаційної війни є виокремлення маніпуляцій від достовірної інформації, що шириться Інтернет-мережею.

Дослідники маніпулятивного впливу мас-медіа виділяють різноманітні маніпулятивні техніки, серед яких розповсюдженими є наступні:

- 1) залякування;
- 2) замовчування;
- 3) принцип «демократії шуму»;
- 4) повторення;
- 5) спотворювання.

Здебільшого, інформація у ЗМІ замовчується або перекручується на догоду маніпулюючій стороні. Однак, в умовах війни, в тому числі

інформаційної, все більше використовується метод залякування, адже маніпулювання почуттям страху є чи не найбільш ефективним способом привернення уваги до інформації та подальшим керуванням нею. Також відомий принцип «демократії шуму», коли задля відвернення уваги від важливої новини інформаційне поле свідомо наповнюється безліччю неважливої інформації, наразі працює таким чином, що «шум» створюється із великої кількості негативних новин меншої інтенсивності, тим самим увага читача розпорошується, разом з тим лишає читача в стані занепокоєння або навіть тривоги.

Також найбільш поширеними маніпулятивними методами у ЗМІ є так званий метод наклеювання ярликів, тобто нав'язування негативних оціночних категорій, чорна магія слів, а саме використання різноманітних лінгвістичних та стилістичних прийомів, перенесення осуду і негативного образу, суспільне несхвалення, імітаційна дезінформація, залякування темою та повідомленнями, псевдологічні висновки, а також застосування контрасту. Дані маніпулятивні методи, зібрані на основі дослідження Прасюк О. В., можна побачити у роботі Костюка В. В. та колег, які зображені на рисунку 1.1 [11].

Назва методу	Сутність
Наклеювання ярликів	Бездоказове нав'язування суспільству негативних, з погляду більшості, оціночних категорій з метою компрометації кандидатів, партій, суспільно-політичних рухів на зразок "імперіаліст", "шовініст", "націоналіст" тощо
Гра красивими словами або чорна магія слів	Використання евфемізмів, епітетів, метафор та інших мовних тропів, що використовуються для надання значущості висловлюванням політиків або затушовування неприємної дії їхніх вчинків
Перенесення осуду й негативного образу	Засудження цільовою аудиторією осіб, їхніх дій чи ідей через демонстрацію тих, хто їх підтримує, але не користується популярністю й має низьку довіру
Суспільне несхвалення	Створення ілюзії несхвалення тих чи інших дій кандидата з боку широких верств населення. Здійснюється методом добору різних висловлювань груп впливу, представників різних верств населення, різних соціологічних опитувань тощо (технологія рейтингів, посилення на авторитети)
Імітаційна дезінформація	Внесення певних змін в агітацію конкурента, що надає їй іншого напрямку, знижує довіру до неї, створює негативний образ
Залякування темою та повідомленнями	Контрпропаганда, використовуючи цей метод, має на меті подати подію чи людину як загрозу життю, безпеці та добробуту громадян, стійкості соціальної системи тощо
Псевдологічні висновки	Аудиторія робить неправильні висновки на основі отриманої інформації
Застосування контрасту	Добір тих чи інших фактів, образів, на основі яких оцінка певних елементів іміджу набуває необхідного відтінку

Рис.1.1 Типи маніпулятивних методів (за О. В. Прасюк)

Загалом, маніпуляції в сучасному інформаційному середовищі, особливо за умов війни, відзначаються негативним впливом на свідомість людини,

сприяючи підвищенню рівня стресу та у підсумку знижуючи адаптаційні можливості людини. Характерно, що маніпулятивні техніки застосовуються для формування єдиної суспільної думки щодо об'єкту чи явища без можливості рефлексії щодо наданої інформації. Спільним для всіх видів маніпулятивного впливу є викривлення інформації.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було проаналізовано теоретичні підходи до розуміння психологічних ресурсів особистості, їх ролі у процесах саморегуляції та адаптації, а також особливостей маніпулятивного впливу в умовах сучасного інформаційного простору.

Встановлено, що психологічні ресурси є системою внутрішніх і зовнішніх чинників, які забезпечують психічну рівновагу, адаптацію до стресу та ефективне подолання труднощів. Особливого значення набувають такі компоненти, як самоефективність, резильєнтність, емоційна саморегуляція, оптимізм і здатність до смислотворення.

З'ясовано, що в умовах тривалого стресу, пов'язаного з воєнними подіями та інформаційним перенавантаженням, психологічні ресурси поступово виснажуються, що негативно впливає на критичне мислення, емоційний стан і адаптаційні можливості особистості.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що маніпуляція є прихованим психологічним впливом, спрямованим на зміну установок, емоцій або поведінки людини. Основними ознаками маніпулятивного впливу є прихований характер, апелювання до емоцій, використання психологічних особливостей людини та створення ілюзії самотійності рішень.

Виявлено, що в умовах інформаційної війни маніпулятивний вплив посилюється через безперервний інформаційний потік, емоційне перенасичення та зниження здатності до критичного осмислення інформації. Тривалий вплив

негативного контенту може спричиняти латентний інформаційний стрес і поступово знижувати психологічну стійкість особистості.

Також встановлено, що рівень сприйнятливості до маніпуляцій значною мірою залежить від сформованості психологічних ресурсів. Розвинене критичне мислення, емоційна стійкість, рефлексія та ефективні копінг-стратегії виступають важливими чинниками психологічного захисту.

Результати теоретичного аналізу підтверджують актуальність дослідження психологічних ресурсів особистості як чинника стійкості до маніпулятивного впливу в умовах інформаційної війни та створюють підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ ТА СТІЙКОСТІ ДО МАНІПУЛЯЦІЙ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ВІЙНИ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

У межах цієї роботи використано теоретико-аналітичний, емпіричний та кореляційний підходи. Теоретико-аналітичний підхід забезпечив узагальнення наукових концепцій психологічних ресурсів особистості та маніпуляцій. Емпіричний підхід дозволив провести опитування та систематизувати отримані дані. Кореляційний підхід було застосовано для виявлення зв'язку між досліджуваними змінними психологічних ресурсів особистості та стійкості до маніпуляцій.

Дослідження проводилося в період з 13 квітня до 10 травня 2026 року. З міркувань безпеки під час воєнного стану було прийнято рішення провести емпіричне дослідження зв'язку психологічних ресурсів особистості та стійкості до маніпуляцій в умовах інформаційної війни в онлайн форматі за допомогою Гугл-форми з подальшою інтерпретацією та узагальненням результатів.

При виборі методик для емпіричної частини роботи було виявлено, що дослідження єдиною методикою комплексу компонентів психологічних ресурсів особистості, таких як життестійкість, оптимізм, самоефективність, надія, вольові якості є неможливим, оскільки не існує адаптованих українською мовою та валідизованих методик такого типу. З огляду на варіативність компонентів, які входять у поняття психологічні ресурси особистості, на основі аналізу наукової літератури з теми було обрано дві найбільш вживані категорії, які можна оцінити існуючими валідними методиками, а саме життестійкість (резильєнтність за деякими джерелами) та самоефективність.

Шкала життєстійкості(резильєнтності) Коннора-Девідсона (CD-RISK-10) (адаптація українською мовою А. В. Стаднік, Ю. Б. Мельник) [19] є україномовною адаптацією шкали життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-25), розробленою групою авторів в 2003 році. Версія CD-RISK-10 складається з 10 питань, відповіді на які оцінюються від 0 до 4, де 0 - «зовсім не вірно», та 4 - «завжди вірно». Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона вимірює наступні компоненти:

- 1) здатність адаптуватися до змін;
- 2) можливість впоратися з перепонами на своєму шляху;
- 3) намагання побачити жартівливу сторону проблем, що виникають;
- 4) необхідність протистояти стресу може зміцнити;
- 5) схильність швидко приходити до норми після хвороби або негараздів;
- 6) здатність досягти цілей, незважаючи на перешкоди;
- 7) здатність залишатися зосередженим під тиском обставин;
- 8) здатність не зупинятися у разі невдач;
- 9) вважає себе сильною особистістю;
- 10) здатність впоратися з неприємними чи болісними відчуттями.

Шкала загальної самоєфективності Р. Шварцера і М. Єрусалема [4] була використана в україномовній адаптації І. І. Галецької. Самоєфективність інтерпретується як віра людини у свою здатність здійснювати поведінку, необхідну для досягнення конкретних результатів, впливати на події та досягати результатів. Як психологічний ресурс особистості самоєфективність входить у тетраду концепції психологічного капіталу PsyCap Фреда Лютанса. Шкала має 10 тверджень, які оцінюються балами від 1 до 4, де 1 - ніколи, 2 - інколи, 3 - переважно так, 4 - так, завжди. Шкала може використовуватися для дітей старше 12 років та дорослих.

Також труднощі виникли при пошуку методик, що досліджують навіюваність та конформність, що можна інтерпретувати як сприйнятливість до маніпуляцій. Попри висвітлення в ознайомчих цілях подібних методик, наприклад «Конформність-навіювання» С. В. Клаучека та В. В. Деларю,

«Тест-опитувальник навіюваності» О. П. Саннікової та Ю. П. Фоль, вважається не доречним їх використання в сучасних наукових роботах через те, що дані методики існують виключно в російськомовному варіанті. Після ретельного аналізу сучасної наукової літератури не було знайдено адаптованої українською мовою методики визначення стійкості до маніпуляцій чи навіюваності. Дана проблема знайшла рішення у використанні альтернативного підходу до визначення зв'язку між психологічними ресурсами та стійкістю до маніпуляцій через рівень емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект, згідно зі змішаною моделлю Р. Бар-Она, є набором некогнітивних здібностей і компетенцій, що забезпечують адаптацію до життєвих труднощів. Е. Носенко та Н. Коврига також виділяють адаптивну та стресозахисну функції емоційного інтелекту [13]. Отже, рівень емоційного інтелекту є одним з найважливіших факторів у здатності особистості протистояти маніпуляціям. В зв'язку з цим було прийнято рішення застосувати опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (2004 р.) у адаптації О. Верітової (2019 р.) [1]. Цей опитувальник складається із 46 тверджень, міру згоди з якими визначається послідовно. Можливими варіантами відповіді є: «Зовсім не погоджуюсь», «Швидше не погоджуюсь», «Швидше погоджуюсь», «Повністю погоджуюсь». Бали, присвоєні кожній відповіді, обробляються відповідно до ключа і мають прямі та зворотні значення.

Отже, для проведення емпіричного дослідження, враховуючи мету та завдання, було відібрано наступні методики:

1) Шкала життєстійкості(резильєнтності) Коннора-Девідсона (CD-RISK-10) (адаптація українською мовою А. В. Стаднік, Ю. Б. Мельник);

2) Шкала загальної самооефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація українською мовою І. І. Галецька);

3) Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (2004 р.) (адаптація О. Верітової, 2019 р.).

За гіпотезою, висунутою у ході дослідження, вищий рівень психологічних ресурсів особистості корелює з вищим рівнем стійкості до маніпуляцій. Оскільки діагностичний інструментарій був адаптований з огляду на наявні адаптовані українською мовою методики, кінцевий варіант гіпотези даного дослідження визначений через дві групи статистичних гіпотез:

Група 1

а) H_0 : немає лінійного зв'язку між загальним рівнем емоційного інтелекту та життєстійкістю.

б) H_1 : існує лінійний зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та життєстійкістю.

Група 2

а) H_0 : немає лінійного зв'язку між загальним рівнем емоційного інтелекту та самооефективністю.

б) H_1 : існує лінійний зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та самооефективністю.

2.2. Аналіз результатів дослідження зв'язку психологічних ресурсів особистості та стійкості до маніпуляцій в умовах інформаційної війни

У дослідженні зв'язку психологічних ресурсів особистості та стійкості до маніпуляцій в умовах інформаційної війни прийняли участь 50 осіб віком від 18 до 34 років. Участь у дослідженні була повністю добровільною та анонімною, із дотриманням етичних принципів проведення психологічного дослідження. На початку дослідження учасникам пропонувався короткий опис мети та завдань дослідження, а також інформування про нерозголошення та анонімність особистих даних.

Вікова структура вибірки відображена на рисунку 2.1.

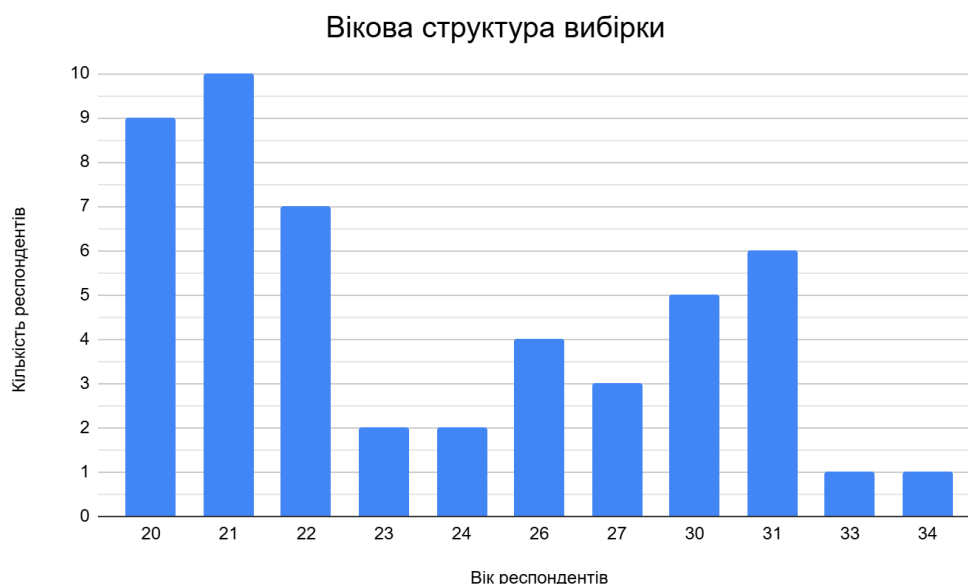


Рис. 2.1. Вікова структура вибірки

При виборі вікових меж вибірки був врахований середній віковий діапазон користувачів мережі Інтернет за відкритими джерелами, зокрема згідно з результатами дослідження gemiusAudience у березні 2025 року [36], найбільше активних користувачів веб платформами зафіксовано у віковому діапазоні 14-34 роки. Однак, через складність організації та проведення емпіричного дослідження з особами до 18 років було прийнято рішення обмежити вибірку віковими рамками від 18 до 34 років.

Серед опитуваних було 28 жінок та 22 чоловіків, що склало 56% та 44% відповідно. Зазначимо, що гендерний склад респондентів не впливає на кінцевий результат дослідження та не висувається у гіпотезах відносно емпіричної частини дослідження. Проте, за сучасними науковими джерелами, жінки краще розпізнають невербальні сигнали, тоді як чоловіки менш сприйнятливі до зовнішніх емоційних проявів, як правило зберігаючи емоційний баланс у кризових ситуаціях.

Гендерна структура вибірки відображена на рисунку 2.2.

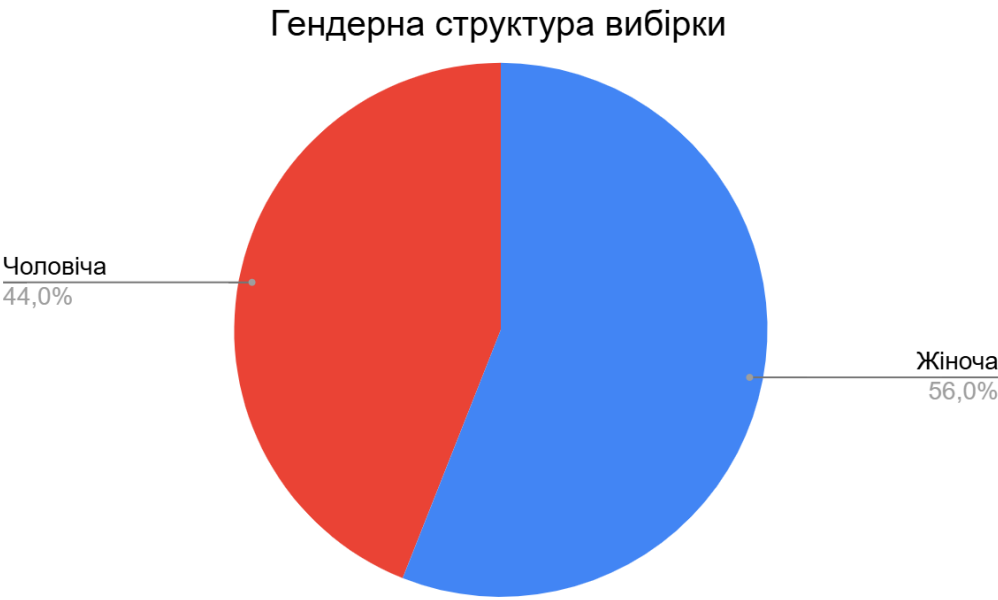


Рис. 2.2. Гендерна структура вибірки

Для опису центральних тенденцій і варіативності даних використовувалися мода, медіана, середнє значення та стандартне відхилення. Основні дані описової статистики представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Основні дані описової статистики

	Емоційний інтелект (бали)	Життєстійкість (бали)	Самоефективність (бали)
Мода	92	32	30
Медіана	92	30	30,5
Середнє значення	87,64	25,54	27,52
Стандартне відхилення	34,57	10,59	9,55

Згідно з таблицею 2.1., для показників емоційного інтелекту встановлено, що мода і медіана дорівнюють 92 бала, що свідчить про наявність чітко

вираженого центрального значення у вибірці. Середнє значення становить 87,84 бали, і це може вказувати на незначну асиметрію розподілу в бік нижчих значень. Стандартне відхилення з показником у 34,57 бали є досить високим, що свідчить про значну варіативність показників емоційного інтелекту у вибірці та її неоднорідність. Оскільки стандартне відхилення є великим відносно середнього значення, можна впевнено сказати про достатню варіативність вибірки.

Для показників життєстійкості мода становить 32 бали, медіана становить 30 балів, середнє значення при цьому становить 24,52 бали. Спостерігається помітне зниження середнього значення відносно медіани. Стандартне відхилення у 10,59 бали вказує на помірну варіативність даних.

Показник самооефективності характеризується модою 30 балів, медіаною 30,5 при середньому значенні 27,52 бали. Стандартне відхилення 9,55 балів демонструє помірний рівень розкиду значень у вибірці.

Лінією тренду відмічено, що із зростанням життєстійкості підвищується самооефективність респондентів, що зображено на рисунку 2.3.

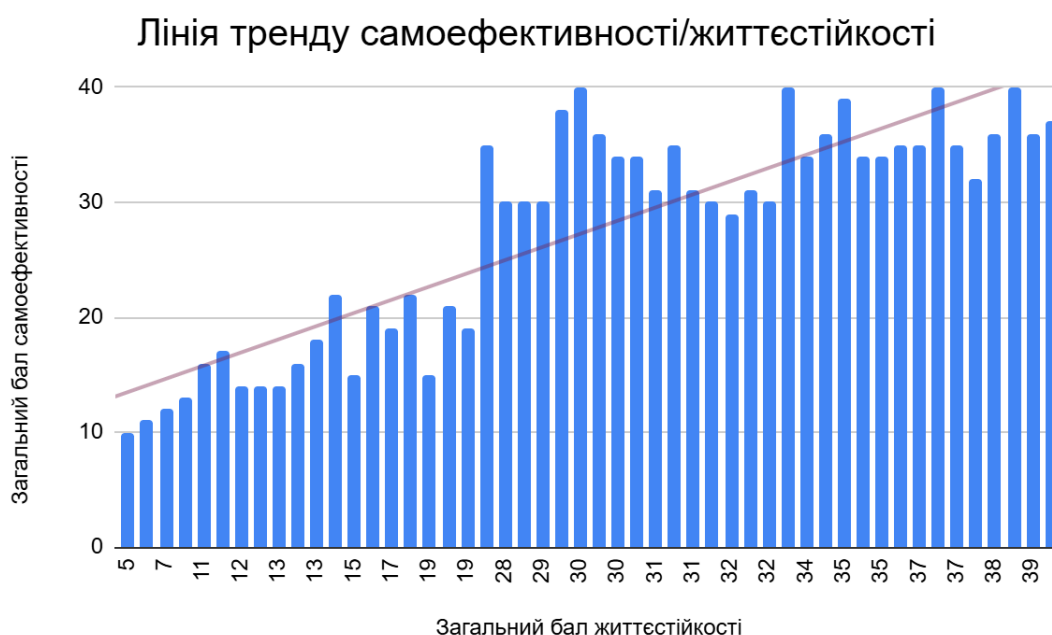


Рис. 2.3. Лінія тренду самооефективності/життєстійкості

Для більш розширеного аналізу у дослідження було додано 4 питання, що мають на меті визначити, чи помічають респонденти маніпулятивні повідомлення в медіапросторі, чи впливають повідомлення такого типу на ставлення респондентів до отриманої інформації, чи є частою емоційна реакція на повідомлення в медіапросторі, а також чи проходить інформація перевірку респондентом з декількох джерел. При аналізі даних було виявлено, що 80% опитуваних стикалися з маніпулятивними повідомленнями у медіа за останній місяць, що відображено на рисунку 2.4.

Розподіл відповідей на питання Чи стикалися Ви з маніпулятивними повідомленнями у медіапросторі за останній місяць?

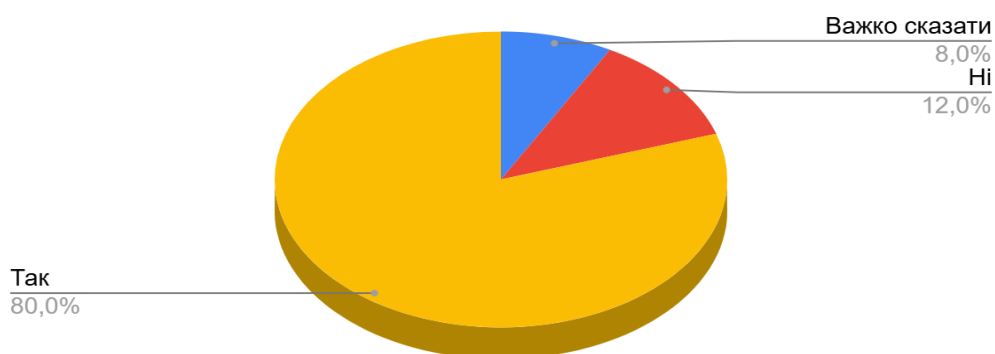


Рис. 2.4. Розподіл відповідей на питання «Чи стикалися Ви з маніпулятивними повідомленнями у медіапросторі за останній місяць?»

Було зафіксовано, що 25 респондентів часто реагують емоційно, 24 респонденти не часто реагують емоційно, і лише 1 респондент не визначився з відповіддю. Зазначимо, що даний аспект дослідження має виключно ілюстративних характер, оскільки емоційність реагування на інформаційні повідомлення може варіюватися в залежності від особливостей особистості людини та від ступеню вираженості емоційного компоненту в кожному конкретному повідомленні. Також відповіді на дане питання можуть зазнавати впливу через психологічний стан людини в момент відповіді.

У відсотковому співвідношенні 50% опитуваних відповіли ствердно, та 48% заперечили емоційне реагування на новини. Розподіл відповідей на питання «Ви часто емоційно реагуєте на новини?» проілюстровано на рисунку 2.5.



Рис. 2.5. Розподіл відповідей на питання «Ви часто емоційно реагуєте на новини?»

Оскільки дане емпіричне дослідження стосується питань маніпуляцій у інформаційному просторі, наступним логічним питанням стало питання «Чи перевіряєте Ви інформацію з декількох джерел перед тим, як зробити висновок?», на яке 31 респондент відповіли заперечно. Дані розподілу відповідей вказані на рисунку 2.6.

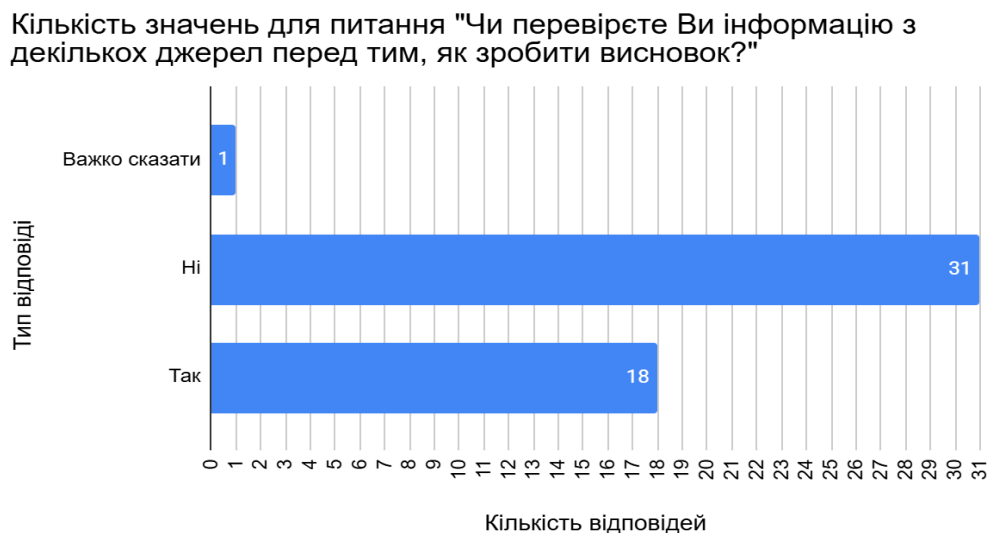


Рис. 2.6. Кількість значень для питання «Чи перевіряєте Ви інформацію з декількох джерел перед тим, як зробити висновок?»

Останнім додатковим питанням опитувальника стало питання на предмет змінення ставлення респондента до подій чи людей після сприйняття інформації з медіа. Дане питання мало на меті визначення схильності респондента до сприйняття маніпуляцій в інформаційному просторі. Саме по собі змінення позиції не розглядається як виключно негативне явище, оскільки може бути фактом переосмислення нових фактів. Проте, в умовах інформаційної війни здатність критично аналізувати інформацію та перевірка її на достовірність, особливо інформацію новинного формату, є важливим фактором стійкості до маніпуляцій. Розподіл відповідей на питання «Інформація з медіа часто змінює/впливає на Ваше ставлення до подій або людей?» зображений на рисунку 2.7.

Кількість значень для питання "Інформація з медіа часто змінює/впливає на Ваше ставлення до подій або людей?"

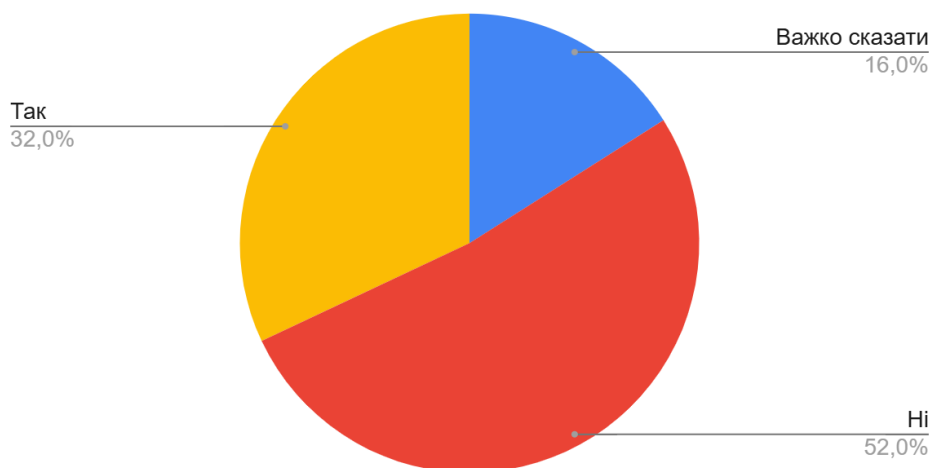


Рис. 2.7. Кількість значень для питання «Інформація з медіа часто змінює/впливає на Ваше ставлення до подій або людей?»

Отримані результати вказують на високий рівень усвідомлення респондентами наявності маніпулятивного контенту у медіапросторі. Більшість опитуваних, а саме 80% зазначили, що протягом останнього місяця стикалися з маніпулятивними повідомленнями. Водночас, результати показали майже

рівномірний розподіл між респондентами, які часто реагують на новини емоційно, і тими, хто є більш стриманими. При цьому лише 36% респондентів вказали, що перед формуванням висновків перевіряють достовірність інформації з декількох джерел. Варто враховувати, що усвідомлення власної схильності до інформаційного впливу часто є суб'єктивним. Загальне розподілення відповідей на додаткові питання викладене на рисунку 2.8.



Рис. 2.8. Загальне розподілення відповідей на додаткові питання

Зауважимо, що всі дані, отримані за допомогою додаткових питань несуть виключно ілюстративний характер та мали на меті підготувати респондентів до дослідження.

Наступним кроком є кореляційний аналіз отриманих. Було сформовано дві групи гіпотез. Кожна група має нульову та альтернативну гіпотези.

Перевіримо гіпотези групи 1:

а) H_0 : немає лінійного зв'язку між загальним рівнем емоційного інтелекту та життєстійкістю.

б) H_1 : існує лінійний зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та життєстійкістю.

За допомогою програми Excel побудуємо діаграму розсіювання. На основі побудованої діаграми розсіювання можна припустити сильний прямий лінійний зв'язок між життєстійкістю та загальним емоційним інтелектом, що відображено на рисунку 2.9.

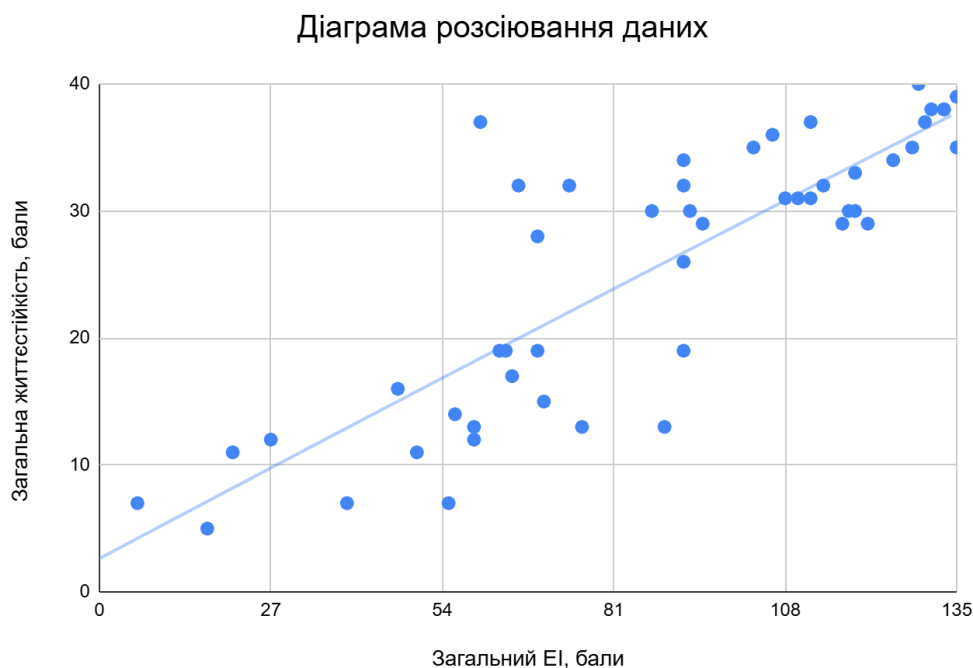


Рис. 2.9. Діаграма розсіювання даних життєстійкості та загального EI

Для перевірки використаємо кореляцію Пірсона. Розрахунок, проведений за допомогою програми Excel показав $r = 0,845$, що є сильним прямим зв'язком. Наступним кроком перевіряємо статистичну значущість зв'язку на рівні значущості $\alpha \leq 0,05$. При вибірці у 50 осіб критичне значення кореляції Пірсона на рівні значущості $\alpha \leq 0,05$ дорівнює 0,279. Отже, ми можемо припустити, що навіть при-рівні значущості $\alpha \leq 0,01$ зв'язок буде сильним. Критичне-значення кореляції Пірсона на рівні значущості $\alpha \leq 0,01$ дорівнює 0,361. В такому разі, ми можемо стверджувати, що між значеннями загального рівня емоційного інтелекту та життєстійкістю існує сильний прямий зв'язок.

$$r_s = 0,845, r(\text{кр.}) = 0,278, \alpha \leq 0,05;$$

$$r_s = 0,845, r(\text{кр.}) = 0,361, \alpha \leq 0,01.$$

Немає підстав для прийняття гіпотези H_0 групи 1. Тобто, існує лінійний зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та життестійкістю. Це може свідчити про зростання рівня життестійкості із підвищенням загального рівня емоційного інтелекту.

Перевіримо гіпотези групи 2:

а) H_0 : Немає лінійного зв'язку між загальним рівнем емоційного інтелекту та самооефективністю.

б) H_1 : Існує лінійний зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та самооефективністю.

На основі побудованої діаграми розсіювання можна припустити сильний прямий лінійний зв'язок між самооефективністю та загальним емоційним інтелектом, що відображено на рисунку 2.10.

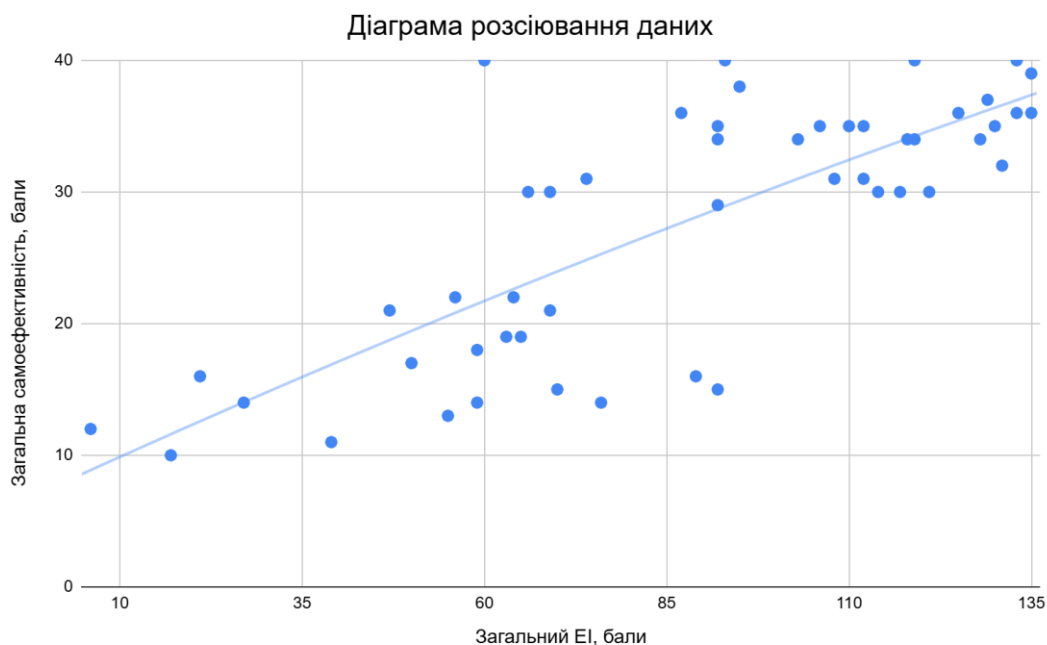


Рис. 2.10. Діаграма розсіювання даних самооефективності та загального EI

Перевіримо другу групу статистичних гіпотез за допомогою кореляції Спірмена. Для розрахунку кореляції Спірмена первинні кількісні дані були перетворені у ранги окремо для кожної змінної за допомогою процедури ранжування RANK.AVG в Excel. Отримані ранги були завантажені для автоматичного обрахунку у веб-ресурс eztests.xyz [33].

За результатами автоматичного обрахунку, емпіричне значення коефіцієнту кореляції $r_s = 0,737$. Отримані-критичні значення при $p \leq 0,05$ становлять 0,279, при $p \leq 0,01$ становлять 0,363. Отримане емпіричне значення коефіцієнта кореляції Спірмена ($r_s = 0,737$) перевищує як-критичне значення на рівні статистичної значущості $p \leq 0,05$, так і на більш строгому рівні $p \leq 0,01$. Таким чином, підтверджено сильний прямий зв'язок між рівнем самоефективності та загальним рівнем емоційного-інтелекту.

$$r_s = 0,737, r(\text{кр.}) = -0,279, \alpha \leq 0,05;$$

$$r_s = 0,737, r(\text{кр.}) = 0,363, \alpha \leq 0,01.$$

Немає підстав для прийняття гіпотези H_0 групи 2.

Тобто, існує лінійний зв'язок між загальним рівнем-емоційного інтелекту та самоефективністю на рівні $\leq 0,01$.

2.3. Напрями та стратегії розвитку психологічних ресурсів особистості як чинника захисту від маніпуляцій в умовах інформаційної війни

В умовах інформаційної війни людина постійно стикається з маніпулятивними повідомленнями, емоційним тиском, пропагандою і, як наслідок, психологічним виснаженням. Особливо вразливою верствою населення є молодь віком від 18 до 35 років, які активно взаємодіють з цифровим середовищем. Недостатній рівень розвитку психологічних ресурсів підвищує ризик сугестивності. Запропонована психоосвітня програма спрямована на розвиток психологічних ресурсів особистості, які забезпечують автономність мислення, здатність до усвідомленого аналізу інформації та збереження психологічної рівноваги загалом. Її реалізація сприятиме підвищенню стійкості до маніпуляцій в умовах інформаційної війни.

Назва програми: «Пост-права: між емоцією та фактом».

Мета: розвиток психологічних ресурсів особистості критичного мислення, емоційного інтелекту, психологічної стійкості, рефлексії,

внутрішнього локусу контролю як чинників захисту від маніпуляцій в умовах інформаційної війни.

Завдання:

- 1) розвинути навички критичного аналізу інформації;
- 2) сформувати здатність розпізнавати маніпулятивні техніки;
- 3) підвищити рівень емоційного інтелекту та емоційної саморегуляції;
- 4) розвинути психологічну стійкість та толерантність до невизначеності;
- 5) сформувати навички інформаційної гігієни;
- 6) підвищити рівень рефлексії та автономності мислення;
- 7) сприяти розвитку оптимізму та внутрішнього локусу контролю.

Програма складається з 8 тем, кожна з яких виноситься на окреме заняття. Проведення занять розраховане на очні зустрічі тривалістю 90-120 годин в залежності від кількості учасників, яка, в свою чергу, може варіюватися від 10 до 15 осіб. Варто зазначити, що обговорення викладеного матеріалу наприкінці заняття може зайняти невизначену кількість часу, тому доцільно врахувати додатковий час при плануванні заняття.

Аудиторія слухачів може складатися з майбутніх спеціалістів у сфері соціальних наук або із зацікавлених у даній темі осіб, тому варто враховувати попередній рівень підготовки учасників програми і формувати групи відповідно до їх обізнаності. Загалом, рекомендовано використовувати науково-популярний стиль викладення інформації, для того щоб охопити якомога більше слухачів.

Оскільки проведення даної програми розраховане на очні зустрічі, доречним буде дотримуватись загальних правил безпеки проведення заходів під час війни та забезпечити місце для укриття на час повітряних тривог.

Перше заняття пропонується провести тривалістю у 100 хвилин або більше, оскільки на першій зустрічі буде проводитися загальне знайомство, інструктаж, ознайомлення із планом проведення занять та тематикою майбутніх зустрічей.

Ефективність даної програми пропонується контролювати за допомогою введення домашніх завдань після завершення кожного заняття з подальшим обговоренням результатів на наступній зустрічі. Прикладом такого домашнього завдання може служити ведення особистого щоденника.

Пропонуємо ознайомитися з планом реалізації програми «Пост-правда: між емоцією та фактом» у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

План реалізації програми «Пост-правда: між емоцією та фактом»

Номер та назва заняття	Мета	Тривалість
Заняття 1: «Інформаційна війна та психологічна вразливість».	Формування уявлень про психологічні механізми інформаційного впливу та маніпуляції в медіапросторі.	100 хв.
Заняття 2: «Критичне мислення як психологічний ресурс».	Розвиток навичок критичного мислення та факт-чекінг.	90 хв.
Заняття 3: «Емоційний інтелект та регуляція».	Розвиток здатності розпізнавати та регулювати власні емоції	90 хв.
Заняття 4: «Психологічна стійкість та резильєнтність».	Розвиток здатності зберігати психологічну рівновагу в умовах інформаційного тиску.	90 хв.
Заняття 5: «Рефлексивність та автономність мислення».	Формування навичок самоспостереження.	90 хв.
Заняття 6: «Оптимізм і внутрішній локус контролю».	Розвиток конструктивного ставлення до життєвих труднощів та тривожних новин.	90 хв.
Заняття 7: «Інформаційна гігієна».	Формування навичок усвідомленого медіаспоживання.	90 хв.

Заняття 8: «Інтеграція психологічних ресурсів».	Формування власної стратегії психологічного захисту від маніпуляцій в умовах інформаційної війни.	90 хв.
---	---	--------

Структура заняття 1 «Інформаційна війна та психологічна вразливість» представлена у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Структура заняття 1 «Інформаційна війна та психологічна вразливість»

Етап	Зміст	Час
1	Привітання, знайомство, правила групи	10 хв.
2	Міні-лекція «Що таке інформаційна війна?»	15 хв.
3	Вправа «Мої інформаційні тригери»	10 хв.
4	Рефлексія	10 хв.
5	Міні-лекція «Маніпулятивні гачки»	10 хв.
6	Вправа «Правда чи маніпуляція?»	10 хв.
7	Групова дискусія	15 хв.
8	Відповіді на питання та	10 хв.

	завершення	
9	Домашнє завдання (опціонально)	10 хв.

Вступна частина заняття та міні-лекція «Що таке інформаційна війна» розробляються з урахуванням вікового складу групи та рівня обізнаності учасників. Пропонуємо ознайомитися з прикладом міні-лекції.

«Сьогодні ми живемо в епоху, коли боротьба ведеться не лише за території чи ресурси, а й за увагу, емоції та переконання людей. Інформація стала швидкою та напрочуд ефективною зброєю. Іноді достатньо одного вірусного відео або фейкової новини, щоб змінити думку суспільства і направити її в необхідне русло.

Що таке інформаційна війна? Інформаційна війна - це цілеспрямований вплив на людей через інформацію з метою змінити їхні погляди, викликати потрібні емоції, послабити критичне мислення та вплинути на поведінку.

Людина не аналізує кожну новину повністю раціонально. Наш мозок реагує на страх, тривогу, гнів та інші сильні емоції. Особливо емоційний компонент, вшитий у повідомлення, робить інформаційну маніпуляцію такою ефективною.

Основні цілі інформаційної війни:

- 1) викликати страх і тривогу;
- 2) посіяти хаос і недовіру;
- 3) поляризувати суспільство;
- 4) впливати на поведінку та рішення людей.

Не секрет, що більшість молоді отримують інформацію через соціальні мережі. Незалежно від платформи, контент в соціальних мережах націлений на те, щоб привернути увагу якомога більшої кількості користувачів, а тому завідома створюється з залученням маніпулятивних технік. Виходить, що більш

емоційно насичена новина отримує більше охоплення в соціальних мережах, і, нажаль, часто більше емоцій викликають негативні новини.

Пост-правда - це ситуація, коли емоції та особисті переконання впливають на людей сильніше, ніж факти. Людина схильна вірити у щось не тому, що це доведений факт, а тому що це співпадає з її емоціями або поглядами.»

Вправа «Мої інформаційні тригери» має на меті допомогти учасникам усвідомити теми та повідомлення, які викликають у них сильні емоційні реакції. Учасникам пропонується записати, які новини викликають найбільше страху, злості або тривоги; які теми змушують негайно реагувати бо поширювати інформацію; які джерела інформації викликають найбільшу довіру. Після цього пропонується провести рефлексію.

Міні-лекція «Маніпулятивні гачки» розробляється з урахуванням вікового складу групи та рівня обізнаності учасників. Також доцільним є використання ілюстративних прикладів з новинних Інтернет-ресурсів.

Вправа «Правда чи маніпуляція?» направлена на розвиток навичок критичного аналізу інформації. Учасникам демонструються приклади новин, заголовків та постів із соціальних мереж. На основі матеріалу попередньої міні-лекції «Маніпулятивні гачки» необхідно визначити, які ознаки маніпуляції присутні; які емоції викликає повідомлення; чи є в повідомленні логічні помилки тощо. Після цього проводиться обговорення і узагальнення всіх пройдених етапів

Останнім етапом заняття учасникам пропонується виконати домашнє завдання у вигляді фіксування кількості разів, коли інформаційне повідомлення викликало сильну емоційну реакцію. Фіксування таких реакцій варто проводити протягом тижня або до наступного заняття.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку психологічних ресурсів особистості та стійкості до маніпуляцій в умовах інформаційної війни. У дослідженні взяли участь 50 респондентів віком 18-34 років. Для оцінки психологічних ресурсів було використано методики діагностики емоційного інтелекту, життєстійкості та самоефективності.

Результати опитування показали, що більшість респондентів усвідомлюють наявність маніпулятивного контенту в медіапросторі та емоційно реагують на інформаційні повідомлення. Водночас було виявлено недостатню схильність до перевірки інформації з декількох джерел, що може свідчити про вразливість до маніпулятивного впливу.

За результатами кореляційного аналізу Пірсона встановлено сильний прямий зв'язок між емоційним інтелектом і життєстійкістю ($r_s = 0,845$), а за допомогою коефіцієнта Спірмена - сильний зв'язок між емоційним інтелектом і самоефективністю ($r_s = 0,737$). Отримані результати є статистично значущими на рівнях $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$.

Таким чином, результати дослідження підтвердили гіпотезу про взаємозв'язок психологічних ресурсів особистості та стійкості до маніпуляцій. Встановлено, що розвиток емоційного інтелекту, життєстійкості та самоефективності сприяє підвищенню психологічної стійкості до деструктивного інформаційного впливу.

На основі результатів дослідження було розроблено психоосвітню програму «Пост-правда: між емоцією та фактом», спрямовану на розвиток критичного мислення, емоційної саморегуляції, рефлексії та навичок інформаційної гігієни.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження було проаналізовано наукові підходи до вивчення психологічних ресурсів особистості та їх ролі в процесах саморегуляції і адаптації і зазначено, що у сучасній практиці психологічної допомоги поняття «ресурс» розуміється як сукупність внутрішніх якостей та потенціалу людини для подолання важких життєвих обставин. Це комплекс особистісних властивостей, які дозволяють людині зберігати душевну рівновагу та долати життєві труднощі. Також ресурси особистості умовно поділяються на зовнішні та внутрішні. Представники різних психологічних шкіл та напрямків пропонують розуміння та значення психологічних ресурсів особистості відповідно до власних концепцій, отже, єдиного визначення поняття «ресурс» на даний момент не сформовано. У структуру психологічних ресурсів особистості може входити життєстійкість, стресостійкість, саморегуляція, впевненість, воля, пошук сенсу тощо. Так, наприклад, за концепцією психологічного капіталу Фреда Лютанса, до компонентів психологічних ресурсів особистості включено надію, самоефективність, резильєнтність та оптимізм. Водночас, сучасні українські дослідники, наприклад О. С. Штепа, виділяє особистісно-екзистенційні ресурси, такі як доброта до людей, віра у добро, допомога іншим, творчість та самореалізація і підкреслює надзвичайну важливість уміння людини оперувати власними ресурсами та їх актуалізованість. Отже, на думку багатьох авторів, розвиток психологічних ресурсів слугує опорою для психологічного благополуччя і успішного подолання життєвих труднощів. Також було зазначено, що внутрішні психологічні ресурси особистості безпосередньо пов'язані з особливостями нервової регуляції та здатністю організму реагувати на стресові впливи. Тим самим окреслюється проблема розвитку психологічних ресурсів особистості в умовах війни, оскільки тривалий стрес виснажує адаптаційні ресурси, разом з цим зростає важливість розвитку цих ресурсів, адже саме психологічні ресурси

особистості допомагають зберегти контроль над власним станом і зменшити негативний вплив стресу.

Також були розкриті психологічні особливості маніпулятивного впливу та сугестивності в умовах інформаційної війни. Сам же термін «маніпуляція», чи «маніпулювання», походить від латинського слова *manipulare* і його первинне значення «управляти», «управляти зі знанням справи», «надавати допомогу» має позитивну конотацію. Також маніпуляції можуть застосовуватися у вихованні чи менеджменті і допомагають досягти позитивного результату. Едвард Бернейс та Джеймс Бенігер. Вони вважали маніпуляцію необхідною складовою керування суспільною свідомістю через кризу старої системи контролю, адже з появою новітніх технологій суспільство стрімко трансформується в інформаційне. Тим самим контроль потоків інформації на пряму пов'язаний з контролем поведінки людей. Однак, в суспільстві сформувалося стійке негативне ставлення до маніпуляцій, адже асоціюються виключно з односторонньою вигодою маніпулятора. Маніпулювання в негативному контексті полягає у прихованому застосуванні впливу на людину. Герберт Шиллер вводить поняття «упакованої свідомості», за якої формується єдина, вже інтерпретована версія інформаційної реальності без альтернатив. В сучасному інформаційному просторі, така «упакована свідомість» формується через різноманітні засоби сугестії, візуальні образи, вербаліку та невербаліку, паравербаліку, апеляцію до авторитету, а також через психолого-лінгвістичні засоби гіперболізації, маніпулятивного емоціонування, інформаційне перевантаження. Інформація, яка в сучасному медіапросторі є слабоцензурованою, стає не тільки способом освіти чи розваги, а й ефективним інструментом впливу на свідомість в умовах інформаційної війни. При цьому представники гуманістичної психології вважають, що людина здатна протистояти деструктивним маніпулятивним впливам завдяки внутрішнім ресурсам особистості, а саме через саморозвиток, реалізацію власного потенціалу та духовне зростання.

Емпірично досліджено зв'язок рівня розвитку окремих психологічних ресурсів особистості та показників її стійкості до маніпулятивних впливів в умовах інформаційної війни через категорії емоційного інтелекту, життєстійкості та самоефективності. У дослідженні зв'язку психологічних ресурсів особистості та стійкості до маніпуляцій в умовах інформаційної війни прийняли участь 50 осіб віком від 18 до 34 років. Для дослідження було вибрано методики Шкала життєстійкості(резильєнтності) Коннора-Девідсона (CD-RISK-10) (адаптація українською мовою А. В. Стаднік, Ю. Б. Мельник), Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (в україномовній адаптації І. І. Галецької) та опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (2004 р.) у адаптації О. Верітової (2019 р.). За початковою гіпотезою, висунутою у ході дослідження, вищий рівень психологічних ресурсів особистості корелює з вищим рівнем стійкості до маніпуляцій. Насамперед, результати дослідження вказують на високий рівень усвідомлення респондентами наявності маніпулятивних повідомлень інформаційному просторі, що склав 80%. При цьому лише 36% респондентів вказали на попередню перевірку інформації з декількох джерел перед формуванням висновків. Оскільки діагностичний інструментарій був адаптований з огляду на наявні адаптовані українською мовою методики, було сформовано дві групи гіпотез на предмет встановлення кореляційного зв'язку між загальним рівнем емоційного інтелекту та життєстійкістю, а також між загальним рівнем емоційного інтелекту та самоефективністю. Аналіз результатів підтвердив сильний прямий лінійний зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та життєстійкістю, а також між загальним рівнем емоційного інтелекту та самоефективністю на рівні $\alpha \leq 0,01$. Узагальнюючи результати дослідження, психологічні ресурси особистості тісно пов'язані зі стійкістю до маніпуляцій в інформаційному просторі. Зокрема, вищий рівень емоційного інтелекту корелює з вищим рівнем життєстійкості та самоефективності. Доцільним вважається розвиток психологічних ресурсів особистості задля підвищення стійкості до маніпуляцій в умовах інформаційної

війни. Запропоновано психоосвітню програму розвитку психологічних ресурсів особистості як чинника підвищення стійкості до маніпулятивних впливів в умовах інформаційної війни. Метою програми «Психологічна стійкість та інформаційна автономія особистості» є розвиток емоційного інтелекту, критичного мислення, психологічної стійкості, саморегуляції як чинників захисту від маніпулятивного впливу в умовах інформаційної війни. Цільовою аудиторією для даної програми є особи віком від 18 до 35 років. Формат програми розрахований на очне проведення в аудиторії. Часові обмеження становлять 8 занять по 90 хвилин кожне. Оптимальна кількість учасників програми становить 10-16 осіб з урахуванням часу на можливі обговорення та додаткові питання від кожного учасника. Зауважимо, що дана програма може бути адаптована для застосування у ЗЗСО з урахуванням вікових особливостей учасників групи.

Узагальнюючи теоретичні та емпіричні аспекти дослідження зв'язку психологічних ресурсів особистості та стійкості до маніпуляції в умовах інформаційної війни, варто наголосити, що психологічні ресурси особистості є важливим підґрунтям для підтримання психологічного благополуччя та ефективного подолання стресових ситуацій, в тому числі викликаних споживанням маніпулятивного контенту в інформаційному просторі. Особливої доцільності розвиток психологічних ресурсів особистості набуває в умовах війни та тривалого прихованого інформаційного впливу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.
2. Войтко О. В., Кацалап В. О., Рахімов В. В. Аналіз особливостей маніпуляції, як інструменту психологічного впливу на свідомість. *Сучасні інформаційні технології у сфері безпеки та оборони*. 2019. 35(2). С. 121-126.
3. Волинець П. П. Критерії прихованого психологічного впливу. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць. Екологічна психологія*. 2010. Вип. 22. Т. 7, С. 15-20.
4. Галецька І. І. Клініко-психологічне дослідження : навч. посібник. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. 243 с.
5. Горбулін В. П. Інформаційні операції та безпека суспільства: загрози, протидія, моделювання : монографія. Київ : Інтертехнологія, 2009. 164 с.
6. Гребінь Н. Психологічне маніпулювання у міжособистісній взаємодії у ракурсі суб'єктно-вчинкового підходу. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2018. Вип. 2. С. 23-31.
7. Гурлєва Т. С. Я - свідомий читач: як убезпечити себе від маніпулятивного впливу через медіатекст. *Порадник для читача*. Київ : Каравела, 2023. 88 с.
8. Денисенко Є. В., Пенькова Н. Є., Медведєва О. В. Психологічні ресурси особистості в умовах життєвої кризи. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 142-146.
9. Етимологічний словник української мови: У 7 т./ Т.6: У – Я/ уклад. Г. П. Півторак та ін. 2012. 565 с.
10. Карпенко О. О., Осипова Є. Л., Пахота Н. В. Захист від маніпулятивного впливу сугестивних технологій в умовах гібридної війни. *Economic Synergy*. 2024. № 3. С. 30-48.

11. Костюк В. В., Галич М. А., Ставицька А. Ю. Маніпулятивні методи в ЗМІ: історія та сучасність. *Держава та регіони. Сер. : Соціальні комунікації*. 2014. № 1-2. С. 107-111.
12. Курбан. О. В. Сучасні інформаційні війни в мережевому он-лайн просторі : навчальний посібник. Київ: ВІКНУ, 2016. 286 с.
13. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. К.: Вища школа, 2003. 126 с.
14. Олефір В. О., Боснюк В. Ф. Адаптація шкали психологічного капіталу(ПсиКап-12С). *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9. С. 50-71.
15. Петрик В. М., Присяжнюк М. М., Компанцева Л. Ф. Сугестивні технології маніпулятивного впливу. Київ : ВІПОЛ, 2011. 248 с.
16. Поліщук Ю., Гнатюк С., Сейлова Н. Мас-медіа як канал маніпулятивного впливу на суспільство. *Безпека інформації*. 2015. № 3. Т. 21, С. 301-308.
17. Росінська О. А. Маніпулятивний вплив ЗМІ на свідомість в умовах інформаційної війни. *Вісник Львівського університету. Серія Журналістика*. 2019. № 46. С. 318-323.
18. Саєнко О. Г. Механізм інформаційно-психологічного впливу в умовах гібридної війни. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*. 2015. Вип. 1. С. 106-120.
19. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2025. 12 с.
20. Татенко В. О. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія. К. : Міленіум, 2017. 184 с.
21. Татенко В. О. Соціальна психологія впливу : монографія. Київ : Міленіум, 2008. 216 с.
22. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах [Електронний ресурс] : монографія.

Кропивницький : Імекс-ЛТД, Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2024. 130 с.

23. Франкл В. Воля до сенсу. Основи та застосування логотерапії / пер. с англ. О. Серга. Видавництво Ростислава Бурлаки, 2025. 272 с.

24. Фромм Е. Втеча від свободи. КСД, 2024. 288 с.

25. Чалдіні Р. Психологія впливу. / пер. с англ. М. Скоробогатов. КСД, 2017. 495 с.

26. Шлапаченко В. М. Дезінформація як спосіб інформаційно-психологічного впливу. *Інформаційна безпека людини, суспільства, держави*. 2013. № 2. С. 78-86.

27. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН*. Вип. 21. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. С. 782-791.

28. Штепа О. С. Показники актуалізованості психологічних ресурсів. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 44. С. 346-367.

29. Beniger J. R. The Control Revolution: Technological and Economic Origins of the Information Society. Harvard University Press, Cambridge, Mass., 1986. 493 p.

30. Bernays E. L. Propaganda. New York : Liveright publishing corporation, 1928. 159 p.

31. Bugental J. F. T. The Search for Existential Identity: Patient-Therapist Dialogues in Humanistic Psychotherapy. Jossey-Bass, 1976, 330 p.

32. Cannon W. B. The wisdom of the body. The Vail-Ballou Press, 1932. 346 p.

33. Eztests. Психологічні методики та тести. Автоматичний підрахунок URL: <https://www.eztests.xyz/criteria/spearmanr/> (дата звернення: 10.05.2026).

34. Fredrickson B. L. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*. 2004. 359 (1449). P. 1367-78.
35. Freud A. Ego and the mechanisms of defense. New York: International Universities Press, 1936. 191 p.
36. Gemius. Результати дослідження gemiusAudience за березень 2025 року про використання соціальних мереж в Україні загалом та різними віковими групами зокрема
URL: <https://gemius.com/ua/%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%B3/oglyad-socialnih-merezh-v-ukrayini-berezen-2025/> (дата звернення: 10.05.2026).
37. Gilbert D. T., Lieberman M. D., Morewedge C. K., Wilson T. D. The Peculiar Longevity of Things Not So Bad. *Psychological Science*. 2004. Volume 15(1). P. 14-19.
38. Luthans F., Youssef-Morgan C. M. Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Social Science Research Network*. 2017. Vol. 4(1). P. 339-366.
39. McCombs M. E., Shaw D. L. The agenda setting function of mass media. *Public Opinion Quarterly*. 1972. Vol. 36. P. 176-187.
40. Rachman S. J. Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune system. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 2016. Volume 53. P. 2.-8.
41. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin., 1961. 420 p.
42. Schiller H. I. The Mind Managers. Beacon Press, 1973. 214 p.
43. Selye H. The physiology and pathology of exposure to stress. A treatise based on the concepts of the general-adaptation-syndrome and the diseases of adaptation. Montreal : ACTA, Inc., Medical Publishers (Doctoral dissertation), 1950.
44. Shostrom E. L. Man the Manipulator. Bantam Books, 1967. 256 p.
45. Vaillant G. The wisdom of the ego. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1993. 408 p.

46. Zhuravlova L., Pomytkina L., Lytvynchuk A., Mozharovska T., Zhuravlov V. Psychological Security in the Conditions of using Information and Communication Technologies. *In Proceedings of the 1st Symposium on Advances in Educational Technology*. Volume 2 : AET. 2022. P. 216-223.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна

Інструкція: Вашій увазі пропонується 46 висловлювань, кожне з яких необхідно віднести до себе і вирішити, якою мірою воно описує Вашу життєву позицію і відображає особливості Вашої поведінки. Вибір відповіді потрібно робити за першим спонуканням, витрачаючи на кожне питання не більше 10-15 секунд.

Текст опитувальника:

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати.
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею хороші стосунки.
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя.
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій.
5. У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.
6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися.
9. Я вмію поліпшити настрій оточуючих.
10. Якщо я захоплююся розмовою, то кажу занадто голосно і активно жестикулюю.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. У екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки.

13. Я легко розумію міміку і жести інших людей.
14. Коли я злюся, я знаю, чому.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, що знаходиться у важкій ситуації.
16. Навколишні вважають мене занадто емоційною людиною.
17. Я здатна заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані.
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю у ставленні до інших.
19. Якщо я ніяковію в спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираження почуттів на своєму обличчі.
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираз своїх емоцій.
24. Якщо треба, я можу розлютити людину.
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це.
28. Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився(-лася).
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу.
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому.
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.
33. Мені важко справлятися з поганим настроєм.
34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує.
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.

- 37. Я вмію контролювати свої емоції.
- 38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно.
- 39. За інтонацією мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю.
- 40. Якщо близька людина плаче, я гублюся.
- 41. Мені буває весело або сумно без будь-якої причини.
- 42. Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей.
- 43. Я не вмію долати страх.
- 44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.
- 45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.
- 46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

Шкала життєстійкості(резильєнтності) Коннора-Девідсона (CD-RISK-10)
(адаптація українською мовою А. В. Стаднік, Ю. Б. Мельник)

Інструкція: Опитування проводиться з метою дослідження особистої стресостійкості. Опитування є добровільним і анонімним. Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-5), який записати у

бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

варіанти відповідей: 0 - зовсім не вірно; 1 - рідко вірно; 2 - іноді вірно; 3 - часто вірно; 4 - майже завжди вірно.

Твердження:

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни.
2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху.
3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами.
4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим.
5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів.
6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди.
7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю.
8. Мене нелегко розчарувати невдачею.
9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами.
10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів.

Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація українською мовою І. І. Галецька)

Інструкція: Прочитайте наведені твердження та зазначте, як часто Ви реагуєте таким чином: 1 – ніколи, 2 – інколи, 3 – переважно так, 4 – так, завжди.

Твердження:

1. Я завжди можу вирішити складну проблему, якщо достатньо постараюся.
2. Якщо хтось чинить мені опір, я завжди знайду спосіб досягнути свого.
3. Мені легко дотримуватися своїх намірів для досягнення мети.
4. Я переконаний, що успішно впораюсь у несподіваних обставинах.
5. Завдяки власній розважливості я впораюся в неочікуваній ситуації.
6. Я здатний вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.
7. Я зберігаю спокій перед труднощами, оскільки вмію долати проблеми.
8. Долаючи проблему, я завжди знаходжу кілька рішень.
9. Коли я в складній ситуації, я зазвичай знаю, що робити.
10. Незалежно від того, що трапилося, я завжди можу зарадити собі.