

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної
безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

На правах рукопису

Ахметової Лілії Анатоліївни

УДК 316.6: 159.98

Кваліфікаційна робота

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАХИСТУ ВІД ІНФОРМАЦІЙНИХ АТАК В
УМОВАХ ВІЙНИ**

053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи:

ЛИТВИНЧУК А.І.

кандидат психологічних
наук, доцент

Житомир – 2025

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри
№ _____ від « ____ » _____ 2025 року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____ захистила
(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:
сума балів за 100-бальною шкалою _____
за шкалою ECTS _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Ахметова Л. А. Психологічні чинники захисту від інформаційних атак в умовах війни. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього кваліфікаційного ступеня магістра за спеціальністю 053 – психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та запропоновано нове вирішення наукової проблеми психологічного захисту особистості від інформаційних атак в умовах гібридної війни. Розкрито зміст критичного мислення та медіаграмотності як інтегративних психологічних утворень, що забезпечують здатність людини розпізнавати маніпулятивний інформаційний вплив та підтримувати емоційну стабільність. Проаналізовано сучасні світові та українські дослідження 2020–2025 рр., окреслено механізми створення та поширення інформаційно-психологічних операцій.

Емпіричне дослідження ($n = 76$) виявило залежності між рівнем критичного мислення, медіаграмотності, ситуативною тривожністю та стресостійкістю [3]. Установлено, що підвищений рівень тривожності знижує здатність до критичного аналізу, тоді як високий рівень саморегуляції посилює інформаційну резистентність. Розроблена та апробована тренінгова програма розвитку критичного мислення, медіаграмотності та емоційної саморегуляції довела свою ефективність, що підтверджено результатами формувального та контрольного етапів: у респондентів зросли когнітивні показники, знизилася ситуативна тривожність та посилилися навички інформаційної гігієни.

Практичне значення роботи полягає у можливості впровадження авторської діагностичної методики медіаграмотності та тренінгової програми в діяльність психологічних служб, державних установ і громадських організацій для підвищення стійкості населення до дезінформації. Результати можуть бути

використані у психопрофілактичних, освітніх та тренінгових програмах, спрямованих на розвиток психологічної резильєнтності в умовах інформаційної війни.

Ключові слова: критичне мислення; медіаграмотність; інформаційні атаки; інформаційно-психологічні операції; гібридна війна; психологічний захист; тривожність; стресостійкість; когнітивна рефлексія; саморегуляція; психологічна резильєнтність; дезінформація.

ABSTRACT

Akhmetova L. Psychological factors of protection against information attacks in the conditions of war. - Master's Qualification Thesis in specialty 053 "Psychology." Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The master's thesis provides a theoretical generalization and proposes a new solution to the scientific problem of psychological protection of the individual against information attacks in the context of hybrid warfare. The essence of critical thinking and media literacy is revealed as integrative psychological constructs that ensure a person's ability to recognize manipulative informational influences and maintain emotional stability. Contemporary international and Ukrainian research (2020–2025) is analyzed, and the mechanisms of creation and dissemination of information-psychological operations are outlined.

The empirical study ($n = 76$) identified correlations between levels of critical thinking, media literacy, situational anxiety, and stress resilience. It was established that heightened anxiety reduces the individual's ability for critical analysis, whereas a high level of self-regulation enhances informational resistance. The training program developed and tested within the study—aimed at strengthening critical thinking, media literacy, and emotional self-regulation—proved effective, as confirmed by the results of the formative and control stages: respondents demonstrated improved cognitive indicators, reduced situational anxiety, and strengthened information hygiene skills.

The practical significance of the study lies in the possibility of implementing the author's media literacy diagnostic method and the training program within psychological services, governmental institutions, and civil society organizations to increase population resilience to disinformation. The results may be applied in psychoprophylactic, educational, and training programs aimed at developing psychological resilience in the conditions of information warfare.

Keywords: critical thinking; media literacy; information attacks; information-psychological operations; hybrid warfare; psychological protection; anxiety; stress resilience; cognitive reflection; self-regulation; psychological resilience; disinformation.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ, МЕДІАГРАМОТНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАХИСТУ ВІД ІНФОРМАЦІЙНИХ АТАК, ПОНЯТТЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ АТАК	14
1.1. Поняття критичного мислення у психології:	14
1.2. Медіаграмотність: поняття та роль у сучасному суспільстві як запорука інформаційно-психологічної безпеки	18
1.3. Інформаційні атаки в умовах війни: види та психологічні ефекти	22
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНА БАЗА ДОСЛІДЖЕННЯ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ, МЕДІАГРАМОТНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАХИСТУ ВІД ІНФОРМАЦІЙНИХ АТАК	29
2.1. Аналіз світових та українських досліджень критичного мислення та медіаграмотності у протидії дезінформації впродовж 2020-2025рр.	29
2.2. Основні методи створення та протидії інформаційно-психологічним операціям в умовах війни рф проти України	73
Висновки до розділу 2	42
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ТА МЕДІАГРАМОТНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАХИСТУ ВІД ІНФОРМАЦІЙНИХ АТАК	43
3.1. Загальна характеристика методів та організація емпіричного дослідження.	43
3.2. Аналіз результатів дослідження критичного мислення, медіаграмотності та ступеню їх впливу на стресостійкість та соціальну адаптивність респондентів	49
3.3. Заходи щодо розвитку критичного мислення, медіаграмотності та підвищення стресостійкості в умовах інформаційної війни	61
Висновки до розділу 3	65

ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ	78

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі інформація стала потужним інструментом впливу, який у контексті гібридної війни набуває критичного значення для національної безпеки, соціальної згуртованості та психологічного благополуччя суспільства. Стрімке зростання обсягів дезінформації, фейкових новин і маніпулятивних впливів через цифрові платформи посилюють психологічну вразливість окремих людей і суспільства в цілому в умовах війни.

Інформаційна зброя завдяки своїм властивостям динамічного і масштабного поширення відіграє ключову роль у гібридній війні, оскільки вона дозволяє впливати на суспільну свідомість, політичні процеси та безпеку країни з середини. За результатами дослідження більше ніж трьох років повномасштабної війни Gradus Research в партнерстві з фондом Безбар'єрність та МОЗ 40-50% українців, а це 18 млн. осіб, потребують психологічної допомоги, 77% українців постійно перебувають у стресі через воєнні дії, фінансові труднощі, соціально-політичну кризу й стан власного здоров'я. Саме тому, в умовах постійних і ретельно спланованих інформаційних атак виникає об'єктивна необхідність у дослідженні психологічних чинників захисту від інформаційної зброї, серед яких основними є розвиток критичного мислення та медіаграмотності.

Проблематику протистояння інформаційним атакам досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні науковці, серед яких В. Бакіров, У. Вагнер, М. Ватковська, А. Калініна, Е. Ноель-Нойман, І. Харченко, Я. Шестак та У. Ліппман та ін. Проте психологічні аспекти критичного мислення та медіаграмотності як чинників протидії інформаційній зброї й запорук інформаційно-психологічної безпеки розкриті частково і потребують подальшого аналізу, що зумовило вибір теми дослідження «Психологічні чинники захисту від інформаційних атак в умовах війни».

Об'єкт дослідження – інформаційно-психологічні операції як складова гібридної війни.

Предмет дослідження – критичне мислення та медіаграмотність як психологічні чинники захисту від інформаційних атак в умовах війни.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні що рівень розвитку критичного мислення та медіаграмотності виступає статистично значущим предиктором психологічної стійкості особистості в умовах інформаційного впливу, зокрема сприяє зниженню рівня ситуативної та особистісної тривожності та підвищенню стресостійкості. Особи з вищим рівнем критичного мислення та медіаграмотності характеризуються більшою здатністю до раціональної оцінки інформації, що забезпечує ефективні психологічні механізми протидії інформаційному впливу.

Водночас передбачається, що підвищений рівень стресу та низький рівень психологічної стійкості зумовлюють зниження когнітивної гнучкості, зменшення здатності до критичної оцінки інформації та підвищують сприйнятливість до інформаційного впливу.

Отже, психологічна стійкість, критичне мислення та медіаграмотність утворюють взаємопов'язані компоненти моделі інформаційної стійкості, де когнітивні та емоційно-регуляторні чинники взаємно посилюють або послаблюють ефективність протидії інформаційному впливу.

Метою дослідження є вивчення ролі критичного мислення та медіаграмотності як психологічних чинників захисту особистості від інформаційних атак в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Провести системний аналіз сучасних науково-психологічних підходів до вивчення критичного мислення, медіаграмотності та психологічної стійкості особистості в умовах інформаційного впливу.
2. Визначити емпіричні показники рівня критичного мислення, медіаграмотності, тривожності та стресостійкості у вибірці працівників органів місцевого самоврядування.

3. Дослідити кореляційні та предиктивні зв'язки між критичним мисленням, медіаграмотністю та тривожністю і стресостійкістю особистості під впливом інформаційних чинників.

4. Розробити, реалізувати та оцінити ефективність тренінгової програми, спрямованої на підвищення критичного мислення і медіаграмотності як механізмів зміцнення психологічної стійкості учасників.

Методи дослідження. Виконання завдань дослідження і досягнення поставленої мети забезпечувалось використанням наступних методів.

Теоретичні методи (аналіз наукової літератури, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація теоретичних та практичних знань про критичне мислення, медіаграмотність, інформаційні атаки).

Емпіричні методи (контент-аналіз медіа для виявлення маніпулятивних технік, аналіз звітів фактчекерських організацій (StopFake, VoxCheck, Detector Media). Аналіз та співставлення основних методів підвищення рівнів критичного мислення та медіаграмотності. Дослідження базується на аналізі відкритих даних, звітів і наукових публікацій. Дослідницька база включає звіти Detector Media, проєкти «Фільтр» і «Бий фейки», «КіберБрама» а також наукові публікації українських і міжнародних дослідників протягом 2020–2025 років.

Емпіричний рівень методології охоплює також використання стандартизованих психодіагностичних методик, зокрема: тесту критичного мислення Л. Старкі (адаптація О. Луценко), авторського тесту медіаграмотності, методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса – К. Раге, методики оцінювання особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, а також тесту стресостійкості за К. Шрайнером. Збір емпіричних даних здійснювався у формі анкетування (паперові форми та електронні опитувальники Google Forms) серед респондентів віком 18–66 років.

З метою оцінювання ефективності психологічного впливу в дослідженні реалізовано навчальну програму з елементами тренінгової діяльності для

респондентів із низькими показниками критичного мислення та медіаграмотності. Порівняння результатів первинного, повторного та контрольного діагностування забезпечило можливість визначення динаміки змін та підтвердження впливу тренінгової інтервенції.

Статистична обробка даних передбачала використання коефіцієнта кореляції Пірсона для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними, а також застосування засобів Microsoft Excel для групування, порівняння та візуалізації результатів. Такий підхід дозволив виявити закономірності взаємодії критичного мислення, медіаграмотності, тривожності та стресостійкості та забезпечив емпіричне підтвердження робочої гіпотези.

У дослідженні взяли участь 76 працівників Управління розвитку інформаційних технологій Житомирської міської ради віком від 20 до 66 років, що надали добровільну згоду на участь у дослідженні. Вибірка є цілеспрямованою та репрезентативною для оцінки психологічних характеристик працівників органів місцевого самоврядування, залучених до інформаційної роботи.

Експериментальна база включала Управління розвитку інформаційних технологій та суміжні структурні підрозділи міської ради. Дослідження проводилося у кілька етапів: підготовчий (аналіз літератури, розробка методик), діагностичний (вивчення рівня критичного мислення, медіаграмотності, тривожності та стресостійкості), експериментальний (проведення тренінгової програми з 5 занять) та аналітичний (обробка даних, оцінка ефективності тренінгу та взаємозв'язків між показниками).

Наукова новизна одержаних результатів полягає у комплексному підході до вивчення критичного мислення та медіаграмотності як інтегрованих психологічних чинників захисту особистості від інформаційних атак в умовах гібридної війни. У роботі вперше на емпіричному рівні встановлено та кількісно підтверджено взаємозв'язок між рівнем розвитку критичного мислення,

медіаграмотності, показниками ситуативної тривожності та рівнем стресостійкості респондентів.

Удосконалено підхід до діагностики медіаграмотності шляхом розробки авторського тесту, побудованого за аналогією до міжнародних стандартів оцінювання сприйнятливості до дезінформації та адаптованого до українського інформаційного контексту воєнного часу. Отримано нові дані про структуру та варіативність компонентів медіаграмотності у вибірці дорослого населення.

Подальшого розвитку набуло уявлення про психологічні умови підвищення інформаційної стійкості: обґрунтовано ефективність цілеспрямованих психопросвітницьких і тренінгових інтервенцій, спрямованих на розвиток критичного мислення та медіаграмотності, що дало змогу встановити позитивну динаміку психологічних показників після навчального впливу.

Запропоновано інтегративну модель взаємодії критичного мислення, медіаграмотності та емоційно-регуляторних характеристик (тривожність, стресостійкість), що розширює сучасні уявлення про психологічні механізми протидії інформаційно-психологічним операціям та може бути використана як теоретичне підґрунтя для розробки освітніх і превентивних програм у сфері інформаційної безпеки.

Практична значущість. Результати аналізу можуть бути використані у діяльності органів державного управління, підрозділів інформаційної безпеки, освітніх закладів, психологічних служб, громадських організаціях і державних програмах для формування інформаційної культури та протидії дезінформації. Також результати можуть бути застосовані фактчекерськими організаціями для вдосконалення методів виявлення маніпуляцій. На основі проведеного емпіричного дослідження розроблено та апробовано навчальну програму з елементами тренінгової діяльності з розвитку критичного мислення та медіаграмотності, ефективність якої підтверджено статистично. Запропоновані діагностичні та корекційно-розвивальні заходи можуть бути застосовані для

підвищення рівня інформаційної стійкості працівників державних структур, службовців та громадян у умовах підвищеного інформаційного ризику. Авторський тест медіаграмотності може бути використаний як інструмент первинного скринінгу рівня сприйнятливості до дезінформації у різних вікових та професійних групах.

Апробація результатів: попередні результати дослідження були представлені на XI Всеукраїнській науково-практичній конференції «Українське суспільство та економіка: оцінка та перспективи розвитку» (9-10 грудня 2024 р. ЖІ ПрАТ «ВНЗ «МАУП», м. Житомир), на I Всеукраїнській науково-практичній конференції «Наукові здобутки студентства: економічні, правові, соціальні, поведінкові, технічні аспекти» (24-25 березня 2025 р., ФК при ЖІ ПрАТ «ВНЗ «МАУП», м. Житомир) та опубліковані у науковому журналі (категорії Б) Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського Серія: Психологія (Том 36 (75) № 4 2025).

Отримані результати впроваджено в рамках тренінгової програми розвитку критичного мислення та медіаграмотності, реалізованої серед працівників Управління розвитку інформаційних технологій Житомирської міської ради.

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях – 2 наукових тезах та 1 науковій статті (категорії Б).

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, методологічного, емпіричного), висновків, списку використаних джерел (90 джерел) і 10 додатків. Загальний обсяг роботи становить 108 сторінок, основний текст – 56 сторінок. Робота містить 10 таблиць, 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ, МЕДІАГРАМОТНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАХИСТУ ВІД ІНФОРМАЦІЙНИХ АТАК, ПОНЯТТЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ АТАК

1.1. Поняття критичного мислення у психології

В умовах сьогодення вміння аналізувати, оцінювати та ставити під сумнів інформацію стає життєво важливим не лише для особистої, а й для суспільної безпеки. Ця необхідність зумовлена зростаючими обсягами інформації у загальному доступі через розвиток глобальної комунікації, швидким поширенням новин завдяки алгоритмам дії соціальних мереж та месенджерів, а також постійними цілеспланованими інформаційними впливами країни-агресора, орієнтованими на конкретні фокус-групи з урахуванням їх психологічних особливостей, потреб тощо.

Критичне мислення дозволяє людям протистояти ворожій пропаганді, фейковим новинам та маніпуляціям, формуючи більш свідоме та обґрунтоване ставлення до споживаної інформації. Суспільство, яке мислить критично – це запорука зміцнення демократичних процесів, соціальної згуртованості та активнішої участі громадян у суспільному житті. Саме тому, актуальності набуває дослідження механізмів критичного мислення та визначення його компонентів.

Критичне мислення є досить багатогранним поняттям, яке використовується у різних сферах життя. Ми звикли, що з побутової точки зору критичне мислення є здатністю людини не приймати інформацію «на віру», а сумніватись, ставити запитання певним чином самостійно оцінювати інформацію.

З психологічної точки зору критичне мислення – це складний когнітивний процес, в основі якого лежать такі компоненти, як декларативні знання та вербальні здібності, які є важливими для побудови та ефективної оцінки аргументів. Сукупність декларативних знань – це здобута та збережена у процесі життя людини інформація, яку людина здатна викласти вербально. Когнітивна рефлексія – процес, який дозволяє найбільш точно оцінювати, аналізувати,

інтерпретувати, логічно обґрунтовувати, синтезувати інформацію, власні думки та рішення на основі всіх доступних на момент прийняття рішення декларативних знань. Цей процес тісно пов'язаний з роботою мозку і такими психологічними функціями як: увага, пам'ять, рефлексія.

Увага дозволяє відбирати релевантну інформацію з потоку даних, *пам'ять* забезпечує доступ до попереднього досвіду та знань для порівняння й аналізу, а *рефлексія* сприяє усвідомленню власних думок і можливих упереджень. Ці функції не діють ізольовано, а взаємодіють, створюючи когнітивну основу для складніших процесів, таких як оцінка аргументів, розпізнавання логічних помилок і прийняття зважених рішень. Саме на цій основі відомі дослідники у галузі критичного мислення, такі як Р. Пол, Л. Елдер, Д. Халперн та інші, розробили теоретичні моделі критичного мислення, акцентуючи на його самокерованому та рефлексивному характері, а також на ролі метакогніції у вдосконаленні мисленнєвих процесів.

Р. Пол і Л. Елдер визначають критичне мислення як мистецтво аналізувати та оцінювати процес мислення з метою його вдосконалення. Вони наголошують, що критичне мислення є самокерованим і самодисциплінованим процесом, який дозволяє людині аналізувати інформацію, розпізнавати логічні помилки (хибні узагальнення і причинно-наслідкові зв'язки), контролювати емоційні впливи, розвивати метакогнітивні навички, (усвідомлення того, як саме ми думаємо) [78]. Критичне мислення розглядається ними та М. Ліпманом [71], Д. Канеманом [19], Дж. Д'юї [62], С. Фіске та Ш. Тейлор [65] і як інструмент для захисту від зовнішніх маніпуляцій, що сприяє інтелектуальній автономії та стійкості до упереджень чи пропаганди [19].

Американська психологиня і президент Американської психологічної асоціації Д. Халперн описує, яким чином проблемне мислення, пов'язане з когнітивними стратегіями розв'язання задач інтегрується в процес критичного мислення у вигляді здатності розпізнавати проблеми, оцінювати гіпотези,

альтернативні початковим припущенням, обираючи найкраще рішення [66]. Відомий дослідник прогнозування та когнітивних стилів Ф. Тетлок наголошував, що відкритість до альтернатив, активність у пошуку спростувальних доказів – головна риса людей з розвиненим критичним мисленням, особливо тих, які демонструють найкращі результати в прогнозуванні [49].

Американський професор Д. Кластер включно з проблемно орієнтованим підходом виділяв ще такі особливості процесу критичного мислення як:

- *активне залучення до процесу мислення* не як пасивного сприйняття інформації, а у вигляді свідомого процесу постановки запитань і пошуку відповідей;
- *зв'язок із читанням і письмом* – через аналіз, інтерпретацію текстів та створення власних аргументованих суджень,
- *самостійність і рефлексія* – здатність самостійно оцінювати інформацію та рефлексувати над власними думками [69].

Усі вище згадані елементи критичного мислення не є вродженими для людини, це поступово набуті у процесі життя людини навички, що починають формуватись з раннього дитячого віку, коли дитина в процесі спостережень за різноманітними явищами виявляє закономірності між причинами і наслідками різних подій і в процесі з'ясування причин починає ставити запитання «чому?». Згідно теорією когнітивного розвитку Ж. Піаже [39] критичне мислення починає розвиватись активно на стадії конкретних операцій у віці 7-11 років, коли дитина вже здатна логічно проаналізувати конкретну операцію і на стадії формальних операцій після 11-12 років починає абстрактно мислити, оцінювати гіпотези, розглядати альтернативи. Однак, теорія соціокультурного розвитку Л. Виготського стверджує, що процес формування логічних структур мислення починається у віці 5-7 років у результаті соціальної взаємодії: діалогу, дискусій, співпраці з іншими людьми, освіти, навчанню метакогніції за допомогою такого культурного інструменту як мова [6].

Більш сучасні вчені-нейропсихологи такі як С.-Д. Блейкмор, Л. Стейнберг, Дж. Гід, Д. Халперн завдяки сучасним методам досліджень показали кореляцію між поступовим розвитком критичного мислення у підлітковому віці 12-18 років та процесом дозрівання префронтальної кори головного мозку. Вони пояснюють, що дозрівання префронтальної кори включає в себе процес прунінгу (усунення надлишкових нейронних зв'язків), мієлінізацію (ізоляція аксонів біліпідним шаром мієліну, що підвищує ефективність нейронних зв'язків), завдяки чому розвиваються такі виконавчі функції як планування, самоконтроль і саморегуляція, оцінка складних ситуацій [4], краща обробка складної інформації, метакогнітивна рефлексія, більш систематичний аналіз, прийняття зважених рішень, оцінка ризиків [48], оцінка альтернатив, глибше обґрунтування прийнятих рішень [5], синтез інформації [66]. В той же час на думку американського психолога Дж. Міллера підлітки можуть зазнавати труднощів під час вирішення складних завдань з причин обмеження здатності робочої пам'яті в утриманні та порівнянні між собою декількох аргументів одночасно [34].

За даними Дж. Гіда процес, за якого в префронтальній корі головного мозку об'єм сірої речовини (що відповідає за обробку інформації) зменшується, а білої (відповідає за зв'язок префронтальної кори з іншими частинами головного мозку такими як лімбічна система для емоційної регуляції, інші кіркові зони для координації складних завдань) збільшується, що сприяє забезпеченню швидшої обробки інформації та покращенню інтеграції когнітивних процесів [8]. Процес дозрівання префронтальної кори завершується у віці ранньої дорослості 20-25 років. Хоча на думку Дж. Міллера робоча пам'ять в дорослому віці все ще має обмежену ємність (теорія « 7 ± 2 елементи»), проте в дорослому віці завдяки досвіду та навичці чанкування (групування інформації) люди можуть ефективніше обробляти складні дані [34]. Остаточо процес формування критичного мислення завершується у ранній дорослості у віці 20-30 років, з довершенням формування фізіологічних (дозрівання головного мозку) та

соціальних (освіта, професійна діяльність) структур, когнітивних навичок (робоча пам'ять, мислення, метакогніції), емоційної зрілості, навичок саморефлексії. В подальшому критичне мислення продовжує вдосконалюватись завдяки постійному тренуванню.

Порівняння теорій Піаже та Виготського з нейронауковими даними виявляє як їх актуальність так і обмеження. Теорія Піаже передбачає розвиток логічного та абстрактного мислення, але недооцінює соціальний контекст, на якому наголошують Блейкмор і Стейнберг. Теорія Виготського акцентує соціокультурні фактори, узгоджуючись із роллю соціальних взаємодій у розвитку виконавчих функцій, але ігнорує біологічні механізми, описані Гідом. Нейронаукові дані об'єднують ці підходи, демонструючи взаємодію біологічного дозрівання та соціального середовища у формуванні критичного мислення.

1.2. Медіаграмотність: поняття та роль у сучасному суспільстві як запорука інформаційно-психологічної безпеки

В умовах сучасної війни інформація виступає потужним інструментом впливу на свідомість людей. Забезпечення інформаційно-психологічної безпеки, особливо в умовах зростання обсягів інформації, швидкого поширення дезінформації та маніпулятивних впливів через цифрові платформи вимагає формування у громадян навичок, які б дозволяли протистояти маніпуляціям, поширювати об'єктивну інформацію. Фундаментом для інформаційно-психологічної безпеки є медіаграмотність, що визначається як комплекс когнітивних, аналітичних і творчих навичок, які дозволяють критично оцінювати медіаконтент, розпізнавати маніпулятивні техніки та створювати власні інформаційні продукти.

Зарубіжні дослідники, такі як Е. Врага та М. Таллі, розглядають медіаграмотність як поведінкову практику, що включає перевірку джерел, аналіз жанрів і форматів контенту, а також активне залучення до оцінки інформації [88].

С. Вайнбург і співавтори підкреслюють, що медіаграмотність передбачає «цивільну онлайн-логіку» – здатність визначати надійність джерел і розпізнавати фейкові новини через критичне мислення [89]. Вітчизняні науковці, зокрема Н. Заріцька, трактують медіаграмотність як світоглядну позицію, що поєднує аналіз медіатекстів, розуміння соціокультурного контексту та громадянську відповідальність [17]. О. Ткачишина визначає медіаграмотність як здатність до оцінки достовірності джерел, розуміння соціокультурного контексту медіа та відповідального створення контенту, що сприяє громадянській активності, залучення метакогніцій (усвідомлення власних упереджень і рефлексія над процесом сприйняття інформації) [50].

Британський дослідник у галузі культурних досліджень та медіатеорій Ст. Голл у 1980 році у своїй статті про модель комунікації між ЗМІ та аудиторією пояснив, що медіаповідомлення не створюються нейтральними, а відображають (кодують) погляди, цінності та інтереси тих, хто контролює конкретне медіа. В свою чергу аудиторія інтерпретує (декодує) їх, залежно від власного соціального, культурного досвіду, особистих переконань. Так, аудиторія здатна: а) повністю прийняти закодоване значення як задумав виробник, б) частково прийняти, але адаптувавши його до власних поглядів; в) протистояти закодованому значенню повідомлення, сприймаючи його альтернативно [10]. Цей процес є подібним до критичного мислення в плані залежності аналізу та оцінки інформації від соціокультурних аспектів, когнітивної гнучкості та здатності протистояти впливам на різних рівнях критичної обробки – від пасивної до активного скептицизму.

Д. Канеманом та А. Тверським з іншого боку було розроблено і представлено *теорію евристик* - спрощених когнітивних стратегій, шаблонів для швидкої інтерпретації інформації та прийняття рішень («доступності», «репрезентативності», «якоря» – опору до першої отриманої інформації, «афекту» – впливу емоцій на прийняття рішень). Подібні евристики можуть

призводити до систематичних помилок з причини включення у процес прийняття рішень особистих *когнітивних упереджень* (Дод. А) ігнорування важливої інформації [19], автоматичним висновкам, спричиненим евристиками, нав'язаними ззовні. Подібною за дією на процес об'єктивного сприйняття та обробки інформації є *емоційна зарядженість медіа*. Такі дослідники як Д. Зіллманн, Е. Ланг у своїх роботах вказують на те, що емоційно заряджені стимули можуть сильно привертати увагу, перевантажувати її, погіршувати критичне сприйняття інформації, формувати соціальні установки та змінювати поведінку [90, 70].

Різні аспекти інформаційної безпеки особистості й суспільства вивчались вітчизняними науковцями, серед яких Г. Ложкін, Н. Шликова, О. Юдіна, Г. Грачова, В. Петрик, С. Рощина та ін. Всі зазначені вчені у своїх працях сходяться на тому, що інформаційно-психологічну безпеку необхідно вивчати крізь вплив інформаційного середовища на свідомість індивіда і суспільства [50]. У свою чергу Н. Марута та М. Маркова розглядають порушення інформаційно-психологічної безпеки як прояви інформаційно-психологічної війни, що включає цілеспрямовані впливи на масову свідомість. Зважаючи на це зазначені науковці визначають наступні *наслідки впливів на суспільну свідомість* [17]: 1) зміни психіки, психічного здоров'я людини, що реалізуються через порушення адекватності сприйняття світу, усвідомлення суспільних тенденцій, спрощення процесу відображення оточуючої дійсності, становлення емоційної «черствості» та орієнтацію на задоволення нижчих потреб людини, втрату нею духовних орієнтирів тощо; 2) порушення та дезорганізація системи ціннісних орієнтацій та особистісного світогляду в результаті наслідування, зараження, навіювання через вплив ЗМІ [16] що веде до розповсюдження таких явищ як адиктивна, та девіантна поведінка [29]. Також, С. Грабовська, О. Мусаковська виявили, що інформаційне перевантаження викликає захисне блокування психікою глибокої обробки інформації і перешкоджає утворенню знання, а також викликає деструктивні

зміни в психічному здоров'ї, виснажливий синдром інформаційної втоми, симптомами яких є параліч аналітичного потенціалу, підвищена тривожність та посилення сумнівів під час прийняття рішень. Особливо поширено ці ризики виникають під час селективного пошуку важливої інформації в кіберпросторі, де вона формується маніпулятором таким чином, щоб спричинити необхідні умови прийняття рішень, які б задовольнили маніпулятора [11].

Медіаграмотність виступає вагомим інструментом протидії цим наслідкам. Як основа інформаційної та психологічної безпеки, вона полягає у здатності людини а) до сприйняття, аналізу і оцінки медіатекстів; б) розумінні соціокультурного та політичного контексту функціонування сучасних медіа; в) розумінні кодових та репрезентаційних системи, використовуваних медіа; г) здатності до самостійного формулювання і передачі повідомлень у різних формах; ґ) необхідності демонструвати громадянську відповідальність через усвідомлене споживання та створення медіа [31]. Рівень медіаграмотності відображає, на скільки людина спроможна протистояти маніпуляціям, що важливо для протистояння пропаганді російської федерації, яка конструює у свідомості людей заангажовані, виграшні для рф світоглядні конструкти, [38]. В умовах постійної масивної деструктивної інформаційно-психологічної роботи з боку ворога громадянам дуже важливо розрізняти брехню і маніпуляцію від правди і істини. Медіаграмотність – не просто фільтр, а інструмент ідеологічної соціокультурної свідомості, інструмент для формування проукраїнсько спрямованого суспільства, побудови розвиненої держави.

Медіаграмотність – це навичка, актуальна в умовах сучасної неспровокованої агресії рф проти України, основа інформаційної та психологічної безпеки, комплексний психологічний і соціальний феномен, що поєднує навички критичного мислення, когнітивні та метакогнітивні навички, вміння аналізувати та оцінювати медіа-контент та розпізнавати маніпулятивні техніки, а також принципи створення та розповсюдження інформації. В умовах стресу,

спричиненого війною медіаграмотність дозволяє уникнути почуттів тривоги, неспокою, фрустрації, невпевненості, невизначеності, песимістичних та депресивних переживань, що виступає елементом стресостійкості [35]. Подальшого дослідження психологічних аспектів медіаграмотності потребують аспекти самомотиваційної складової (самодетермінації), глибше дослідження причин, які спонукають споживачів інформації самовдосконалюватись у особистій медіаграмотності, виявлення такого роду мотивації у різних вікових та соціальних груп членів соціуму. Виявлено також, що вивчення медіаграмотності потребує міждисциплінарного підходу, що інтегрує психологічні, нейронаукові та соціокультурні перспективи для розробки ефективних освітніх стратегій.

1.3. Інформаційні атаки в умовах війни: види та психологічні ефекти

Інформація - потужна зброя в умовах будь-яких сучасних війн, що має властивості динамічного і масштабного поширення завдяки сучасним технологіям, таким як інтернет, соцмережі, штучний інтелект тощо. Ці властивості дозволяють інформаційним атакам здійснювати істотний вплив на суспільство, змінювати хід воєнних дій. Інформація як зброя під час інформаційних атак спрямована на трансформацію сприйняття та уявлення про певну ситуацію. Вона може спонукати до переосмислення намірів постраждалої сторони, що, в свою чергу, призводить до зниження бажання останньої боротися чи чинити опір [18]. Дослідження психологічних механізмів захисту від інформаційних атак неможливе без визначення їх видів, а також аналізу психологічних ефектів від ураження інформаційно зброєю, що має вплив не лише на психологічний стан окремої особистості чи групи людей, а й на суспільство в цілому.

Повномасштабне вторгнення росії в Україну у медіапросторі супроводжується поняттям «гібридна війна», яке визначає військові дії як комплекс заходів, де поруч із використанням звичайної зброї, тактики, тероризму,

партизанської війни тощо, використовується кібервійна та інформаційна зброя у вигляді розповсюдження засобами масової інформації та соціальними мережами неправдивої інформації та «вкидів» [23]. При цьому саме інформаційна боротьба відіграє ключову роль у гібридній війні, оскільки вона дозволяє впливати на суспільну свідомість, політичні процеси та безпеку країни з середини, змінюючи стратегічну картину війни, створюючи нові виклики для національної безпеки.

Серед різних видів інформаційної зброї найширше використання отримала *пропаганда*. Вітчизняний дослідник Ю. Горбань розглядав її як нематеріальну зброю, яка вражає психологічний стан об'єкта, по відношенню до якого вона застосовується і яка сприяє створенню у суспільстві-об'єкті атмосфери бездуховності шляхом формування негативного ставлення до його культури та історичної спадщини [20]. Разом з тим, інший вітчизняний дослідник А. Дорошенко акцентує увагу на тому, що ключовим завданням пропаганди є *ідентоцид* – знищення національної ідентичності країни-об'єкта, при цьому основне ураження фокусується на масовій й індивідуальній свідомості [13]. Пропаганда, як і за часів 2 світової війни здебільшого використовується для обґрунтування агресії та дискримінації по відношенню до інших країн та народів.

Ще одним інструментом інформаційних атак російської федерації на Україну є *фейкові новини* – інформація, що має на меті введення в оману громадськості, створюючи ілюзію реальних новин. Вони викликають паніку, надломлюють моральний дух та нищать довіру до держави і системи владних інститутів. Проблематику фейкових новин досліджували С. Албул, Я. Шестак, І. Харченко, С. Драновська, М. Верескля, І. Баліна, А. Калініна, та ін. Зазначені науковці визнають, що основні небезпеки фейків пов'язані із інтенсивною кіберсоціалізацією сучасного світу і дезорієнтуванням індивіда в новій цифровій реальності, у якій він постійно знаходиться під впливом різного роду маніпулятивних тисків [9]. У свою чергу вчені Ж. Рамперсад і Т. Альтіябі досліджували *dinфейки* – підроблені відео, сконструйовані методом синтезу

зображень людини на основі штучного інтелекту, а саме методом машинного конструювання, що називається «генеративнозмагальною мережею» («generative adversarial network») [9] і дійшли висновку, що вплив фейку на пряму залежить від культурного контексту та демографічних факторів. Яскравим прикладом сучасних фейків є фейкові новини про «зелені коридори» для евакуації людей з окупованих чи оточених територій під час активних бойових дій в Україні, які використовувала їх як ціль для обстрілів і знищення українців, що викликало ряд вигідних ворогу психологічних наслідків – від шоку до глибокої травми та травми «свідка» до відчуття безпорадності і горя, що, залежно від наслідків, потягує психологічної самопомоги [1] або допомоги профільного спеціаліста..

Встановлено, що ще одним важливим інструментом інформаційної війни виступає *дезінформація* [21]. Дезінформація, на відміну від пропаганди, часто використовується для заплутування слухача або введення його в оману щодо реальних фактів. Вона може включати як підроблені новини, так і спотворення реальних подій. Серед вітчизняних науковців, О.Мельникова-Курганова, Є. Калниболотська, О. Воронко та ін. приділяли увагу маніпулятивним аспектам комунікації в суспільстві та використанню дезінформації для психологічного тиску на соціум під час війни [9]. Наприклад, випадки, коли національні та міжнародні засоби масової інформації протягом війни в Україні повідомляли про використання «хімічної зброї» збройними силами України на території Курської області, російської федерації, що не відповідало дійсності [85]. Такі новини були сформовані фейками російських спецслужб з метою дискредитувати Україну перед світовим співтовариством і поширилися завдячуючи двом механізмам – дезінформації та місінформації [52].

Наші дослідження показали, що поруч із пропагандою, фейками та дезінформацією, важливим видом інформаційної війни є маніпуляція через соціальні мережі, які стали потужним інструментом для поширення інформаційних атак [25]. Через платформи Facebook, Twitter, Instagram, TikTok,

Telegram та ін. дезінформація і пропаганда можуть поширюватися дуже швидко на великі аудиторії завдяки алгоритмам залучення аудиторії, що базуються на сильних емоційних реакціях на інформаційні вкиди [9, 43].

Різні види інформаційних атак мають свої особливості і цілі, свою цільову аудиторію, викликають різну психологічну реакцію. Одним з найбільших психологічних ефектів інформаційних атак є *поширення паніки*. І хоча механізм паніки ґрунтовно не вивчений, основними його етапами при інформаційних атаках ми вважаємо: виникнення занепокоєння при первинному ознайомленні з інформацією, що несе пряму чи потенційну загрозу; сумніви, що супроводжуються зниженням рівня довіри до джерел інформації; емоційний відгук (страх, тривога, агресія), який переходить у паніку на фоні масового поширення інформації через інформаційні канали; посилення панічного настрою та виникнення відчуття безпорадності при посиленні інформаційної атаки, при цьому постійне підживлення певних уявлень і стереотипів призводить до зниження здатності людей до критичного аналізу інформації. У свою чергу, наростаюча паніка призводить до психологічних наслідків (депресія, тривожні розлади тощо), соціальної напруги (конфліктів, агресії та недовіри), економічних наслідків (зниження споживчого попиту) тощо. Варто додати, що індивіди, які вже переживали стресові ситуації або мають психологічні розлади, швидше піддаються паніці внаслідок інформаційних атак [41]. До того ж, часові рамки, в які надходить інформація, також мають значення: в умовах невизначеності термінові повідомлення викликають більше тривоги.

Ще одним психологічним ефектом інформаційних атак є *деморалізація*, яка є станом глибшим, ніж депресія або апатія, через те, що вона викликана ідентичнісною кризою свідомості. Деморалізація – це процес, внаслідок якого особа, група людей або ціле суспільство втрачає свої моральні принципи через напад на чинні моральні орієнтири та норми. Вона призводить до втрати моральної складової ідентичності, зниження морального духу та ослаблення

здатності до активних дій [12]. Завдання деморалізації включають формування відчуття апатії, безвиході, і розпачу серед людей, і як масштабний результат – знижується здатність протистояти ворогу. Наприклад, у критичні періоди військових дій, коли військові або цивільні отримують інформацію про несприятливі умови на фронті чи припинення підтримки з боку міжнародного співтовариства, вони відчують безвихідь та втрату віри в перемогу.

У демократичному суспільстві *громадська думка* має вагомий вплив на ухвалення ключових рішень у державі, тому інформаційні атаки в умовах гібридної війни можуть бути спрямовані на її зміну. Інформаційна зброя може переконати людей у вірності фальшивих ідей або поглядів, оскільки люди схильні сприймати інформацію через призму своїх переконань, досвіду та емоцій (одна й та ж інформація може бути по-різному сприйнята різними групами людей), люди мають тенденцію шукати та сприймати інформацію, яка підтверджує їх вже існуючі переконання, і ігнорувати або відкидати контраргументи – когнітивний ефект підтвердження (підтримує закріплення певних стереотипів чи поглядів). Процесам формування громадської думки присвячені праці В. Полторака, Ю. Сурміна, Б. Грушина, В. Осовського та ін., вплив інформації на громадську думку досліджували Г. Почепцова та А. Манойло, у свою чергу питанням *стереотипізації* як етапу формування громадської думки присвятили свої дослідження Е. Ноель-Нойман, Р. Мельник та У. Ліппман. Всі зазначені науковці сходяться у висновках на тому, що на формування громадської думки впливає ряд чинників, серед яких разом із індивідуальним і колективним досвідом, соціальною інформацією та стереотипним мисленням, не менш важливим чинником виступають ідеологічні фільтри – різні форми пропаганди, агітації, маніпуляцій, які є важливими інструментами впливу на свідомість людей [47].

Висновки до розділу 1

Світова та вітчизняна наука широко висвітлює суть, різні сторони, динаміку розвитку у індивідів та тісний взаємозв'язок таких психологічних феноменів як критичне мислення та медіаграмотність. Порівняння теорій розвитку критичного мислення Ж. Піаже та Виготського з нейронауковими даними показує, що перша недооцінює соціальний контекст, а друга – біологічні механізми, тоді як нейронаука демонструє їхню взаємодію у формуванні критичного мислення. Медіаграмотність як складний психологічний і соціальний феномен є ключовим чинником інформаційної безпеки в умовах війни, що сприяє стресостійкості через розвиток критичного мислення та розпізнавання маніпуляцій. Її вивчення потребує міждисциплінарного підходу та подальшого дослідження мотиваційних чинників саморозвитку у сфері медіаграмотності в різних соціальних групах.

У сучасному світі, де інформація поширюється динамічно і масштабно завдяки інтернету, соціальним мережам, штучному інтелекту тощо, інформація стає потужною зброєю. Інформаційна зброя здійснює істотний вплив на суспільство. Серед основних видів інформаційних атак можна виділити пропаганду, поширення фейкових новин та дезінформації, а також маніпуляція через соціальні мережі. Кожен з видів інформаційних атак має свої особливості і цілі, свою цільову аудиторію, по-різному впливають на психіку людей. Через ретельне опрацювання спецслужбами, які ведуть інформаційну війну, демографічних, психологічних характеристик цільової аудиторії, каналів комунікації, які вона використовує, вивчення поведінки і звичок, вразливостей і страхів, а також змішування реальних фактів з неправдивою інформацією поруч із періодичним повторенням таких атак, призводять до того, що дані інформаційні атаки впливають практично на кожного індивіда у цільовій групі.

Ретельно прораховані інформаційні атаки викликають ряд психологічних ефектів у цільової аудиторії, на яку вони розраховані. Серед основних ефектів можна виділити паніку, деморалізацію, а також зміну громадської думки.

Паніка має серйозні наслідки, включаючи психологічні розлади й соціальні конфлікти, на фоні масштабних і періодичних інформаційних атак, люди втрачають здатність до критичного мислення. Деморалізація у результаті інформаційних атак викликає відчуття апатії та безвиході, призводить до втрати моральної складової ідентичності, зниження морального духу та ослаблення здатності до активних дій. Зміна громадської думки є надзвичайно вагомим негативним ефектом, оскільки громадська думка у демократичному суспільстві має велике значення для прийняття рішень на державному рівні. Для підвищення стійкості суспільства до інформаційних атак необхідно проаналізувати основні інформаційні атаки російської федерації під час війни, реакцію та поведінку українців на них, а також визначити роль критичного мислення та медіа грамотності у боротьбі з інформаційними атаками.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНА БАЗА ДОСЛІДЖЕННЯ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ, МЕДІАГРАМОТНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАХИСТУ ВІД ІНФОРМАЦІЙНИХ АТАК

2.1. Аналіз світових та Українських сучасних досліджень критичного мислення та медіаграмотності у протидії дезінформації

Стрімке поширення дезінформації цифровими медіа загрожує психічному благополуччю та суспільній стабільності, сприяючи поляризації та невизнанню фактів, що особливо помітно в контексті війни рф проти України. Медіаграмотність, визнана ЮНЕСКО «першою лінією захисту», разом із критичним мисленням є ключовими інструментами протидії маніпулятивним наративам, що підтверджується сучасними дослідженнями (2020–2025 рр.) та освітніми програмами.

Психологічні чинники вразливості до дезінформації. Дезінформація визначається як навмисно поширювані неправдиві відомості, що вводять аудиторію в оману [21], тоді як місінформація – це ненавмисне поширення помилкової, хибної інформації [52]. Схильність людини повірити неправдивому повідомленню пов'язана з низкою когнітивних факторів. Дослідження, проведені у різних частинах світу за умов підвищеного стресу на прикладі небезпеки для здоров'я та життя людей спричиненої пандемією 2019 - 2021 рр., що супроводжувалась «інфодемією» [42] довели, що *люди, схильні до рефлексивного, критичного обмірковування інформації, демонструють кращу здатність відрізняти факти від вигаданих тверджень*. Так, дослідження проведені у Пакистані виявило, що респонденти з вищим результатом когнітивного рефлексивного тесту CRT (розробл. проф. Д. Канеманом у 2005 р.), які схильні до рефлексивного, критичного обмірковування інформації значно краще розрізняли правдиві і неправдиві заголовки «інфодемічних» новин. Тому, на думку авторів, групи населення з низьким рівнем критичного мислення, які є більш вразливими до дезінформації, потребують першочергових інтервенцій для підвищення їхніх

навичок рефлексії [76]. У США дослідження початку 2020 р., продемонструвало модераційну роль критичного мислення у впливі соціальних мереж: використання Facebook як джерела новин значуще збільшувало віру у конспірологічні теорії серед людей з низьким рівнем когнітивної рефлексії, проте майже не впливало на переконання тих, хто мав високий рівень критичного мислення [79]. Це узгоджується з висновками масштабного міжнародного дослідження, здійсненого у 16 країнах світу (Дод. Б). В усіх країнах учасники з більш аналітичним когнітивним стилем мислення демонстрували вищу здатність розпізнавати неправдиві повідомлення. Також була виявлена цікава кореляція з цінностями – респонденти, які високо цінували принципи демократії, краще відрізняли правду від вигадок, тоді як орієнтація на протиставлення себе підтримці з боку держави часто пов’язувалася з більшою довірою до фейків.

Ці результати свідчать, що психологічні передумови вразливості до дезінформації мають універсальний характер у різних культурах [83]. В усіх приведених вище дослідженнях прослідковується також вплив низки *когнітивних упереджень* (Дод.А), які сприяють поширенню хибних переконань [82].

Розвиток критичного мислення традиційно є предметом досліджень у психології та педагогіці, проте з початком вторгнення рф на територію України у 2014 р. ця галузь набула для українського суспільства особливого значення.

Особливо показовим є досвід України, яка зіштовхнулася з потужною хвилею дезінформації в умовах військової агресії. Запуск 2021 року державного проєкту «Фільтр» та масові кампанії з медіаграмотності мали на меті підвищити рівень обізнаності населення про механізми маніпуляцій та разом з іншими національними проєктами проінформувати про перевірені медіа [37]. ГО «Детектор медіа» спільно з Національним проєктом «Фільтр» провели кількісне всеукраїнське дослідження методом інтерв’ю обличчям до обличчя за стандартизованим опитувальником (CAPI) обсягом вибірки 1200 респондентів дорослого населення (18-65рр.) репрезентативного за віком, статтю, типорозміром

населеного пункту та регіоном, яке виявило що, після початку повномасштабної війни спостерігалось стрімке зростання медіаграмотності українців.



Рис. 1. Динаміка частки українців з вищим за середній рівнем медіаграмотності у 2021–2024 рр. (за даними досліджень Detector Media).

Зокрема, як видно з рис. 1, частка громадян із рівнем медіакомпетентності вище середнього та високим зросла з 55% у 2021 р. до 81% у 2022 р., тобто одразу на 26 відсоткових пунктів. Протягом 2022–2024 рр. дослідження, показали таку ж тенденцію – показники залишалися значно вищими, ніж у довоєнний час, хоч і зазнали певних коригувань через оновлення методик оцінювання (наприклад, включення питань про сприйняття ШІ). Високим виявився рівень медіаграмотності у молоді 18-25 років (причиною яких є субіндекси користування

цифровою компетентністю) і низький серед старшої вікової групи 56-65. Виявлено також кореляцію відносно освітнього рівня респондентів – серед опитаних із загальною, середньою освітою частка осіб низькими показниками медіаграмотності складає 41%, а серед тих, хто має повну/неповну вищу освіту, – лише 16% респондентів мають низький рівень медіаграмотності [59]. Відмінності у рівні медіаграмотності спостерігались між особами з різним матеріальним статусом. Чим вищим є рівень добробуту, тим вищий показник має індекс. Серед категорії людей, яким грошей вистачає лише на їжу (низький рівень добробуту), 44% мають низьке та нижче за середнє значення показника. Водночас серед опитаних, яким вистачає на все та які заощаджують кошти (добробут вищий за середній), ця частка становить лише 19% [59]. Загалом дослідження свідчить про зростання суспільної стійкості до інформаційних впливів під час кризи та підтверджує важливість медіаграмотності як чинника колективної безпеки.

Активно досліджується ефективність освітніх ініціатив з підвищення медіаграмотності. Мета-аналіз 33 незалежних досліджень 2024 р., що охопив понад 36 тис. учасників, показав переконливий загальний ефект: інтервенції з медіаграмотності достовірно покращують вміння аудиторії розпізнавати фейковий новинний контент (середній розмір ефекту Hedges' $g = 0,53$, $p < 0,001$) [72]. Найбільш дієвими виявилися ігрові форми навчання (аналіз не виявив значущої різниці в ефективності залежно від каналу навчання онлайн чи офлайн) – тобто навчальні ігри та симуляції, що залучають користувача в інтерактивний процес викриття фейків [72]. Водночас, аналіз не виявив значущої різниці в способі оцінювання результатів чи демографічних характеристик аудиторії – отже, підвищувати медіаграмотність в такий спосіб можливо широкому колу населення. На нашу думку, це пов'язано з нейробіологічними основами стимуляції відчуття успіху, отриманого від виграшу [2]

Деякі дослідження надали експериментальні докази, що навіть дуже короткі втручання можуть дати позитивний ефект. Скажімо, Pennycook et al.

запропонували так званий «accuracy nudge» – просте підштовхування до задуму про достовірність: перед тим, як користувач соцмережі оцінює чи поширює новину, йому ненав’язливо нагадують про важливість точності поширюваної ним інформації [79]. У глобальному експерименті (16 країн, $N \approx 34\,000$) така стратегія привела до покращення якості інформації, якою люди ділилися: учасники після нагадування рідше поширювали сумнівні матеріали і більше зважали на правдивість контенту. Інший підхід – список порад з медіаграмотності (наприклад, «10 порад, як розпізнати фейк» від Міністерства національної єдності України [54]) – також може певною мірою попередити вплив дезінформації, хоча ефект від простого ознайомлення з порадами, як правило, скромніший за інтерактивні методи. Загалом, література 2020–2024 рр. сходиться на тому, що підвищення медіаграмотності аудиторії збільшує її резистентність до фейкових новин, проте для досягнення стійких результатів навчальні програми мають бути цікавими, систематичними та наближеними до реального медіадосвіду людей.

Окрім традиційних освітніх методів, у останні роки набули розвитку ***інноваційні психологічні інтервенції проти дезінформації***, зокрема методи пребанкінгу (попереджувального спростування) та інокуляції [8]. Ці підходи ґрунтуються на теорії психологічного щеплення, запропонованій ще в 1960-х, суть якої полягає в тому, щоб заздалегідь сформувати у людини «імунітет» до фейків через короткочасне контрольоване «викриття» типових маніпулятивних прийомів. Практична реалізація цієї ідеї стала можливою завдяки співпраці науковців з технологічними компаніями. J. Roozenbeek та ін. у 2022р. провели масштабний експеримент, в рамках якого $\sim 30\,000$ користувачів соцмереж були показані короткі (90 секунд) анімовані відеоролики, що наочно демонструють класичні тактики дезінформаторів – наприклад, використання емоційно заряджених «цапів-відбувайл», створення хибних дилем або навмисне змішування правди і брехні. Результати, опубліковані в Science Advances, підтвердили ефективність такого пребанкінгу: одноразовий перегляд навіть

одного ролика істотно підвищував здатність глядачів розпізнавати маніпуляції і менш довіряти подальшому дезінформаційному контенту. Важливо, що ефект виявився однаково позитивним серед різних груп – незалежно від політичних поглядів, освіти чи типу особистості. Така універсальність є великою перевагою, адже свідчить: «вакцинація» проти фейків може бути масово застосована і приносити користь широкій аудиторії [83]. На основі цього дослідження Google разом із експертами запустив серію пребанкінгових кампаній у Європі (в т. ч. в Польщі, Словаччині, Чехії) для протидії антибіженській пропаганді – ще один приклад впровадження науки у практику.

Крім відеороликів, успішно застосовуються навчальні ігри, що моделюють процес створення фейків. Гра *Bad News*, розроблена Кембриджським університетом, дозволяє гравцеві спробувати себе в ролі дезінформатора та побачити «виворіт» фейкових новин – це, за задумом, знижує довірливість до таких прийомів у реальному житті. Дослідження підтвердили, що проходження гри істотно покращує навички скептицизму щодо дезінформації навіть через кілька місяців після гри. Схожі результати дали й інші ігрові проекти, як-от *Go Viral!*, *Cranky Uncle* тощо [83]. Мета-аналіз 2024 р. прямо зазначив, що гейміфіковані підходи наразі перевершують за ефективністю традиційні лекції чи статичні поради.

У Великій Британії була апробована шкільна програма, що об'єднувала інокуляцію (викладання про типові прийоми фейків) із тренуванням критичного мислення. Учні 10–11 років спочатку вчилися розпізнавати поширені техніки створення фейкових новин та когнітивні упередження, а потім застосовували критичний аналіз до спеціально підібраних прикладів. За підсумками програми було відзначено підвищення обізнаності дітей про фейки та розвиток у них відповідних навичок. Дослідники рекомендували впроваджувати подібні інтегровані курси, що здатне компенсувати обмеження для різних вікових груп. Таким чином, сучасні тенденції показують перехід від ізольованих заходів (лише

уроки критичного мислення чи лише фактчекінг) до комплексних рішень, що формують інформаційну стійкість одночасно на кількох рівнях [81].

Ефективність підходів підвищення рівня медіаграмотності та їх недоліки. В дослідженнях 2020–2025 рр. дають підстави звертати увагу і на потенційні побічні ефекти та обмеження існуючих підходів. Так, свіже порівняльне дослідження у трьох країнах (США, Польща, Гонконг) виявило цікавий феномен – навчання критично сприймати інформацію іноді призводило до загального зниження довіри – люди починали сумніватися навіть у реальних фактах, стаючи надміру недовірливими [83]. Це явище отримало назву *«спадний ефект довіри»*. Він підкреслює необхідність вдосконалення методів: важливо навчити громадян відрізняти правду від брехні, але при цьому не перетворити їх на тотально скептичних, які відкидають усі джерела інформації, що також може спричинити негативні психологічні наслідки (напр., від втрати зовнішньої психологічної опори до ОКР). Важливо створювати акцент на перевірених медіа, розвитку навичок перевірки інформації з кількох авторитетних джерел, а також наголошення на тому, що мета медіаграмотності – не тотальна недовіра, а усвідомлене споживання.

Ще один виклик – *тривалість ефекту навчальних впливів* – з часом після завершення тренінгу позитивні зрушення можуть послаблюватися, забуватися набуті навички або їх неактивне застосовування. Тому варто звернути увагу на впровадження довгострокових стратегій навчання критичного мислення та медіаграмотності: наприклад, інтегрувати розвиток критичного мислення в систему освіти на постійній основі, періодично повторювати кампанії з підвищення медіаграмотності, оновлювати їх зміст відповідно до нових інформаційних загроз (таких як діпфейки, маніпуляції зі штучним інтелектом тощо) [82].

Варто згадати і про *індивідуальні розбіжності*: хоча в середньому втручання дієві, різні люди реагують по-різному. На ефективність можуть

впливати рівень освіти, вікові особливості, культурний контекст, політична поляризація аудиторії. Наприклад, окремі дослідження зауважили, що особи з сильними політичними упередженнями все одно інтерпретують факти упереджено, навіть після навчання (ефект мотивованого мислення) [82]. Це свідчить про те, що критичне мислення має межі – воно допомагає аналізувати інформацію, але не гарантує неупередженості оцінки, особливо коли зачеплені емоційно значущі переконання.

Сучасні наукові роботи загалом підтверджують ефективність заходів із розвитку критичного мислення та медіаграмотності (Дод. Б), водночас звертаючи увагу на необхідність їх подальшого вдосконалення. Наступним кроком дослідників є пошук шляхів підсилення позитивного впливу (наприклад, комбінування різних методів, активніше залучення аудиторії, адаптація під нові типи дезінформації) та мінімізації ризиків. Політикам і освітянам рекомендується впроваджувати доказово обґрунтовані програми, спираючись на результати наукових експериментів. Водночас розробники освітніх курсів мають приділяти увагу питанню медіадовіри: навчати не лише викривати брехню, а й знаходити якісну, перевірену інформацію, інтегрувати критичне мислення та медіаграмотність як постійний елемент навчання протягом життя, починаючи зі школи і завершуючи програмами для літніх людей. Загалом розвиток навичок критичного сприймання інформації повинен стати пріоритетним напрямом освітньої та інформаційної політики. Це складне, але досяжне завдання, успіх якого підтверджено і психологічною наукою, і практичним досвідом останніх років.

2.2. Основні механізми створення та протидії інформаційно-психологічним операціям в умовах війни рф проти України

У сучасних умовах гібридної війни проти України інформаційно-психологічні операції (ІПсО) стали одним із найпідступніших інструментів впливу на масову свідомість, соціальну згуртованість і психологічну стабільність населення. З огляду на описані небезпеки постає необхідність визначити основні психологічні, когнітивні, поведінкові та соціальні чинники захисту від ІПсО, а також практики, які виявилися ефективними в українському контексті подій 2022–2025 років.

Інформаційно-психологічні операції як загроза. ІПсО – це цілеспрямовані заходи, що поєднують інформаційний вплив із психологічним тиском для досягнення стратегічних цілей агресора: деморалізації населення, підризу довіри до державних інституцій, дезінтеграції суспільства [63].

Психологічний механізм ІПсО ґрунтується на комплексному впливі на пізнавальні та емоційні процеси людини з метою послаблення її здатності до раціонального мислення та критичної оцінки інформації. Один із ключових механізмів – активація емоційної реактивності через провокування страху, обурення, ненависті або безсилля. Такі емоції знижують когнітивний контроль і сприяють автоматичному сприйняттю інформації без критичної обробки.

ІПсО активно експлуатують когнітивні упередження, які є частиною природного функціонування мислення (Дод. А). Наприклад, **ефект підтвердження** змушує людей звертати увагу лише на ту інформацію, яка підтверджує їхні переконання, і ігнорувати суперечливу. **Ілюзія правди** означає, що повторювана інформація здається правдивішою, навіть якщо вона є хибною. **Ефект першого враження** змушує людину надмірно покладатися на перше повідомлення, яке вона побачила, особливо якщо воно було емоційно насиченим.

Також важливим є вплив на довіру до джерел. ІПсО маніпулюють авторитетами (реальними або фейковими), створюють псевдонаукові або псевдожурналістські повідомлення, використовують фальшиві акаунти «очевидців» чи «експертів», щоб викликати ілюзію достовірності. Таким чином

формуються когнітивні ярлики: «це звучить професійно – отже, правда», або «це говорять багато людей – отже, так і є». Ці техніки описані в класичних дослідженнях інокуляції переконань [73] та сучасних моделях інформаційного імунітету [86].

Методика створення ІпсО включає використання низки стратегічних методів, спрямованих на маніпуляцію масовою свідомістю, які частково розглядались в теоретичній частині. Серед найпоширеніших:

- **техніка "інформаційного затоплення" (*information flooding*)** – масове поширення великої кількості повідомлень (правдивих, частково перекручених і фейкових) для створення інформаційного шуму, в якому важко знайти достовірні факти;
- **метод "зміщеного акценту"** – зміщення уваги аудиторії з важливих подій або проблем на другорядні або емоційно заряджені теми, аби знизити критичне сприйняття ключової інформації.
- **використання "інформаційного тригера"** – запуск емоційно чутливої теми (наприклад, втрат серед цивільних, зрада, релігійні або мовні питання) для ескалації конфліктів та збурення соціальної напруги;
- **імітація достовірності (*fake legitimacy*)** – створення фейкових акаунтів, ботів, фейкових ЗМІ, які стилізуються під професійні джерела, що формує хибне враження об'єктивності;
- **використання дінфейків, фотомонтажу та відеофейків** – сучасні технології дозволяють створювати псевдореалістичні зображення й відео, які важко відрізнити від справжніх, особливо в умовах стресу та нестачі часу;
- **поширення "часткової правди"** – поєднання реальних фактів із маніпулятивними інтерпретаціями створює ілюзію правдивості повідомлення, підвищуючи його вірусність.

Дослідження українських науковців підтверджують активне використання Росією ІПсО для формування негативного сприйняття України, зокрема щодо її інтеграції до НАТО. Зокрема, Піскорська та Коваль зазначають, що російські інформаційні кампанії після 2014 року систематично спрямовувалися на дискредитацію євроатлантичної інтеграції України через поширення дезінформації про НАТО як загрозу національній безпеці. Після повномасштабного вторгнення 2022 року ці кампанії набули більш витончених форм, включаючи використання соціальних мереж для поширення фейкових наративів про «зраду союзників» чи «неефективність ЗСУ» [40].

Усі ці методи застосовуються комплексно та динамічно, часто в режимі реального часу, з урахуванням соціально-політичного контексту, цільової аудиторії та рівня психологічного напруження у суспільстві.

Чинники психологічного захисту від інформаційно-психологічних операцій в умовах війни можуть бути класифіковані за такими категоріями: психологічні, когнітивні, поведінкові, соціальні (Дод. В).

Провідними індивідуальними психологічними чинниками опору ІПсО як зазначалось вище є **критичне мислення** [66; 64] та **емоційна регуляція** – здатність керувати емоційними реакціями, знижувати вплив страху, паніки, обурення, що активно експлуатуються в ІПсО.

У протистоянні ІПсО особливої ваги набувають колективні й соціальні механізми:

- **соціальні зв'язки** – комунікація з близькими, збереження емоційної підтримки, спільне обговорення складної інформації сприяють зниженню панічних реакцій.
- **довіра до перевірених інституцій** – зростання довіри до державних, незалежних та громадських джерел інформації (зокрема укрінформу, центру протидії дезінформації, суспільного) підвищує інформаційну безпеку.

– *інформаційна культура в громадах* – розвиток медіаосвіти, публічні тренінги, онлайн-курси (зокрема «фільтр» від *internews ukraine*), створення волонтерських груп для перевірки інформації.

Український досвід опору ІПсО протягом 2022–2024 рр. після початку повномасштабної війни в Україні значно активізувався. Зусилля щодо підвищення інформаційної стійкості українського суспільства сформувались у різноманітні громадські організації, волонтерські мережі, ініціативи та рухи у соціальних мережах. Серед них можна виокремити наступні:

- **Кампанії з медіаграмотності:** проєкти «Бий фейки», «Фільтр», «Як не стати овочем» поширювали освітні матеріали про те, як розпізнати маніпуляції.
- **Фактчекерські ініціативи:** VoxCheck, StopFake, Bihus.Info забезпечували регулярне спростування фейкових новин і сприяли формуванню критичного ставлення до інформації. Важливу роль у протидії ІПсО відіграють наукові дослідження, які аналізують наративи російської пропаганди. Наприклад, Чупрій Л. підкреслює, що російські ІПсО в Україні активно використовують лінгвостилістичні маркери для маніпулятивного впливу через соціальні мережі, зокрема шляхом створення емоційно заряджених повідомлень, що апелюють до страху чи ненависті. Авторка пропонує методи інформаційної гігієни, які включають аналіз лексики та стилістики для виявлення маніпулятивного контенту [53].
- **Волонтерські мережі:** цифрові волонтери та ІТ-спільноти розробляли інструменти для перевірки контенту, повідомляли про ворожі ІПсО та дідфейки.
- **Використання психологічної інокуляції:** кампанії з попередження про поширені фейки («prebunking») ґрунтувалися на моделі McGuire [73] та були адаптовані до українського контексту [83].

Захист від інформаційного впливу потребує цілісного підходу, що поєднує індивідуальні когнітивні та емоційні механізми, соціальну згуртованість і державну інформаційну політику.



Рис. 2.1 Зв'язок між критичним мисленням і медіаграмотністю як психологічними чинниками захисту від інформаційно-психологічних операцій (ІПсо) в умовах війни.

Досвід України демонструє, що ефективна протидія інформаційним атакам можлива завдяки нерозривному поєднанню критичного мислення, медіаграмотності (рис. 2.1), широко охоплюючи різні практичні підходи - психологічної інокуляції та громадянської участі. та наукових досліджень, які, як зазначають Піскорська, Коваль [40] і Чупрій [53], дозволяють глибше зрозуміти механізми ІПсо та розробити стратегії їх нейтралізації.

Висновки до розділу 2

Аналіз сучасної української та світової наукової літератури підтверджує, що критичне мислення та медіаграмотність виступають ключовими психологічними інструментами протидії дезінформації, особливо в умовах інформаційних атак і

соціальної нестабільності. Психологічні дослідження демонструють тісний зв'язок між рівнем когнітивної рефлексії та здатністю людини розпізнавати неправдиву інформацію. Особи з розвинутим критичним мисленням значно менш схильні до маніпуляцій і конспірологічних наративів, незалежно від країни проживання чи культурного контексту.

Особливий акцент у дослідженнях 2020–2025 рр. приділяється ефективності освітніх інтервенцій – як традиційних, так і інноваційних. Інтерактивні методи, зокрема гейміфіковані тренінги, навчальні ігри, методи пребанкінгу та інокуляції, показали високу результативність у формуванні стійкості до фейкових новин. Досвід України після початку повномасштабного вторгнення росії демонструє успішну реалізацію таких підходів у масштабах державної політики та громадянського суспільства.

Разом із тим, дослідники підкреслюють низку викликів: зокрема, ризик «спадного ефекту довіри», коли надмірне критичне сприйняття призводить до загального скепсису, а також обмежену тривалість ефектів навчання. Це свідчить про необхідність комплексних і довготривалих стратегій, які не лише підвищують медіаграмотність, але й формують здоровий баланс між критичністю та довірою.

У цілому, підсумки другого розділу підтверджують, що розвиток критичного мислення та медіаграмотності має фундаментальне значення для психологічної стійкості особистості та колективної безпеки суспільства в умовах сучасних інформаційних загроз.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ТА МЕДІАГРАМОТНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ ВІД ІНФОРМАЦІЙНИХ АТАК

3.1. Загальна характеристика методів та організації емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження дає змогу отримати дані, які можуть бути використані у галузі інформаційної безпеки та захисту психологічного здоров'я населення, а також безпосередніх учасників протидії інфоатакам з боку ворога у галузі національної безпеки, державного управління, ЗМІ.

Емпіричною базою для дослідження виступив колектив Управління розвитку інформаційних технологій Житомирської міської ради та суміжних структурних відділів установи, працівники якої становили окрему вибірку сукупності дослідження, а також особи віком від 18 до 66 років громадян України, чоловіків і жінок різного рівня освіти.

Метою дослідження є виявлення ефективних стратегій протистояння інформаційно-психологічному впливу з боку ворога на особистість та суспільство в цілому в умовах ведення гібридної війни.

Завданням емпіричного дослідження – вивчити та виявити ступінь кореляції між рівнем критичного мислення і медійної грамотності та рівнем психологічної стійкості людини.

Емпіричне дослідження заплановано і послідовно реалізовано поетапно. На першому етапі було відібрано психодіагностичні методики та підібрана група досліджуваних, які гіпотетично мають високий рівень критичного мислення і можуть продемонструвати високий рівень медіаграмотності, а також група інших пересічних громадян України, які проживають в одному регіоні (м. Житомир та Житомирська область) та гіпотетично знаходяться в однакових умовах гібридної війни під приблизно однаковим зовнішнім інформаційним впливом. Обрані

методики було оформлено у вигляді паперових анкет та створена електронна форма опитувальників (Google Forms). Вище вказану групу досліджуваних було продіагностовано за допомогою відібраних методик з врахуванням вимог, передбачених цими методиками. Для формування вибірки з заповнених опитувальників було вилучено ті, що не відповідають критеріям (наприклад, не завершені опитування або ті, де позначки ставились навмання). Отримані дані були внесені до таблиць Microsoft Excel, згруповані за необхідними ознаками та проаналізовані. Статистичний аналіз отриманих в ході дослідження даних дав можливість встановити певні залежності між показниками та висунути ряд припущень а саме –рівень критичного мислення та медіаграмотності корелюється з рівнями тривожності та стресостійкості. Зважаючи на вищевказані припущення з загальної кількості респондентів було сформовано три групи досліджуваних:

I – респонденти, що під час первинного опитування показали найвищі результати за рівнем критичного мислення та медіаграмотності (16 респ.),

II –група респондентів, яка показала найнижчі результати (32 респ.), та

III - група яка показала середні результати (28) [3].

Після розподілу для II групи розроблено та реалізовано навчальну програму з елементами тренінгової діяльності, мета якої полягає в розвитку критичного мислення та медіаграмотності як взаємодповнюючих компонентів протистояння зовнішньому інформаційному впливу з врахуванням умов ведення гібридної війни, а також комплекс навчально-тренувальних вправ, спрямованих на формування навичок відновлення психоемоційного стану та емоційної саморегуляції (Дод. К). Після завершення формувального експерименту (активного методу впливу у вигляді навчальної програми) було проведено повторне опитування з використанням аналогічних попередньому опитуванню методик та аналогічна попередній обробка результатів, виявлення різниці та відхилень від попередніх даних, формування висновків та висунення припущень. Заключним етапом є проведення третього контрольного етапу

психодіагностичних опитувань за аналогічними первинному та повторному опитуваннями методиками, обробка даних та формування остаточних висновків в тому числі щодо ефективності проведених тренінгів, як активного методу психологічного впливу.

В дослідженні використані такі психодіагностичні методики:

- тест критичного мислення L. Starkey (Critical Thinking Skills Pretest, 2004) – адаптація О.Л. Луценко (Додаток Г)
- авторський тест на визначення медіаграмотності (Додаток Г);
- методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге) (Додаток Д)
- методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (авт. У. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін*) (Додаток Е);
- тест на стресостійкість за К. Шрайнер (Додаток Ж).

Отримані за вказаними методиками дані були обчислені та проаналізовані, за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона в програмному забезпеченні Microsoft Excel.

Для емпіричного дослідження респондентів нами було проаналізовано та відібрано ряд спеціалізованих методик для діагностування критичного мислення, медіаграмотності, стресостійкості респондентів [3].

Аналіз світового досвіду психологічних досліджень у галузі критичного мислення показав, що найбільш поширеними тестами рівня критичного мислення у світі на сьогодні можна вважати такі як [55]: Watson-Glaser Critical Thinking Appraisal (1980), Cornell Critical Thinking Tests (1985), Ennis-Weir Critical Thinking Essay Test (1985), California Critical Thinking Dispositions Inventory (CCTDI), California Critical Thinking Skills Test (CCTST) (1990 – 2000) [55]. Проте, в Україні адаптацію та валідизацію за участю групи вчених на чолі з О.Л. Луценко пройшов лише тест критичного мислення Л. Старкі - Advanced Subsidiary GCE Critical

Thinking (2000). Методика дослідження критичного мислення Л. Старкі адаптації О.Л. Луценко – це форма опитувальника із 27 питань, у кожному з яких міститься опис ситуації з варіантами відповідей. Нами використано адаптований варіант методики О.Л. Луценко як той, що відповідає психометричним вимогам надійності, дискримінативності, валідності й забезпечений нормами для студентської та дорослої вікових груп обох статей. Опитувальник розрахований на використання для респондентів з допустимим віком 16–70 років. Згідно опитувальника респонденти протягом 30 хвилин дають відповіді на 27 завдань, обираючи одну з чотирьох правильну відповідь до кожного завдання. Максимальна кількість нарахованих балів – 27, за кількістю набраних з яких визначається рівні сформованості критичного мислення респондентів - низький, середній або високий (О.Л. Луценко, 2014) [28].

Авторський тест на визначення медіаграмотності (Додаток Г) розроблений нами в процесі відбору методик для дослідження, тестування медіаграмотності респондентів в різних частинах світу за аналогією до валідизованого тесту на сприйнятливості до дезінформації, розробленого доктором Р. Мертенсом, з кафедри експериментальної психології Оксфордського університету [55]. Тест складається з 20 заголовків новин 50% з яких є витягом з реальних новин з нейтральних надійних за версією Національного проєкту з медіаграмотності «Фільтр» джерел [37], 50% – несправжні заголовки новин, згенеровані ШІ GPT-2 з урахуванням культурних особливостей та умов гібридної війни. Кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал. Кількість балів підсумовується та залежно до набраної кількості оцінюється за 4 рівнями: 17-20 балів - високий, 13-16 – середній, 9-12 – низький, 0-8 – критично низький рівень медіаграмотності.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації розроблена американськими вченими Д. Холмс і К. Раге (Додаток Д) з огляду на результати експериментального дослідження, під час якого вчені дійшли висновку, що наслідки стресу для особистості визначаються як її індивідуальними

особливостями, так і частотою і силою впливу стрес-чинників. Для визначення стресової завантаженості людини дослідники склали шкалу, де кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності [22]. Методика являє собою перелік ситуацій, подій і життєвих обставин, що викликають стрес, стресогенність яких оцінена певною кількістю балів залежно від сили впливу на людину від 100 максимальних до 11 мінімальних балів. Респонденту пропонується уважно переглянути весь перелік та самостійно підрахувати кількість балів за ситуації, які мали місце в житті респондента за останні два роки і визначити середнє арифметичне (середня кількість балів) за один рік. При цьому, якщо якась ситуація повторювалася неодноразово, то бали слід помножити на потрібну кількість разів. Методика дозволяє визначити здатність опиратися стресу: 50–199 балів – високий рівень; 200–299 балів – межовий рівень; 300 і більше балів – низький рівень (висока вразливість). Якщо, наприклад, сума балів перевищує 300, то це означає, що респондентові може загрожувати реальна небезпека – синдром вигорання чи психосоматичне захворювання, оскільки переживання стресів такої інтенсивності часто призводить до нервового виснаження. Перевагою цієї методики є можливість респондента усвідомити кількість стресогенних подій в своєму житті, зрозуміти імовірні причини свого стану, а також усвідомити необхідність сторонньої допомоги. Недоліком методики може стати ймовірність погіршення морально-психологічного стану та/або ретравматизація респондента під час пригадування травмуючих подій, про що необхідно повідомити респондента під час попереднього інструктажу, провівши коротку психоедукацію та, в разі необхідності, запропонувати допомогу.

Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна (Дод. Е) дає змогу диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість і як ситуативний стан. Визначення тривожності як властивості особистості у контексті стійкості до інфоатак має

важливе значення в умовах інформаційної війни, оскільки ця характеристика істотно впливає на поведінку людини. Якщо психологічний тест виявив у випробуваної особи високий рівень особистісної тривожності, то це дає підстави передбачити, що вона легко впадає в стан тривоги з різних причин, а особливо у значущих для його соціально-психологічного та особистісного статусу ситуаціях [22]. Дослідження можна проводити як індивідуально, так і в групі. Експериментатор пропонує випробуваним самостійно дібрати до кожного з наведених тверджень шкали згідно з інструкцією один із чотирьох варіантів відповідей за ступенем інтенсивності. Тест складається з двох взаємопов'язаних шкал:

- Шкала ситуативної тривожності (СТ),
- Шкала особистісної тривожності (ОТ).

Підсумковий показник за кожною із шкал може коливати ся в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим більший підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної і особистісної). Інтерпретуючи показники, слід орієнтуватися на такі оцінки тривожності: до 30 балів – низька; 31–44 бали – помірна; 45 балів і більше – висока [22].

Тест на стресостійкість за К. Шрайнер дозволяє виявити особливості переживання стресу: ступінь самоконтролю та емоційної лабільності у стресових умовах. Методика призначена для людей віком від 18 років без обмежень за освітніми, соціальними та професійними ознаками. Обробка результатів: підраховується кількість позитивних відповідей. Кожній відповіді «так» присвоюється 1 бал. Рівні стресостійкості оцінюються за шкалою, де 0-4 бали – висока здатність регулювати власних емоцій, 5-7 балів – середня здатність самоконтролю в стресі, 8-9 балів – слабка здатність до самоконтролю та саморегуляції в стресовій ситуації.

Дослідження було проведено за допомогою онлайн опитування, в яке входило 4 методики та загальний збір інформації про респондентів. Анкети були

підготовлені за допомогою Google Forms (Дод. 3) та у паперовій формі, що давало можливість респондентам заповнювати анкети анонімно, не залишаючи цифрового сліду, що в свою чергу є важливою перевагою для окремих груп респондентів [3].

В дослідженні прийняло участь 76 осіб, з яких 45 (59%) жінок, та 31 (41%) чоловіків, віком від 18 до 66 років. З них рівень освіти у 48 (63%) респондентів – вища, 25 (33%) респондентів – незакінчена вища, 3 - професійна (професійно-технічна). Результати, отримані для всіх методик, відображені у наведених нижче таблицях (Табл. 3.1 – Табл. 3.9) та діаграмах (Рис. 3.1- Рис. 3.4).

3.2. Аналіз результатів дослідження критичного мислення, медіаграмотності та ступеню їх впливу на стресостійкість та соціальну адаптивність респондентів

У дослідженні взяли участь 76 осіб, серед яких 16 респондентів – працівники Управління розвитку інформаційних технологій Житомирської міської ради та суміжних структурних підрозділів установи, а решта - інші держслужбовці, працівники різних сфер різного рівня освіти та студенти. Вік респондентів коливався від 20 до 66 років. Гендерний розподіл вибірки становив: 41% чоловіків, 59% жінок.

На етапі першому етапі емпіричного дослідження було виявлено статистично значущі відмінності між рівнями медіаграмотності та критичного мислення, а також зв'язок цих змінних із рівнями тривожності (особистісної та ситуативної) та стресостійкості.

Таблиця 3.1

Рівні критичного мислення (тест Л. Старкі – адаптація Луценко)

Рівень критичного мислення	Кількість осіб	%
Високий, та дуже високий	18	24%
Середній	37	49%

Низький	21	27%
---------	----	-----

Так, за результатами тесту на рівень критичного мислення приблизно половина (49%) респондентів показала середній рівень критичного мислення, у 27% респондентів результати – низькі і лише у 24% респондентів рівень критичного мислення – високий або дуже високий, що корелюється і з результатами рівня медіаграмотності (Табл.2).

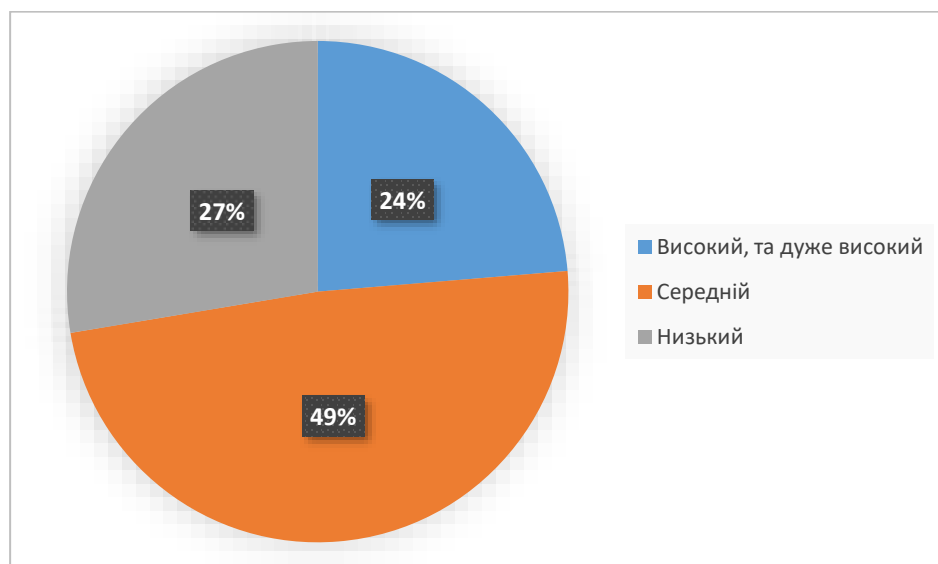


Рис. 3.1. Розподіл респондентів за рівнем критичного мислення

Серед досліджуваних вміння найкраще розрізняти заголовки присутнє у 21% респондентів, середній рівень показали 42% і низький та критично низький у 25% та 12% респондентів.

Таблиця 3.2

Рівні медіаграмотності (авторський тест)

Рівень медіаграмотності	Кількість осіб	%
Високий (17–20 балів)	16	21%
Середній (13–16 балів)	32	42%
Низький (9–12 балів)	19	25%
Критично низький (0–8 балів)	9	12%

Таким чином, згідно результатів тесту на рівень медіаграмотності на першому етапі дослідження серед загальної кількості опитуваних респондентів

найбільшу групу (42%) становлять респонденти, результати яких свідчать про середній рівень (Рис. 3.2).

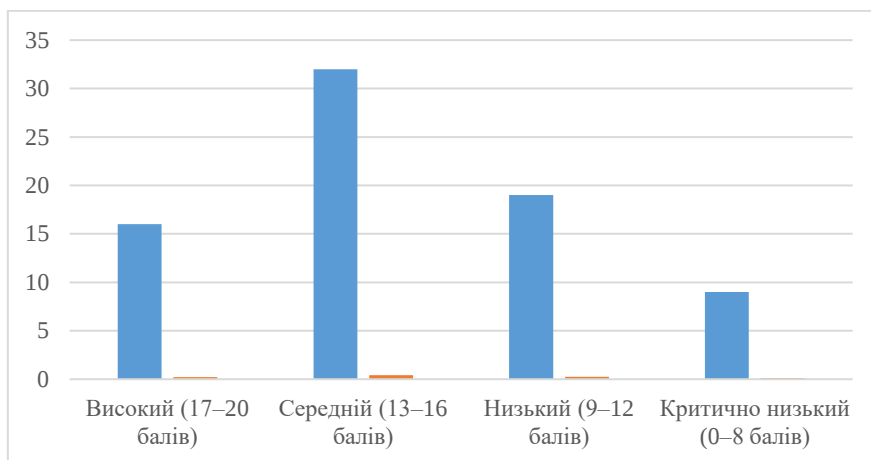


Рис. 3.2. Рівень медіаграмотності серед досліджуваних

Також було встановлено, що державні службовці управління, що безпосередньо задіяні у роботі з інформацією мають високий рівень критичного мислення та медіаграмотності, що супроводжується низьким рівнем тривожності та високою стресостійкістю, за виключенням двох працівників, у яких нижчий рівень критичного мислення супроводжувався високим рівнем ситуативної тривожності, а також нижчою стресостійкістю та соціальною адаптивністю в зв'язку з отриманими фізичними та психологічними травмами протягом останнього року.

Таблиця 3.3

Рівні тривожності (методика Спілбергера–Ханіна)

Ситуативна тривожність (СТ):		
Рівень тривожності	Кількість осіб	%
Низький	20	26%
Середній	38	50%
Високий	18	24%
Особистісна тривожність (ОТ):		
Рівень тривожності	Кількість осіб	%
Низький	17	22%
Середній	41	54%
Високий	18	24%

Ця залежність відобразилась також у даних під час тестування за методикою Д. Холмс - К. Раге і що в свою чергу відображає загальну залежність рівня критичного мислення від рівня тривожності/стресостійкості.

Таблиця 3.4

Стресостійкість (тест К. Шрайнер)

Рівень стресостійкості	Кількість осіб	%
Високий (0–4 бали)	25	33%
Середній (5–7 балів)	35	46%
Низький (8–9 балів)	16	21%

Під час статистичної обробки інформації за допомогою коефіцієнта Пірсона встановлено:

- 1) позитивний зв'язок між рівнем медіаграмотності та стресостійкістю ($r = 0,61; p < 0,01$);
- 2) негативний зв'язок між низьким рівнем медіаграмотності та високою ситуативною тривожністю ($r = -0.54; p < 0.01$);
- 3) позитивний зв'язок між високим рівнем критичного мислення та низькою особистісною тривожністю ($r = -0.47; p < 0.01$);

Після встановлення вищевказаних залежностей з групою респондентів, які серед загальних результатів показали нижчі результати за рівнем критичного мислення та медіаграмотності а також високі рівні тривожності, низьку стресостійкість ($n = 32$) було проведено 10 соціально-психологічних практичних навчальних занять з елементами тренінгової діяльності, які включали в себе психоедукацію, активні вправи на визначення необхідності розвитку навичок критичного мислення та медіаграмотності [3], нейробіологічні особливості стресостійкості [17], розпізнання когнітивних упереджень, логічних помилок, маніпуляцій, схем та евристик [5], розвиток навичок метакогніції [6], розвиток швидкого та повільного мислення за Д. Канеманом [3], аналіз технологій, принципів та інструментів для проведення ІПСО на реальних прикладах, розбір структури: фейки, інтерпретації, маніпуляції, меседжі, наративи [9] (Рис. 3.3), способи запобігання негативного впливу інфоатак на психологічний стан особистості, ознайомлення зі списками достовірних джерел інформації, принципами інфогігієни та основними принципами створення медіаповідомлень, освітніми ресурсами, що дозволяють навчатись медіаграмотності, отримувати навички критичного мислення. Важливою частиною навчання респондентів стало навчання та відпрацювання на практиці технік психологічної та емоційної саморегуляції, навички з якої необхідні для усунення можливості обходу критичного мислення дезінформативними або місінформативними посланнями. З цією метою використано техніки з психотерапевтичних методів терапії усвідомлення (mindfulness) та когнітивно-поведінкової терапії.

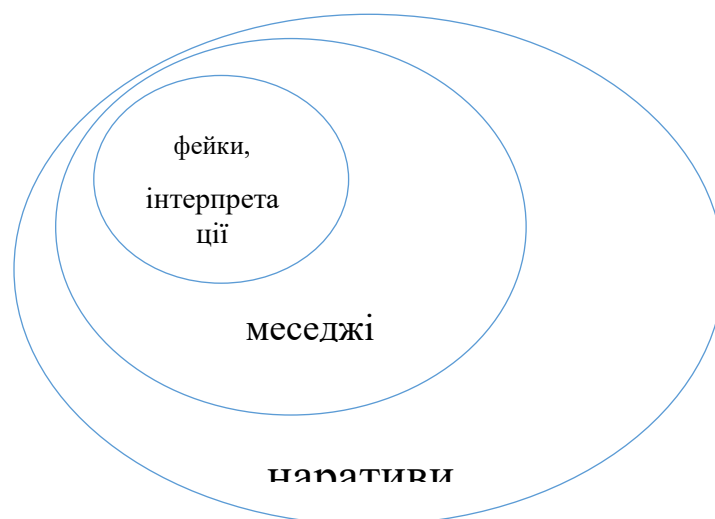


Рис. 3.3. Принцип побудови ІІсО.

Результати після формувального експерименту (тренінгу). Повторна діагностика респондентів відібраних для формувального етапу експерименту (навчальної програми з елементами тренінгової діяльності засвідчила (Табл. 3.5):

- підвищення рівня критичного мислення в середньому на +3,2 бала;
- підвищення медіаграмотності в середньому на +4,6 бала;
- зменшення рівня ситуативної тривожності на –6,3 бала;
- підвищення стресостійкості у 79% учасників [3].

Для статистичної перевірки ефективності формувального експерименту (тренінгової програми з розвитку критичного мислення, медіаграмотності та підвищення стресостійкості) було застосовано U-критерій Манна-Уїтні – непараметричний тест для незалежних вибірок, який дозволяє порівняти два набори даних, не припускаючи нормальності їхнього розподілу.

U-критерій Манна-Уїтні було обрано з огляду на розмір вибірки ($n=32$) та потенційну асиметрію в розподілах значень, характерну для психодіагностичних даних. Порівняння проводилося між результатами респондентів до та після проходження тренінгів за кожним показником.

Таблиця 3.5

Порівняльні середні значення до та після тренінгу

Показник	До тренінгу	Після тренінгу	U-критерій Манна–Уїтні	p-значення
Критичне мислення (макс. 27 балів)	15,2	18,4	3,50	0.0000
Медіаграмотність (макс. 20 балів)	11,1	15,7	2,00	0.0000

Ситуативна тривожність (макс. ∞)	46.7	40,4	1024,00	0.0000
Стресостійкість (0–9 балів)	7,2	5,1	1024,00	0.0000

Усі p -значення виявилися < 0.01 , що вказує на статистично значущі відмінності між вимірюваннями до та після втручання. Це підтверджує ефективність формувального етапу дослідження.

Зокрема, спостерігається:

- значне підвищення рівня критичного мислення ($U = 3.5$; $p < 0.01$);
- зростання медіаграмотності ($U = 2.0$; $p < 0.01$);
- зменшення рівня ситуативної тривожності ($U = 1024.0$; $p < 0.01$);
- покращення показників стресостійкості ($U = 1024.0$; $p < 0.01$).

Таким чином, після реалізації тренінгової програми у групі з найнижчими рівнями критичного мислення і медіаграмотності зафіксовані зміни є статистично обґрунтованими та свідчать про позитивний вплив тренінгового впливу на психологічну стійкість до інформаційного тиску.

Третій (контрольний) етап емпіричного дослідження було проведено через 2,5 місяці після завершення формувального впливу, що дало можливість оцінити стійкість та пролонгованість ефектів навчальної програми розвитку критичного мислення та медіаграмотності, а також виявити динаміку змін у психологічних характеристиках учасників під впливом зовнішнього інформаційного середовища.

Контрольне вимірювання здійснювалося з використанням тих самих психодіагностичних методик, що були застосовані на першому та другому етапах, а саме: тест критичного мислення Л. Старкі в адаптації О.Л. Луценко, авторський тест на визначення медіаграмотності, методика визначення рівнів тривожності Спілбергера–Ханіна та тест стресостійкості за К. Шрайнер для тієї ж вибірки респондентів ($n = 32$). Це забезпечило можливість коректного порівняння отриманих результатів та виявлення закономірностей у динаміці показників.

Результати третього етапу засвідчили змішану динаміку змін, що виявилася у тенденціях відображених у Табл. 3.6

Таблиця 3.6

Рівень критичного мислення, медіаграмотності, тривожності та стресостійкості на трьох етапах дослідження

Показник	До тренінгу	Після тренінгу	Через 2,5 місяці
Критичне мислення	15,2	18,4	17,1
Медіаграмотність	11,1	15,7	14,2
Ситуативна тривожність	46,7	40,4	42,8
Стресостійкість	7,2	5,1	5,8

Згідно даних (Табл. 3.6, 3.7) спостерігається часткове зниження рівня критичного мислення та медіаграмотності. Так, порівняно з даними одразу після тренінгу, показники критичного мислення знизилися з 18,4 до 17,1 бала (на 7,6%), а медіаграмотності – з 15,7 до 14,2 бала (на 10,56%).

Таблиця 3.7

Динаміка показників критичного мислення, медіаграмотності, тривожності та стресостійкості на трьох етапах дослідження

Показник	До / після навчальної програми (між 1 та 2 етапом)		Через 2,5 місяці по закінченню навчальної програми (між 2 та 3 етапом)		До навчальної програми / через 2,5 місяці (між 1 та 3 етапом)	
	кількість балів	%	кількість балів	%	кількість балів	%
Критичне мислення	3,2	21,05	-1,3	-7,60	1,9	12,50
Медіаграмотність	4,6	41,44	-1,5	-10,56	3,1	27,93
Ситуативна тривожність	-6,3	-13,49	2,4	5,61	-3,9	-8,35
Стресостійкість	-2,1	-29,17	0,7	12,07	-1,4	-19,44

Показник ситуативної тривожності зріс із 40,4 до 42,8 бала, (тобто на 5,61%), показники стресостійкості за К. Шрайнер підвищились з 5,1 до 5,8 бала (на 12,07%), що згідно методики (Дод. Ж) вказує на деяке погіршення рівнів самоконтролю та емоційної лабільності на третьому етапі досліджень.

Порівняння результатів другого та третього етапів, обчислені за непараметричним статистичним U-критерієм Манна-Уїтні для вибірки $n = 32$ (Табл. 3.8), також демонструє часткове зниження ефекту через 2,5 міс. після тренінгу. Зокрема, відзначається вірогідне зменшення балів критичного мислення ($U = 382.0$; $p < 0.05$) та медіаграмотності ($U = 368.0$; $p < 0.05$), що узгоджується з відомим феноменом поступового згасання когнітивних навичок за умов відсутності їх регулярного застосування.

Таблиця 3.8

**Порівняльні середні значення після тренінгу
та через 2,5 місяці після тренінгу**

Показник	Другий етап	Третій етап	Напрямок зміни	U-критерій Манна-Уїтні	p
Критичне мислення	18,4	17,1	↓ часткове зниження	382,0	0,041
Медіаграмотність	15,7	14,2	↓ часткове зниження	368,0	0,033
Ситуативна тривожність	40,4	42,8	↑ незначне підвищення	412,0	0,072
Стресостійкість (Шрайнер)	5,1	5,8	↓ (покращення)	438,0	0,091

Водночас показники тривожності та стресостійкості зафіксували незначні, статистично невірогідні коливання ($p > 0.05$), що вірогідно можна пояснити впливом зовнішніх соціально-психологічних чинників.

Для оцінки різниці у показниках другого та третього етапу відносно першого використаємо порівняльні дані у процентному співвідношенні (Рис.3.4).

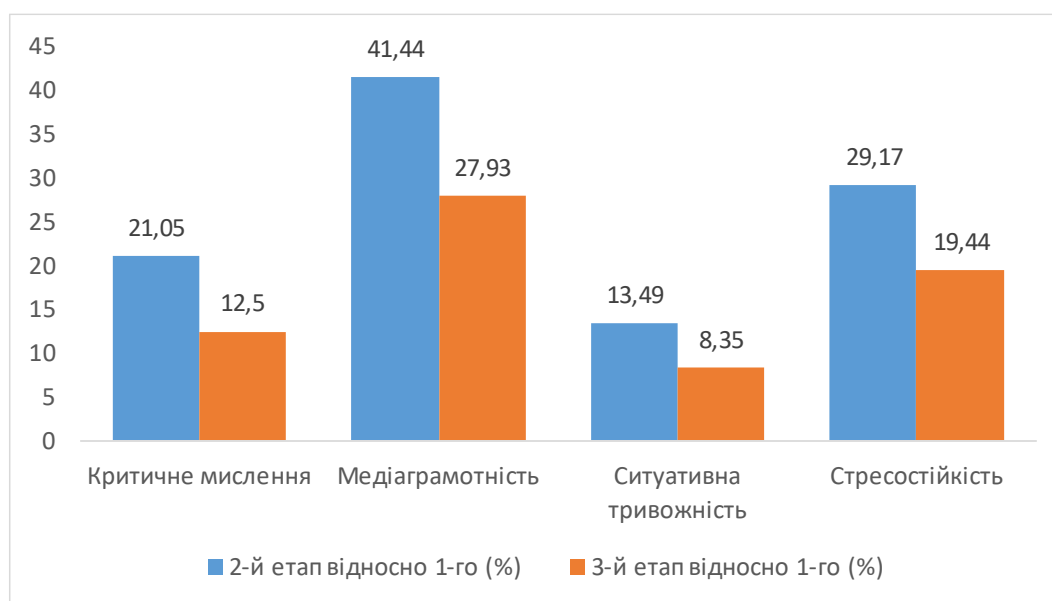


Рис. 3.4. Динаміка росту/спадання показників відносно початкового рівня у відсотковому виразі

Аналіз різниці між обчисленнями зафіксованими на першому та третьому етапах показує, що навіть через 2,5 місяці після реалізації навчальної програми в середньому у респондентів спостерігались на 12,50% вищий відносно початкового рівня рівень критичного мислення, на 27,93% підвищився рівень медіаграмотності, на 8,35% знизилась ситуативна тривожність та на 19,44% покращились показники стресостійкості (ступінь самоконтролю та емоційної лабільності) (Рис. 3.4). Водночас ці значення залишаються вищими, ніж на початковому етапі дослідження, що підтверджує позитивний вплив навчальної тренінгової програми і через 2,5 місяці, попри часткове зниження ефекту. Така динаміка є психологічно закономірною, оскільки набуті когнітивні навички потребують постійної практики для стабільного закріплення.

Цей висновок підтверджують і результати обчислення U-критерію Манна–Уїтні (Табл. 3.9), що оцінюють різницю між вибіркою початкового етапу та вибіркою отриманою після тестування респондентів через 2,5 місяці після формульованого експерименту. Для перевірки гіпотези про сталість впливу розвинених когнітивних навичок на психоемоційний стан особистості було

проведено порівняльний аналіз даних першого (констатувального) та третього (контрольного) етапів дослідження.

Таблиця 3.9

Порівняльні середні значення початкового етапу (до формувального експерименту) та контрольного етапу (через 2,5 місяці)

Показник	Перший етап	Третій етап	Напрямок зміни	U-критерій Манна-Уїтні	p
Критичне мислення	15,2	17,1	↑ покращення	128,0	0,0001
Медіаграмотність	11,1	14,2	↑ покращення	102,0	0,0000
Ситуативна тривожність	46,7	42,8	↓ зниження	386,0	0,004
Стресостійкість (Шрайнер)	7,2	5,8	↑ покращення	402,0	0,006

Результати математико-статистичної обробки за допомогою U-критерію Манна-Уїтні, наведені у Таблиці 3.9, дозволяють виявити характер статистичної залежності між першою групою показників (рівні критичного мислення та медіаграмотності) та другою групою (рівні ситуативної тривожності та стресостійкості) через 2,5 місяці після завершення формувального впливу.

Статистичний аналіз підтвердив, що зміни у показниках обох груп не є випадковими, а демонструють стійку закономірність ($p < 0,01$), що свідчить про збереження кореляційної залежності між рівнем компетентності в роботі з інформацією та здатністю протистояти стресу.

Порівняння середніх значень засвідчує, що через 2,5 місяці рівень критичного мислення респондентів залишається статистично значущо вищим порівняно з початковим рівнем (зростання з 15,2 до 17,1 бала; $U=128,0$; $p=0,0001$). Аналогічна позитивна динаміка зберігається і для рівня медіаграмотності, де зафіксовано ріст з 11,1 до 14,2 бала ($U=102,0$; $p=0,0000$).

Це вказує на те, що сформовані навички аналізу інформації та розпізнавання маніпуляцій мають пролонгований ефект і закріпилися у когнітивній структурі особистості.

Паралельно зі збереженням високих когнітивних показників спостерігається статистично значуще покращення станів другої групи. Рівень ситуативної тривожності знизився з 46,7 до 42,8 бали ($U=386,0$; $p=0,004$), а показник стресостійкості за методикою К. Шрайнер покращився з 7,2 до 5,8 бали (зниження балів за даною методикою свідчить про підвищення рівня самоконтролю та зниження емоційної лабільності) ($U=402,0$; $p=0,006$).

Зіставлення отриманих емпіричних значень дозволяє констатувати наявність опосередкованої статистичної залежності між досліджуваними групами змінних у перспективі:

- 1) *кореляція стійкості*: збереження статистично достовірної різниці між початковим та кінцевим (відстроченим) рівнями медіаграмотності та критичного мислення ($p < 0,001$) прямо корелює зі стійким зниженням рівня ситуативної тривожності та підвищенням стресостійкості ($p < 0,01$). Це підтверджує припущення, що високий рівень когнітивного захисту виступає стабілізуючим фактором для психіки;
- 2) *функціональна залежність*: оскільки погіршення показників стресостійкості до початкового рівня не відбулося, можна стверджувати, що актуалізовані механізми критичного осмислення інформації продовжують виконувати буферну функцію, блокуючи негативний вплив інформаційних атак і запобігаючи зростанню тривожності.

Таким чином, результати порівняння даних Табл 3.9 показують, що підвищення рівня критичного мислення та медіаграмотності є не лише навчальним ефектом, а й дієвим психологічним механізмом, який забезпечує достовірне ($p \leq 0,006$) та тривале покращення адаптаційних можливостей особистості та її резистентності до стрес-чинників інформаційної війни.

Отже, дані третього етапу свідчать про те, що:

- 1) ефект тренінгового впливу зберігається через 2,5 місяці після реалізації такого активного методу психологічного впливу як навчальна програма з елементами тренінгової діяльності, хоча й дещо знижується без додаткових підтримувальних заходів;
- 2) показники ситуативної тривожності та стресостійкості реагують на зовнішні фактори, однак лишаються загалом кращими, ніж до формувального етапу.

Також, результати третього (контрольного) етапу підтверджують потребу у впровадженні періодичних підтримувальних занять або коротких повторних тренінгів для закріплення когнітивних та емоційно-регуляторних навичок, що формуються в рамках програми.

3.3. Заходи щодо розвитку критичного мислення, медіаграмотності та підвищення стресостійкості в умовах інформаційної війни

Результати емпіричного дослідження, проведеного на трьох етапах, засвідчили наявність суттєвих кореляційних зв'язків між рівнями критичного мислення, медіаграмотності, тривожності та стресостійкості, а також дали можливість проаналізувати ефекти формувального впливу з позиції їх стійкості та пролонгованої дії. Встановлене покращення показників критичного мислення та медіаграмотності після завершення тренінгової програми, а також зниження рівнів ситуативної тривожності та підвищення стресостійкості, що залишалися помітними навіть через 2,5 місяці після завершення формувального етапу, дозволяє сформулювати низку науково обґрунтованих рекомендацій щодо оптимізації та подальшого впровадження заходів, спрямованих на розвиток когнітивних та емоційно-регуляторних характеристик особистості. Такі заходи є особливо актуальними в умовах тривалої гібридної війни, коли інформаційно-

психологічний вплив набуває системного, багатоканального та інтенсивного характеру.

Встановлено, що такі психологічні чинники, як критичне мислення та медіаграмотність виконують захисну функцію для психіки в умовах інформаційного тиску. Саме вони забезпечують здатність до оцінювання достовірності інформації, ідентифікації маніпуляцій, розпізнавання наративів та організації внутрішніх когнітивних ресурсів для аналізу складних інфопросторів. У свою чергу, рівень тривожності та показники стресостійкості визначають інтенсивність та ефективність використання цих когнітивних механізмів. Психологічні дані дослідження демонструють: надмірна тривожність знижує здатність особистості до критичного аналізу, підвищує сприйнятливість до маніпулятивних впливів, тоді як високий рівень самоконтролю та емоційної стабільності сприяє усвідомленому прийняттю інформаційних рішень і підтримці психологічної рівноваги.

З огляду на отримані результати виникає потреба у розробленні комплексної системи заходів, яка б інтегрувала освітній, психопрофілактичний, тренінговий та інформаційно-комунікаційний компоненти й була спрямована на формування в населення стійкого «інформаційного імунітету». Наукове обґрунтування таких заходів ґрунтується на виявленій динаміці показників трьох етапів, що засвідчує як можливість істотного покращення когнітивних навичок за короткий період, так і часткове зниження їх рівня за відсутності підтримувальних впливів. Таким чином, головним завданням наступних етапів дослідження стає прозробка методів, які б забезпечували пролонгованість ефекту, здобутого в результаті навчальної програми з елементами тренінгової діяльності або інших активних методів впливу.

До найбільш ефективних заходів слід віднести систематичне проведення спеціалізованих тренінгів, реалізацію навчальних програм з розвитку критичного мислення та медіаграмотності. Досвід формувального етапу проведеного

емпіричного дослідження показав, що навчальні програми, які включають активні практичні завдання, вправи з аналізу фейків, логічних помилок, когнітивних упереджень, елементів верифікації інформації, роботи з аргументацією та метакогнітивними стратегіями, мають виражений позитивний ефект. Доцільним є включення у тренінгові програми модулів із пребанкінгу – попереднього ознайомлення з типовими маніпулятивними прийомами та інформаційними атаками, що значно підвищує здатність респондентів розпізнавати загрози у реальному інформаційному середовищі.

Окрему увагу слід приділити розвитку стресостійкості, оскільки саме цей показник є одним з найбільш чутливих до впливу зовнішніх обставин та інформаційного тиску. Свою доцільність показало застосування елементів психотерапевтичних методів усвідомленість (Mindfulness) [7] та когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), що включає техніки саморегуляції, роботу з автоматичними думками, психоедукацію щодо природи стресу та тривожності, формування навичок емоційної стабілізації. Встановлена позитивна динаміка показників стресостійкості після тренінгу свідчить, що навіть короткі втручання можуть бути ефективними, однак для забезпечення стійкого результату потрібна періодична психопрофілактична підтримка.

Рекомендованим є також створення та популяризація вже існуючих інституційних механізмів психологічного супроводу на місцях – психологічних консультацій у державних установах, дистанційних сервісів підтримки, гарячих ліній, чат-ботів, інформаційних каналів з інструктивними матеріалами. Подібні інструменти дозволяють оперативно реагувати на підвищення рівня тривожності населення, сприяють запобіганню емоційного виснаження та формують культуру звернення по психологічну допомогу, що є важливим чинником у період воєнної нестабільності.

Важливою є також систематична інформаційна підтримка у вигляді створення просвітницьких матеріалів, інформаційних бюлетенів, науково-

популярних оглядів, методичних рекомендацій, освітніх Telegram-каналів та онлайн-платформ, які забезпечують доступ населення до перевірених, структурованих та науково обґрунтованих даних про інформаційну безпеку, медіаграмотність та психічне здоров'я. Формування навичок інформаційної гігієни, зокрема обмеження впливу деструктивного контенту, дотримання принципів цифрового детоксу, раціоналізація використання соціальних мереж, є важливою складовою комплексного підходу.

Очікуваними результатами впровадження зазначених заходів є підвищення самоконтролю, зниження ситуативної тривожності, покращення рівня емоційної стабільності, посилення стресостійкості, зростання обізнаності у сфері інформаційної безпеки та підвищення здатності особистості до адаптації в інформаційно агресивному середовищі. З наукової точки зору, системність і комплексність таких заходів створює умови для формування стійкої психологічної резистентності та зміцнення індивідуальних і групових механізмів захисту від інформаційних впливів.

Отже, у контексті сучасних викликів інформаційної війни, результати проведеного дослідження підтверджують необхідність впровадження багатоетапних програм розвитку критичного мислення та медіаграмотності, підтримки емоційної стабільності. Саме інтеграція освітніх, психопрофілактичних і тренінгових заходів у систему державної та громадської безпеки сприятиме формуванню інформаційно-резистентного суспільства, здатного ефективно протистояти маніпуляціям, фейкам, дезінформації та психологічному тиску. Створення такої системи є умовою забезпечення психологічної та інформаційної безпеки громадян і важливою передумовою зміцнення національної стійкості в умовах сучасної гібридної війни.

Висновки до розділу 3

У результаті проведеного емпіричного дослідження критичного мислення та медіаграмотності як психологічних механізмів захисту особистості від інформаційних атак, можна зробити такі висновки:

1. Діагностика вихідного стану досліджуваних. На констатувальному етапі дослідження ($n=76$) виявлено, що значна частина респондентів (49%) має середній рівень критичного мислення, а 27% — низький. Щодо медіаграмотності, то 42% респондентів продемонстрували середній рівень, а 37% сумарно — низький та критично низький. Встановлено, що державні службовці, які професійно працюють з інформацією, мають достовірно вищі показники когнітивних навичок порівняно з загальною вибіркою, що супроводжується нижчим рівнем тривожності.

2. Встановлення кореляційних зв'язків. За результатами кореляційного аналізу (коефіцієнт r -Пірсона) емпірично підтверджено статистично значущий зв'язок між когнітивними та емоційно-регуляторними характеристиками особистості ($p < 0.01$): Виявлено прямий кореляційний зв'язок ($r = 0,61$) між рівнем медіаграмотності та стресостійкістю⁴. Зафіксовано обернений зв'язок ($r = -0,54$) між медіаграмотністю та ситуативною тривожністю, а також між критичним мисленням та особистісною тривожністю ($r = -0,47$)⁵. Це доводить, що розвинені навички критичного сприйняття інформації виконують функцію психологічного буфера, знижуючи вразливість до інформаційних атак

3. Апробація розробленої тренінгової програми для групи респондентів з низькими показниками (у кількості $n=32$) засвідчила її високу ефективність. Порівняльний аналіз за U -критерієм Манна-Уїтні виявив статистично значущі позитивні зрушення ($p < 0,01$) за всіма досліджуваними параметрами одразу після завершення навчання: підвищення рівня критичного мислення (на 3,2 бали) та медіаграмотності (на 4,6 бали), а також зниження ситуативної тривожності (на 6,3 бали) і покращення стресостійкості у 79% учасників.

4. Контрольний зріз, проведений через 2,5 місяці після завершення тренінгу, виявив стійку статистичну закономірність ($p \leq 0,006$ за U-критерієм Манна-Уїтні) збереження позитивних змін порівняно з початковим етапом. Попри незначне зниження показників когнітивних навичок (ефект згасання без практики), рівень критичного мислення залишився вищим за початковий (17,1 проти 15,2), а рівень ситуативної тривожності — нижчим (42,8 проти 46,7). Це свідчить про те, що сформовані механізми когнітивного захисту мають продовжений у часі стабілізуючий вплив на психіку.

5. Методом статистичної обробки даних доведено, що розвинене критичне мислення та медіаграмотність виконують буферну функцію для психіки, блокуючи негативний вплив інформаційного впливу на психологічний стан людини. Збереження високого рівня стресостійкості у віддаленому періоді (на 19,44% вище початкового рівня) за умови відсутності активного тренінгового впливу підтверджує, що когнітивна здатність до верифікації інформації знижує емоційну лабільність та запобігає розвитку тривожних станів.

6. На основі отриманих даних обґрунтовано необхідність впровадження комплексних заходів протидії інформаційно-психологічному впливу, що включають систематичні тренінги з пребанкінгу, психоедукацію та елементи когнітивно-поведінкової терапії. Враховуючи тенденцію до часткового зниження ефекту з часом, рекомендовано запровадження періодичних підтримувальних занять для закріплення навичок інформаційної гігієни та емоційної саморегуляції.

ВИСНОВКИ

У даній кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та нове вирішення наукової проблеми психологічного захисту особистості від інформаційних атак в умовах гібридної війни. Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження дозволяють зробити наступні висновки.

1. На основі аналізу наукової літератури встановлено, що критичне мислення та медіаграмотність є складними інтегративними утвореннями, які є вагомими чинниками інформаційно-психологічної безпеки. Визначено, що в умовах війни інформаційні атаки (пропаганда, дезінформація, фейки, ПсО) спрямовані на дестабілізацію психоемоційного стану населення, викликаючи паніку, деморалізацію та викривлення світосприйняття. Доведено, що здатність до когнітивної рефлексії, метакогніції, саморегуляції є вагомими чинниками, що дозволяють особистості виокремлювати маніпулятивний контент і зберігати емоційну рівновагу.

2. Діагностичне дослідження ($n=76$) виявило, що значна частина респондентів (49% – критичне мислення, 42% – медіаграмотність) має середній рівень розвитку досліджуваних навичок, що робить їх потенційно вразливими до інформаційного впливу.

За допомогою кореляційного аналізу Пірсона емпірично підтверджено гіпотезу дослідження про наявність статистично значущого зв'язку між когнітивними навичками та психоемоційним станом ($p < 0,01$):

- встановлено прямий зв'язок між рівнем медіаграмотності та стресостійкістю ($r = 0,61$);
- виявлено обернений зв'язок між медіаграмотністю та ситуативною тривожністю ($r = -0,54$), а також між критичним мисленням та особистісною тривожністю ($r = -0,47$).

Це свідчить про те, що високий рівень критичного осмислення інформації знижує тривожність і виступає предиктором психологічної стійкості.

3. Ефективність психологічного впливу. Розроблено та апробовано тренінгову програму з розвитку критичного мислення та медіаграмотності, а також навичок саморегуляції для групи респондентів з низькими показниками ($n=32$). Порівняльний аналіз результатів до та після навчання (за U-критерієм Манна-Уїтні) засвідчив ефективність програми: зафіксовано статистично значуще ($p < 0,01$) підвищення рівня критичного мислення (на 3,2 бала) та медіаграмотності (на 4,6 бала), що супроводжувалося зниженням ситуативної тривожності на 6,3 бали та покращенням стресостійкості у 79% учасників.

4. Контрольний етап дослідження, проведений через 2,5 місяці, підтвердив стійкість сформованих механізмів захисту. Попри незначне зниження когнітивних показників через відсутність практики, вони залишилися достовірно вищими за початковий рівень ($p \leq 0,006$). Важливим є те, що показники ситуативної тривожності залишилися низькими, а стресостійкість не погіршилася. Це доводить, що набуті навички інформаційної гігієни та критичного аналізу трансформувалися у сталий психологічний ресурс, який продовжує виконувати буферну функцію проти стресу у віддаленому періоді.

5. Практичні рекомендації. Обґрунтовано, що для забезпечення національної стійкості в умовах гібридної війни необхідний комплексний підхід, який поєднує освітні інтервенції (медіаграмотність, пребанкінг) із психопрофілактичними заходами (розвиток стресостійкості). Результати дослідження, зокрема авторська методика тестування медіаграмотності та навчальна програма з елементами тренінгової діяльності, можуть бути імплементовані в роботу психологічних служб, державних установ та громадських організацій для підвищення резистентності персоналу та населення до інформаційних загроз.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні індивідуальних чинників мотивації до розвитку медіаграмотності, інтеграції міждисциплінарного підходу (психологія, нейронауки, соціологія) у побудову освітніх стратегій, а також у розробці та апробації новітніх методів підвищення стійкості до інформаційного впливу в різних вікових та соціальних групах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахметова, Л. А. (2024). Психологічні ресурси подолання особистісних криз в умовах війни. У *Українське суспільство та економіка: оцінка та перспективи розвитку: Матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції* (с. 174–177). Житомир: ЖІ ПрАТ «ВНЗ «МАУП».
2. Ахметова, Л. А. (2025). Психологічні чинники успіху. У *Наукові здобутки студентства: економічні, правові, соціальні, поведінкові, технічні аспекти: Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції* (с. 233–237). Житомир: ФК при ЖІ ПрАТ «ВНЗ «МАУП».
3. Ахметова, Л. А., & Литвинчук, А. І. (2025). Критичне мислення та медіаграмотність держслужбовців як психологічні ресурси протидії інформаційним атакам в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 36(75), 146.
4. Березенко, О., & Царенко, О. (2024). *Майстерня брехні. Механізм кремлівської дезінформації*. Київ: Yakaboo Publishing.
5. Блейкмор, С.-Д. (2019). *Винаходячи себе: Таємне життя підліткового мозку* (пер. з англ.). Київ: Наш формат.
6. Виготський, Л. С. (2019). *Мислення і мовлення* (пер. з рос.). Київ: Академія.
7. Вільямс, М. (2021). *Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі: Практичний посібник*. Моноліт.
8. Гід, Дж. (2008). Структурні зміни мозку в підлітковому віці та їх вплив на когнітивний розвиток. *Журнал нейронаук*, 28(45), 11587–11595.
9. Глушук, Є. (б.д.). *Фейки як інструмент тиску в умовах війни: специфіка застосування та сприйняття*. Бібліотека ім. В.І. Вернадського.
<https://doi.org/10.15407/np.67.096>
10. Голл, С. (1973). *Кодування та декодування в телевізійному дискурсі*. Центр сучасних культурних досліджень, Університет Бірмінгема.
11. Грабовська, С., & Мусаковська, О. (2020). Інформаційне перевантаження: психологічний ракурс. *Психологічний часопис*, 6(7), 18–29.
<https://doi.org/10.31108/1.2020.6.7.2>
12. Дацюк, С. (2022). *Наслідки деморалізації в Україні. Українська правда*.
<https://blogs.pravda.com.ua/authors/datsuk/57f36442d381f/>

13. Дорошенко, А. С. (2015). Гібридна війна в інформаційному суспільстві. Вісник Національного університету «Юридична академія України ім. Я. Мудрого», 2(25), 212–218.
14. Дослідницька компанія Gradus Research. (2022). *Дослідження ментального здоров'я українців*. <https://gradus.app/en/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/>
15. Жильцова, О., & Станчишин, В. (2025). *Soft Skills. Бути собою. Управлінські практики та психологія м'яких навичок*. Київ: Віхола.
16. Журавльова, Л. П., & Камінська, О. В. (2013). Чинники та механізми інтернет-залежності від онлайн-ігор. *Наука і освіта*, (7), 44–48.
17. Заріцька, Н. М. (2021). Медіаграмотність у контексті забезпечення інформаційно-психологічної безпеки в умовах гібридної війни: результати теоретичного аналізу. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (4), 150–154.
18. *Інформаційна зброя*. (б.д.). Вікіпедія. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0_%D0%B7%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%8F
19. Канеман, Д. (2025). *Мислення швидко і повільно* (М. Яковлєв, пер.; 9-те вид.). Київ: Наш Формат.
20. Киричук, Б., & Коберська, Т. (2022). Інформація як зброя: правовий аспект. У А. А. Криськов & Н. В. Габрусєва (Упоряд.), *Філософські виміри техніки: Збірник тез III Міжнародної наукової конференції молодих учених та студентів* (с. 164). Тернопіль: ТНТУ.
21. Кіберполіція України. (б.д.). *КіберБрама*. Проєкт Консультативної місії Європейського Союзу в Україні. <https://stopfraud.gov.ua/cybersecurity-in-wartime/dezinformatsiya-i228>
22. Кляпець, О. Я., Лазоренко, Б. П., Лепіхова, Л. А., & Савінов, В. В. (2009). *Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій* (Т. М. Титаренко, Ред.). Київ: Міленіум.
23. Кондратюк, М. О. (2016). Спецпропаганда як інформаційний складник гібридної війни росії проти України. Стратегічні пріоритети. Серія «Політика», 1(38), 99–109.

24. Куценко, Т. В. (2023). Критичне мислення як чинник інформаційної безпеки особистості. *Психологія і суспільство*, (1), 95–111.
25. Литвинчук, А. І. (2022). Схильність до маніпулятивного впливу осіб з різним рівнем психологічної безпеки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (2), 15–19.
26. Ліхі, Р. (2016). *Свобода від тривоги. Впорайся з тривогою, перш ніж вона розправиться з тобою*. Київ: SKYprint.
27. Ліхі, Р. (2024). *Не вірте всьому, що відчуваєте. Як визначити свої емоційні схеми і звільнитися від тривоги та депресії* (Т. Колеснік, пер.). Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки.
28. Луценко, Е. Л. (2014). Адаптація теста критического мышления Л. Старки. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*, (1110), 65–70.
29. Марута, Н. О., & Маркова, М. В. (2015). Інформаційно-психологічна війна як новий виклик сучасності: стан проблеми та напрямки її подолання. *Український вісник психоневрології*, 23(3), 21–28.
30. Мегель, А., & Яремчук, М. (2023). *Ворожі ІПСО. Як визначити та протистояти*. Київ: Видавничий дім «СКІФ».
31. *Медіаграмотність*. (б.д.). Вікіпедія.
<https://uk.wikipedia.org/wiki/Медіаграмотність>
32. Мертенс, Р., Гетц, Ф. М., Голіно, Х. Ф., та ін. (2024). Тест на сприйнятливність до дезінформації (MIST): психометрично підтверджений показник розпізнавання правдивості новин. *Behavior Research Methods*, 56, 1863–1899.
<https://doi.org/10.3758/s13428-023-02124-2>
33. Міністерство національної єдності України. (б.д.). *Як розпізнати фейк? Facebook*. <https://www.facebook.com/unitygovua/posts/604604555181254/>
34. Міллер, Дж. (1956). Магічне число сім, плюс або мінус два: деякі межі нашої здатності до обробки інформації. *Психологічний огляд*, 63(2), 81–97.
35. Можаровська, Т. В., & Бондарчук, Л. О. (2024). Методика дослідження резильєнтності працівників соціальної сфери. У *State of Scientific Research: Methods and Prospects for Development Across Different Fields: Proceedings of the XXXIII International scientific and practical conference* (с. 101). Graz: International Scientific Unity.

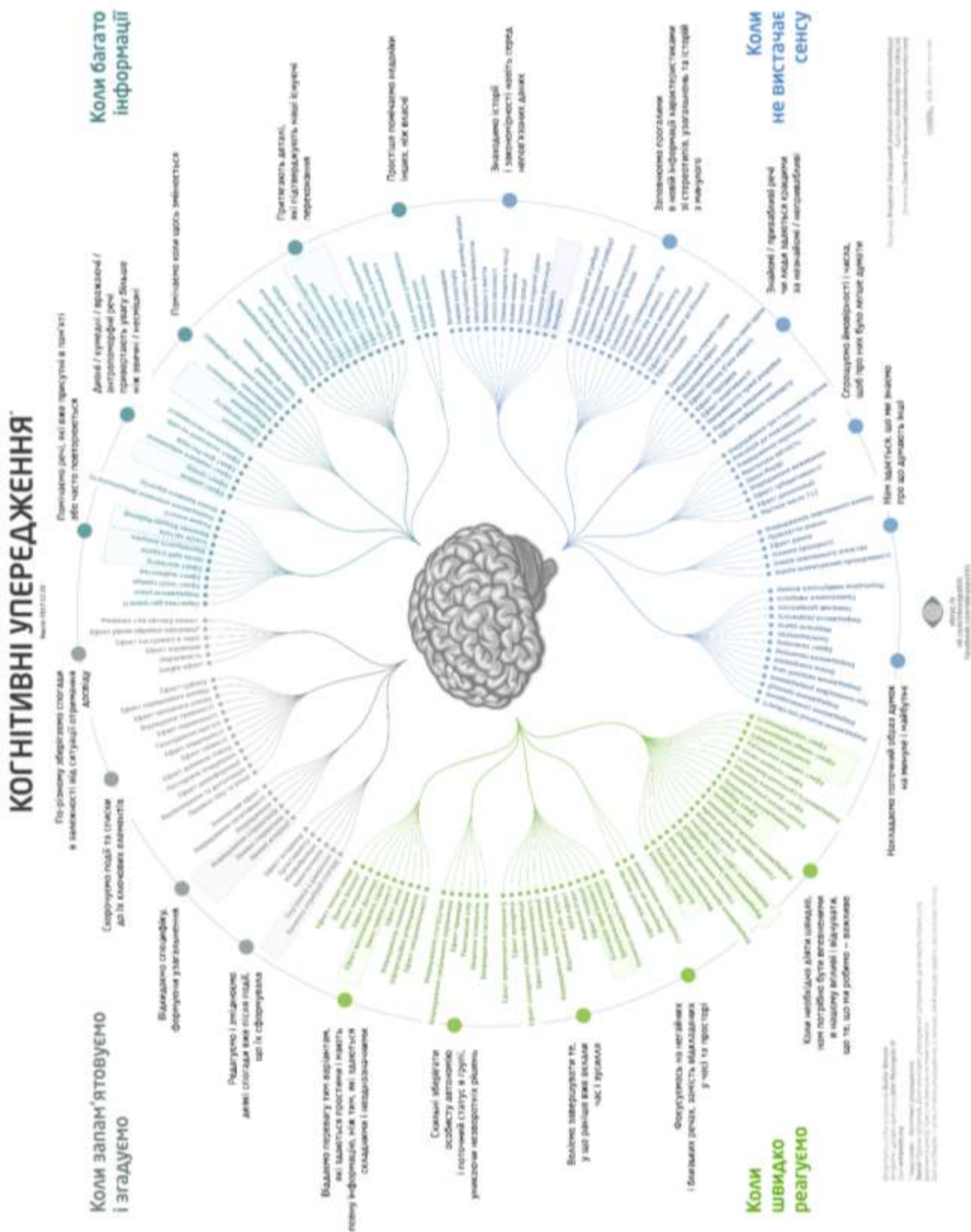
36. Мороз, О. (2021). *Як не стати овочем. Інструкція з виживання в інфопросторі*. Харків: Віват.
37. Національний проєкт з медіаграмотності «Фільтр». (б.д.). *Перелік надійних джерел інформації*. <https://filter.mkp.gov.ua>
38. Нерсисян, Г. А. (2018). Медіаграмотність молоді – запорука протидії інформаційній агресії. *Інвестиції: практика та досвід*, (6), 56–60.
39. Піаже, Ж. (1994). *Мова та мислення дитини* (пер. з фр.). Київ: Порт-Рояль.
40. Піскорська, Г., & Коваль, Н. (2022). Подолання впливу російських інформаційно-психологічних операцій на формування суспільної думки щодо членства України в НАТО. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*, 3(55), 24–31. [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2022-3\(55\)-24-31](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2022-3(55)-24-31)
41. *Посттравматичний стресовий розлад: як розпізнати та що робити?* (б.д.). Центр громадського здоров'я МОЗ України. <https://phc.org.ua/news/posttravmatichniy-stresoviy-rozlad-yak-rozpiznati-ta-scho-robiti>
42. Пуцята, І. (2021). Інфодемія як метод маніпуляції на телеканалах 1+1, СТБ, ICTV, ІНТЕР. *Communications and Communicative Technologies*, (21), 52–58. <https://doi.org/10.15421/292106>
43. *Розслідування кіберзагроз: Дезінформація*. (б.д.). Глобальна мережа журналістів-розслідувачів (GIJN). <https://gijn.org/ua/resurs-ua/rozsliduvanna-kiberzagroz-dezinformacia/>
44. Сапольські, Р. (2024). *Біологія поведінки. Причини доброго і поганого в нас* (О. Любенко, пер.; 4-те вид.). Київ: Наш Формат.
45. Саух, П. (б.д.). Розвиток критичного мислення як провідний тренд сучасного освітнього процесу. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. Серія: Педагогічні науки, 2(67), 7–15.
46. Симоненко, С. М., & Грек, О. М. (2022). Дослідження рівня сформованості критичного мислення як компонента інформаційно-психологічної безпеки студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія.
47. Стадник, А. Г. (2016). Форми впливу на громадську думку в процесі інформаційної війни. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*, (69–70), 216–223.

48. Стейнберг, Л. (2017). *Вік можливостей: Уроки нової науки про підлітковий вік* (пер. з англ.). Київ: КМ-Букс.
49. Тетлок, Ф. Е., & Гарднер, Д. (2015). *Суперпрогнозування: мистецтво і наука передбачення*. Нью-Йорк: Crown Publishers.
50. Ткачишина, О. Р. (2023). Медіаграмотність як основа психологічної безпеки особистості у сучасному інформаційному середовищі. У *Організація безпечного освітнього середовища* (с. 356–360). Тернопіль: ТОКІППО.
51. ЦПД РНБО. (б.д.). *рф поширює чергову хвилю фейків про використання Україною хімзброї в курській області*. УНН. <https://unn.ua/news/rf-poshyriiue-cherhovu-khvyliu-feikiv-pro-vykorystannia-ukrainoiu-khimzbroy-v-kurskii-oblasti-tspd-rnbo>
52. Чайкун, Е. (2023). Роль медіаграмотності у боротьбі з інфодемією. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Журналістика, 1(6), 69–76.
53. Чупрій, Л. (2022). Ворожі наративи в умовах війни в медіа: вербальні маркери, інформаційна гігієна. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Соціальні комунікації, (30), 12–20. <https://doi.org/10.15421/342203>
54. *Я досліджую російську пропаганду й позначаю фейки на Facebook*. (б.д.). VoxCheck. <https://www.village.com.ua/village/life/mediahramotnist/338591-voxcheck-ya-doslidzhuu-rosiisku-propahandu>
55. Ямщикова, Л. (б.д.). *Критичне мислення як вид розумової діяльності*. Майдан. <https://maidan.org.ua/>
56. Babii, A. (2020). Critical Thinking Model for Detecting Fake News. *Studia Universitatis Moldaviae*, 5(135), 64–73.
57. Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A Study in Experimental and Social Psychology*. Cambridge University Press. <https://archive.org/details/rememberingstudy0000fred>
58. Cuza, A. I. (2020). Developing Critical Thinking Through Media Education. *Journal Plus Education*, 27, 768–775.
59. Detector Media. (2023). *Індекс медіаграмотності українців*. <https://detector.media/infospace/article/240621/>
60. Detector Media. (2024). *Індекс медіаграмотності українців за 2024 рік*. <https://detector.media/infospace/article/240621/>

61. Detector Media. (2024). *Медіаграмотність в умовах війни: виклики та досягнення* [Аналітичний звіт]. <https://detector.media>
62. Dewey, J. (1933). *How We Think*. Boston: D.C. Heath & Co.
63. Ecker, U. K. H., Lewandowsky, S., Cook, J., et al. (2022). The psychological drivers of misinformation belief and its resistance to correction. *Nature Reviews Psychology*, 1, 13–29. <https://doi.org/10.1038/s44159-021-00006-y>
64. Facione, P. A. (1990). *Critical Thinking: A Statement of Expert Consensus for Purposes of Educational Assessment and Instruction*. American Philosophical Association. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED315423.pdf>
65. Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (2013). *Social Cognition: From Brains to Culture*. Los Angeles: SAGE Publications.
66. Halpern, D. F. (2014). *Thought and Knowledge: An Introduction to Critical Thinking* (5th ed.). New York: Psychology Press.
67. Hobbs, R. (2011). *Digital and Media Literacy: Connecting Culture and Classroom*. Thousand Oaks: Corwin. <https://us.corwin.com/en-us/nam/book/digital-and-media-literacy>
68. Kahneman, D., & Tversky, A. (1974). Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases. *Science*, 185(4157), 1124–1131. <https://doi.org/10.1126/science.185.4157.1124>
69. Kluster, D. (1985). What Is Critical Thinking? *Educational Leadership*, 43(2), 54–56.
70. Lang, A. (2000). The Limited Capacity Model of Mediated Message Processing. *Journal of Communication*, 50(1), 46–70. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2000.tb02833.x>
71. Lipman, M. (2003). *Thinking in Education*. Cambridge: Cambridge University Press.
72. Lu, Y., Jiang, Y., & Chua, B. (2024). The Effectiveness of Media Literacy Interventions on Fake News Detection: A Meta-Analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(5), 313–321.
73. McGuire, W. J. (1964). Inducing resistance to persuasion: Some contemporary approaches. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 1, pp. 191–229). Academic Press.

74. *Misinformation Susceptibility Test*. (n.d.). <https://yourmist.streamlit.app>
75. Nazir, A., Hussain, I., & Naseem, M. (2022). Critical Thinking and COVID-19 Misinformation: Evidence from Pakistan. *Asian Journal of Social Science Studies*, 7(4), 112–127.
76. O’Keeffe, G. (2021). Teaching Critical Thinking During a Pandemic: Strategies and Outcomes. *International Journal of Educational Research*, 107, 101745.
77. Paul, R., & Elder, L. (2019). *The miniature guide to critical thinking: Concepts & tools* (7th ed.). Foundation for Critical Thinking.
78. Paul, R., & Willsen, J. (1995). *Critical Thinking: How to Prepare Students for a Rapidly Changing World*. Foundation for Critical Thinking.
79. Pennycook, G., Arechar, A. A., Epstein, Z., & Rand, D. G. (2023). Shifting attention to accuracy can reduce misinformation online. *Nature Human Behaviour*, 7, 78–94.
80. Pennycook, G., & Rand, D. G. (2020). Fighting misinformation on social media using crowdsourced judgments of news source quality. *PNAS*, 117(3), 11420–11428.
81. Rodgers, C. (2022). *Enhancing critical thinking and misinformation resilience in primary education* [Doctoral Dissertation]. University of Nottingham.
82. Roozenbeek, J., van der Linden, S., & Maertens, R. (2022). Inoculation theory and prebunking: combating misinformation in the digital age. *Science Advances*, 8(12), eabg9065.
83. Roozenbeek, J., Linden, S., & Maertens, R. (2024). The unintended consequences of misinformation interventions. *Nature Human Behaviour*, 8, 87–95.
84. UNESCO. (2021). *Media and Information Literacy Curriculum for Teachers*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
85. UNN. (б.д.). Рф поширює чергову хвилю фейків про використання Україною хімзброї в курській області – ЦПД РНБО. UNN. Отримано 5 квітня 2025, з <https://unn.ua/news/rf-poshyriuiie-cherhovu-khvyliu-feikiv-pro-vykorystannia-ukrainoiu-khimzbroi-v-kurskii-oblasti-tspd-rnbo>
86. van der Linden, S. (2022). Misinformation: susceptibility, spread, and interventions to immunize the public. *Nature Medicine*, 28(3), 460–467.

87. van der Linden, S., & Maertens, R. (2024). The Unintended Consequences of Misinformation Interventions. *Nature Human Behaviour*, 8, 87–95.
<https://doi.org/10.1038/s41562-023-01706-y>
88. Vraga, E. K., & Tully, M. (2020). Theorizing news literacy behaviors. *Communication Theory*, 31, 1–21.
89. Wineburg, S., McGrew, S., Breakstone, J., & Ortega, T. (2016). *Evaluating information: the cornerstone of civic online reasoning*. Stanford Digital Repository.
<https://purl.stanford.edu/fv751yt5934>
90. Zillmann, D. (1971). Excitation Transfer in Communication-Mediated Aggressive Behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 7(4), 419–434.
[https://doi.org/10.1016/0022-1031\(71\)90075-8](https://doi.org/10.1016/0022-1031(71)90075-8)



Додаток Б

Приклади досліджень (2020–2024 рр.) про вплив критичного мислення та медіаграмотності на протидію дезінформації.

Дослідження, рік	Учасники / методика	Ключові результати
Arechar, Pennycook et al., 2023 (Nature Human Behaviour)	16 країн, $N \approx 34\,000$; новини про COVID-19; експеримент з оцінювання новин та втручаннями (нагадування про точність, базові поради)	Аналітичне мислення і мотивація точності покращують розпізнавання фейків у всіх країнах. Коротке нагадування про важливість достовірності збільшує частку правдивої інформації, якою люди готові ділитися (ефект у різних країнах від малого до помірного). Рекомендовано масштабувати «нагадування про точність» як простий інструмент на платформах .
Lu et al., 2024 (Cyberpsychology: Behavior & Social Networking)	Мета-аналіз 33 досліджень (36 256 учасників) щодо інтервенцій з медіаграмотності (різні країни, 2020–2023)	В середньому медіаосвітні програми значно підвищують навички оцінки достовірності новин ($g = 0,53$). Найбільший ефект дають ігрові форми навчання. Вплив не залежить від віку, статі чи рівня країни – інтервенції ефективні широко. Підтверджено доцільність включення ігор та інтерактивних методів у медіаосвіту .

Дослідження, рік	Учасники / методика	Ключові результати
Roozenbeek et al., 2022 (Science Advances)	7 експериментів (онлайн, соцмережі), загалом ~30 000 осіб; короткі анімовані «пребанкінг» відео (90 с) про тактики дезінформації	Одноразовий перегляд відео покращує обізнаність про маніпуляції і зменшує сприйнятливність до фейків (ефект інокуляції). Ефект стійкий у різних груп (ліберали/консерватори, різна освіта). Доведено можливість масштабувати цю стратегію через соцмережі (YouTube тощо) . Google Jigsaw уже застосував ці напрацювання в антиманіпуляційній кампанії у Східній Європі .
Rodgers, 2022 (дисертація, Ноттінгемський ун-т)	Великобританія, учні 10–11 років; програма на базі школи: поєднання уроків критичного мислення та елементів інокуляції (гра Bad News Junior, обговорення прийомів фейків)	Після програми діти краще розпізнають фейкові новини, розуміють поняття когнітивних упереджень. Вчителі відзначили зростання цікавості і мотивації учнів у темі. Комбінування критичного мислення з навчанням про маніпуляції визнано перспективним: воно долає окремі слабкі місця кожного підходу і підтримує залученість школярів .
Nature Human Behaviour, 2024 (ван дер Лінден та ін.)	Онлайн-експерименти в США, Польщі, Гонконгу (N ≈ 6 100); порівняння трьох стратегій: фактчекінг, поради з медіаграмотності, повідомлення ЗМІ про дезінформацію; вимір віри у фейки та довіри до правдивих новин	Усі три типи інтервенцій зменшують віру в неправдиву інформацію. Побічний ефект: учасники починають менше довіряти також і реальним новинам (знижується довіра до правдивого контенту) . Це піднімає проблему надмірного скептицизму: необхідно вдосконалити підходи, щоб мінімізувати зниження довіри до якісних медіа при підвищенні критичності до фейків.

Додаток В

Класифікація механізмів психологічного захисту від інформаційно-психологічних операцій в умовах війни

Категорія	Механізм	Приклад (український контекст)	Рекомендації для розвитку або підтримки
Психологічні	Емоційна регуляція	Впровадження емоційної гігієни через кампанії ГО під час війни (наприклад, інформаційні роз'яснення «як зберігати спокій у новинному потоці»)	Психопросвіта, практики саморегуляції, поширення порад через перевірені джерела, підтримка психологічних служб
	Психологічна інокуляція (prebunking)	Перегляд відеороликів про фейки від Google, «Фільтр», StopFake, що попереджають про типові маніпуляції	Інтеграція у шкільні програми, створення анімованого контенту, періодичне повторення
	Стресостійкість	Медійна кампанія «Як не стати овочем», яка знижує паніку та емоційне перевантаження	Підвищення обізнаності про інформаційні ризики, розвиток стрес-менеджменту через тренінги
Когнітивні	Критичне мислення	Участь у симуляціях (гра Bad News), розпізнавання логічних помилок у медіа	Інтеграція курсів з критичного мислення у формальну освіту, тренування рефлексії
	Розпізнавання когнітивних упереджень	Вивчення ефекту підтвердження, ілюзії правди під час інформаційних тренінгів	Практичні вправи, обговорення медіаприкладів, створення гейміфікованих тренажерів
	Метакогніція	Аналіз джерел інформації із саморефлексією («Чому я цьому повірив?»)	Навчання самоспостереженню, ведення інформаційного щоденника, включення у заняття з медіаграмотності
Поведінкові	Медіаповедінка (свідоме споживання)	Перевірка фактів перед поширенням – кампанії VoxCheck, Detector Media	Розвиток навичок фактчекінгу, просування інфографіки з алгоритмами перевірки новин
	Поведінкова інтервенція (assurasy nudge)	Нагадування в соцмережах про важливість точності інформації (дослідження Pennycook et al.)	Співпраця з платформами соцмереж, створення відповідних застосунків, push-сповіщення
Соціальні	Соціальні зв'язки і підтримка	Колективне обговорення новин у громаді, волонтерські чати перевірки фактів	Створення спільнот медіаграмотності, підтримка ініціатив у громадах
	Довіра до перевірених джерел	Популяризація Суспільного, Укрінформу, Центру протидії дезінформації	Офіційні рекомендації джерел, державна підтримка незалежних медіа, просвітницькі кампанії

Категорія	Механізм	Приклад (український контекст)	Рекомендації для розвитку або підтримки
	Громадянська активність і медіаосвіта	Участь у курсах «Фільтр», проєктах «Бий фейки», діяльність цифрових волонтерів	Проведення регулярних онлайн і офлайн тренінгів, підтримка ІТ-спільнот, шкільні факультативи з медіаграмотності

Додаток Г

Тест критичного мислення Л. Старкі (Critical Thinking Skills Pretest)
(Автор: L. Starkey (2004) Адаптація: Е. Л. Луценко (2014))

Інструкція.

У всіх завданнях (крім першого) виберіть та позначте один найбільш правильний (відповідний) варіант.

У першому завданні позначте найменш правильний (відповідний) варіант відповіді.

На виконання відводиться 25 хвилин, і завдання, на які не вистачило часу, вважаються невіршеними.

1. Ви провели успішний пошук роботи, і тепер у Вас є три різні пропозиції на вибір. Що можна зробити, щоб найбільш ретельно вивчити потенційних роботодавців?
 - а) Дослідити їхні вебсайти
 - б) Переглянути новини, щоб з'ясувати, чи згадуються в них дані компанії.
 - с) Дослідити їхнє фінансове становище
 - д) Поговорити з людьми, які вже там працюють
2. Який висновок є найкращим для судження, що починається словами: «вісім людей у моєму класі...»?
 - а) люблять тефтелі, отже, і мені слід їх любити.
 - б) живуть у південній частині міста, тому я теж маю там жити.
 - с) з тих, хто готувався за конспектом Андрія, отримали «задовільно», тому я отримаю таку ж оцінку.
 - д) з тих, хто вже познайомився з новим директором школи, йому симпатизують, тому мені він теж сподобається.
3. Що з наведеного нижче НЕ є прикладом техніки переконання?
 - а) Джинси тигрового забарвлення можна придбати у Вашому місцевому гіпермаркеті.
 - б) Найкращі матері готують із соусами «Торчин».
 - с) Голосуйте за мене, і я обіцяю, що наші школи стануть кращими.Мій опонент просто хоче скоротити шкільний бюджет.
 - д) Наші шини не тільки красивіші, вони також краще поведуться на дорозі.
4. Що звучить як аргумент?
 - а) Мені приснилося, що я отримав трійку за іспит з біології, а потім це сталося наяву. Щоб наступного разу я міг отримати оцінку краще, мені повинен приснитися більш позитивний сон.
 - б) Анна хотіла краще водити машину, тому вона пішла на уроки водіння та вивчила посібник з автомобілів. Її водіння дійсно покращилося.
 - с) Після штормового вітру минулого жовтня з дерев опало все листя. Тоді-то я й дізнався, що листя опадає через вітер.
 - д) Коли Максим зрозумів, що застудився, він почав приймати Coldrex. Через чотири дні він відчув себе набагато краще завдяки прийому Coldrex.
5. Ви намагаєтесь вибрати один із трьох автомобілів: двомісний спортивний автомобіль, дводверний седан або міні-позашляховик. Що не є прийнятним критерієм для вибору?

- а) Ціна
- б) Витрата палива
- с) Тиск у шинах
- д) Об'єм багажника

6. Яке з рішень прийнято лише на основі емоцій?

- а) Ви ненавидите зиму, тому, хоча це занадто дорого для Вас, Ви вибираєте відпустку на Багамах.
- б) Школа закривається після загрози застосування бомби.
- с) Доходи Вашої компанії за третій квартал виявилися набагато вищими, ніж очікувалося.
- д) Вам потрібен новий міксер, тому Ви переглядаєте оголошення в газеті та купуєте його, коли на нього з'являється знижка.

7. В якому випадку краще сходити до бібліотеки, ніж провести пошук по Інтернету?

- а) Ви пишете звіт про нещодавні рішення Верховного Суду своєї країни.
- б) Ви хочете дізнатися історію ефективності акцій, які збираєтеся придбати на фондовому ринку.
- с) Вам потрібно порівняти процентні ставки кількох банків.
- д) Ви хочете більше дізнатися про старе планування вашого міста.

8. Ви читаєте в газеті про переговори щодо зарплати за участю працівників громадського транспорту.

Вони погрожують завтра влаштувати страйк, якщо їхні вимоги щодо підвищення зарплат і пільг не будуть задоволені.

Що з нижчепереліченого є висновком із цього сценарію?

- а) Платежі зі страхування здоров'я дуже дорогі
- б) У найближчі кілька тижнів ціна на бензин спровокує підвищення цін на квитки.
- с) Людям, які їздять автобусом, слід шукати можливу транспортну альтернативу.
- д) Роботодавцям ніколи не подобається задовольняти вимоги щодо зарплати.

9. Що невірно в цьому судженні: «Ви думаєте, що нам потрібні нові правила з контролю забруднення повітря? Я вважаю, що у нас і так занадто багато правил. Політики тільки те й роблять, що затверджують нові обмеження та контролюють нас все більше. Це пригнічує. Безперечно, нам не потрібні жодні нові правила»?

- а) Мовець не дбає про навколишнє середовище.
- б) Мовець змінив тему розмови
- с) Мовець балотується на політичний пост
- д) Мовець нічого не розуміє в проблемі забруднюючих викидів.

10. На що Вам не слід спиратися, роблячи оціночне судження?

- а) Інтуїція.
- б) Здоровий глузд.
- с) Чутки.
- д) Минулий досвід.

11. Яке твердження представляє оціночне судження замість факту?

- а) Моя презентація була чудова. Я впевнений, що мій начальник тепер мене підвищить.
- б) Моя презентація була чудова. Усі клієнти сказали мені, що їм сподобалося.

- с) Моя презентація була чудова. Вона заслужила премію від керівництва.
- д) Моя презентація була чудова. Це було відзначено саме так на моїй атестації.

12. Ваша мрія – провести відпустку в Індонезії.

Проаналізувавши інформацію, Ви вирішили, що для цієї поїздки необхідно 6000 \$. Яким способом найкраще досягти цієї мети?

- а) Скоротити дискреційні витрати (понад життєво необхідні) на 200 \$ на місяць та накопичити грошей.
- б) Попросити членів сім'ї та друзів подарувати гроші на поїздку.
- с) Продати свій автомобіль, щоб фінансувати поїздку.
- д) Підшукати більш розумне в грошовому відношенні місце для проведення відпустки.

13. Що невірно в наступному судженні?

«Україна – любіть її або їдьте звідси!»

- а) Немає нічого невірного в цьому судженні.
- б) Воно має на увазі, що якщо Ви їдете з країни у відпустку, Ви її не любите.
- с) Воно не говорить Вам про те, як любити її
- д) Воно пропонує лише два варіанти, коли насправді їх набагато більше.

14. Яка з цих ситуацій НЕ вимагає вирішення проблеми?

- а) Коли Ви принесли новий комп'ютер додому, Ви виявили, що в коробці немає миші.
- б) Коли Вам повернули фотографії після друку, виявилось, що вони не Ваші
- с) Усі у вашому колективі хочуть влаштувати свято в ресторані «Зустріч», але Ви їли там лише вчора ввечері.
- д) Начальник просить Вас закінчити звіт до завтрашнього ранку, але сьогодні день народження Вашого сина, і Ви обіцяли повести його сьогодні ввечері на футбол.

15. Який варіант Інтернет-сайту, швидше за все, надає найоб'єктивнішу інформацію про Авраама Лінкольна?

- а) www.members.aol.com/LeeV/Lincolnlover.html: домашня сторінка професора історії, який написав книгу про президентство Лінкольна.
- б) www.southerpower.org/assassinations: сайт Конфедеративної групи (прихильники рабства під час війни Півночі та Півдня) про знамениті політичні вбивства, переважно присвячений Лінкольну (який виступав проти рабства).
- с) www.lincolndata.edu: сайт групи збереження історичної спадщини, яка заархівувала все листування Лінкольна.
- д) www.alincoln-library.com: президентська бібліотека в Спрінгфілді, Іллінойс, присвячена біографії шістнадцятого президента.

16. Що є найімовірнішою причиною наступного: «Наша хокейна команда була непереможною цього сезону»?

- а) В інших команд немає нової хокейної амуніції.
- б) У нас є новий тренер, який посилено працює над нашою командою.
- с) Деякі члени нашої команди провели це літо в хокейному таборі.
- д) Я одягав свій щасливий светр перед кожною грою.

17. Що невірно в «логіці» наступного твердження: «Як Ви можете вірити його свідченням? Він же – засуджений злочинець!»?

- а) Факт, що особа, яка дає свідчення, була визнана винною у злочині, не означає, що вона бреше.
- б) Засуджений злочинець не може свідчити в суді.
- с) У того, хто говорить, є упередженість проти злочинців.
- д) Той, хто говорить, очевидно, не відвідував юридичну школу.

18. Що з нижчепереліченого є обґрунтованим судженням?

- а) Я отримав на іспиті «відмінно».
Вчора ввечері я дуже втомився, хоча всього лише займався. Щоб і далі отримувати «відмінно», мені потрібно перестати так напружено займатися.
- б) Ваш автомобіль погано їде. Ви тільки що намагалися пояснити новому механіку, що Вам потрібно замінити масло. Тримаю парі, що він – причина Ваших автомобільних проблем.
- с) Я не пилюсосив вже кілька тижнів. У мене з'явилося багато бруду та пилу по всій підлозі, а моя алергія загострилася. Якщо я хочу, щоб у домі було чистіше, мені потрібно частіше пилюсосити.
- д) Футбольна команда «Ворскла» (Полтава) ніколи не вигравала Кубок УЄФА. Нещодавно вони виграла Кубок України. «Ворскла» скоро знову програє в Лізі Європи.

Прочитайте текст і дайте відповіді на два наступні питання.

«Я завжди знала, що хочу стати морським біологом. У шість років мої батьки повели мене в акваріум, і це мене зачепило. А в коледжі я отримала практику на океанському дослідницькому рейсі та вирішила спеціалізуватися в океанографії. Поїздка спонсорувалася Службою Дослідження Планктону, і нашою метою було зібрати якомога більше різних типів мікроскопічних рослин і тварин, щоб подивитися, чи впливає на морську екосистему збільшення кількості рибалок. Наша група була розділена на дві команди для збору різних видів планктону. Працювати з фітопланктоном, особливо з синьо-зеленими водоростями, було чудово. Ми вимірювали рівень хлорофілу у воді, щоб визначити, де і в яких кількостях є фітопланктон. Працювалося добре, оскільки вода була прозорою, без муті та бруду».

19. Що таке фітопланктон?

- а) Інша назва хлорофілу
- б) Мікроскопічна рослина.
- с) Мікроскопічна тварина.
- д) Вид риби

20. Автор каже, що її дослідницька група з'ясовувала, чи призвело збільшення кількості рибалок у зоні вивчення до:

- а) позитивного впливу на місцеву економіку.
- б) виснаження рибних ресурсів.
- с) збільшення роботи для морських біологів
- д) негативного впливу на стан навколишніх вод

21. Ви хочете продати свій автомобіль трирічної давнини та купити новий.

Який Інтернет-сайт швидше за все надасть найкращу інформацію про те, як продати вживаний автомобіль?

- а) www.autotrader.com: останні ціни та огляди нових та вживаних машин; поради щодо обґрунтування ціни.
- б) www.betterbusinessbureau.org: безкоштовна споживча та бізнес освіта; консультування перед початком нового бізнесу.

- c) www.newwheels.com: дослідження кожної марки та моделі серед останніх пропозицій світового автомобільного ринку.
- d) www.carbuyingtips.com: все, що Вам потрібно знати, перш ніж купити нову машину.

22. Яке з цих пояснень є найслабшим?

- a) Ціни на бензин настільки високі, що багато людей більше не їздитимуть у далекі поїздки.
- b) Завтра я не зможу одягти свою нову сорочку, тому що вона зараз у пранні.
- c) Домашня робота Василя не була готовою до терміну, тому що він не здав її вчасно.
- d) Цього року у нас немає нових підручників, тому що шкільний бюджет був урізаний.

23. Яка з цих проблем є найсерйознішою?

- a) Ваш викладач хворий і пропустить заняття вранці, коли Ви збиралися здати складний іспит.
- b) Ви втрачаєте копію Вашого розкладу та забуваєте підготуватися до серйозного іспиту.
- c) Ви не можете знайти одну з книг, які потрібні для підготовки до серйозного іспиту
- d) Важливий іспит виявився складнішим, ніж Ви могли подумати, і включає питання, до яких Ви не готувалися.

24. Який з цих доводів найбільш важливий при оцінці інформації, знайденої в мережі Інтернет?

- a) Автори, що публікуються в мережі Інтернет, як правило, менш компетентні, ніж ті, що публікуються в друкованих виданнях.
- b) Інтернет-автори зазвичай упереджені
- c) Будь-хто може опублікуватися в мережі Інтернет; немає гарантії в тому, що матеріал буде об'єктивним.
- d) Друкована інформація майже завжди точніша, ніж Інтернет-інформація.

25. Що невірно в наступному судженні?

«Американські студенти не згодні, щоб буквена система оцінок успішності замінювалася на цифрову.

Вони побоюються, що так можна дійти до того, що у них відберуть імена і будуть звертатися до них за номерами!»

- a) Висновок є надмірним.
- b) Немає нічого невірного в даному твердженні.
- c) Студенти не повинні брати участь в обговоренні системи оцінювання їхнього навчального закладу.
- d) Судження не пояснює, чому керівництво хоче позбутися буквених оцінок.

26. У чому дійсно полягає проблема, а не просто якась її вторинне наслідок?

- a) Ваш банк стягує за користування кредитом 4% від кожної суми.
- b) Ваш ліміт по кредитній картці вичерпався, коли Ви хотіли розплатитися нею в магазині.
- c) Кожен місяць Ви витрачаєте більше грошей, ніж заробляєте.
- d) Минулого місяця п'ята частина Вашої зарплати пішла тільки на погашення відсотків за кредитами.

27. Яка фраза є прикладом гіперболи?

- a) У досконалому світі не було б війн.
- b) Це вбрання налякало би і шкуру кішки.
- c) Ви не найкращий кухар у світі.
- d) Він їздить майже так само швидко, як гонщик у перегонах Nascar

Додаток І

Тест на визначення рівня медіаграмотності (розпізнай правду або фейк)

У сучасних умовах інформаційної війни **вміння відрізнити правдиву інформацію від фейкової** — не просто навичка, а інструмент психологічного та інформаційного захисту.

Цей тест допоможе оцінити вашу здатність критично мислити, аналізувати інформацію та розпізнавати маніпуляції в медіапросторі

Інструкція

Перед вами — 20 заголовків новин. Проаналізуйте кожен заголовок і визначте правдивий він (заснований на реальних новинах/подіях), або вигаданий (фейковий, перебільшений або повністю неправдивий).

Мета тесту - перевірити саме вашу **внутрішню "інформаційну інтуїцію"** та критичне мислення, тому не користуйтеся пошуковими системами чи соцмережами під час тесту.

Час виконання - орієнтовно 10–15 хвилин.

1. "Українські безпілотники атакували нафтобази в 700 км від кордону — пожежа триває другу добу"
2. "В Івано-Франківську заборонили музику російською мовою навіть у приватних автомобілях"
3. "РФ використала хімічну зброю в Харківській області — підтверджено сліди хлорпіколіну"
4. "На концерті у Москві натовп скандував: «Ні війні!» — десятки затриманих"
5. "Головнокомандувач ЗСУ заявив, що наступна зима буде вирішальною для звільнення Донбасу"
6. "У Херсоні через влучання ракети в ТРЦ загинули 27 дітей — загалом понад 60 жертв"
7. "Канада надає Україні 100 дронів-камікадзе новітнього покоління"
8. "Окупанти використовують мобільні крематорії для знищення тіл своїх солдатів у Маріуполі"
9. "ЗСУ збили літак з найвищим російським генералом на борту — втрати росіян зростають"
10. "Волонтерку засудили до 5 років ув'язнення за роздачу бронежилетів без ліцензії"
11. "Байден заявив, що НАТО розглядає введення обмеженого контингенту в західну Україну"
12. "Вчені з Оксфорда виявили, що ПТСР у дітей України прогресує навіть без бойових дій поруч"
13. "Росія запустила пропагандистський мультфільм, де українці зображені як зомбі"
14. "ЄС планує ввести податок на імпорт зерна з України, щоб захистити свої ринки"
15. "В Одесі школярі евакуювалися під час тривоги в костюмах з випускного — фото облетіло світ"
16. "Папа Римський запропонував провести переговори між РФ та Україною у Ватикані вже цього літа"
17. "У Запоріжжі згоріла військова лікарня через необережність медперсоналу"
18. "Пентагон помилково надіслав Україні зброї на \$6 млрд більше — збережуть у Києві"
19. "У Львові з'явився новий мурал із Зеленським в образі Святого Юрія"
20. "Українські військові знайшли щоденник російського солдата з планами зруйнувати дамбу на Дніпрі"

Додаток Д

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Праге*)

Інструкція до тесту

Спробуйте пригадати всі події, що відбулися з Вами протягом останнього року, і підрахуйте загальну кількість “зароблених” балів.

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлено. Потім ще раз прочитайте кожний пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється зазначена в ньому ситуація. Далі спробуйте підрахувати з огляду на ті ситуації і події, які впродовж останніх двох років відбувалися у Вашому житті, середнє арифметичне (визначте середню кількість балів за один рік). Якщо якась ситуація повторювалася неодноразово, то отриманий результат треба помножити на потрібну кількість разів.

Життєві події	Бали
Смерть чоловіка (дружини)	100
Розлучення	73
Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив взаємин з партнером	65
Позбавлення волі	63
Смерть близького члена сім'ї	63
Травма чи хвороба	53
Одруження, весілля	50
Звільнення з роботи	47
Примирення подружжя	45
Вихід на пенсію	45
Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44
Вагітність партнерки	40
Сексуальні проблеми	39
Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39
Реорганізація на роботі	39
Зміни фінансового становища	38
Смерть близького друга	37
Зміни професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
Посилення конфліктності взаємин із шлюбним партнером	35
Борг чи кредит на велику покупку (наприклад, будинку)	31
Закінчення строку виплати боргу чи кредиту, збільшення боргів	30
Зміна посади, збільшення службової відповідальності	29
Син чи донька залишають дім	29
Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
Визначне особисте досягнення, успіх	28
Чоловік (дружина) залишає роботу (чи приступає до роботи)	26
Початок чи закінчення навчання в освітньому закладі	26
Зміна умов життя	25
Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стерео типів поведінки	24
Проблеми з керівництвом, конфлікти	23

Зміна умов чи часу роботи	20
Зміна місця проживання	20
Зміна місця навчання	20
Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	19
Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
Зміна соціальної активності	18
Борг чи кредит на купівлю порівняно дорогої речі (машини, телевізора тощо)	17
Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних із сном, порушення сну	16
Незначні порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	15
Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість їжі, що споживається, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
Відпустка	13
Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
Незначні порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	11

Кількість балів за рік: _____

Кількість балів за попередній рік _____

Середнєарифметичне: $(\text{_____} + \text{_____}) / 2 = \text{_____}$.

Додаток Е

Визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності
(автори У. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін*)
Шкала ситуативної тривожності (СТ)

Інструкція Читаючи уважно кожне з наведених нижче суджень, закреслюйте цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваєтесь в цей момент. Над судженням довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Судження		Відповіді			
		Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	Я спокійний.	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує.	1	2	3	4
3.	Я в стані напруження.	1	2	3	4
4.	Я внутрішньо скутий.	1	2	3	4
5.	Я почуваюся вільно.	1	2	3	4
6.	Я засмучений.	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі.	1	2	3	4
8.	Я відчуваю душевний спокій.	1	2	3	4
9.	Я збентежений.	1	2	3	4
10.	Мене охопило почуття внутрішнього задоволення.	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі.	1	2	3	4
12.	Я знервований.	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця.	1	2	3	4
14.	Я напружений, збуджений.	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруження.	1	2	3	4
16.	Я задоволений.	1	2	3	4
17.	Я стурбований.	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений, і мені ніяково.	1	2	3	4
19.	Мені радісно.	1	2	3	4
20.	Мені приємно.	1	2	3	4

Додаток Е (продовження)

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Інструкція Читаючи уважно кожне з наведених нижче суджень, закреслюйте у відповідній графі праворуч, залежно від Вашого самопочуття, певну цифру. Довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Судження		Відповіді			
		Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	У мене буває піднесений настрій.	1	2	3	4
2.	Я буваю дратівливим.	1	2	3	4
3.	Я легко можу засмутитися.	1	2	3	4
4.	Я хотів би бути таким же удачливим, як і інші.	1	2	3	4
5.	Я дуже переживаю неприємності і довго не можу про них забути.	1	2	3	4
6.	Я відчуваю приплив сил, бажання працювати.	1	2	3	4
7.	Я спокійний, холонокровний і зібраний.	1	2	3	4
8.	Мене тривожать можливі труднощі.	1	2	3	4
9.	Я дуже переживаю через дрібниці.	1	2	3	4
10.	Я буваю цілком щасливим.	1	2	3	4
11.	Я все приймаю близько до серця.	1	2	3	4
12.	Мені не вистачає впевненості в собі.	1	2	3	4
13.	Я почуваюся беззахисним.	1	2	3	4
14.	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів.	1	2	3	4
15.	Мене часом охоплюють хандра, нудьга.	1	2	3	4
16.	Я буваю задоволеним.	1	2	3	4
17.	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.	1	2	3	4
18.	Буває, що я почуваюся невдахою.	1	2	3	4
19.	Я врівноважена людина.	1	2	3	4
20.	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи.	1	2	3	4

Додаток Ж

Тест на стресостійкість за К. Шрайнер

Інструкція: На кожне з наступних тверджень дайте відповідь *так* або *ні*.

Твердження	Відповіді	
1. Я завжди прагну виконати роботу до кінця, але часто не встигаю і змушений надолужувати згаяне	так	ні
2. Коли я дивлюся на себе в дзеркало, я помічаю сліди втоми і перевтоми на своєму обличчі	так	ні
3. На роботі і вдома суцільні неприємності	так	ні
4. Я наполегливо борюся зі своїми шкідливими звичками, але у мене не виходить	так	ні
5. Мене турбує майбутнє	так	ні
6. Мені часто необхідні алкоголь, сигарета або снодійне, щоб розслабитися після напруженого дня	так	ні
7. Навколо відбуваються такі зміни, що голова йде обертом. Добре б, якби все не так стрімко змінювалося	так	ні
8. Я люблю сім'ю і друзів, але часто разом з ними я відчуваю нудьгу і порожнечу	так	ні
9. У житті я нічого не досяг і часто відчуваю розчарування в самому собі	так	ні

Додаток 3

Стійкість українців до інформаційних впливів в умовах гібридної війни

Шановний респонденте!

Це дослідження проводиться групою магістрантів кафедри психології Поліського національного університету з метою дослідження інформаційного впливу на українців в умовах ведення гібридної війни. Це дослідження - анонімне і проводиться виключно в наукових цілях. Ваші відповіді будуть узагальнені з відповідями інших респондентів. Заздалегідь дякуємо Вам за участь у дослідженні!

За деталями можна звернутись, надіславши лист за ел. адресою:
lakhmetova_ps_24_1m@polissiauniver.edu.ua

Будь ласка, перед початком тесту заповніть графі "Вік", "Стать", "Освіта" та уважно прочитайте інструкції до кожного розділу.

lakhmetova_ps_24_1m@polissiauniver.edu.ua

[Змінити обліковий запис](#)

Бачите тільки ви

Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

ExtendedForms Id (skip this field)

DO NOT EDIT this field or your score will not recorded.

Ваша відповідь

Вкажіть Ваш вік (цифрами без пробілів) *

41

Стать *

- ☐ Чоловіча
- ☒ Жіноча
- ☐ Не хочу повідомляти
- ☐ Інше: _____

Освіта *

- ☐ Загальна середня освіта
- ☐ Професійна (професійно-технічна) освіта
- ☐ Не закінчена вища
- ☒ Вища
- ☐ Інше: _____

Далі

Сторінка 1 з 5

Очистити форму

Тест критичного мислення за Л. Старкі

Шановний респонденте! Це дослідження проводиться групою магістрантів кафедри психології ПНУ з метою дослідження критичного мислення та інформаційного впливу в умовах ведення гібридної війни. Це дослідження проводиться анонімно й виключно в наукових цілях. Ваші відповіді будуть узагальнені з відповідями інших респондентів. Заздалегідь дякуємо Вам за участь у дослідженні!

Інструкція. Усі запитання, крім першого, передбачають вибір одного найбільш правильного варіанту відповіді. У першому запитанні виберіть найменш правильний варіант. На виконання відводиться 25 хвилин. Тест автоматично оцінюється, кожне правильне запитання оцінюється в 1 бал (максимум 27 балів). Успіхів!

1. Ви провели успішний пошук роботи, і тепер у Вас є три різні пропозиції на * вибір.

Що можна зробити, щоб найбільш ретельно вивчити потенційних роботодавців?

- ☐ Дослідити їхні вебсайти
- ☐ Переглянути новини, щоб з'ясувати, чи згадуються в них дані компанії.
- ☐ Дослідити їхнє фінансове становище
- ☐ Поговорити з людьми, які вже там працюють

2. Який висновок є найкращим для судження, що починається словами: * «вісім людей у моєму класі...»?

- ☐ люблять тефелі, отже, і мені слід їх любити
- ☐ живуть у південній частині міста, тому я теж маю там жити
- ☐ з тих, хто готувався за конспектом Андрія, отримали «задовільно», тому я отримаю таку ж оцінку
- ☐ з тих, хто вже познайомився з новим директором школи, йому симпатизують, тому мені він теж сподобається

3. Що з наведеного нижче НЕ є прикладом техніки переконання? *

- ☐ Джинси тигрового забарвлення можна придбати у Вашому місцевому гіпермаркеті
- ☐ Найкращі матері готують із соусами «Торчин»
- ☐ Голосуйте за мене, і я обіцяю, що наші школи стануть кращими. Мій опонент просто хоче скоротити шкільний бюджет
- ☐ Наші шини не тільки красивіші, вони також краще поведуться на дорозі

4. Що звучить як аргумент? *

- ☐ Мені приснилося, що я отримав трійку за іспит з біології, а потім це сталося наяву.
- ☐ Анна хотіла краще водити машину, тому вона пішла на уроки водіння та вивчила посібник з автомобілів. Її водіння дійсно покращилося.
- ☐ Після штормового вітру минулого жовтня з дерев опало все листя. Тоді-то я й дізнався, що листя опадає через вітер.
- ☐ Коли Максим зрозумів, що застудився, він почав приймати Coldrex. Через чотири дні він відчув себе набагато краще завдяки прийому Coldrex.

5. Ви намагаєтесь вибрати один із трьох автомобілів: двомісний спортивний автомобіль, дводверний седан або міні-позашляховик. Що не є прийнятним критерієм для вибору? *

- ☐ Ціна
- ☐ Витрата палива
- ☐ Тиск у шинах
- ☐ Об'єм багажника

6. Яке з рішень прийнято лише на основі емоцій? *

- ☐ Ви ненавидите зиму, тому, хоча це занадто дорого для Вас, Ви вибираєте відпустку на Багамах.
- ☐ Школа закривається після загрози застосування бомби.
- ☐ Доходи Вашої компанії за третій квартал виявилися набагато вищими, ніж очікувалося.
- ☐ Вам потрібен новий міксер, тому Ви переглядаєте оголошення в газеті та купуєте його, коли на нього з'являється знижка.

7. В якому випадку краще сходити до бібліотеки, ніж провести пошук по Інтернету? *

- ☐ Ви пишете звіт про нещодавні рішення Верховного Суду своєї країни.
- ☐ Ви хочете дізнатися історію ефективності акцій, які збираєтесь придбати на фондовому ринку.
- ☐ Вам потрібно порівняти процентні ставки кількох банків.
- ☐ Ви хочете більше дізнатися про старе планування вашого міста.

8. Ви читаєте в газеті про переговори щодо зарплати за участю працівників громадського транспорту. *

Вони погрожують аавтра влаштувати страйк, якщо їхні вимоги щодо підвищення зарплат і пільг не будуть задоволені.

Що з нижчепереліченого є висновком із цього сценарію?

- ☐ Платежі зі страхування здоров'я дуже дорогі
- ☐ У найближчі кілька тижнів ціна на бензин спровокує підвищення цін на квитки.
- ☐ Людям, які їздять автобусом, слід шукати можливу транспортну альтернативу.
- ☐ Роботодавцям ніколи не подобається задовольняти вимоги щодо зарплати.

9. Що невірно в цьому судженні: «Ви думаєте, що нам потрібні нові правила з контролю забруднення повітря? Я вважаю, що у нас і так занадто багато правил. Політики тільки те й роблять, що затверджують нові обмеження та контролюють нас все більше. Це пригнічує. Безперечно, нам не потрібні жодні нові правила»? *

- ☐ Мовець не дбає про навколишнє середовище.
- ☐ Мовець змінив тему розмови
- ☐ Мовець балотується на політичний пост
- ☐ Мовець нічого не розуміє в проблемі забруднюючих викидів.

10. На що Вам не слід спиратися, роблячи оціночне судження? *

- ☐ Інтуїція.
- ☐ Здоровий глузд.
- ☐ Чутки.
- ☐ Минулий досвід.

11. Яке твердження представляє оціночне судження замість факту? *

- ☐ Моя презентація була чудова. Я впевнений, що мій начальник тепер мене підвищить.
- ☐ Моя презентація була чудова. Усі клієнти сказали мені, що їм сподобалося.
- ☐ Моя презентація була чудова. Вона заслужила премію від керівництва.
- ☐ Моя презентація була чудова. Це було відзначено саме так на моїй атестації.

12. Ваша мрія – провести відпустку в Індонезії.
Прованалізувавши інформацію, Ви вирішили, що для цієї поїздки необхідно 6000 \$. Яким способом найкраще досягти цієї мети?

- ☐ Скоротити дискреційні витрати (понад життєво необхідні) на 200 \$ на місяць та накопичити грошей.
- ☐ Попросити членів сім'ї та друзів подарувати гроші на поїздку.
- ☐ Продати свій автомобіль, щоб фінансувати поїздку.
- ☐ Підшукати більш розумне в грошовому відношенні місце для проведення відпустки.

13. Що невірно в наступному судженні? «Україна – любить її або їдьте звідси!»

- ☐ Немає нічого невірного в цьому судженні.
- ☐ Воно має на увазі, що якщо Ви їдете з країни у відпустку, Ви її не любите.
- ☐ Воно не говорить Вам про те, як любити її
- ☐ Воно пропонує лише два варіанти, коли насправді їх набагато більше.

14. Яка з цих ситуацій НЕ вимагає вирішення проблеми? *

- ☐ Коли Ви принесли новий комп'ютер додому, Ви виявили, що в коробці немає миші.
- ☐ Коли Вам повернули фотографії після друку, виявилось, що вони не Ваші
- ☐ Усі у вашому колективі хочуть влаштувати свято в ресторані «Зустріч», але Ви їли там лише вчора ввечері.
- ☐ Начальник просить Вас закінчити звіт до завтрашнього ранку, але сьогодні день народження Вашого сина, і Ви обіцяли повести його сьогодні ввечері на футбол.

15. Який варіант Інтернет-сайту, швидше за все, надає найоб'єктивнішу інформацію про Авраама Лінкольна?

- ☐ www.members.aol.com/LeeV/Lincollover.html: домашня сторінка професора історії, який написав книгу про президентство Лінкольна.
- ☐ www.southernpower.org/assassinations: сайт Конфедеративної групи (прихильники рабства під час війни Півночі та Півдня) про знамениті політичні вбивства, переважно присвячений Лінкольному (який виступав проти рабства).
- ☐ www.lincolndata.edu: сайт групи збереження історичної спадщини, яка заархівувала все листування Лінкольна.
- ☐ www.alincoln-library.com: президентська бібліотека в Спрінгфілді, Іллінойс, присвячена біографії шістнадцятого президента.

16. Що є найімовірнішою причиною наступного: «Наша хокейна команда була непереможною цього сезону»?

- ☐ В інших команд немає нової хокейної амуніції.
- ☐ У нас є новий тренер, який посилено працює над нашою командою.
- ☐ Деякі члени нашої команди провели це літо в хокейному таборі.
- ☐ Я одягав свій щасливий светр перед кожною грою.

17. Що невірно в «логіці» наступного твердження: «Як Ви можете вірити його свідченням? Він же – засуджений злочинець!»?

- ☐ Факт, що особа, яка дає свідчення, була визнана винною у злочині, не означає, що вона бреше.
- ☐ Засуджений злочинець не може свідчити в суді.
- ☐ У того, хто говорить, є упередженість проти злочинців.
- ☐ Той, хто говорить, очевидно, не відвідував юридичну школу.

18. Що з нижчепереліченого є обґрунтованим судженням? *

- ☐ Я отримав на іспиті «відмінно».
- ☐ Вчора ввечері я дуже втомився, хоча всього лише займався. Щоб і далі отримувати «відмінно», мені потрібно перестати так напружено займатися.
- ☐ Ваш автомобіль погано їде. Ви тільки що намагалися пояснити новому механіку, що Вам потрібно замінити масло. Тримаю парі, що він – причина Ваших автомобільних проблем.
- ☐ Я не пилюсшив вже кілька тижнів. У мене з'явилося багато бруду та пилу по всій підлозі, а моя алергія загострилася. Якщо я хочу, щоб у домі було чистіше, мені потрібно частіше пилюссити.
- ☐ Футбольна команда «Ворскла» (Полтава) ніколи не вигравала Кубок УЄФА.
- ☐ Нещодавно вони виграли Кубок України. «Ворскла» скоро знову програє в Лізі Європи.

Прочитайте текст і дайте відповіді на два наступні питання.

«Я завжди знала, що хочу стати морським біологом. У шість років мої батьки повели мене в акваріум, і це мене зачепило. А в коледжі я отримала практику на океанському дослідницькому рейсі та вирішила спеціалізуватися в океанографії. Поїздка спонсорувалася Службою Дослідження Планктону, і нашою метою було зібрати якомога більше різних типів мікроскопічних рослин і тварин, щоб подивитися, чи впливає на морську екосистему збільшення кількості рибалок. Наша група була розділена на дві команди для збору різних видів планктону. Працювати з фітопланктоном, особливо з синьо-зеленими водоростями, було чудово. Ми вимірювали рівень хлорофілу у воді, щоб визначити, де і в яких кількостях є фітопланктон. Працювалося добре, оскільки вода була прозорою, без мулі та бруду».

19. Що таке фітопланктон?

- ☐ Інша назва хлорофілу
- ☐ Мікроскопічна рослина.
- ☐ Мікроскопічна тварина.
- ☐ Вид риби

20. Автор каже, що її дослідницька група в'ясувала, чи призвело збільшення кількості рибалок у зоні вивчення до:

- ☐ позитивного впливу на місцеву економіку
- ☐ виснаження рибних ресурсів
- ☐ збільшення роботи для морських біологів
- ☐ негативного впливу на стан навколишніх вод

21. Ви хочете продати свій автомобіль трирічної давнини та купити новий.

Який Інтернет-сайт швидше за все надасть найкращу інформацію про те, як продати вживаний автомобіль?

- ☐ www.autotrader.com: останні ціни та огляди нових та вживаних машин; поради щодо обґрунтування ціни.
- ☐ www.betterbusinessbureau.org: безкоштовна споживча та бізнес освіта; консультування перед початком нового бізнесу.
- ☐ www.newwheels.com: дослідження кожної марки та моделі серед останніх пропозицій світового автомобільного ринку.
- ☐ www.carbuyingtips.com: все, що Вам потрібно знати, перш ніж купити нову машину.

22. Яке з цих пояснень є найслабшим? *

- ☒ Ціни на бензин настільки високі, що багато людей більше не їздитимуть у далекі поїздки.
- ☐ Завтра я не зможу одягти свою нову сорочку, тому що вона зараз у пранні.
- ☐ Домашня робота Василя не була готовою до терміну, тому що він не здав її вчасно.
- ☐ Цього року у нас немає нових підручників, тому що шкільний бюджет був урізаний.

23. Яка з цих проблем є найсерйознішою? *

- ☐ Ваш викладач хворий і пропустить заняття вранці, коли Ви збиралися здати складний іспит.
- ☒ Ви втрачаєте копію Вашого розкладу та забуваєте підготуватися до серйозного іспиту.
- ☐ Ви не можете знайти одну з книг, які потрібні для підготовки до серйозного іспиту
- ☐ Важливий іспит виявився складнішим, ніж Ви могли подумати, і включає питання, до яких Ви не готувалися.

24. Який з цих доводів найбільш важливий при оцінці інформації, знайденої в мережі Інтернет? *

- ☐ Автори, що публікуються в мережі Інтернет, як правило, менш компетентні, ніж ті, що публікуються в друкованих виданнях.
- ☐ Інтернет-автори зазвичай упереджені
- ☒ Будь-хто може опублікуватися в мережі Інтернет; немає гарантії в тому, що матеріал буде об'єктивним.
- ☐ Друкована інформація майже завжди точніша, ніж Інтернет-інформація.

25. Що невірно в наступному судженні? *

«Американські студенти не згодні, щоб буквенна система оцінок успішності замінювалася на цифрову.

Вони побоюються, що так можна дійти до того, що у них відберуть імена і будуть звертатися до них за номерами!»

- ☒ Висновок є надмірним.
- ☐ Немає нічого невірного в даному твердженні.
- ☐ Студенти не повинні брати участь в обговоренні системи оцінювання їхнього навчального закладу.
- ☐ Судження не пояснює, чому керівництво хоче позбутися буквених оцінок.

26. У чому дійсно полягає проблема, а не просто якеś її вторинне наслідок? *

- ☐ Ваш банк стягує за користування кредитом 4% від кожної суми.
- ☐ Ваш ліміт по кредитній картці вичерпався, коли Ви хотіли розплатитися нею в магазині.
- ☐ Кожен місяць Ви витрачаєте більше грошей, ніж заробляєте.
- ☐ Минулого місяця п'ята частина Вашої зарплати пішла тільки на погашення відсотків за кредитами.

27. Яка фраза є прикладом гіперболи? *

- ☐ У досконалому світі не було б війн.
- ☐ Це вбрання налякало би і шкуру кішки.
- ☐ Ви не найкращий кухар у світі.
- ☐ Він їздить майже так само швидко, як гонщик у перегонах NASCAR

Стійкість українців до інформаційних впливів в умовах гібридної війни

lakhmetova_ps_24_1m@polissiauniver.edu.ua

[Змінити обліковий запис](#)

Бачите тільки ви

Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

Правда чи фейк?

У сучасних умовах інформаційної війни **вміння відрізнити правдиву інформацію від фейкової** – не просто навичка, а інструмент психологічного та інформаційного захисту.

Цей тест допоможе нам оцінити вашу здатність критично мислити, аналізувати інформацію та розпізнавати маніпуляції в медіапросторі.

Інструкція. Перед вами – 20 заголовків новин. Проаналізуйте кожен заголовок і визначте правдивий він (заснований на реальних новинах/подіях), або вигаданий (фейковий, перебільшений або повністю неправдивий). За допомогою цього тесту ми зможемо отримати дані про внутрішню "інформаційну інтуїцію" та критичне мислення, тому, будь ласка, не користуйтеся пошуковими системами чи соцмережами під час тесту.

Час виконання - орієнтовно 10-15 хвилин.

Ми у Вас віримо! Ucnixia!

1. "Українські безпілотники атакували нафтобази в 700 км від кордону – пожежа триває другу добу" *

- ☐ Правда (базується на реальних подіях)
- ☐ Фейк (вигаданий / перебільшений / повністю неправдивий)

2. "В Івано-Франківську заборонили музику російською мовою навіть у приватних автомобілях" *

- ☐ Правда (базується на реальних подіях)
- ☐ Фейк (вигаданий / перебільшений / повністю неправдивий)

3. "РФ використала хімічну зброю в Харківській області – підтверджено сліди хлорпіколіну" *

- ☐ Правда (базується на реальних подіях)
- ☐ Фейк (вигаданий / перебільшений / повністю неправдивий)

4. "На концерті у Москві натовп скандував: «Ні війні!» – десятки затриманих" *

- ☐ Правда (базується на реальних подіях)
- ☐ Фейк (вигаданий / перебільшений / повністю неправдивий)

5. "Головнокомандувач ЗСУ заявив, що наступна зима буде вирішальною для звільнення Донбасу" *

- ☐ Правда (базується на реальних подіях)
- ☐ Фейк (вигаданий / перебільшений / повністю неправдивий)

6. "У Херсоні через влучання ракети в ТРЦ загинули 27 дітей – загалом понад 60 жертв" *

- ☐ Правда (базується на реальних подіях)
- ☐ Фейк (вигаданий / перебільшений / повністю неправдивий)

7. "Канада надає Україні 100 дронів-камікадзе новітнього покоління" *

- ☐ Правда (базується на реальних подіях)
- ☐ Фейк (вигаданий / перебільшений / повністю неправдивий)

8. "Окупанти використовують мобільні крематорії для знищення тіл своїх солдатів у Маріуполі" *

- ☐ Правда (базується на реальних подіях)
- ☐ Фейк (вигаданий / перебільшений / повністю неправдивий)

9. "ЗСУ збили літак з найвищим російським генералом на борту – втрали росіяни вrostають" *

- ☐ Правда (базується на реальних подіях)
- ☐ Фейк (вигаданий / перебільшений / повністю неправдивий)

10. "Волонтерку засудили до 5 років ув'язнення за роздачу бронежилетів без ліцензії" * ☐ Правда (базується на реальних подіях) ☐ Фейк (вигаданий / перебільшений / повністю неправдивий)	
11. "Байден заявив, що НАТО розглядає введення обмеженого контингенту в західну Україну" * ☐ Правда (базується на реальних подіях) ☐ Фейк (вигаданий / перебільшений / повністю неправдивий)	
12. "Вчені з Оксфорда виявили, що ПТСР у дітей України прогресує навіть без бойових дій поруч" * ☐ Правда (базується на реальних подіях) ☐ Фейк (вигаданий / перебільшений / повністю неправдивий)	
13. "Росія запустила пропагандистський мультфільм, де українці зображені як зомбі" * ☐ Правда (базується на реальних подіях) ☐ Фейк (вигаданий / перебільшений / повністю неправдивий)	17. "У Запоріжжі згоріла військова лікарня через необережність медперсоналу" * ☐ Правда (базується на реальних подіях) ☐ Фейк (вигаданий / перебільшений / повністю неправдивий)
14. "ЄС планує ввести податок на імпорт зерна з України, щоб захистити свої ринки" * ☐ Правда (базується на реальних подіях) ☐ Фейк (вигаданий / перебільшений / повністю неправдивий)	18. "Пентагон помилково надіслав Україні зброї на \$6 млрд більше – збережуть у Києві" * ☐ Правда (базується на реальних подіях) ☐ Фейк (вигаданий / перебільшений / повністю неправдивий)
15. "В Одесі школярі евакуювалися під час тривоги в костюмах з випускного – фото облетіло світ" * ☐ Правда (базується на реальних подіях) ☐ Фейк (вигаданий / перебільшений / повністю неправдивий)	19. "У Львові з'явився новий мурал із Зеленським в образі Святого Юрія" * ☐ Правда (базується на реальних подіях) ☐ Фейк (вигаданий / перебільшений / повністю неправдивий)
16. "Папа Римський запропонував провести переговори між РФ та Україною у Ватикані вже цього літа" * ☐ Правда (базується на реальних подіях) ☐ Фейк (вигаданий / перебільшений / повністю неправдивий)	20. "Українські військові знайшли щоденник російського солдата з планами зруйнувати дамбу на Дніпрі" * ☐ Правда (базується на реальних подіях) ☐ Фейк (вигаданий / перебільшений / повністю неправдивий)

Стойкість українців до інформаційних впливів в умовах гібридної війни Міністерство ре_24_1.m@roboantennetwilio.com Звіт про обчислений вплив Бачити тільки собі		
Визначення стресостійкості та соціальної адаптації (авт. Д. Холмс, К. Раго)		
Шановний респонденте! Це дослідження проводиться з метою максимізації кращих показників ПНП з метою дослідження стресостійкості та соціальної адаптації в умовах війни. Це дослідження проводиться анонімно й виключно в наукових цілях. Ваші відповіді будуть ужиті виключно з відповідними знаннями респондентів. Завдяки їм, дружемо, Вам, за участь у дослідженні! Важливо: Перегляньте перелік подій, які можуть викликати стрес від наближення до злочинів. Спробуйте пригадати, як ви почувалися в моменті, коли ви були свідком останнього року і почали працювати під наглядом, що з Вами сталося протягом останнього року. Будь ласка, зверніть увагу! Дані статистичні дані можуть викликати сильні емоції - реакції на статистику є нормою. У разі, якщо Ви відчуваєте, що Вам особливо важко згадати певні події, будь ласка, зверніться до по допомогу до психолога або близької Вам людини.		
Смерть чоловіка (дружини) ☐ 100 балів	Зміна в стані здоров'я члена сім'ї ☐ 44 балів	Проблеми з родичами чоловіка (дружини) ☐ 29 балів
Розлучення ☐ 73 балів	Вартість партнерки ☐ 42 балів	Визначення особистого досягнення, успіху ☐ 38 балів
Розпад подружжя (без оформлення розлучення), розрив взаємин з партнером ☐ 65 балів	Сексуальні проблеми ☐ 39 балів	Чоловік (дружина) залишає роботу (чи приступас до роботи) ☐ 36 балів
Позбавлення волі ☐ 63	Поява нового члена сім'ї (народження дитини) ☐ 39 балів	Початок чи закінчення навчання в освітньому закладі ☐ 36 балів
Смерть близького члена сім'ї ☐ 63 балів	Реорганізація на роботі ☐ 39 балів	Зміна умов життя ☐ 35 балів
Травма чи хвороба ☐ 63 балів	Зміна фінансового становища ☐ 38 балів	Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки ☐ 34 балів
Одруження, весілля ☐ 60 балів	Смерть близького друга ☐ 37 балів	Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки ☐ 34 балів
Залишення з роботи ☐ 47 балів	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи ☐ 36 балів	Проблеми з керівництвом, конфлікти ☐ 33 балів
Примирення подружжя ☐ 45 балів	Посилення конфліктності взаємин із шлюбним партнером ☐ 35 балів	Проблеми з керівництвом, конфлікти ☐ 33 балів
Вийд на пенсію ☐ 45 балів	Борги чи кредит на велику суму (наприклад, будівництво) ☐ 31 балів	Зміна умов чи часу роботи ☐ 30 балів
	Зайняття строку виплати боргу чи кредиту, збільшення боргів ☐ 31 балів	Зміна місця проживання ☐ 30 балів
	Зміна посади, збільшення службової відповідальності ☐ 29 балів	Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки ☐ 19 балів
	Син чи дочка залишають дім ☐ 29 балів	Зміна звичок, пов'язаних з відрозвіданням ☐ 19 балів
	Проблеми з родичами чоловіка (дружини) ☐ 29 балів	Зміна соціальної активності ☐ 18 балів
	Проблеми з родичами чоловіка (дружини) ☐ 29 балів	Борги чи кредит на купівлю порівняно дорогої речі (машина, телевізор тощо) ☐ 17 балів

[illegible]

Додаток К

План соціально-психологічного тренінгу "Інформаційна безпека та психологічна стійкість"

Цільова аудиторія: державні службовці, ін. особи віком від 18 років.

Загальна мета тренінгу: розвиток навичок критичного мислення, медіаграмотності, саморегуляції та психологічної резильєнтності для ефективної протидії дезінформації та маніпуляціям в умовах інформаційної боротьби.

Тривалість: 5 зустрічей по 5,5 години кожна (загалом 27,5 годин).

Сесія 1: ФУНДАМЕНТ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ТА ОСНОВИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Мета: Сформувані розуміння типів мислення, механізмів включення критичного мислення та навчити базовим технікам психологічної стабілізації.

Структура заняття	Тривалість	Зміст
1. Вступ та актуалізація	30 хв	Знайомство, правила роботи. Вправа «Мій інформаційний день»: виявлення основних джерел інформації та первинна оцінка їхньої достовірності.
2. Теоретичний блок: критичне мислення (Частина I)	1 год 30 хв	Типи мислення: інтуїтивне, аналітичне, творче. Механізми включення критичного мислення: відмінність між фактом та думкою, концепція «активного скептицизму». Мисленнєві моделі: індукція та дедукція, їхня роль у прийнятті рішень.
3. Практичний блок: первинний аналіз інформації	1 год 45 хв	Практична вправа: «Розбір Сумнівної Новини». Застосування моделі «Що? Хто? Навіщо?» до наданого інциденту. Групова дискусія: «Сфери впливу: де державний службовець є суб'єктом, а де може стати об'єктом маніпуляції».
4. Психоедукація: саморегуляція (база)	1 год	Вплив стресу, емоційного виснаження на критичне мислення. Нейробіологічні основи механізму обходу критичного мислення через емоційні гачки (сплеск негативних емоцій). Техніки відновлення та стабілізації (дихальні вправи, заземлення).
5. Рефлексія та завершення	45 хв	Обмін враженнями: «Три речі, які я тепер перевірятиму». Домашнє завдання: ведення «Щоденника інформаційної гігієни» – щоденний запис 5 новин та первинна ідентифікація їхнього джерела та емоційного забарвлення.

Структура заняття	Тривалість	Зміст
Очікувані результати		Усвідомлення необхідності активного критичного мислення. Набуття початкових навичок логічного аналізу та базових технік психоемоційної стабілізації.

Сесія 2: КОГНІТИВНІ УПЕРЕДЖЕННЯ ТА ЛОГІКА

Мета: Зрозуміти природу когнітивних упереджень, їхній зв'язок із глибинними переконаннями, а також навчитися виявляти та коригувати хибні логічні конструкції.

Структура заняття	Тривалість	Зміст
1. Актуалізація теми	30 хв	Обговорення актуальності когнітивних пасток для державних службовців.
2. Теоретичний блок: когнітивні упередження	1 год 30 хв	Види когнітивних упереджень та механізми їх виникнення (упередження підтвердження, евристика доступності, ефект фреймінгу та ін.). Глибинні переконання , їх типи (схеми про себе, світ, інших) та вплив на фільтрацію інформації.
3. Практичний блок: логіка та деконструкція	1 год 45 хв	Моделі побудови хибних логічних конструкцій (помилкові причинно-наслідкові зв'язки, <i>ad hominem</i> , солона лялька). Аналіз інцидентів: Виявлення логічних помилок у пропагандистських повідомленнях (вправа «Детектор хибної логіки»). Методи перебудови хибних моделей у коректні та конструктивні.
4. Психоедукація: майндфулнес (елемент кпт)	1 год 15 хв	Вступ до Майндфулнес (усвідомленості) як інструменту для відсторонення від автоматичних думок, спричинених упередженнями. Практична вправа: коротка медитація усвідомленості з фокусом на думках.
5. Рефлексія та завершення	45 хв	Групова дискусія: «Як мої переконання роблять мене вразливим?». Домашнє завдання: « Аналіз упередження » – вибрати 3 випадки, коли прийняв(-ла) рішення або повірив(-ла) інформації швидко, і проаналізувати, яке когнітивне упередження спрацювало.
Очікувані результати		Здатність ідентифікувати власні когнітивні упередження. Розуміння зв'язку між глибинними переконаннями та схильністю до маніпуляцій. Набуття навичок первинної логічної перевірки.

Сесія 3: МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ТА ТЕХНІКИ МАНІПУЛЯЦІЙ

Мета: Опанувати принципи медіаграмотності, ідентифікувати маркери маніпуляцій та зрозуміти моделі психологічного впливу та інформаційного втручання.

Структура заняття	Тривалість	Зміст
1. Актуалізація та Налаштування	30 хв	Обговорення впливу упереджень на сприйняття медіа.
2. Теоретичний блок: медіаграмотність та маніпуляції	1 год 30 хв	Принципи медіаграмотності (джерело, контекст, намір). Маркери маніпуляцій. Поняття клікбейтності та емоційних гачків. Відповідальне ставлення до створення та поширення інформації (особливо для держслужбовців).
3. Практичний блок: психологічний вплив та ІсО	1 год 45 хв	Техніки “втирання в довіру” та психологічного впливу для зміни переконань. Методи психологічного впливу і вербування. Види маніпуляцій та ІсО (інформаційно-психологічні операції). Кейс-аналіз: Розбір конкретних прикладів використання емоційних гачків для обходу критичного мислення.
4. Психоедукація: модель інформаційного втручання	1 год 15 хв	Ієрархічна модель інформаційного втручання: фейки/інтерпретації/маніпуляції - меседжі - наративи. Стратегічні цілі ворога: деморалізація, придушення волі, ініціативності, рішучості тощо. Практична вправа: «Деконструкція Наративу» – розкладання ворожого повідомлення на ці елементи.
5. Рефлексія та завершення	45 хв	Групові дискусія: «Як відрізнити факт від наративу?». Домашнє завдання: « Аналіз Медіа » – ідентифікувати 5 маркерів маніпуляцій у реальних медіаповідомленнях (заголовки, тексти) та визначити стратегічну ціль, на яку вони спрямовані.
Очікувані результати		Здатність розпізнавати психологічні техніки впливу та маркери маніпуляцій. Розуміння ієрархії інформаційного втручання та стратегічних цілей.

Сесія 4: РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, РЕСУРСНІСТЬ ТА СУБ'ЄКТНІСТЬ

Мета: Поглибити навички саморегуляції, усвідомити поняття суб'єктності/об'єктності та розвинути психологічну резильєнтність.

Структура заняття	Тривалість	Зміст
1. Актуалізація та налаштування	30 хв	Обговорення взаємозв'язку між стресом і вразливістю до маніпуляцій.

Структура заняття	Тривалість	Зміст
2. Теоретичний блок: ресурсність та резильєнтність	1 год 30 хв	Поняття психологічної ресурсності та відновлення. Резильєнтність (психологічна пружність) та методи її розвитку. Вплив ПТСР-подібних станів та емоційного виснаження на критичне мислення.
3. Практичний блок: стабілізація та суб'єктність	1 год 45 хв	Техніки відновлення та стабілізації психічного стану (робота з тілом, «безпечне місце»). Суб'єктність та об'єктність в умовах інформаційної боротьби: як зберігати активну позицію і не перетворюватися на об'єкт маніпуляцій. Практична вправа: «Коло Впливу та Контролю» – визначення того, на що ми можемо впливати.
4. Психоедукація: відслідковування думок (елемент КПТ)	1 год 15 хв	Поглиблення роботи з Майндфулнес. Відслідковування думок (елемент КПТ): використання щоденника думок для ідентифікації автоматичних негативних думок, що посилюють стрес і блокують аналіз. Формула: Ситуація → Думка → Емоція .
5. Рефлексія та Завершення	45 хв	Групова дискусія: «Мої особисті джерела ресурсу». Домашнє завдання: « Діагностика думок » – щоденно протягом тижня записувати 3 ситуації, що викликали сильні негативні емоції, і фіксувати автоматичні думки, які їх супроводжували.
Очікувані результати		Підвищення рівня саморегуляції. Розуміння механізмів розвитку резильєнтності. Здатність до усвідомлення та первинного аналізу власних емоційних реакцій та думок.

Сесія 5: ІНТЕГРАЦІЯ НАВИЧОК ТА СТРАТЕГІЇ ПРОТИДІЇ

Мета: Інтегрувати навички критичного мислення, медіаграмотності та саморегуляції для створення комплексної, стійкої стратегії протидії дезінформації.

Структура заняття	Тривалість	Зміст
1. Актуалізація та Налаштування	30 хв	Обговорення зв'язку між автоматичними думками та вразливістю до інформаційних атак.
2. Теоретичний блок: комплексні інструменти аналізу	1 год	Практичні інструменти аналізу інформації: поглиблене вивчення техніки фактчекінгу, використання формули « Оцінка → Джерело → Контекст → Намір → Альтернативи ». Систематизація знань про протидію.

Структура заняття	Тривалість	Зміст
3. Практичний блок: інтеграційний кейс (рольова гра)	2 год	Рольова гра «Стійкість державного службовця»: Учасники отримують комплексний, багат шаровий дезінформаційний кейс. Завдання: 1) використовувати техніки стабілізації для збереження суб'єктності. 2) застосувати логіку та медіаграмотність для деконструкції наративу. 3) сформулювати коректний, фактологічний контр-меседж.
4. Рефлексія: планування резильєнтності	1 год	Групова дискусія: створення « Особистого плану інформаційної гігієни та резильєнтності » (інтеграція технік саморегуляції, інструментів аналізу та правил інформаційного споживання).
5. Підсумки та завершення	45 хв	Оцінка досягнення мети тренінгу. Рекомендації щодо подальшого розвитку когнітивних та ресурсних навичок.
Очікувані результати		Здатність застосовувати комплексний підхід до аналізу інформації під тиском. Створення особистого плану інформаційної гігієни та психологічної стійкості.

Комплексні очікувані результати:

- **інтегрована компетентність:** учасники демонструватимуть здатність **інтегрувати** всі три ключові навички (аналіз інформації, логіка, емоційна саморегуляція) для **комплексної протидії** складним інформаційно-психологічним операціям.
- **підвищення ефективності:** загальне підвищення **особистої та професійної ефективності** в умовах високого інформаційного тиску, завдяки зменшенню схильності до імпульсивних рішень, викликаних маніпуляціями або стресом.