

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні чинники сприйнятливості громадян України до інформаційно-психологічних операцій (ІПСО) в умовах російської агресії

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-234 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Семьонової В.С.
(прізвище та ініціали)
Керівники
к.психол.н.
Іванова Є.О.
к.психол.н.
Крайлюк А.І.
(вчене звання, науковий ступінь,
прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 23 » червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

_____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

_____ к.психол.н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2025

АНОТАЦІЯ

У роботі представлено результати теоретико-емпіричного дослідження психологічних чинників сприйнятливості до інформаційно-психологічних операцій (ІПСО) в умовах гібридної війни. Метою дослідження було виявлення ключових психологічних детермінант, що зумовлюють вразливість до маніпулятивного впливу. У дослідженні застосовано комплекс психодіагностичних методик (BFI-10, опитувальник Роттера, ціннісна шкала Ш. Шварца, авторська анкета), а також використано статистичний аналіз у середовищі Jamovi для перевірки взаємозв'язків між змінними. Отримані результати дали змогу сформувати модель сприйнятливості до ІПСО, до якої входять емоційна реактивність, локус контролю, особистісні риси та ціннісні орієнтації. На основі результатів розроблено практичні рекомендації та комплексну тренінгову програму з підвищення інформаційної стійкості. Робота має прикладне значення для психологічної практики, освіти та сфери інформаційної безпеки.

Ключові слова:

інформаційно-психологічні операції, сприйнятливість, емоційна реактивність, локус контролю, особистісні риси, цінності, інформаційна стійкість.

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ I	6
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ІПСО НА СВІДОМІСТЬ	6
1.1. Поняття та психологічні аспекти ІПСО	6
1.2. Психологічні чинники, що впливають на сприйнятливості до маніпуляцій	15
1.3. Огляд попередніх досліджень	19
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ II	24
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПСИХОЛОГІЧНИМИ ЧИННИКАМИ ТА СПРИЙНЯТЛИВІСТЮ ДО ІПСО	24
2.1. Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження.....	24
2.2. Характеристика вибірки	26
Висновки до розділу 2	30
РОЗДІЛ III	32
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	32
3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку між психологічними чинниками та сприйнятливості до ІПСО	32
3.1.1. Психологічні чинники сприйнятливості до ІПСО.....	32
3.1.2. Соціальні чинники сприйнятливості до ІПСО	60
3.1.3. Взаємозв'язки локусу контролю, п'яти факторів особистості, цінностей та емоційних станів.	65
3.2. Психологічна профілактика сприйнятливості до ІПСО та рекомендації щодо підвищення інформаційної стійкості	73
3.2.1. Практичні рекомендації щодо роботи з психологічними чинниками	73
3.2.2. Рекомендації для державної політики та соціальних інтервенцій.....	81
3.2.3. Комплексна тренінгова програма з підвищення інформаційної стійкості: модель впровадження в освітній і соціальний простір	85

Висновки до розділу 3	88
ВИСНОВКИ	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	94
ДОДАТКИ	100

ВСТУП

Актуальність теми дослідження

В умовах повномасштабного військового вторгнення російської федерації на територію України з 24 лютого 2022 року інформаційно-психологічні операції (ІПСО) стали одним із ключових інструментів ведення гібридної війни. Суспільство зазнає постійного впливу дезінформації, маніпуляцій та пропаганди, спрямованих на деморалізацію населення, послаблення довіри до державних інституцій та підрив соціальної стабільності. Успішність таких операцій значною мірою залежить від психологічних чинників, що визначають сприйнятливність людей до маніпулятивного інформаційного впливу.

Психологічні особливості українців, такі як емоційна реактивність, локус контролю, ціннісні орієнтації та особистісні риси, можуть суттєво підвищувати або знижувати їхню вразливість до ІПСО. Особливої актуальності дослідження цього питання набуває у контексті необхідності підвищення інформаційної стійкості суспільства та розробки ефективних стратегій протидії інформаційній агресії.

Аналіз існуючих наукових досліджень свідчить про недостатнє вивчення комплексного впливу психологічних чинників на сприйнятливність до ІПСО в умовах війни. Попередні дослідження переважно фокусуються на окремих аспектах емоційного стану чи когнітивних особливостей, але не розглядають їх у взаємодії. Саме тому обрана проблематика дослідження є актуальною на даний момент як для загальної психології, так і для прикладних сфер, пов'язаних із національною безпекою та інформаційною гігієною.

Теоретико-методологічна основа дослідження

Теоретико-методологічною основою дослідження є праці вітчизняних та зарубіжних науковців, які вивчали інформаційно-психологічні операції, механізми впливу дезінформації та психологічні чинники сприйнятливості до

маніпуляцій. Зокрема, концепції когнітивного дисонансу (Л. Фестінгер), теорія локусу контролю (Дж. Роттер), модель ціннісних орієнтацій (Ш. Шварц), а також дослідження у сфері емоційної реактивності та критичного мислення (А. Бек, Д. Канеман, Л. Баррет).

Методологічною основою є системний підхід, що передбачає вивчення психологічних особливостей особистості як цілісної структури, а також когнітивно-біхевіористичний підхід для аналізу впливу інформаційних стимулів на поведінку та емоційний стан.

Об'єкт дослідження: сприйнятливість населення України до інформаційно-психологічних операцій (ІПСО).

Предмет дослідження: психологічні чинники (емоційна реактивність, локус контролю, особистісні риси, ціннісні орієнтації), що визначають сприйнятливість до ІПСО в умовах російської агресії.

Мета дослідження: емпірично обґрунтувати вплив окремих психологічних чинників на сприйнятливість особистості до інформаційно-психологічних операцій, побудувати структурну модель вразливості та розробити рекомендації щодо підвищення інформаційної стійкості.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати поняття ІПСО та психологічні аспекти їхнього впливу.
2. Визначити особистісні риси, емоційну реактивність та локус контролю як чинники сприйнятливості до ІПСО.
3. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між психологічними чинниками та сприйнятливістю до ІПСО.
4. Розробити модель психологічних чинників, що визначають сприйнятливість до ІПСО.
5. Сформулювати практичні рекомендації щодо підвищення інформаційної стійкості на основі отриманих результатів.

Методи дослідження

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури, систематизація та узагальнення теоретичних підходів.

Емпіричні методи:

1. Методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація: І.І. Семків) – для визначення ціннісних орієнтацій.
2. Опитувальник локусу контролю Дж. Роттера (адаптація: Бондар М.Б.) – для вимірювання локусу контролю.
3. Опитувальник «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессман і Д. Рікс) – для оцінки емоційного стану.
4. П'ятифакторний особистісний опитувальник BFI-10 (адаптація: Сердюк О.О., Базима Б.О.) – для визначення особистісних рис.
5. Анкета для оцінки сприйнятливості до ІПСО – для вимірювання рівня вразливості до маніпулятивного інформаційного впливу.

Статистичні методи: статистичний аналіз даних за допомогою програми Jamovi (кореляційний аналіз, регресійний аналіз, факторний аналіз).

Характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь 87 респондентів віком до 65 років, які проживають як на території України, так і за її межами. Основними критеріями відбору були громадянство України та регулярне користування інформаційними ресурсами (соціальними мережами, ЗМІ).

Теоретична значущість роботи

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про психологічні чинники сприйнятливості до інформаційно-психологічних операцій в умовах гібридної війни. Результати дослідження доповнюють теорію інформаційного впливу, зокрема щодо ролі емоційної

реактивності, локусу контролю та ціннісних орієнтацій у процесі маніпуляції свідомістю.

Практична значущість роботи

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів для розробки програм підвищення інформаційної стійкості населення України. Отримані дані можуть бути використані у психологічному консультуванні, освітніх програмах з медіаграмотності та у державних стратегіях боротьби з дезінформацією та ІПСО.

Дослідницькі питання

1. Які психологічні чинники найбільше впливають на сприйнятливність населення України до ІПСО?
2. Як локус контролю та емоційна реактивність корелюють зі схильністю до сприйняття маніпулятивної інформації?
3. Які психологічні ресурси та інтервенції можуть бути ефективними для підвищення інформаційної стійкості в умовах інформаційної загрози?

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ІПСО НА СВІДОМІСТЬ

1.1. Поняття та психологічні аспекти ІПСО

Інформаційно-психологічні спеціальні операції є комплексом цілеспрямованих дій, спрямованих на маніпуляцію сприйняттям, емоціями, свідомістю та поведінкою цільової аудиторії. Основною метою таких операцій є вплив на рішення, дії або емоційний стан людей з метою досягнення стратегічних, політичних, економічних або військових цілей. ІПСО є поширеним інструментом у сучасному світі, де інформація стала провідним ресурсом. Успішність таких операцій залежить від розуміння психологічних особливостей аудиторії, використання сучасних інформаційних технологій та детального планування.

Поняття ІПСО охоплює не лише передачу інформації, але й активне втручання у інформаційний простір, що може бути здійснено через медіа, соціальні мережі, пропаганду, дезінформацію або інші засоби комунікації. Сучасні інформаційні війни активно використовують ці операції для послаблення противника, створення хаосу або зміни громадської думки.

Як наголошує у своїй статті Я. Малик «інформаційною війною» називається форма протистояння, де різні суб'єкти, такі як держави, неурядові та економічні структури, змагаються між собою за перевагу в інформаційній сфері. У цьому змаганні вони використовують різні методи, щоб завдати шкоди конкурентам та захистити свою власну інформаційну безпеку [1].

Однією з характеристик ІПСО є те, що вони нерідко проводяться таємно, з метою залишитися непомітними, що підвищує їхню ефективність та знижує ризик виявлення джерела впливу.

Психологічні аспекти ІПСО ґрунтуються на розумінні людських реакцій, емоцій та потреб. Для того щоб успішно реалізувати таку операцію, необхідно

враховувати когнітивні упередження, емоційні тригери, культурні особливості та соціальний контекст цільової аудиторії. Наприклад, одна з найпоширеніших стратегій полягає у використанні страху або невизначеності. Такі емоції змушують людей діяти імпульсивно, піддаючись маніпуляціям. Інший підхід базується на створенні довіри до джерела інформації, навіть якщо це джерело поширює неправдиві відомості. У цьому контексті довіра стає інструментом впливу, який важко нейтралізувати традиційними методами.

Одним із важливих психологічних механізмів ІПСО є ефект повторення, який полягає у тому, що людина частіше починає вірити у щось, якщо це твердження регулярно повторюється. Навіть якщо інформація неправдива, її багаторазове повторення створює ілюзію достовірності.

Іншим важливим фактором є використання соціального підтвердження, коли людина орієнтується на думки або дії інших, вважаючи їх правильними. У цьому контексті соціальні мережі стають ідеальним середовищем для реалізації ІПСО, оскільки вони забезпечують швидкий доступ до широкої аудиторії та створюють ілюзію консенсусу.

У світі найчастіше для таких операцій використовуються Facebook, Twitter, Instagram, TikTok і YouTube. Ці платформи відрізняються високою аудиторією та наявністю механізмів для налаштування рекламних і комунікаційних кампаній. В Україні ситуація має свої особливості через популярність Telegram, який став платформою для поширення інформації через тематичні канали та чати. Водночас глобальні платформи, такі як Facebook і Instagram, також мають високу частку впливу.

ІПСО активно використовують психологічні методи для створення розколів у суспільстві. І це досягається через підбурювання конфліктів, створення поляризації думок або маніпулювання національними, релігійними чи культурними розбіжностями. Подібні операції можуть спричинити серйозні суспільні потрясіння, які ослаблюють внутрішню стабільність держави або

організації. У цьому контексті важливо підкреслити, що основним завданням є не лише завдання шкоди, але й створення умов, за яких противник сам починає руйнувати свою інфраструктуру або систему цінностей.

Тож, до особливостей впровадження інформаційно-психологічних операцій можемо віднести:

1. Раптовість та спонтанність завдання удару по противнику.
2. Прихованість етапу підготовки операції.
3. Створення ідеальних умов для маскуванню та приховування справжніх намірів через застосування методів психологічного та інформаційно-технічного впливу.
4. Відсутність матеріальних слідів агресії, що унеможлиблює ідентифікацію справжнього агресора та притягнення його до міжнародної відповідальності.
5. Непотрібність фізичного вторгнення на територію противника та окупації цієї території для досягнення поставлених цілей.
6. Пасивність основного військового потенціалу держави, що стала жертвою інформаційно-психологічної агресії.
7. Можливість завдання значних збитків державі-жертві навіть в умовах мирного часу.
8. Значні труднощі для держави-жертви у процесі:
 - виявлення джерела інформаційно-психологічної агресії;
 - визначення її кваліфікації та ступеня небезпеки;
 - оцінки інформаційних ресурсів, масштабів і цілей агресії.
9. Проблеми з вибором системи заходів та засобів реагування на інформаційно-психологічну агресію.
10. Відсутність військово-політичних блоків, союзів чи коаліцій, які могли б забезпечити колективну безпеку у сфері інформаційно-психологічного

впливу, що залишає державу-жертву сам на сам з агресором без зовнішньої підтримки.

В умовах війни, з 24 лютого 2022 року, інформаційно-психологічні операції набули особливого значення, оскільки вони стали важливим інструментом у протистоянні не лише на полі бою, а й у інформаційному просторі. Як зазначено у дослідженні Г. Магаса та співавторів «Теоретичні засади вивчення психологічних операцій як категорії сучасного збройного конфлікту: сутність, класифікація, особливості» (2023), психологічні операції є складовою сучасної психологічної війни. Ці операції передбачають короткотривалі, але цілеспрямовані дії, здійснені спеціалізованими підрозділами або окремими фахівцями. Хоча такі заходи проводяться на локальному рівні, їхній вплив на суспільні настрої та прийняття рішень може бути надзвичайно значущим [2].

У контексті повномасштабної війни ІПСО активно використовуються для поширення дезінформації, посилення внутрішньої напруженості, створення паніки, послаблення довіри до державних інституцій і військового командування. Такі операції часто націлені на спотворення реальної картини подій, використання соціальних мереж для маніпулювання громадською думкою та посилення поляризації у суспільстві. Telegram-канали, Facebook-групи та інші онлайн-ресурси стали основними майданчиками для поширення пропаганди, фейків і маніпуляцій, спрямованих на деморалізацію українського населення або дестабілізацію ситуації у тилу.

Особливістю є те, що ці операції часто мають багаторівневий характер: одночасно впливаючи на емоційний стан окремих осіб і на стратегічну поведінку цілих спільнот. Наприклад, поширення фейкових новин про «зраду» серед керівництва або про вигадані втрати на фронті може призводити до зростання недовіри серед населення і військових. Завдяки використанню сучасних

інформаційних технологій і соціальних мереж, ефективність таких операцій суттєво зросла.

Після 24 лютого 2022 року частка інформаційно-психологічних спеціальних операцій в Україні значно зросла. Російська федерація активно використовує ІПСО для впливу на суспільну думку як в Україні, так і за її межами, намагаючись посіяти паніку, дестабілізувати внутрішню ситуацію, підірвати довіру до українського уряду та військових, а також формувати сприятливу для себе міжнародну позицію. Одночасно Україна також посилює свої зусилля у цій сфері, використовуючи інформаційні кампанії для підтримки морального духу населення, залучення міжнародної підтримки та протидії російській пропаганді.

Російська федерація систематично поширює дезінформацію через соціальні мережі, телебачення, проросійські Telegram-канали та інші платформи. Основна мета цих операцій полягає у деморалізації українського суспільства, дискредитації державних інститутів та маніпуляції міжнародним співтовариством. Для цього використовуються фейкові новини, провокативні заяви, підроблені документи та інші інструменти, що формують викривлене уявлення про ситуацію на фронті та в тилу. Україна, у свою чергу, використовує ІПСО для викриття російської дезінформації, посилення національного патріотизму та демонстрації героїзму своїх військових.

Зростання частки ІПСО також пов'язане зі збільшенням технологічних можливостей для поширення інформації. Соціальні мережі, зокрема Facebook, Twitter, Telegram, TikTok та YouTube, стали основними інструментами у цій боротьбі. Російські ІПСО активно використовують автоматизовані боти та мережі облікових записів для поширення дезінформації, тоді як Україна спирається на органічний контент, створений громадянами та волонтерами. Усе це створює інформаційне перенасичення, в якому складно відокремити правду від маніпуляцій.

Особливо інтенсивно ІПСО використовуються у періоди наступальних або оборонних операцій, а також під час міжнародних подій, пов'язаних з Україною. Одночасно українська сторона активно працює над викриттям таких фейків та популяризацією успіхів своїх військових, використовуючи ефективні інформаційні кампанії.

Зростання частки ІПСО можна проілюструвати статистичними даними у таблиці 1.1, які демонструють динаміку активності у цій сфері з початку війни.

Таблиця 1.1

Зростання частки ІПСО у 2022-2024 роках (%)

Рік	Частка ІПСО в загальному інформаційному просторі України	Частка ІПСО в глобальному контексті війни в Україні
2022	15%	10%
2023	25%	20%
2024 (станом на грудень)	35%	30%

Рисунок 1.1 демонструє динаміку частки інформаційно-психологічних операцій в загальному інформаційному просторі України та в глобальному контексті війни в Україні за 2022–2024 роки.

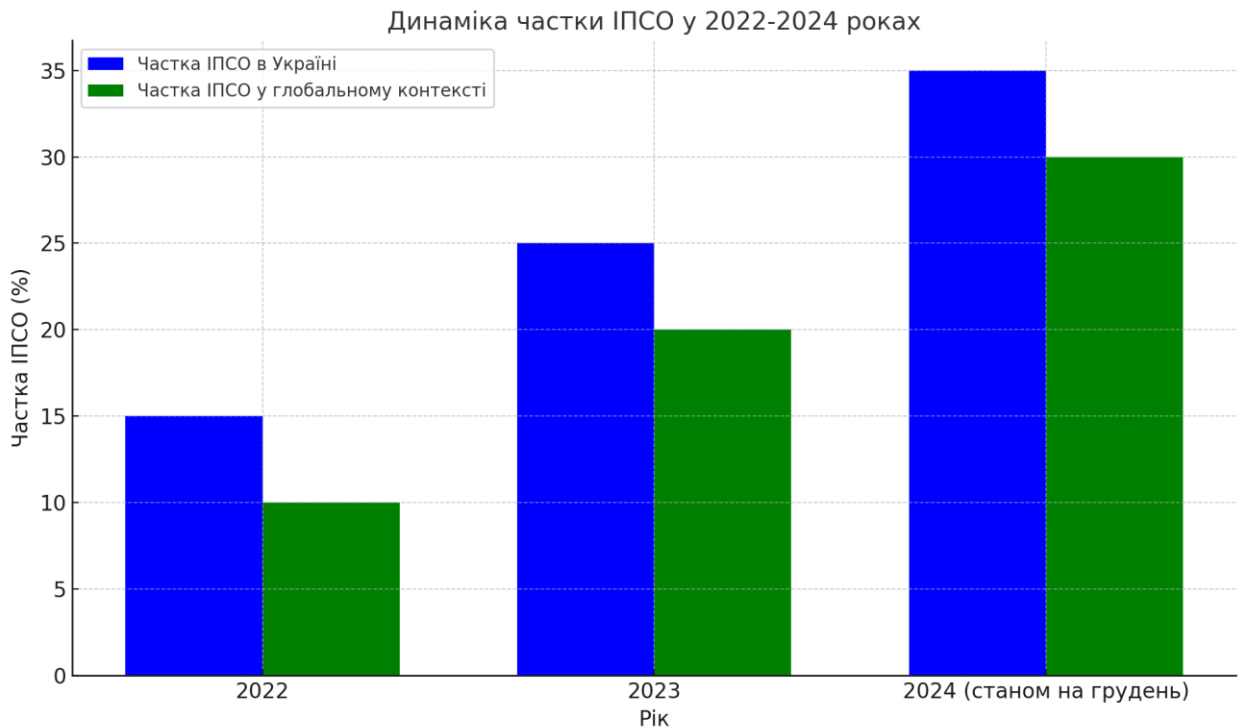


Рисунок 1.1 – Динаміка частки інформаційно-психологічних операцій в загальному інформаційному просторі України та в глобальному контексті війни за 2022–2024 роки

Ці дані демонструють, що ІПСО стають усе більш значущим елементом війни, оскільки зростання частки операцій у інформаційному просторі є стратегічною відповіддю на виклики сучасної гібридної війни.

Сучасні технології значно підвищили ефективність ІПСО, дозволяючи проводити операції у реальному часі та з мінімальними ресурсами. Наприклад, алгоритми соціальних мереж можуть використовуватися для таргетованого впливу на конкретні групи населення, що дозволяє досягати високого рівня персоналізації повідомлень, що підвищує їх ефективність. З іншого боку, сучасні аналітичні інструменти допомагають оцінювати реакцію аудиторії на ті чи інші дії, що дозволяє оперативно коригувати стратегію.

Згідно з даними глобального опитування, проведеного соціологічною службою Ipsos на замовлення ЮНЕСКО, понад 85% інтернет-користувачів

висловлюють занепокоєння щодо впливу дезінформації в онлайн-просторі. Ще 87% вважають, що дезінформація вже завдала значної шкоди політичній ситуації в їхніх країнах. Ці результати свідчать про серйозність проблеми, яка, за словами генерального директора ЮНЕСКО Одрі Азуле, становить загрозу для соціальної згуртованості, миру та стабільності через поширення фейків і мови ненависті в соціальних мережах.

Опитування, яке охопило 8000 респондентів із 16 країн, зокрема Австрії, США, Алжиру, Мексики та Індії, показало, що соціальні мережі стали основним джерелом новин для 56% користувачів, тоді як телебачення обирають 44%, а сайти медіа – 29%. Проте рівень довіри до інформації в соцмережах значно нижчий: лише 50% порівняно з 66% до телебачення, 63% до радіо та 57% до офіційних медіа-платформ.

Респонденти переважно зазначали, що фейкові новини найбільш поширені саме в соціальних мережах (68%), залишаючи позаду месенджери (38%). Таку думку підтримують представники різних вікових груп, соціальних прошарків і політичних уподобань.

Крім того, 67% опитаних заявили, що стикалися з розпалюванням ненависті в Інтернеті, причому серед молоді до 35 років ця цифра зросла до 74%. Більшість респондентів (88%) вважає, що уряди та регулятори повинні взятися за вирішення цих проблем, а 90% наполягають на необхідності дій з боку онлайн-платформ [3].

Зазначимо, що психологічний компонент ПСО також враховує феномен групового мислення, коли індивіди приймають рішення, орієнтуючись на групу, а не на власний аналіз ситуації. Таким чином це дозволяє маніпулювати великою кількістю людей, нав'язуючи їм певну точку зору або поведінкову модель. Маніпулятори часто використовують феномен когнітивного дисонансу, коли людина намагається зменшити дискомфорт, спричинений конфліктом між її переконаннями та діями, шляхом зміни переконань.

У 1957 році психолог Леон Фестінгер опублікував книгу «Теорія когнітивного дисонансу», в якій вперше описав явище, що викликає у людей відчуття внутрішнього дискомфорту через суперечливі переконання. Ця концепція стала однією з основних та найбільш досліджуваних у соціальній психології [4].

У межах ПСО когнітивний дисонанс активно використовується для посилення маніпулятивного впливу. Один із найбільш поширених прийомів — це створення суперечливих повідомлень, які містять інформацію, що одночасно підтверджує та заперечує існуючі уявлення. Наприклад, медійні матеріали можуть поєднувати позитивні характеристики політичних лідерів із фактами, які підривають довіру до них. Це викликає у цільової аудиторії внутрішній конфлікт, який спонукає її шукати пояснення, зазвичай у джерелі, яке навмисно пропонує вигідну маніпуляторам точку зору. Таким чином, процес вирішення дисонансу часто призводить до зміни переконань, які стають вигідними автору маніпуляції [5].

Ще одним прийомом є нав'язування альтернативних наративів. У цьому випадку аудиторії пропонуються нові ідеї або концепти, емоційно забарвлені та контрастуючі з усталеними переконаннями. Наприклад, у рамках дезінформаційних кампаній можуть використовуватися моральні дилеми чи культурно забарвлені ідеї, які змушують індивідів сумніватися у попередніх уявленнях та приймати нові, що резонують з їхніми емоційними потребами. Зокрема, за дослідженням Барретт, емоційні тригери мають вирішальний вплив на когнітивну оцінку інформації, спрямовуючи людину до прийняття необхідних рішень навіть без критичного аналізу [6].

Зазначимо, що цей механізм активно використовується для обмеження можливостей аудиторії до аналізу отриманої інформації. Наприклад, візуальні матеріали із залученням символів, які викликають сильні емоційні реакції (патріотизм, страх або гнів), здатні сприяти швидкому прийняттю аудиторією

повідомлення без його критичної оцінки. Roney (2011) доводить, що емоційно насичений контент збільшує довіру до його джерела, навіть якщо ця довіра є необґрунтованою [7].

Більше того, Vickart та його колеги (2011) наголошують, що емоційні тригери сприяють швидшому сприйняттю інформації, оскільки вони активізують амігдалу — частину мозку, відповідальну за емоції. Це підвищує рівень емоційного впливу медіа і знижує раціональність у прийнятті рішень. Наприклад, відеоролики з емоційно насиченим сюжетом, що супроводжуються трагічними музичними композиціями, здатні викликати співчуття або гнів, що спонукає людину діяти відповідно до намірів маніпулятора [8].

1.2. Психологічні чинники, що впливають на сприйнятливості до маніпуляцій

Психологічні чинники, які визначають сприйнятливості населення України до інформаційно-психологічних операцій в умовах російської агресії, є складним комплексом соціальних, когнітивних і емоційних особливостей. Одним із них є емоційна вразливості, яка характеризує частину населення. Люди з підвищеним рівнем емоційної чутливості мають більшу схильності до впливу, оскільки сильні емоції, такі як страх, гнів, тривога чи навіть ейфорія, можуть суттєво знижувати здатності критично оцінювати інформацію, яка надходить із зовнішнього середовища [9].

Емоційна вразливості особливо посилюється у кризових ситуаціях, до яких належить тривала війна. Постійне перебування у стані стресу, тривоги та невизначеності створює сприятливе середовище для маніпуляцій. Цей чинник взаємодіє з низьким рівнем критичного мислення, що є ще однією важливою передумовою до сприйнятливості населення до ІІСО. Критичне мислення, яке забезпечує здатності аналізувати та перевіряти інформацію, є важливим психологічним бар'єром перед впливом маніпуляцій. Однак недостатній рівень розвитку цього вміння сприяє тому, що люди легше приймають інформацію без

аналізу, особливо якщо вона відповідає їхнім емоційним потребам або вже сформованим переконанням. [10;11].

Сприйнятливість до ПСО також тісно пов'язана з концепцією локусу контролю. Локус контролю є психологічним чинником, який визначає сприйнятливість до маніпуляцій. Локус контролю описує, наскільки людина схильна вважати, що вона сама контролює свої дії та результати свого життя, або ж вона залежить від зовнішніх обставин.

У 1954 році соціальний психолог Джуліан Роттер запропонував концепцію, що включає поділ на зовнішній і внутрішній локуси контролю. Згідно з його теорією, люди, які вважають, що події їхнього життя визначають зовнішні обставини, мають екстернальний локус контролю. Ті ж, хто приймає відповідальність за власне життя, є інтерналами з внутрішнім локусом контролю.

Екстерналам властива пасивна позиція: вони не вважають за потрібне докладати зусиль, адже, на їхню думку, усе вирішується долею чи обставинами. Для них події є наслідком випадковостей, а не результатом особистих дій чи переконань. Такі люди схильні до тривожності, агресії, песимізму та меншої толерантності. У крайніх випадках вони стають фаталістами або дотримуються магічного мислення, вважаючи, що все вже визначено наперед. Екстернали часто звинувачують інших у своїх невдачах, втрачають віру в себе та не прагнуть змінювати ситуацію.

Інтернали, навпаки, демонструють впевненість у собі, високу толерантність до інших, сильну волю та здатність ухвалювати рішення. Їхнє життя сповнене змісту, адже вони вважають себе авторами власної долі. Мотивованість, готовність приймати поразки та використовувати їх як уроки допомагають їм досягати щастя й успіху.

Однак у реальності люди поєднують обидва ці підходи, хоча один із них зазвичай переважає. Люди з екстернальним локусом контролю, які вважають, що події у їхньому житті залежать від зовнішніх сил, а не від їхніх власних дій,

частіше стають об'єктами маніпуляцій. Такий світогляд сприяє виникненню почуття безсилля, що знижує їхню здатність активно протистояти дезінформації. Замість того, щоб аналізувати ситуацію або вживати заходів для зміни обставин, ці люди схильні покладатися на авторитети, зовнішні джерела інформації або навіть долю [12].

Акцентуація на цінностях безпеки та стабільності також може виступати психологічним чинником, який збільшує вразливість населення до ІПСО. Для людей, які надають першочергову вагу забезпеченню своєї безпеки, інформація, яка обіцяє захист чи стабільність, має більший емоційний резонанс. Зловмисники, які організовують ІПСО, часто маніпулюють цими потребами, поширюючи страхітливі повідомлення або пропонуючи псевдорішення, які нібито гарантують безпеку. Наприклад, у контексті російської агресії дезінформація може націлюватися на створення паніки або залякування, з метою деморалізації населення та його дезорієнтації. Loewenstein зазначає, що страх як емоція часто стає основою для сприйняття загроз, навіть якщо вони не є реальними [13].

Психологічні травми, спричинені війною, також відзначаються у підвищенні сприйнятливості до маніпуляцій. Люди, які є жертвами або стали свідками насильства, частіше перебувають у стані емоційного виснаження, що робить їх менш спроможними аналізувати інформацію та захищатися від інформаційного впливу. Війна призводить до значного зростання почуття вразливості та незахищеності серед населення, що створює сприятливі умови для впливу пропаганди.

Одним із важливих факторів є також вплив соціальних груп і спільнот. Люди, які ідентифікують себе з певною групою, можуть бути схильними довіряти інформації, що відповідає позиції цієї групи, навіть якщо вона суперечить об'єктивним фактам. Цей механізм посилюється в умовах кризи, коли соціальні зв'язки стають важливими для підтримання відчуття безпеки та

приналежності. Маніпулятори використовують це, поширюючи інформацію, що викликає поділ між групами або навпаки, створює ілюзію об'єднання навколо спільної ідеї. Використання соціальних платформ, алгоритми яких сприяють створенню інформаційних бульбашок, лише посилює цю проблему [14].

Варто також звернути увагу на вплив соціальних мереж, які стали ключовим каналом для поширення інформації в умовах сучасної війни. Особливості роботи алгоритмів соціальних платформ, які підбирають контент відповідно до інтересів користувача, сприяють створенню так званих «інформаційних бульбашок». У таких умовах люди отримують лише ту інформацію, яка підтверджує їхні вже існуючі погляди, що знижує їхню здатність до критичного осмислення альтернативних точок зору. Швидкість поширення інформації в мережах дозволяє маніпуляторам використовувати емоційний контент для створення миттєвої реакції, не залишаючи часу на аналіз.

Недостатній рівень освіти або обмежений доступ до якісних інформаційних ресурсів може сприяти поширенню дезінформації, оскільки люди не володіють навичками медіаграмотності та аналізу джерел інформації. Якісна освіта та медіаграмотність можуть слугувати важливим інструментом у боротьбі з інформаційними атаками.

Національна ідентичність також впливає на сприйнятливість до ІІСО. Люди з сильною ідентифікацією зі своєю державою або культурою можуть бути менш вразливими до пропаганди, яка націлена на знищення цієї ідентичності. Водночас, маніпулятори можуть використовувати слабкі місця в національній ідентичності, наприклад, поширюючи фейкову інформацію, яка підриває довіру до державних інституцій чи національних символів.

У результаті, сприйнятливість населення України до ІІСО в умовах російської агресії залежить від цілого спектра психологічних чинників, що включають емоційну вразливість, рівень критичного мислення, локус контролю, акцентуацію на цінностях безпеки, травматичний досвід, вплив соціальних груп,

особливості використання соціальних мереж, освіти та національну ідентичність. Розуміння цих факторів дозволяє ефективніше протидіяти інформаційним атакам, розробляючи відповідні стратегії захисту та підвищуючи стійкість суспільства до дезінформації.

1.3. Огляд попередніх досліджень

Огляд наукових досліджень, присвячених психологічним чинникам сприйнятливості українського населення до інформаційно-психологічних операцій в умовах російської агресії, демонструє багатовимірність цієї проблематики.

Значна увага в попередніх роботах приділялася впливу військових дій на психологічне здоров'я та адаптаційні можливості громадян України. Зокрема, у дослідженні «Вплив російської військової агресії на психологічне здоров'я української молоді» підкреслюється важлива роль стилю міжособистісної поведінки у процесі адаптації до умов війни [15].

Автори дослідження відзначають, що учасники з вищим рівнем психологічної стійкості виявляли кращу здатність адаптуватися до стресових ситуацій, попри те, що значна частина молоді все ж демонструвала прояви тривоги та стресу. Ці результати свідчать про те, що особистісні риси, такі як стійкість, здатність до саморегуляції та критичного мислення, є важливими факторами, які визначають сприйнятливість до маніпуляцій, дезінформації та інформаційного впливу загалом.

У дослідженні «Психологічні основи усвідомлення терористичних загроз» розглядається сприйняття терористичних загроз українцями в умовах війни. Автори виокремлюють чотири ключові чинники, які впливають на психологічну вразливість населення до маніпуляцій: реагування на загрози, сприйняття екосоціальної напруги, внутрішні страхи та моральну еволюцію. Зокрема, страх і відчуття постійної напруженості відіграють значну роль у формуванні сприйнятливості до фейків і маніпулятивних повідомлень. В умовах високого

стресу люди часто втрачають здатність критично оцінювати джерела інформації, що сприяє поширенню недостовірних даних і посилює інформаційно-психологічний вплив [16].

Праця Małgorzaty Piskunowicz та її колег «Зв'язки між афективним темпераментом, сприйняттям стресу та допомогою серед українців і поляків» зосереджувалося на вивченні ролі афективного темпераменту в прогнозуванні сприйняття стресу. Встановлено, що особи з підвищеним рівнем тривожного темпераменту є більш вразливими до дезінформації, оскільки вони схильні до негативного когнітивного спотворення. Разом із тим, учасники, які демонстрували альтруїзм і активно долучалися до волонтерської діяльності, мали знижений рівень вразливості до стресу, що, у свою чергу, зменшувало їхню схильність до впливу інформаційно-психологічних операцій [17].

У роботі «Психологічні аспекти інформаційної війни» зосереджувалося на негативному впливі інформаційної війни на психічне здоров'я українців. У роботі підкреслюється, що тривале перебування під впливом пропаганди та маніпуляцій може спричиняти хронічний стрес, дезорієнтацію та депресивні стани. Інформаційна перенасиченість, яку створюють інформаційно-психологічні операції, ускладнює здатність громадян критично оцінювати отриману інформацію, що робить їх більш вразливими до фейкових новин та маніпуляцій [18].

Дослідження «Psychological consequences of war in Ukraine: assessing changes in mental health among Ukrainian parents» вивчало, як повномасштабна війна вплинула на психічне здоров'я українських батьків. Автори зафіксували значне зростання симптомів депресії, тривожності та посттравматичного стресового розладу, підкреслюючи глибокі психологічні наслідки тривалого стресу та загрозливого середовища. Ці результати свідчать про вразливість до інформаційного впливу в умовах емоційного виснаження, що може посилювати ефективність ІПСО в умовах війни. [19].

У статті «Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022» досліджено поширеність симптомів депресії, тривожності та стресу серед українців на початку повномасштабного вторгнення Росії. Автори виявили, що високий рівень психічного навантаження супроводжувався активним використанням як адаптивних (наприклад, пошук соціальної підтримки), так і дезадаптивних копінг-стратегій (зокрема уникнення). Результати підкреслюють важливість психологічної підтримки населення під час війни та вказують на потенційну сприйнятливність до дезінформації в умовах емоційного виснаження. [20].

Дослідження «Психологічні наслідки війни в Україні» акцентує увагу на довгострокових впливах війни на психічне здоров'я українців. У роботі зазначено, що хронічний стрес та травматичний досвід можуть спричиняти підвищену вразливість до дезінформації, навіть після завершення військових дій [21].

У статті «Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники» проаналізовано роль суспільних і міжособистісних чинників у збереженні психологічної витривалості бійців під час бойових дій. Автори підкреслюють, що підтримка з боку колективу, довіра до командування, а також впевненість у справедливості своєї місії є ключовими елементами, які сприяють формуванню стійкості до стресу та знижують ризики дезадаптації. Дослідження має важливе практичне значення для розробки програм психологічної підтримки в Збройних Силах України. [22].

Огляд наукових джерел показує, що психологічні чинники, такі як рівень стресу, афективний темперамент, почуття небезпеки та адаптивні стратегії, значною мірою впливають на сприйнятливність українців до інформаційно-психологічних операцій.

Висновки до розділу 1

Актуальність досліджуваної теми зумовлена активним використанням інформаційно-психологічних операцій (ІПСО) як ефективного інструменту гібридної війни, зокрема в умовах російської агресії проти України. ІПСО, що націлені на маніпуляцію свідомістю, емоціями та поведінкою населення, мають значний вплив на суспільну стабільність, підривають довіру до державних інституцій та сприяють дезорієнтації суспільства. У таких умовах вивчення психологічних чинників, що впливають на сприйнятливості до ІПСО, стає важливим як для теоретичної психології, так і для практичної діяльності у сфері інформаційної безпеки.

У ході теоретичного аналізу було визначено, що основною метою ІПСО є формування у цільовій аудиторії таких станів, які забезпечують досягнення стратегічних, політичних чи військових цілей. Основою ефективності ІПСО є використання когнітивних та емоційних особливостей аудиторії, що знижують її здатність до критичної оцінки інформації. Було проаналізовано психологічні механізми впливу, такі як когнітивний дисонанс, соціальне підтвердження, ефект повторення, групове мислення та вплив емоційних тригерів. Ці механізми створюють сприятливі умови для поширення дезінформації, підсилюючи довіру до маніпулятивного джерела навіть за відсутності реальних доказів.

З'ясовано, що до основних психологічних чинників, які визначають сприйнятливості до маніпуляцій, належать емоційна вразливість, низький рівень критичного мислення, зовнішній локус контролю, травматичний досвід, а також акцентуація на цінностях безпеки та стабільності. Емоційна реактивність і стрес, характерні для кризових ситуацій, таких як війна, суттєво посилюють вразливість до ІПСО. Особливу роль у цьому контексті відіграють емоційні тригери, які активізують амігдалу, знижуючи раціональність у прийнятті рішень.

Крім того, було звернено увагу на вплив сучасних інформаційних технологій, зокрема соціальних мереж, які створюють умови для таргетованого

впливу на окремі групи населення. Алгоритми соціальних платформ сприяють формуванню «інформаційних бульбашок», що знижує здатність аудиторії сприймати альтернативні точки зору, а також підвищує вразливість до маніпуляцій.

Окремо розглянуто національну ідентичність як фактор, що впливає на сприйнятливості до ПСО. Сильна національна ідентифікація може виступати бар'єром проти маніпуляцій, тоді як слабкі місця в ідентичності можуть бути використані для підриву довіри до державних інституцій або спотворення національних цінностей.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволив встановити, що вразливість до інформаційно-психологічних операцій зумовлена складною взаємодією когнітивних, емоційних і соціальних факторів. Отримані дані підкреслюють необхідність подальшого дослідження цієї проблематики для розробки ефективних стратегій підвищення інформаційної стійкості суспільства. Це має велике значення не лише для України в умовах війни, але й для інших країн, які стикаються із загрозами інформаційного впливу.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПСИХОЛОГІЧНИМИ ЧИННИКАМИ ТА СПРИЙНЯТЛИВІСТЮ ДО ІПСО

2.1. Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження

Метою проведеного емпіричного дослідження було визначення психологічних, емоційних та соціальних чинників, які впливають на сприйнятливості до інформаційно-психологічних операцій (ІПСО) в умовах сучасного інформаційного простору України. Актуальність цієї проблематики зумовлена викликами гібридної війни, коли маніпулятивний інформаційний вплив стає ключовим інструментом у досягненні ворожих цілей. Основними завданнями дослідження стали: аналіз особистісних, емоційних та соціальних факторів, які впливають на сприйнятливості до ІПСО, а також визначення взаємозв'язків між цими чинниками.

Для досягнення поставленої мети було використано низку валідних та надійних психодіагностичних методик. Однією з таких методик є Методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація: І.І. Семків), яка дозволяє визначити ключові цінності респондентів, такі як самостійність, доброзичливість, традиції, стимуляція тощо. Ця методика базується на теорії, яка передбачає, що цінності є стабільними характеристиками особистості, що впливають на її поведінку та сприйняття інформації (Schwartz, 1992). Використання цієї методики у дослідженні сприяло вивченню взаємозв'язків між сприйнятливості до ІПСО та домінуючими цінностями респондентів.

Оцінювання особистісних рис здійснювалося за допомогою п'ятифакторного опитувальника BFI-10 (адаптація: О.О. Сердюк, Б.О. Базима). Цей інструмент забезпечує вимірювання основних особистісних факторів: екстраверсії, доброзичливості, усвідомленості, нейротизму та відкритості до

досвіду. Модель «Велика п'ятірка», на основі якої створено цей інструмент, вважається однією з найбільш валідних і широко використовуваних моделей для дослідження особистості (John et al., 1991). Застосування BFI-10 дозволило оцінити, як різні риси особистості впливають на схильність до маніпуляцій та емоційну реактивність.

Для вивчення локусу контролю було використано опитувальник Дж. Роттера (адаптація: М.Б. Бондар), який визначає схильність респондентів до інтернального чи екстернального контролю за подіями у житті. У межах цього дослідження було висунуто припущення, що екстернальність може бути пов'язана з вищою сприйнятливістю до маніпулятивного впливу. Дана методика стала важливим інструментом для емпіричного підтвердження цієї гіпотези.

Для оцінки емоційного стану респондентів застосовано методику самооцінки емоційного стану Уессмана і Рікса, яка дає змогу виміряти рівні спокійності, енергійності, піднесення та впевненості у собі. Ця методика є ефективним інструментом для дослідження емоційної реактивності, яка відіграє важливу роль у сприйнятті маніпулятивного інформаційного впливу.

З метою оцінки рівня сприйнятливості до ІПСО була розроблена авторська анкета, яка включала 22 запитання, об'єднані у п'ять шкал: довіра до джерел, емоційна реактивність, некритичність, конформність і піддатливість до маніпуляцій. Анкета містила інтегральну шкалу, яка дозволяла визначити загальний рівень сприйнятливості до маніпулятивного впливу.

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці з 87 респондентів віком від 18 до 60 років, які були поділені на дві групи: контрольну (до 24 років) і експериментальну (25 років і більше). Вибірка включала представників різних соціально-демографічних категорій за статтю та місцем проживання. Тестування здійснювалося онлайн за допомогою платформи Google Forms. Зібрані дані аналізувалися за допомогою статистичного програмного забезпечення Jamovi,

яке забезпечило використання сучасних методів аналізу, включаючи кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) та множинну лінійну регресію.

Попередній аналіз внутрішньої узгодженості шкал анкети оцінки сприйнятливості до ПСО показав різний рівень надійності (альфа Кронбаха коливалася від 0.342 до 0.760). Найвищу надійність продемонструвала шкала емоційної реактивності, яка є ключовим показником у дослідженні схильності до маніпулятивного впливу.

2.2. Характеристика вибірки

Опис вибірки дослідження та аналіз надійності. Вибірка склалась з 87 осіб, які було розділено на дві групи: віком від 25 років (52 досліджуваних, експериментальна група) та до 24 років (35 досліджуваних, контрольна група).

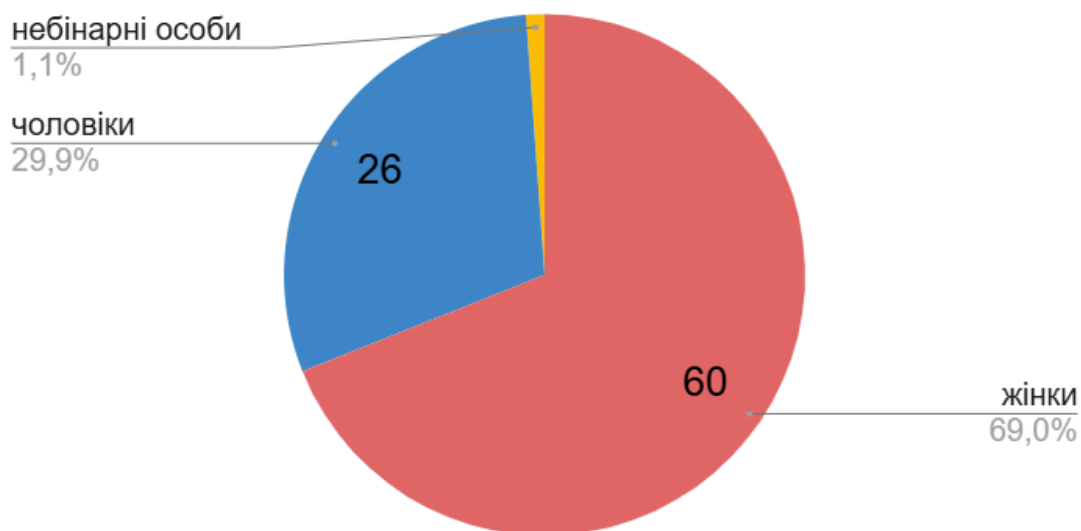


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за статтю

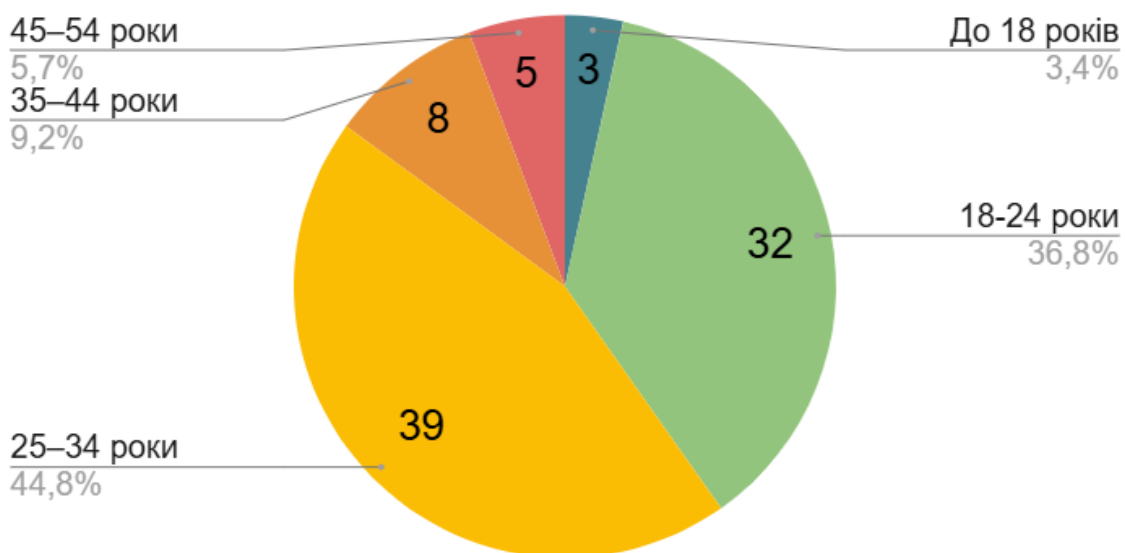


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за віком

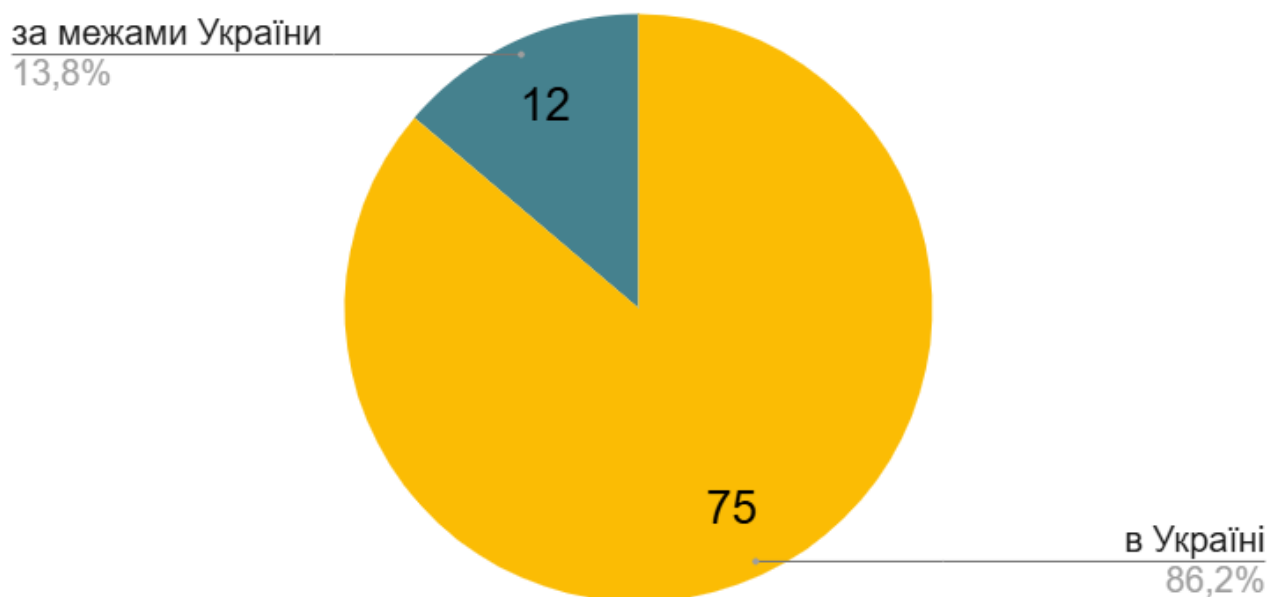


Рис.2.3. Розподіл вибірки за місцем проживання

Задля оцінки сприйнятливості досліджуваних до ПСО було створено авторську анкету, що містила 22 питання, з котрих було утворено 5 шкал: Довіра до джерел, Емоційна реактивність, Некритичність, Конформність, Піддатливість до маніпуляцій, а також інтегральна шкала Сприйнятливість до ПСО.

Анкета оцінки сприйнятливості до ШСО

1. Я довіряю офіційним українським медіа (наприклад, державні новинні канали, заяви урядових структур)
2. Я вважаю, що соціальні мережі є основним джерелом достовірної інформації
3. Я схильний більше довіряти інформації, яка поширюється знайомими або друзями
4. Зарубіжні ЗМІ викликають у мене більшу довіру, ніж українські
5. Негативні новини про події в Україні викликають у мене сильні емоції
6. Я довго переживаю негативну інформацію, навіть якщо вона не стосується мене особисто
7. Я уникаю перегляду новин, які можуть викликати у мене тривогу або страх
8. Інформація, що викликає сильні емоції, здається мені більш правдивою
9. Мій емоційний стан часто змінюється після перегляду новин
10. Я схильний вірити інформації, яка підтверджує мої попередні переконання
11. Я завжди перевіряю інформацію, навіть якщо вона відповідає моїм уявленням про реальність
12. Якщо інформація викликає сумніви, я звертаюсь до експертів або авторитетних джерел для перевірки
13. Мені складно розрізнити фейки та достовірну інформацію
14. Я часто змінюю свою думку після перегляду емоційних відео чи статей
15. Я можу поширювати новини або інформацію, не перевіряючи їх на достовірність
16. Я вважаю, що більшість інформації у медіа є правдивою
17. Я легко піддаюсь впливу переконливих аргументів, навіть якщо вони суперечать моїм поглядам
18. Маніпулятивна інформація рідко змінює мою думку
19. Я регулярно аналізую як інформація впливає на мої переконання

20. Я розумію коли медіа або соцмережі намагаються маніпулювати моєю думкою

21. Я відчуваю вплив пропаганди, але намагаюсь зберігати критичне мислення

22. Я відчуваю, що часто стаю жертвою маніпулятивної інформації

Ключ до анкети оцінки сприйнятливості до ІІСО

Довіра до джерел: 1, 2, 3, 4

Емоційна реактивність: 5, 6, 7, 8, 9

Некритичність: 10, 11*, 12*, 13

Конформність: 14, 15, 16, 17

Піддатливість до маніпуляцій: 18*, 19*, 20*, 21*, 22

Сприйнятливість до ІІСО: Довіра до джерел + Емоційна реактивність + Некритичність + Піддатливість + Конформність+ Піддатливість до маніпуляцій.

Задля оцінки внутрішньої узгодженості створеної анкети ми провели аналіз надійності, за результатами якого виявилось, що шкали Довіра до джерел, Некритичність та Піддатливість до маніпуляцій мають недостатній рівень надійності, втім шкала Конформність має помірну надійність, а Емоційна реактивність – достатню.

Таблиця 2.1.

Аналіз надійності для шкал анкети оцінки сприйнятливості до ІІСО

	Альфа Кронбаха
Довіра до джерел	0.342
Емоційна реактивність	0.760
Некритичність	0.497

Конформність	0.649
Піддатливість до маніпуляцій	0.493

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило окреслити психологічні параметри, що обумовлюють різний рівень сприйнятливості особистості до інформаційно-психологічного впливу в умовах війни та гібридної агресії. Отримані результати підтвердили, що сприйнятливість до ПСО є полідетермінованим явищем, формування якого відбувається під впливом комплексу особистісних рис, емоційних станів, ціннісних орієнтацій та особливостей суб'єктивного сприйняття інформаційного середовища.

Вибірка дослідження охопила 87 осіб віком від 18 до 60 років, розподілених на контрольну та експериментальну групи. Респондентів було відібрано з урахуванням статі та місця проживання, що дало змогу охопити різноманітні соціально-демографічні характеристики. Дослідження проводилося онлайн, що забезпечило зручність збору даних у реальному часі. Статистична обробка здійснювалася з використанням сучасного програмного забезпечення Jamovi, яке дозволило здійснити перевірку кореляційних зв'язків і побудову регресійних моделей.

З метою оцінки чинників, пов'язаних із вразливістю до ПСО, було використано низку валідизованих психодіагностичних інструментів. Зокрема, методика Ш. Шварца дозволила виявити домінантні цінності особистості, серед яких самостійність і досягнення виявилися такими, що асоціюються зі зниженим рівнем сприйнятливості до маніпуляцій. Методика VFI-10 забезпечила оцінку ключових особистісних рис, включаючи нейротизм, який, згідно з отриманими результатами, позитивно корелює з емоційною реактивністю. Опитувальник

Роттера виявив тип локусу контролю, що відіграє посередницьку роль у схильності до довіри інформації без перевірки її достовірності. Емоційний стан респондентів вимірювався за шкалами спокійності, енергійності, піднесення та впевненості у собі, що дозволило уточнити афективні передумови вразливості до ПСО.

Важливою частиною дослідження стало конструювання авторської анкети оцінки сприйнятливості до ПСО, яка містила п'ять змістовних шкал (довіра до джерел, емоційна реактивність, некритичність, конформність, піддатливість до маніпуляцій) та інтегральний індекс загальної сприйнятливості. Попередній аналіз внутрішньої узгодженості шкал виявив достатню надійність для шкали емоційної реактивності ($\alpha = 0.760$) та помірну для шкали конформності ($\alpha = 0.649$). Водночас окремі шкали, такі як "Довіра до джерел" і "Піддатливість до маніпуляцій", потребують подальшого доопрацювання для підвищення їхньої психометричної якості.

Встановлено, що найбільш релевантною для вивчення схильності до ПСО є шкала емоційної реактивності, яка поєднує як емоційну насиченість реакції на інформацію, так і знижену здатність до регуляції цих реакцій. Така емоційна вразливість виявилась суттєвим чинником, що визначає схильність респондентів до сприйняття інформації без критичного аналізу, що, у свою чергу, підвищує ризик підпадання під вплив дезінформації та пропаганди.

Таким чином, результати другого розділу заклали емпіричне підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між виявленими психологічними чинниками та загальною сприйнятливістю до ПСО, що стало предметом наступного етапу дослідження. Отримані дані підтверджують доцільність багатокomпонентного підходу до вивчення інформаційної вразливості та необхідність комплексного психодіагностичного інструментарію для її вимірювання.

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку між психологічними чинниками та сприйнятливостю до ІПСО

3.1.1. Психологічні чинники сприйнятливості до ІПСО

Оскільки основне завдання нашої роботи – дослідити взаємозв'язок сприйнятливості до ІПСО з особистісними рисами, ми почали аналіз отриманих даних з кореляційного аналізу. Вагома частка шкал обраних методик та анкети не виявились нормально розподіленими, тому ми застосували коефіцієнт кореляції Спірмена.

Досліджуючи кореляційні зв'язки сприйнятливості до ІПСО та п'ятифакторного особистісного опитувальника BFI-10 на експериментальній групі було встановлено, що Нейротизм позитивно корелює зі шкалою Емоційна реактивність (коэф. Спірмена = 0.319 *, $p = 0.021$).

Можемо припустити також, що на більшій за обсягом вибірці чи за кращих умов Усвідомленість також корелюватиме зі шкалою Емоційна реактивність (коэф. Спірмена = 0.253, $p = 0.070$) та з інтегральною шкалою Сприйнятливості до ІПСО (коэф. Спірмена = 0.232, $p = 0.097$).

Таблиця 3.1.

Кореляційні зв'язки анкети оцінки сприйнятливості до ІПСО та шкал п'ятифакторного особистісного опитувальника BFI-10 (експериментальна група)

		Довіра до джерел	Емоційна реактивність	Некритичність	Конформність	Піддатливість до маніпуляцій	Сприйнятливість до ІПСО
Екстраверсія	коэф. Спір.	0.091	-0.032	-0.009	0.148	0.003	0.078
	r	0.522	0.823	0.948	0.295	0.983	0.585
Доброзичливість	коэф. Спір.	0.078	0.090	0.193	-0.034	0.208	0.160
	r	0.581	0.525	0.171	0.810	0.139	0.256
Усвідомленість	коэф. Спір.	0.226	0.253	0.008	0.059	0.186	0.232

	p	0.107	0.070	0.953	0.678	0.187	0.097
Нейротизм	ко еф. Сп ір.	- 0.029	0.319 *	- 0.003	0.097	0.171	0.177
	p	0.839	0.021	0.985	0.495	0.224	0.209
Відкритість в досвіду	ко еф. Сп ір.	0.014	0.141	- 0.117	-0.043	-0.116	0.006
	p	0.919	0.320	0.407	0.764	0.411	0.968

Досліджуючи кореляційні зв'язки сприйнятливості до ІІСО та п'ятифакторного особистісного опитувальника ВFI-10 на контрольній групі було встановлено:

- Нейротизм позитивно корелює зі шкалами Емоційна реактивність, Конформність та з інтегральною шкалою Сприйнятливість до ІІСО. Отримано сильну та середні за силою кореляції.

- Відкритість досвіду негативно корелює зі шкалою Довіра до джерел (середня за силою кореляція).

Можемо припустити, що на більшій за обсягом вибірці Нейротизм також корелюватиме зі шкалами Піддатливість до маніпуляцій та Некритичність.

Таблиця 3.2.

Кореляційні зв'язки анкети оцінки сприйнятливості до ІПСО та шкал п'ятифакторного особистісного опитувальника BFI-10 (контрольна група)

		Довіра до джерел	Емоційна реактивність	Некритичність	Конформність	Піддатливість до маніпуляцій	Сприйнятливість до ІПСО
Екстраверсія	коэф. Спір.	0.091	-0.195	-0.244	-0.275	-0.071	-0.163
	r	0.604	0.262	0.158	0.109	0.685	0.350
Доброзичливість	коэф. Спір.	0.132	-0.036	0.027	0.012	0.116	0.057
	r	0.449	0.838	0.878	0.943	0.506	0.745
Усвідомленість	коэф.	-0.095	0.038	0.178	-0.175	-0.078	-0.132

	Сп ір.						
	р	0.5 86	0.827	0.307	0.315	0.655	0.449
Нейротизм	ко еф. Сп ір.	- 0.0 93	0.526 **	0.292	0.445 **	0.312	0.440 **
	р	0.5 95	0.001	0.089	0.007	0.068	0.008
Відкритість досвіду	ко еф. Сп ір.	- 0.3 73 *	0.268	- 0.027	-0.113	-0.212	-0.012
	р	0.0 27	0.120	0.877	0.518	0.220	0.945

Досліджуючи кореляційні зв'язки сприйнятливості до ІПСО та п'ятифакторного особистісного опитувальника BFI-10 на всій вибірці було встановлено:

- Нейротизм позитивно корелює зі шкалами Емоційна реактивність, Конформність, Піддатливість до маніпуляцій та Сприйнятливість до ІПСО.
- Відкритість досвіду позитивно корелює зі шкалою Емоційна реактивність.

Можемо припустити також, що на більшій за обсягом вибірці чи за кращих умов буде отримано позитивну кореляцію шкали Доброзичливість зі шкалою Піддатливість до маніпуляцій.

Не було встановлено зв'язків Усвідомленості та Екстраверсії зі шкалами анкети оцінки сприйнятливості до ІПСО на всій вибірці.

Таблиця 3.3.

Кореляційні зв'язки анкети оцінки сприйнятливості до ІПСО та шкал п'ятифакторного особистісного опитувальника BFI-10 (вся вибірка)

		Довіра до дже рел	Емоційна реактивність	Некритичність	Конформність	Піддатливість до маніпуляцій	Сприйнятливості до ІПСО
Екстраверсія	коеф. Спір.	0.091	-0.094	0.128	-0.028	-0.043	-0.042
	р	0.399	0.382	0.236	0.797	0.693	0.701
Доброзичливість	коеф. Спір.	0.083	0.034	0.108	0.004	0.205	0.131

	p	0.44 1	0.750	0.315	0.970	0.055	0.225
Усвідомленість	коеф. Спір.	0.10 1	0.163	- 0.075	-0.033	-0.004	0.078
	p	0.35 0	0.128	0.485	0.764	0.969	0.468
Нейротизм	коеф. Спір.	- 0.06 3	0.409 ***	0.137	0.251 *	0.259 *	0.311 **
	p	0.56 0	< .001	0.204	0.018	0.015	0.003
Відкритість досвіду	коеф. Спір.	- 0.14 6	0.217 *	- 0.051	-0.046	-0.118	0.013
	p	0.17 6	0.042	0.634	0.673	0.275	0.902

Досліджуючи кореляційні зв'язки сприйнятливості до ІПСО та цінностей з методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» на експериментальній групі було встановлено:

- Доброта позитивно корелює зі шкалою Довіра до джерел.
- Самостійність негативно корелює зі шкалою Піддатливість до маніпуляцій.
- Досягнення негативно корелює зі шкалою Некритичність.

Таблиця 3.4.

Кореляційні зв'язки анкети оцінки сприйнятливості до ІІСО та шкал 1-5 методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» (експериментальна група)

		Довіра до джерел	Емоційна реактивність	Некритичність	Конформність	Піддатливість до маніпуляцій	Сприйнятливості до ІІСО
Конформність	ко еф. Сп ір.	0.135	0.222	-0.005	-0.001	0.208	0.206
	р	0.341	0.114	0.970	0.995	0.140	0.143
Традиції	ко еф. Сп ір.	0.045	0.008	0.110	0.088	0.138	0.105
	р	0.749	0.956	0.439	0.535	0.329	0.460

Доброта	ко еф. Сп ір.	0.32 2 *	0.177	0.016	0.099	-0.151	0.160
	р	0.02 0	0.209	0.908	0.485	0.286	0.258
Універсальність	ко еф. Сп ір.	- 0.04 8	0.148	- 0.220	-0.110	-0.215	-0.079
	р	0.73 7	0.295	0.117	0.437	0.125	0.578
Самостійність	ко еф. Сп ір.	0.13 2	0.069	- 0.106	0.078	-0.349 *	-0.033
	р	0.35 0	0.626	0.454	0.580	0.011	0.819

Таблиця 3.5.

Кореляційні зв'язки анкети оцінки сприйнятливості до ІПСО та шкал 6-10 методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» (експериментальна група)

		Довіра до джерел	Емоційна реактивність	Некритичність	Конформність	Піддатливість до маніпуляцій	Сприйнятливості до ІПСО
Стимуляція	коеф. Спір.	0.029	-0.107	0.026	-0.051	-0.240	-0.075
	р	0.840	0.450	0.855	0.718	0.087	0.599
Гедонізм	коеф. Спір.	0.222	-0.082	0.022	-0.062	-0.174	-0.041
	р	0.114	0.564	0.879	0.663	0.216	0.773
Досягнення	коеф. Спір.	-0.136	0.165	-0.316*	0.075	-0.167	-0.042
	р	0.338	0.243	0.022	0.596	0.237	0.769

Влада	кое ф. Спі р.	0.09 5	0.020	- 0.148	0.097	0.170	0.075
	р	0.50 3	0.888	0.297	0.493	0.229	0.598
Безпека	кое ф. Спі р.	0.15 9	0.244	- 0.022	0.117	-0.035	0.196
	р	0.26 1	0.081	0.876	0.409	0.805	0.164

Досліджуючи кореляційні зв'язки сприйнятливості до ІПСО та цінностей з методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» на контрольній групі було встановлено лише одну кореляцію: Безпека позитивно корелює зі шкалою Емоційна реактивність.

Таблиця 3.6.

Кореляційні зв'язки анкети оцінки сприйнятливості до ІПСО та шкал 1-5 методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» (контрольна група)

		Дові ра до	Емоційн а	Некр и-	Конфо рм- ність	Піддатли вість до	Спри ят- ливість
--	--	------------------	--------------	------------	-----------------------	----------------------	------------------------

		дже рел	реактив ність	тичні сть		маніпуля цій	до ІПСО
Конформ ність	ко еф. Сп ір.	- 0.03 3	0.110	- 0.116	0.253	-0.129	0.093
	р	0.85 1	0.528	0.507	0.142	0.461	0.594
Традиції	ко еф. Сп ір.	- 0.20 4	0.128	- 0.250	0.096	-0.303	-0.114
	р	0.23 9	0.465	0.148	0.582	0.077	0.515
Доброта	ко еф. Сп ір.	0.20 7	0.046	0.064	0.242	0.155	0.221
	р	0.23 3	0.791	0.717	0.161	0.375	0.201
Універса лізм	ко еф.	- 0.16 9	0.114	- 0.070	0.089	-0.127	0.020

	Сп ір.						
	р	0.33 1	0.516	0.688	0.610	0.467	0.911
Самостій ність	ко еф. Сп ір.	0.03 3	0.026	- 0.087	-0.116	-0.308	-0.065
	р	0.85 0	0.881	0.618	0.507	0.072	0.711

Таблиця 3.7.

Кореляційні зв'язки анкети оцінки сприйнятливості до ІПСО та шкал 6-10 методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» (контрольна група)

		Дові ра до дже рел	Емоційн а реактивн ість	Некр и- тичні сть	Конфо рм- ність	Піддатли вість до маніпуля цій	Спри ят- ливість до ІПСО
Стимул яція	ко еф. Спі р.	- 0.00 3	0.150	- 0.007	0.058	-0.062	0.112

	р	0.98 7	0.389	0.970	0.740	0.723	0.523
Гедонізм	кое ф. Спі р.	0.02 2	0.261	0.172	0.291	0.033	0.245
	р	0.89 9	0.131	0.324	0.090	0.850	0.157
Досягнення	кое ф. Спі р.	- 0.14 5	0.293	0.268	0.254	0.080	0.290
	р	0.40 5	0.088	0.119	0.141	0.650	0.092
Влада	кое ф. Спі р.	0.25 9	0.027	0.105	0.025	-0.015	0.148
	р	0.13 3	0.878	0.548	0.885	0.933	0.397
Безпека	кое ф.	- 0.32 3	0.370 *	0.163	0.317	-0.070	0.243

	Спір.						
	р	0.05					
	р	8	0.029	0.349	0.063	0.691	0.159

Досліджуючи кореляційні зв'язки сприйнятливості до ІПСО та цінностей з методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» на всій вибірці було встановлено:

- Доброта позитивно корелює з довірою до джерел (інформації).
- Самостійність негативно корелює зі шкалою Піддатливість до маніпуляцій.
- Безпека позитивно корелює зі шкалою Емоційна реактивність.

Зважаючи на низькі значення р-рівня можемо припустити, що зі шкалою Піддатливість корелюють також шкали Універсалізм (коэф. Спірмена = -0.204, $p = 0.056$) та Стимуляція (коэф. Спірмена = -0.194, $p = 0.071$).

Можемо припустити також, що за кращих умов шкала Досягнення могла б позитивно корелювати зі шкалою Емоційна реактивність (коэф. Спірмена = 0.189, $p = 0.077$), а Безпека – з інтегральною шкалою Сприйнятливості до ІПСО (коэф. Спірмена = 0.185, $p = 0.085$).

Таблиця 3.8.

Кореляційні зв'язки анкети оцінки сприйнятливості до ІПСО та шкал 1-5 методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» (вся вибірка)

		Довіра до держав	Емоційна реактивність	Некритичність	Конформність	Піддатливість до маніпуляцій	Сприйнятливість до ІПСО
Конформність	коэф. Спінр.	0.060	0.152	-0.041	0.085	0.045	0.132
	р	0.580	0.156	0.707	0.433	0.680	0.221
Традиції	коэф. Спінр.	-0.048	0.068	-0.018	0.134	0.008	0.054
	р	0.655	0.528	0.870	0.212	0.945	0.620
Доброта	коэф. Спінр.	0.252 *	0.089	0.016	0.132	-0.072	0.139
	р	0.018	0.409	0.886	0.221	0.505	0.197

Універсальність	ко	-					
	еф.	0.09		-			
	Сп	0	0.111	0.143	-0.040	-0.204	-0.055
	ір.	0.40					
	р	6	0.305	0.183	0.711	0.056	0.612
Самостійність	ко						
	еф.	0.10		-		-0.384	
	Сп	6	0.025	0.124	-0.027	***	-0.082
	ір.	0.32					
	р	7	0.820	0.249	0.800	< .001	0.447

Таблиця 3.9.

Кореляційні зв'язки анкети оцінки сприйнятливості до ІПСО та шкал 6-10 методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» (вся вибірка)

		Довіра до джерел	Емоційна реактивність	Некритичність	Конформність	Піддатливість до маніпуляцій	Сприйнятливості до ІПСО
Стимуляція	коеф.	0.017	-0.031	-0.002	-0.039	-0.194	-0.033

	Сп ір.						
	р	0.87 2	0.775	0.983	0.719	0.071	0.764
Гедонізм	кое ф. Сп ір.	0.10 8	0.022	0.062	0.038	-0.129	0.025
	р	0.31 8	0.838	0.567	0.723	0.231	0.815
Досягнення	кое ф. Сп ір.	- 0.09 3	0.189	- 0.059	0.117	-0.136	0.063
	р	0.38 9	0.077	0.585	0.278	0.207	0.559
Влада	кое ф. Сп ір.	0.17 5	-0.000	- 0.014	0.048	0.049	0.090
	р	0.10 3	0.997	0.895	0.656	0.650	0.407

Безпека	кое ф. Сп ір.	- 0.01 6	0.286 **	0.060	0.162	-0.085	0.185
	р	0.88 6	0.007	0.576	0.132	0.429	0.085

Досліджуючи кореляційні зв'язки сприйнятливості до ІПСО та емоційних станів на експериментальній групі було встановлено:

- Енергійність негативно корелює зі шкалою Емоційна реактивність.

Не було встановлено зв'язків Сприйнятливості до ІПСО з Екстернальним локусом контролю (а відповідно також і з Інтернальним).

Таблиця 3.10.

Кореляційні зв'язки анкети оцінки сприйнятливості до ІПСО з методикою дослідження локусу контролю (Дж. Роттер) та шкалами методики самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса (експериментальна група)

	Дові ра до дже рел	Емоційн а реактив ність	Некр и- тичні сть	Конф орм- ність	Піддатли вість до маніпуля цій	Сприй нят- ливіст ь до ІПСО
--	--------------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	---	---

Екстернальність	ко еф. Сп ір.	- 0.1 79	-0.115	- 0.099	-0.139	0.014	-0.145
	p	0.2 05	0.415	0.484	0.326	0.923	0.306
Спокійність	ко еф. Сп ір.	0.1 87	-0.132	0.039	0.170	-0.155	0.034
	p	0.1 84	0.349	0.785	0.227	0.274	0.809
Енергійність	ко еф. Сп ір.	0.0 76	-0.379 **	- 0.070	0.015	-0.004	-0.073
	p	0.5 92	0.006	0.620	0.917	0.978	0.607
Піднесення	ко еф. Сп ір.	0.0 97	-0.232	0.059	0.023	0.095	0.001

	p	0.4 94	0.098	0.680	0.871	0.502	0.992
Впевненість у собі	ко еф. Сп	0.0					
	ір.	43	-0.202	0.031	0.082	-0.162	-0.062
	p	0.7 61	0.152	0.829	0.563	0.252	0.665

Досліджуючи кореляційні зв'язки сприйнятливості до ПСО та емоційних станів на контрольній групі було встановлено:

- Шкали Енергійність та Піднесення негативно корелюють зі шкалою Некритичність.

Не було встановлено зв'язків Сприйнятливості до ПСО з Екстернальним локусом контролю.

Таблиця 3.11.

Кореляційні зв'язки анкети оцінки сприйнятливості до ПСО з методикою дослідження локусу контролю (Дж. Роттер) та шкалами методики самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса (контрольна група)

		Довіра до	Емоційна реактивність	Некритичність	Конформність	Піддатливість до маніпуляцій	Сприйнятливості
--	--	-----------	-----------------------	---------------	--------------	------------------------------	-----------------

		джерел					Б до ІПСО
Екстернальність	ко еф. Сп ір.	0.1 89	0.124	0.171	0.102	-0.130	0.110
	р	0.2 78	0.477	0.327	0.559	0.456	0.531
Спокійність	ко еф. Сп ір.	0.0 55	-0.269	- 0.141	-0.144	-0.176	-0.201
	р	0.7 55	0.118	0.419	0.408	0.313	0.246
Енергійність	ко еф. Сп ір.	0.0 78	-0.264	- 0.485 **	-0.048	-0.017	-0.263
	р	0.6 56	0.126	0.003	0.782	0.924	0.127
Піднесення	ко еф.	- 0.1 28	-0.191	- 0.346 *	-0.258	-0.000	-0.246

	Сп ір.						
	р	0.4 64	0.272	0.042	0.134	0.999	0.154
Впевненіс ть у собі	ко еф.	-					
	Сп ір.	0.2 01	0.039	- 0.213	-0.075	-0.083	-0.147
	р	0.2 48	0.823	0.220	0.667	0.635	0.399

Досліджуючи кореляційні зв'язки сприйнятливості до ІІСО та емоційних станів на всій вибірці було встановлено:

- Енергійність негативно корелює зі шкалами Емоційна реактивність та Некритичність.
- Піднесення негативно корелює зі шкалою Емоційна реактивність.

Як і для експериментальної та контрольної груп, не було встановлено зв'язків Сприйнятливості до ІІСО з Екстернальним локусом контролю.

Таблиця 3.12.

Кореляційні зв'язки анкети оцінки сприйнятливості до ІІСО з методикою дослідження локусу контролю (Дж. Роттер) та шкалами методики самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса (вся вибірка)

		Довіра до джерел	Емоційна реактивність	Некритичність	Піддатливість	Стійкість до маніпуляцій	Сприйнятливність до ІПСО
Екстернальність	коефіцієнт	-0.031	-0.026	0.016	-0.049	-0.050	-0.044
	р	0.777	0.809	0.884	0.649	0.642	0.681
Інтернальність	коефіцієнт	0.031	0.026	-0.016	0.049	0.050	0.044
	р	0.777	0.809	0.884	0.649	0.642	0.681
Спокійність	коефіцієнт	0.130	-0.173	-0.030	0.052	-0.141	-0.056
	р	0.227	0.107	0.778	0.630	0.191	0.604

Енергійність	кое ф. Сп ір.	0.07 0	-0.320 **	- 0.246 *	0.00 3	0.030	-0.136
	p	0.51 4	0.002	0.021	0.98 0	0.785	0.208
Піднесення	кое ф. Сп ір.	0.02 2	-0.215 *	- 0.146	- 0.11 7	0.006	-0.136
	p	0.83 9	0.045	0.174	0.27 9	0.953	0.205
Впевненість у собі	кое ф. Сп ір.	- 0.04 8	-0.085	- 0.090	0.02 9	-0.140	-0.091
	p	0.65 4	0.429	0.404	0.79 2	0.193	0.397

В подальшому ми вирішили розширити результати кореляційного аналізу тим, що за допомогою множинної лінійної регресії вирішили встановити найбільш вагомні чинники, що впливають на інтегральну шкалу сприйнятливості до ПСО, а також на шкали, з якими було встановлено найбільшу кількість зв'язків: Емоційна реактивність та Некритичність.

Втім при проведенні регресійного аналізу за допомогою шкал обраних в дослідженні методик для шкали Сприйнятливість до ІПСО на всій вибірці було побудовано модель множинної лінійної регресії, яка включає лише шкалу Нейротизм.

Отримано рівняння регресії:

$$\text{Сприйнятливість до ІПСО} = 2.1205 + 0.0874 * \text{Нейротизм.}$$

Таблиця 3.13.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Сприйнятливість до ІПСО (вся вибірка)

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p
Константа	2.1205	0.1800	11.78	< .001
Нейротизм	0.0874	0.0299	2.93	0.004

Дана модель пояснює 9% дисперсії шкали Сприйнятливість до ІПСО.

Таблиця 3.14.

Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Сприйнятливість до ІПСО

Модель	R	R ²
1	0.301	0.0905

Для шкали Емоційна реактивність було побудовано модель множинної лінійної регресії, яка включає два предиктори.

Отримано рівняння регресії:

Емоційна реактивність = 0.753 + 0.213 * Нейротизм + 0.131 * Відкритість досвіду.

Отже чим вищі нейротизм та відкритість досвіду, тим вищою буде емоційна реактивність. Зважаючи на стандартизовані коефіцієнти, нейротизм постає більш вагомим предиктором ніж відкритість досвіду.

Таблиця 3.15.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Емоційна реактивність (вся вибірка)

Предиктор	Коефіцієнти	Стандарт на помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	0.753	0.4767	1.58	0.118	
Нейротизм	0.213	0.0517	4.12	< .001	0.396
Відкритість досвіду	0.131	0.0481	2.72	0.008	0.261

Отримана модель пояснює 21,7 % дисперсії шкали Сприйнятливість до ІПСО.

Таблиця 3.16.

Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Емоційна реактивність

Модель	R	R ²
1	0.466	0.217

Для шкали Некритичність було побудовано модель множинної лінійної регресії, яка також включає два предиктори.

Отримано рівняння регресії:

$$\text{Некритичність} = 3.9340 - 0.1805 * \text{Самостійність} - 0.0839 * \text{Енергійність}.$$

Отже чим більше самостійність та енергійність властива досліджуваним, тим вищу некритичність вони мають. Енергійність при цьому постає більш вагомим предиктором ніж самостійність.

Таблиця 3.17.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Некритичність (вся вибірка)

Предиктор	Коефіцієнти	Стандарт на помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	3.9340	0.4578	8.59	< .001	

Самостійність	-0.1805	0.0888	-2.03	0.045	-0.209
Енергійність	-0.0839	0.0366	-2.29	0.024	-0.236

Отримана модель пояснює 10 % дисперсії шкали Сприйнятливості до ІПСО.

Таблиця 3.18.

Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Некритичність

Модель	R	R ²
1	0.317	0.100

3.1.2. Соціальні чинники сприйнятливості до ІПСО

Дослідивши психологічні чинники сприйнятливості до ІПСО, ми перейшли до соціальних чинників, відомості про які було зібрано на початку опитування.

За статтю вибірка склалась з 60 жінок, 26 чоловіків та однієї небінарної людини. За допомогою t-критерія Стюдента було здійснено порівняння чоловіків та жінок за сприйнятливостю до ІПСО та отримано відмінності між групами за шкалою Емоційна реактивність ($t(84) = 5.366, p < .001$) та інтегральною шкалою Сприйнятливості до ІПСО ($t(84) = 2.951, p = 0.004$).

Встановлено сильний ефект відмінності за шкалою Емоційна реактивність (коєф. d Коєна = 1.260) та середній за силою ефект за інтегральною шкалою Сприйнятливість до ІПСО (коєф. d Коєна = 0.693).

Таблиця 3.19.

Порівняння середніх за анкетною оцінкою сприйнятливості до ІПСО у чоловіків та жінок

Шкала	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	коєф. d Коєна
Довіра до джерел	t-критерій Стьюдента	-0.901	84.0	0.370	-0.519	-0.212
Емоційна реактивність	t-критерій Стьюдента	5.366	84.0	<.001	4.990	1.260
Некритичність	t-критерій Уелча	1.312	74.0	0.194	0.662	0.279
Піддатливість	t-критерій	1.314	84.0	0.193	1.027	0.308

	Стьюден та					
Стійкість до маніпуляцій	t- критерій Стьюден та	-1.626	84.0	0.10 8	-0.937	- 0.38 2
Сприйнятливіс ть до ІПСО	t- критерій Стьюден та	2.951	84.0	0.00 4	7.096	0.69 3

Як бачимо з діаграми на рис. 2.4. жінки мають в середньому вищий рівень Емоційної реактивності ніж чоловіки. Як наслідок, жінки мають також вищий рівень за інтегральною шкалою сприйнятливості до ІПСО ніж чоловіки.

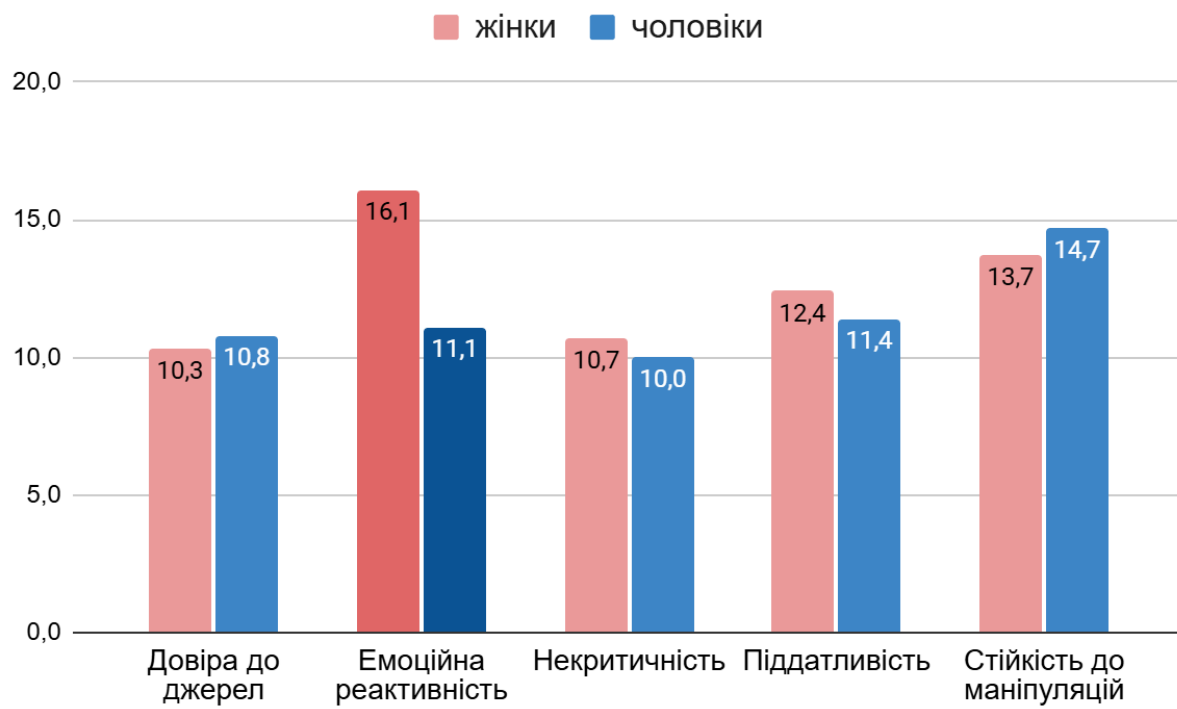


Рис. 3.1. Середні за субшкалами анкети оцінки сприйнятливості до ІПСО в групах чоловіків та жінок

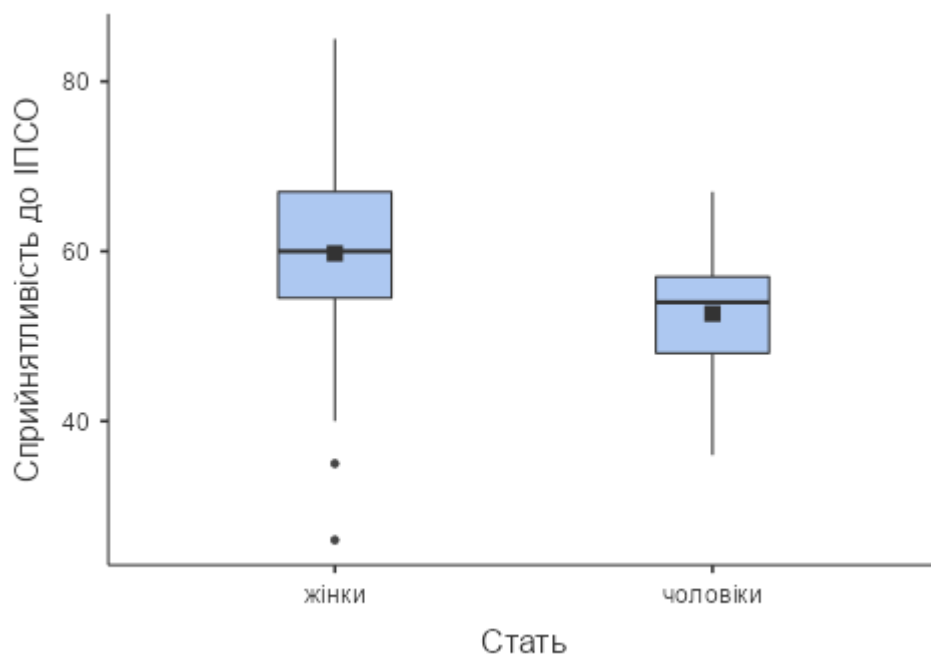


Рис. 3.2. Коробкові діаграми за інтегральною шкалою сприйнятливості до ІПСО в групах чоловіків та жінок

Надалі ми вирішили порівняти середні в різних вікових групах, розділивши вибірку на три групи: до 25 років (35 досліджуваних), 25-34 роки (39 досліджуваних) та від 35 років (13 досліджуваних).

Втім за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу не було встановлено відмінностей у сприйнятливості до ІПСО в групах, утворених за віком.

Таблиця 3.20.

Порівняння середніх за анкетною оцінкою сприйнятливості до ІПСО в групах, утворених по віку (критерій Фішера)

	F	df1	df2	p
Довіра до джерел	0.606	2	84	0.548
Некритичність	0.412	2	84	0.663
Піддатливість	0.342	2	84	0.712
Стійкість до маніпуляцій	2.197	2	84	0.117
Сприйнятливість до ІПСО	0.347	2	84	0.708

Таблиця 3.21.

Порівняння середніх за Емоційною реактивністю в групах, утворених по віку (критерій Крускала-Волліса)

	χ^2	df	p
Емоційна реактивність	0.444	2	0.801

3.1.3. Взаємозв'язки локусу контролю, п'яти факторів особистості, цінностей та емоційних станів.

Окрім взаємозв'язків зі сприйнятливістю до ПСО, ми вирішили також дослідити взаємозв'язки між шкалами інших методик, обраних в дослідженні.

Досліджуючи кореляційні зв'язки емоційних станів зі шкалами п'ятифакторного особистісного опитувальника, було встановлено:

- Екстраверсія позитивно корелює зі шкалами Спокійність, Енергійність, Піднесення та Впевненість у собі.
- Нейротизм негативно корелює зі шкалами Спокійність, Піднесення та Впевненість у собі.
- Доброзичливість негативно корелює зі шкалою Спокійність.
- Відкритість досвіду позитивно корелює зі шкалою Впевненість у собі.

Досліджуючи кореляційні зв'язки Екстернальності зі шкалами п'ятифакторного особистісного опитувальника, було встановлено лише одну негативну кореляцію зі шкалою Усвідомленість.

Таблиця 3.22.

Кореляційні зв'язки локусу контролю та емоційних станів зі шкалами п'ятифакторного особистісного опитувальника

		Спокій ність	Енергій ність	Піднес ення	Впевне ність у собі	Екстерналь ність
Екстерналь ність	ко еф. Сп ір.	-0.158	-0.166	-0.131	-0.008	
	p	0.142	0.122	0.225	0.943	
Екстраверс ія	ко еф. Сп ір.	0.430 ***	0.326 **	0.501 ***	0.252 *	-0.081
	p	< .001	0.002	< .001	0.018	0.452
Доброзичл ивість	ко еф. Сп ір.	-0.260 *	-0.016	-0.182	-0.179	0.091
	p	0.015	0.881	0.090	0.095	0.399
Усвідомле ність	ко еф. Сп ір.	0.148	0.120	0.089	0.205	-0.271 *

	p	0.167	0.266	0.408	0.056	0.011
Нейротизм	ко					
	еф.					
	Сп	-0.394		-0.317	-0.286	
	ір.	***	-0.187	**	**	0.187
	p	< .001	0.081	0.003	0.007	0.081
Відкритість в досвіду	ко					
	еф.					
	Сп					
	ір.	0.116	-0.104	-0.126	0.306 **	-0.003
	p	0.282	0.334	0.242	0.004	0.979

Досліджуючи кореляційні зв'язки емоційних станів з цінностями Шварца, було встановлено:

- Енергійність позитивно корелює зі шкалою Традиції.
- Піднесення позитивно корелює зі шкалою Стимуляція.
- Впевненість у собі позитивно корелює зі шкалами Самостійність, Стимуляція, Гедонізм та Досягнення.

Не було встановлено кореляційних зв'язків Екстернальності з цінностями Шварца.

Таблиця 3.23.

Кореляційні зв'язки локусу контролю та емоційних станів з цінностями Шварца

		Спокійність	Енергійність	Піднесення	Впевненість у собі	Екстернальність
Конформність	коеф. Спир.	-0.060	0.132	0.036	-0.115	-0.032
	p	0.578	0.219	0.741	0.284	0.769
Традиції	коеф. Спир.	0.125	0.253 *	0.005	-0.067	0.023
	p	0.245	0.017	0.966	0.535	0.829
Доброта	коеф. Спир.	-0.067	0.070	-0.071	0.002	0.000
	p	0.535	0.518	0.511	0.988	0.996

Універсализм	коеф. Сп ір.	0.038	0.047	0.050	0.080	0.013
	p	0.725	0.664	0.642	0.456	0.903
Самостійність	коеф. Сп ір.	0.126	0.025	0.114	0.344 **	-0.155
	p	0.243	0.816	0.292	0.001	0.150
Стимуляція	коеф. Сп ір.	0.099	0.137	0.243 *	0.392 ***	-0.014
	p	0.358	0.204	0.022	< .001	0.896
Гедонізм	коеф. Сп ір.	0.001	0.096	0.135	0.217 *	0.160
	p	0.995	0.375	0.211	0.042	0.136
Досягнення	коеф.	0.017	-0.061	0.070	0.235 *	0.110

	Сп ір.					
	р	0.875	0.575	0.517	0.028	0.310
Влада	кое ф. Сп ір.	0.074	0.036	0.208	0.116	0.208
	р	0.496	0.736	0.052	0.283	0.052
Безпека	кое ф. Сп ір.	0.001	-0.005	0.100	0.106	-0.133
	р	0.992	0.962	0.353	0.325	0.217

Досліджуючи кореляційні зв'язки п'ятифакторного особистісного опитувальника з цінностями Шварца, було встановлено:

- Екстраверсія позитивно корелює зі шкалами: Самостійність, Стимуляція, Досягнення та Влада.
- Доброзичливість негативно корелює з тими ж шкалами, з якими корелює Екстраверсія.
- Усвідомленість позитивно корелює зі шкалами: Конформність, Доброта, Універсалізм та Безпека.
- Нейротизм негативно корелює зі шкалою Стимуляція.

- Відкритість досвіду позитивно корелює зі шкалами: Самостійність, Стимуляція та Досягнення.

-

Таблиця 3.24.

Кореляційні зв'язки п'ятифакторного особистісного опитувальника з цінностями Шварца

		Екстраверсія	Доброзичливість	Усвідомленість	Нейротизм	Відкритість досвіду
Конформність	коеф. Спір.	-0.065	0.031	0.308 **	0.161	-0.093
	p	0.550	0.775	0.003	0.134	0.389
Традиції	коеф. Спір.	-0.141	0.129	0.058	0.134	-0.157
	p	0.191	0.229	0.593	0.212	0.144
Доброта	коеф. Спір.	0.078	0.130	0.228 *	-0.016	-0.002

	p	0.469	0.227	0.033	0.886	0.988
Універсал ізм	кое ф. Спі р.	0.186	0.003	0.228 *	-0.124	0.092
	p	0.083	0.977	0.033	0.250	0.393
Самостійн ість	кое ф. Спі р.	0.270 *	-0.318 **	0.154	-0.194	0.329 **
	p	0.011	0.003	0.151	0.070	0.002
Стимуляц ія	кое ф. Спі р.	0.409 ***	-0.214 *	0.059	-0.231 *	0.338 **
	p	< .001	0.045	0.584	0.030	0.001
Гедонізм	кое ф. Спі р.	0.121	-0.007	-0.111	0.091	0.189
	p	0.261	0.950	0.305	0.398	0.078

Досягнення	коеф. Спір.	0.312 **	-0.251 *	0.164	0.102	0.256 *
	p	0.003	0.018	0.128	0.344	0.016
Влада	коеф. Спір.	0.280 **	-0.306 **	-0.075	0.127	-0.004
	p	0.008	0.004	0.487	0.238	0.974
Безпека	коеф. Спір.	0.136	-0.018	0.275 **	0.182	0.127
	p	0.208	0.869	0.009	0.089	0.237

3.2. Психологічна профілактика сприйнятливості до ПСО та рекомендації щодо підвищення інформаційної стійкості

3.2.1. Практичні рекомендації щодо роботи з психологічними чинниками

На основі отриманих результатів дослідження встановлено, що ключовими чинниками, які підвищують сприйнятливість до ПСО, є нейротизм, зовнішній локус контролю, емоційна реактивність, а також знижений рівень самостійності та критичного осмислення інформації. Відповідно, розробка практичних

психопрофілактичних заходів має ґрунтуватися на цілеспрямованій роботі з цими психологічними предикторами вразливості. На нашу думку, доцільним є застосування когнітивно-поведінкових, майндфулнес-орієнтованих та рефлексивних інтервенцій, спрямованих на формування більш стійкого, автономного та відповідального інформаційного сприйняття.

Одним із найбільш ефективних підходів до зниження нейротизму є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка передбачає модифікацію дисфункціональних автоматичних думок, переконань і поведінкових патернів, що лежать в основі підвищеної емоційної вразливості. Особливо ефективним є поєднання КПТ із майндфулнес-підходами, які дозволяють не лише змінювати зміст деструктивних думок, а й формувати метапізнавальну позицію щодо власного досвіду. У дослідженні Garland, Geschwind, Peeters і Wichers (2015) було емпірично підтверджено, що інтервенції, засновані на практиках усвідомленості, сприяють формуванню позитивних когнітивно-афективних схем, що в подальшому знижують тенденцію до негативного емоційного реагування та автоматичних реакцій на подразники, пов'язані зі стресом або загрозою.

Зокрема, автори використовували багаторівневе моделювання та авторегресивний латентний траєкторний аналіз, що дозволило простежити динаміку взаємозв'язків між майндфулнесом, позитивним афектом і когнітивною гнучкістю впродовж часу. Було показано, що підвищення рівня усвідомленості не лише посилює здатність до рефлексивної переробки інформації, але й формує так звану «висхідну спіраль» - цикл позитивних емоційних і когнітивних змін, які підвищують резильєнтність до стресу та інформаційного перевантаження. У контексті інформаційно-психологічних операцій це означає зростання здатності індивіда до зваженого аналізу повідомлень, уникнення емоційної імпульсивності та формування більш стійкої ідентичності, що не піддається зовнішньому навіюванню.

Крім того, Garland та співавтори підкреслюють, що такі інтервенції сприяють перебудові афективного стилю реагування - від реактивного до проактивного, з акцентом на зміцнення саморефлексії, внутрішнього контролю та усвідомлення власних інформаційних уподобань. Це має безпосереднє значення для підвищення інформаційної стійкості в умовах гібридної війни, коли здатність розпізнавати маніпуляції, не потрапляючи під їхній вплив, є не лише психологічною навичкою, але й елементом національної безпеки. [23]

Особливе значення для зменшення впливу ІІСО має розвиток навичок усвідомленості. Як зазначають Iani, Lauriola, Safaro та Didonna (2016), окремі виміри майндфулнесу, зокрема «неоцінювальне прийняття» (nonjudging of inner experience) та «нереактивність до внутрішнього досвіду» (nonreactivity to inner experience), мають виражений негативний зв'язок із нейротизмом, тривожністю та депресивною симптоматикою, водночас позитивно корелюючи з показниками загального психічного благополуччя [24]. У дослідженні було встановлено, що особи з вищими показниками за цими шкалами демонструють менший рівень афективної нестабільності, схильності до катастрофізації та автоматичних емоційних реакцій - чинників, які, як засвідчило емпіричне дослідження в даній роботі, значною мірою детермінують сприйнятливість до ІІСО.

Крім того, автори звертають увагу на роль загального рівня усвідомленості як буфера стресу. Результати їхнього факторного аналізу вказують, що особи з високою майндфулнес-компетентністю здатні формувати дистанцію до внутрішніх емоційних станів, що дозволяє уникнути емоційної інфікованості дезінформаційними або провокативними повідомленнями. У такий спосіб, майндфулнес виступає не лише як техніка зниження тривожності, але й як механізм підвищення когнітивного контролю й емоційної регуляції, що є основою психологічної стійкості в умовах інформаційної турбулентності.

Таким чином, регулярна практика усвідомленості, спрямована на розвиток навичок уважного, відкритого й неупередженого спостереження за власними

думками та переживаннями, дозволяє сформувати метапозицію до емоційних подразників. Це, у свою чергу, підвищує здатність до критичного аналізу зовнішніх повідомлень, знижує автоматичну реактивність і зменшує ймовірність некритичного прийняття маніпулятивного інформаційного контенту - ключового інструменту ІПСО в умовах гібридної війни.

Зміцнення інтернального локусу контролю становить важливий напрям психологічної профілактики сприйнятливості до інформаційно-психологічних операцій (ІПСО), оскільки визначає ступінь суб'єктивного контролю індивіда над подіями у власному житті. Особи з інтернальним локусом контролю схильні приписувати відповідальність за події власним діям і рішенням, на відміну від екстерналів, які покладаються на зовнішні обставини, випадковість або авторитети. У контексті інформаційної безпеки це означає, що інтернали з вищою ймовірністю критично оцінюють повідомлення, піддаючи їх аналізу, а не пасивно сприймають зовнішній вплив.

Результати нашого емпіричного дослідження підтверджують, що хоча локус контролю не виявився безпосереднім предиктором піддатливості до ІПСО, він демонструє значущі асоціації з ключовими посередницькими змінними, зокрема, емоційною реактивністю та конформністю, які, у свою чергу, виявилися пов'язаними з високим рівнем схильності до некритичного сприйняття інформації. Було встановлено, що респонденти з виражено інтернальним локусом контролю частіше демонстрували емоційну стабільність, знижений рівень тривожності та більш раціональну стратегію обробки потенційно маніпулятивної інформації. Навпаки, ті, хто схильний до екстернальності, часто виявляли вищий рівень емоційного збудження у відповідь на зовнішні інформаційні сигнали, що корелювало з меншою критичністю сприйняття.

У міжкультурному дослідженні Krampe та співавт. (2021), проведеному серед дорослого населення Норвегії та Німеччини під час пандемії COVID-19, встановлено, що інтернальний локус контролю асоціюється з нижчим рівнем

загальної тривоги, депресії та психоемоційного виснаження. Навпаки, висока екстернальність, зокрема віра в контроль з боку випадковості або інших осіб, корелювала з підвищеною дезадаптацією, порушенням сну та відчуттям втрати контролю над життєвими обставинами [25]. Ці результати перекликаються з нашим дослідженням, у якому респонденти з внутрішнім локусом демонстрували кращі показники регуляції емоцій і меншу схильність до пасивного сприйняття ІПСО-повідомлень.

У цьому контексті особливої важливості набувають цілеспрямовані інтервенції, які розвивають почуття особистої відповідальності, внутрішньої автономії та саморефлексії. У дослідженні Li, Zhao, Chen, Kwan і Tse (2025), проведеному серед китайських студентів, виявлено, що інтернальний локус контролю негативно корелює з симптомами тривожності й депресії, а також сприяє зниженню ризикованої поведінки та покращенню загального психічного благополуччя. Особливо цікавим є виявлений взаємозв'язок між вірою у випадковість (chance externality) та зростанням ризику емоційної дезорганізації, що вказує на необхідність роботи з саме цією формою зовнішньої атрибуції [26].

Проведене нами дослідження також виявило позитивний зв'язок між інтернальністю та стійкістю до впливу маніпулятивних повідомлень, що дозволяє зробити висновок про доцільність розвитку такої якості як одного з компонентів інформаційної стійкості. У практичному плані це може реалізовуватися через:

1. Ведення рефлексивних щоденників: регулярна письмова рефлексія на тему власних реакцій на отриману інформацію сприяє зміцненню інтернального локусу контролю. Цей підхід ґрунтується на когнітивно-біхевіоральній традиції, яка розглядає осмислення внутрішніх процесів як передумову змін у системі переконань та атрибуції. Регулярна практика рефлексивного письма дозволяє людині простежувати причинно-наслідкові зв'язки між зовнішніми подіями, внутрішніми реакціями та прийнятими рішеннями,

що знижує відчуття випадковості й хаотичності інформаційного впливу, властиве екстернальному локусу контролю. Дослідження Velez і Alonso (2025), проведене у формі систематичного огляду, показує, що впровадження структурованих бізнес-симуляцій і письмових рефлексивних вправ у навчальних програмах значно підвищує здатність студентів до автономного прийняття рішень, а також розвиває навички самооцінки та критичного аналізу. Зокрема, було виявлено, що учасники, які впродовж декількох тижнів вели щоденник рефлексій, продемонстрували статистично значуще зростання показників відповідальності за результати власних рішень, зниження залежності від зовнішніх оцінок і підвищення впевненості у власному виборі [27]. У контексті профілактики сприйнятливості до інформаційно-психологічних операцій, ця методика сприяє тому, що індивіди починають сприймати інформаційний простір не як ворожу чи хаотичну систему, а як поле, в якому можлива раціональна навігація за допомогою власних цінностей і критичних суджень. Ведення щоденників також дає змогу фіксувати прояви інформаційних тригерів, виявляти повторювані патерни автоматичних реакцій, а отже здійснювати більш усвідомлений вибір реакції, що є критично важливим для запобігання емоційному зараженню через ПСО.

2. Застосування парето-аналізу (принципу 80/20) як ефективного інструменту розвитку усвідомленого контролю над поведінковими патернами та результатами прийнятих рішень. Суть цього підходу полягає у визначенні тих 20 % дій або подій, які формують 80 % результатів, що, у свою чергу, дозволяє сфокусувати увагу та ресурси на ключових чинниках змін. У психологічному контексті Парето-аналіз сприяє підвищенню усвідомленості у виборі стратегій реагування та переорієнтації з автоматичних на проактивні дії. Це особливо важливо в умовах

інформаційного перевантаження, коли індивід змушений здійснювати швидкий і водночас осмислений вибір між численними повідомленнями. Bajrai і Pandey (2024) у своєму дослідженні, присвяченому застосуванню Парето-принципу в контексті оптимізації психологічного благополуччя, підкреслюють, що ідентифікація життєвих сфер, які продукують найбільший вплив на емоційний стан, дозволяє зменшити відчуття втрати контролю та підвищити ефективність саморегуляції. Зокрема, вони пропонують адаптувати Парето-аналіз як рефлексивну техніку, що дозволяє людині ранжувати події, завдання або повідомлення за ступенем їхнього впливу на психологічний стан, відсікаючи другорядні або малозначущі тригери [28]. У контексті протидії ІПСО ця техніка може бути інтегрована як елемент тренінгів з медіаграмотності або індивідуальних психоедукаційних програм. Наприклад, користувачам інформаційного простору можна запропонувати обирати лише ті 20 % повідомлень, які потенційно мають значний вплив на їхню поведінку чи емоційний стан, і здійснювати щодо них поглиблений критичний аналіз: перевірку джерел, встановлення контексту, логічну верифікацію фактів тощо. Такий підхід сприяє зменшенню когнітивного перевантаження, розвитку інформаційної самостійності та формуванню навички ефективного фільтрування вхідної інформації - ключових чинників інформаційної стійкості.

3. Симуляційні вправи з прийняття рішень в умовах інформаційної невизначеності є також дієвим методом формування стійкості до маніпулятивного впливу інформаційного середовища. Такі вправи включають аналіз достовірності новин, участь у тренінгах з медіаграмотності, перевірку фактів, моделювання кризових комунікацій та роботу з альтернативними джерелами інформації. Вони сприяють розвитку когнітивної гнучкості, метапізнання, а також навичок ситуативного оцінювання ризиків, що особливо важливо в умовах інформаційної

перенасиченості або загрозливих наративів. У дослідженні Guess et al. (2020) було емпірично підтверджено ефективність короткотривалих цифрових інтервенцій медіаграмотності, зокрема у формі інтерактивних симуляцій. Учасникам дослідження пропонували оцінювати реальні та фейкові заголовки новин, проходити імітовані ситуації поширення маніпулятивної інформації та аналізувати мотиви її створення. У результаті, після всього декількох хвилин залучення до таких симуляцій, спостерігалося значне покращення здатності до розрізнення між достовірною та маніпулятивною інформацією: на 26,5 % серед респондентів у США та на 17,5 % в Індії. Крім того, виявлено, що ефект навчання зберігався впродовж щонайменше трьох тижнів після інтервенції [29]. Ці результати особливо важливі у світлі виявлених у нашому дослідженні кореляцій між емоційною реактивністю, екстернальним локусом контролю та низькою критичністю інформаційного сприйняття. Симуляційні вправи забезпечують практичну основу для впровадження навичок емоційної регуляції, логічного аналізу та активного ставлення до власного інформаційного середовища. У поєднанні з іншими когнітивно-поведінковими та рефлексивними техніками вони можуть бути інтегровані у програми психоедукації в навчальних закладах, військових підрозділах, громадських ініціативах з підвищення медіаосвіти та програмах психологічної підтримки населення.

4. Медіаінтервенції також становлять важливий інструмент формування когнітивного і поведінкового імунітету до інформаційно-психологічного впливу. Як засвідчило дослідження Adjin-Tettey (2022), програми медіаінформаційної грамотності (MIL), що включають практичне навчання з розпізнавання фейкових новин, зворотного пошуку зображень, виявлення маніпулятивних заголовків і клонованих сайтів, істотно підвищують рівень критичного мислення серед користувачів цифрового

простору [30]. У цьому дослідженні автор проводив експеримент з участю студентів університету, які пройшли тренінги з МІЛ-тематики, включаючи використання онлайн-інструментів фактчекінгу (зокрема Snopes, TinEye, Google Reverse Image Search) та аналіз логіки аргументації в повідомленнях. Після завершення курсу рівень готовності учасників поширювати недостовірну інформацію знизився на понад 30 %, тоді як здатність до ідентифікації фейків зросла на 25 % у порівнянні з контрольною групою. Особливо помітними ці ефекти були серед респондентів з помірно вираженою екстернальністю та серед осіб з високим рівнем нейротизму- психологічними характеристиками, які згідно з результатами нашого дослідження, підвищують вразливість до ПІСО. Крім кількісних змін, якісні інтерв'ю з учасниками засвідчили формування більшої епістемічної пильності, тобто схильності перевіряти джерела, не покладатися на емоційні реакції та виявляти упередженість у подачі інформації. Це корелює з нашими висновками щодо важливості розвитку усвідомленого й автономного сприйняття інформації як ключової навички в епоху цифрових загроз. Таким чином, цільові медіаінтервенції можуть відігравати не лише просвітницьку, але й профілактичну функцію у сфері психологічної безпеки населення, і мають бути включені в структуру психоедукаційних програм поряд із когнітивно-поведінковими техніками, тренінгами критичного мислення та симуляційними вправами в інформаційних середовищах.

3.2.2. Рекомендації для державної політики та соціальних інтервенцій

У сучасних умовах гібридної війни інформаційна безпека повинна бути інтегрована в усі ключові напрями державної політики. Одним із стратегічно важливих векторів є розвиток медіаграмотності та критичного мислення у громадян. Дослідження Bilotserkovets et al. (2022) свідчить, що включення

елементів медіаосвіти до освітнього процесу сприяє формуванню навичок розпізнавання маніпулятивної інформації та зменшує рівень довіри до фейкових повідомлень серед студентської молоді [31].

Більше того, в умовах триваючої агресії та інформаційного тиску на українське суспільство, інтеграція принципів інформаційної гігієни до освітніх програм на всіх рівнях освіти є не лише доцільною, а й нагальною. Розробка державних стандартів медіаосвіти, підвищення кваліфікації вчителів та викладачів, створення адаптованих онлайн-платформ є ключовими заходами, що можуть бути реалізовані в рамках національної програми стійкості [32].

Значну увагу слід також приділити підвищенню інформаційної безпеки у сфері військової освіти, де медіаграмотність має стати елементом загальної інформаційної культури особового складу. Це сприятиме кращій стійкості до психологічних операцій, спрямованих на деморалізацію та дезорієнтацію військових [33].

Паралельно, необхідно посилити роль бібліотек, громадських хабів та ЗМІ як осередків просвіти щодо протидії дезінформації. Як підкреслюють Wang і Si (2024), залучення інституцій публічного доступу до реалізації програм цифрової інклюзії і навчання цифровій грамотності має позитивний вплив на загальну інформаційну безпеку суспільства [34].

Крім системної інтеграції медіаосвіти в освітній сектор, важливим напрямом державної політики має стати розробка стратегій інформаційної безпеки, що враховують не лише технічні, а й психосоціальні аспекти впливу. Як зазначають Silva & Vaz (2024), дезінформація здатна підривати ефективність державних політик, викликаючи недовіру до урядових ініціатив, посилюючи поляризацію в суспільстві та сприяючи поширенню фрагментарного знання [35]. З огляду на це, рекомендується передбачити в межах державних інформаційних кампаній елементи превентивної комунікації, орієнтованої на прозорість,

верифікацію даних і зміцнення авторитету національних інституцій у сфері інформації.

Ще одним ключовим елементом державної політики в умовах гібридної війни є розвиток культури кібербезпеки, орієнтованої на зміну поведінкових патернів користувачів, а не лише на технологічні бар'єри. Uchendu та співавт. (2021) підкреслюють, що ефективна стратегія кіберзахисту має включати освітні ініціативи, які формують у громадян розуміння власної відповідальності у сфері цифрової безпеки, зокрема вміння розпізнавати фішингові атаки, зловмисні наративи та маніпуляції [36]. Національні програми повинні передбачати інтеграцію принципів цифрової гігієни та етики в усі рівні освіти від шкільної до професійної, а також у підготовку державних службовців, військових і журналістів.

Результати нашого дослідження підтвердили, що високий рівень інтернальності, а також особистісні цінності самостійності й досягнення, значно знижують сприйнятливність до ІПСО. Це свідчить про необхідність інституційного посилення інформаційно-психологічної просвіти через формування навичок критичного мислення та автономного аналізу інформації вже на рівні шкільної освіти та державних комунікацій. Як зазначають Wang і Si (2024), цифрова інклюзія та системне запровадження програм цифрової та медіаосвіти, зокрема в межах діяльності публічних бібліотек, є ефективними інструментами підвищення інформаційної стійкості на рівні місцевих громад [34].

Зміцнення інформаційної безпеки у воєнний період неможливе без формування стійкої цифрової компетентності населення, що включає навички критичного аналізу інформації, розпізнавання маніпуляцій та відповідального використання цифрових ресурсів. У цьому контексті важливо враховувати результати дослідження DigComp 2.2 - оновленої європейської рамки цифрової компетентності, яка пропонує структуровану систему з п'яти ключових

компонентів: інформаційна грамотність, комунікація і співпраця, створення цифрового контенту, безпека, вирішення проблем [37]. Зокрема, блок «безпека» передбачає не лише захист пристроїв, а й розвиток навичок безпечної цифрової поведінки, що особливо важливо в умовах гібридної війни. Результати нашого емпіричного дослідження підтверджують, що саме поєднання базової цифрової грамотності та здатності до інтернального контролю за інформаційними потоками дозволяє значно зменшити сприйнятливість до ІІСО та підвищити загальну інформаційну стійкість.

Водночас, важливо не лише формувати індивідуальні навички медіааналізу, а й створювати умови для їхнього постійного оновлення у відповідь на зміну тактик ІІСО. У цьому контексті показовим є дослідження Parker, Mendelsohn, Field & Tsvetkov (2022), яке проаналізувало еволюцію інформаційних маніпуляцій у російських медіа під час повномасштабного вторгнення в Україну. Автори дійшли висновку, що маніпулятивні стратегії стають дедалі складнішими, більш технологізованими та адаптованими до цільових аудиторій, що вимагає відповідної адаптації й з боку системи освіти, ЗМІ та громадянського суспільства [38].

Окрему увагу варто приділити розвитку інформаційної грамотності як частини державної політики національної безпеки. Дослідження Haigh, Haigh і Matychak (2019) демонструє, що недостатній рівень навичок перевірки фактів та аналізу джерел інформації безпосередньо корелює з підвищеною сприйнятливістю до фейкових новин та пропаганди в Україні [39]. Автори підкреслюють, що в умовах гібридної війни найвразливішими до інформаційних маніпуляцій є ті групи населення, які не мають системного доступу до програм з розвитку критичного мислення. Це підтверджується й нашими емпіричними даними, де респонденти з менш розвиненими когнітивними стратегіями демонстрували вищі показники некритичності та емоційної реактивності. На основі цих висновків доцільним є впровадження державних програм цільової

підтримки таких груп населення, зокрема через неформальну освіту, громадські ініціативи та платформу співпраці між медіаекспертами й освітніми інституціями.

У зв'язку зі зростаючою складністю інформаційних впливів, ключовим компонентом державної політики має стати розвиток критичного мислення як базової навички цифрової епохи. Як зазначає Gaine (2012), критичне мислення не лише формує фундамент цифрової грамотності, але й є основою функціонування демократичного суспільства в умовах надлишку інформації та емоційних наративів [40]. Застосування елементів філософії для дітей, дискусійних методів і рефлексивних практик у навчанні дозволяє не лише розвивати здатність до аналізу інформації, а й формувати стійку когнітивну позицію в умовах інформаційного тиску.

Результати нашого емпіричного дослідження підтверджують цю тезу: респонденти з вищими показниками усвідомленості, досягнення та самостійності демонстрували кращу здатність розрізнити маніпулятивні повідомлення, виявляючи меншу довіру до інформації, що суперечить перевіреним даним. Це свідчить про те, що інтеграція критичного мислення в систему освіти, тренінги для державних службовців та наративно орієнтовані платформи медіаосвіти мають бути невід'ємною частиною національної програми зміцнення інформаційної безпеки. У перспективі, така стратегія дозволить не лише знизити вразливість населення до ІІСО, але й сформувати культуру усвідомленого споживання інформації як основу для побудови інформаційно стійкого суспільства.

3.2.3. Комплексна тренінгова програма з підвищення інформаційної стійкості: модель впровадження в освітній і соціальний простір

З огляду на результати проведеного емпіричного дослідження, що виявили значущу роль таких чинників, як емоційна реактивність, рівень інтернальності

локусу контролю, нейротизм, доброзичливість, самостійність і домінуючі особистісні цінності у формуванні сприйнятливості до ПСО, актуальним є розроблення комплексної програми підвищення інформаційної стійкості населення. Така програма може бути інтегрована в освітній і соціальний простір з урахуванням як психопрофілактичної, так і просвітницької функцій.

Метою пропонованої тренінгової програми є формування та розвиток навичок, що знижують рівень сприйнятливості до маніпулятивного впливу, зокрема:

- критичного мислення;
- емоційної саморегуляції;
- розпізнавання дезінформації;
- зміцнення суб'єктивного контролю (інтернальності);
- посилення усвідомленості та автономності в обробці інформації.

У структурі програми пропонується виокремити такі ключові компоненти:

1. Когнітивний компонент - спрямований на розвиток критичного мислення, навичок аналізу джерел інформації та виявлення маніпулятивних прийомів. Результати дослідження свідчать, що високий рівень усвідомленості та самостійності негативно корелює зі схильністю до некритичності, конформності та загального рівня сприйнятливості до ПСО. Тренування цього компонента доцільно здійснювати через аналіз кейсів, вправи на порівняння джерел, обговорення когнітивних викривлень та симуляційні ігри.
2. Емоційний компонент - розвиває здатність до ідентифікації, вираження і регуляції емоцій, що знижує рівень емоційної реактивності, яка, як засвідчено емпіричними даними, є одним із головних предикторів вразливості до маніпуляцій. Доцільно використовувати вправи «Айсберг емоцій», «Колесо емоцій Плутчика», а також техніки усвідомленості (mindfulness) і дихальні практики.

3. Соціально-психологічний компонент - орієнтований на зниження конформності, розвиток асертивності та здатності до збереження особистісної позиції в умовах тиску інформаційного середовища. З огляду на отримані результати, що вказують на кореляцію між конформністю та довірою до неперевіраних джерел, пропонуються групові дискусії, рольові ігри, а також вправи на ідентифікацію соціального впливу.
4. Мотиваційно-ціннісний компонент - спрямований на актуалізацію цінностей автономії, досягнення та відповідальності як противаги пасивному споживанню інформації. Програма включає індивідуальне картування цінностей (на основі методики Ш. Шварца), вправи на усвідомлення особистих орієнтирів і постановку цілей.
5. Інформаційно-технічний компонент - охоплює базові навички цифрової безпеки, верифікації інформації, розпізнавання фейків і функціонування алгоритмів соціальних мереж. Він також сприяє підвищенню цифрової грамотності, що, відповідно до європейської рамки DigComp 2.2, є однією з передумов інформаційної стійкості.

Пропонується впровадження тренінгової програми в таких середовищах:

- загальноосвітні навчальні заклади (для учнів старших класів та студентів);
- заклади післядипломної освіти (для державних службовців, педагогів, журналістів);
- громадські хаби, молодіжні центри та бібліотеки (у межах неформальної освіти).

Повна структура та опис тренінгових модулів, включаючи тематичні блоки, методичні матеріали й інструменти оцінки ефективності, подані в **Додатку А**.

З урахуванням статистично значущих предикторів сприйнятливості до ПІСО, виявлених у дослідженні, очікуваний результат впровадження програми полягає у зниженні рівня емоційної реактивності, підвищенні когнітивної

обізнаності, формуванні навичок критичного мислення та розвитку психологічної саморегуляції. Ці зміни, у свою чергу, сприятимуть загальному зростанню інформаційної безпеки та стійкості населення до гібридних інформаційних загроз.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було здійснено комплексний аналіз емпіричних даних, що дозволив виявити суттєві зв'язки між психологічними характеристиками особистості та сприйнятливостю до інформаційно-психологічних операцій (ІПСО). Отримані результати засвідчують, що вразливість до маніпулятивного інформаційного впливу є багатофакторним явищем, у структурі якого визначальне значення мають особистісні риси, емоційні стани, ціннісні орієнтації та особливості суб'єктивного контролю.

Насамперед встановлено, що високі показники нейротизму супроводжуються зростанням емоційної реактивності, конформності й піддатливості до маніпуляцій, а також позитивно пов'язані з інтегральним рівнем сприйнятливості до ІПСО. Цей висновок підтверджено як кореляційним, так і регресійним аналізом. Водночас такі риси, як самостійність і усвідомленість, відіграють роль захисних чинників і асоціюються зі зниженням показників некритичності й загальної вразливості.

Ціннісні орієнтації, зокрема самостійність і досягнення, виявилися пов'язаними з нижчим рівнем сприйнятливості до ІПСО. Натомість цінності доброти й безпеки, попри свою загальнолюдську позитивність, у певних випадках корелювали з підвищеною довірою до інформаційних джерел без належної перевірки, що потенційно знижує здатність до критичного осмислення зовнішніх повідомлень.

Серед емоційних станів особливу увагу привернули енергійність і піднесення, які виявили негативні зв'язки з емоційною реактивністю та

некритичністю. Це свідчить про те, що позитивна афективна насиченість може знижувати емоційну вразливість і сприяти збереженню інформаційної автономії. Хоча локус контролю не показав прямого зв'язку зі сприйнятливістю до ПСО, його інтернальний тип опосередковано впливає на зниження конформності та емоційної нестабільності, а отже, опосередковано сприяє підвищенню інформаційної стійкості.

Гендерний аналіз продемонстрував наявність значущих відмінностей: жінки, за результатами дослідження, мали вищий рівень емоційної реактивності та загальної сприйнятливості до ПСО порівняно з чоловіками. Водночас вікові відмінності не виявили статистичної значущості, що дозволяє припустити відносну незалежність вразливості до ПСО від вікових змін.

Окремий акцент зроблено на практичній площині дослідження. Запропоновані профілактичні підходи - когнітивно-поведінкові техніки, майндфулнес-практики, розвиток інтернального локусу контролю, рефлексивні інструменти та симуляційні вправи засновані на емпірично підтверджених зв'язках між психологічними характеристиками та сприйнятливістю до ПСО. Ці інтервенції мають потенціал як для індивідуального застосування, так і для впровадження в системах освіти, підготовки державних службовців, військових або журналістів.

Суттєвим результатом дослідження стала розробка моделі комплексної тренінгової програми підвищення інформаційної стійкості, яка включає когнітивний, емоційний, соціально-психологічний, мотиваційно-ціннісний та технічний компоненти. Така програма, адаптована для різних вікових і професійних груп, базується на виявлених у дослідженні предикторах вразливості й спрямована на зміцнення ключових психологічних ресурсів особистості.

У підсумку можна констатувати, що сприйнятливість до ПСО є результатом взаємодії цілого комплексу внутрішніх чинників, які можуть бути

цілеспрямовано змінені завдяки превентивним, освітнім і психотерапевтичним заходам. Отримані емпіричні дані поглиблюють уявлення про природу інформаційної вразливості та створюють підґрунтя для подальших прикладних досліджень у галузі психологічної безпеки.

ВИСНОВКИ

Актуальність обраної теми дослідження обумовлюється зростаючою роллю інформаційно-психологічних операцій (ІПСО) у сучасному інформаційному просторі, особливо в умовах гібридної війни, спричиненої російською агресією проти України. ІПСО використовуються як ефективний інструмент впливу на свідомість, емоції та поведінку населення, спрямований на дестабілізацію суспільства, підрив довіри до державних інституцій та створення хаосу. Успішність протидії таким викликам залежить від детального розуміння психологічних механізмів, які лежать в основі вразливості до маніпулятивного впливу.

У процесі дослідження було виконано низку завдань, що дозволило досягти поставленої мети:

1. Теоретичне обґрунтування поняття ІПСО та психологічних аспектів їхнього впливу. Аналіз наукових джерел виявив, що ІПСО базуються на використанні когнітивних, емоційних і соціальних механізмів, серед яких когнітивний дисонанс, соціальне підтвердження, ефект повторення, групове мислення та емоційна активація. Особливості сучасного інформаційного середовища, зокрема роль соціальних мереж і створення інформаційних «бульбашок», значно підсилюють маніпулятивний вплив ІПСО, посилюючи сприйнятливості аудиторії до дезінформації та маніпуляцій.
2. Визначення особистісних рис, емоційної реактивності та локусу контролю як чинників сприйнятливості до ІПСО. Було виявлено, що підвищена емоційна реактивність, зовнішній локус контролю та низький рівень критичного мислення є ключовими психологічними чинниками, що підвищують сприйнятливості до маніпулятивного інформаційного впливу. Особливу роль у цьому процесі відіграють ціннісні орієнтації,

зокрема акцент на безпеку та стабільність, які можуть посилювати емоційну вразливість до впливу.

3. Емпіричне дослідження взаємозв'язку між психологічними чинниками та сприйнятливістю до ІПСО. Використання стандартизованих методик, таких як опитувальники Ш. Шварца, Дж. Роттера та BFI-10, дозволило отримати валідні дані щодо взаємодії емоційної реактивності, локусу контролю та особистісних рис із рівнем вразливості до маніпулятивного впливу. Було встановлено, що комбінація зазначених чинників є детермінантою сприйнятливості до ІПСО, а підвищена емоційна реактивність та зовнішній локус контролю найбільшою мірою визначають вразливість до маніпуляцій.
4. Розробка моделі психологічних чинників, що визначають сприйнятливість до ІПСО. На основі отриманих результатів було сформовано модель, яка включає емоційну реактивність, локус контролю, особистісні риси та ціннісні орієнтації як ключові детермінанти. Ця модель дозволяє зрозуміти механізми вразливості до ІПСО та може слугувати основою для розробки практичних інструментів оцінювання рівня стійкості до інформаційного впливу.
5. На підставі отриманих емпіричних результатів сформульовано науково обґрунтовані практичні рекомендації, спрямовані на підвищення інформаційної стійкості населення. Запропоновано концептуальну модель комплексної тренінгової програми, що інтегрує когнітивний, емоційний, соціально-психологічний, мотиваційно-ціннісний та інформаційно-технічний компоненти. Програма орієнтована на розвиток навичок критичного мислення, зниження рівня емоційної реактивності, формування інтернального локусу контролю та закріплення адаптивних ціннісних орієнтацій. Представлений підхід може бути адаптований до систем формальної й неформальної освіти,

програм психопрофілактики, а також використаний у практиці державного управління та в розробці стратегій забезпечення інформаційної безпеки.

Практична значущість дослідження полягає у перспективі розробки освітніх програм із медіаграмотності, спрямованих на розвиток критичного мислення, здатності до аналізу інформації та розуміння психологічних механізмів маніпуляцій. Такі програми можуть сприяти формуванню інформаційної стійкості серед різних груп населення. Крім того, отримані результати можуть бути використані у психологічному консультуванні, для розробки адаптивних стратегій поведінки та формування державних політик, спрямованих на зменшення вразливості до інформаційного впливу.

На нашу думку, подальші дослідження доцільно спрямувати на створення діагностичних інструментів для оцінювання рівня інформаційної стійкості та розробку ефективних стратегій протидії маніпулятивному впливу, зокрема в умовах тривалого стресу та кризових ситуацій. Це дозволить удосконалити існуючі підходи до забезпечення інформаційної безпеки, підвищити психологічну стійкість громадян та сприяти протидії сучасним викликам гібридної війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Малик, Я. Й. (2015). Інформаційна війна і Україна. Демократичне врядування, (15). http://nbuv.gov.ua/UJRN/DeVr_2015_15_3 (дата звернення: 16.11.2024).
2. Магась, Г. А., & Бінковський, О. А. (2023). Теоретичні основи дослідження психологічних операцій як категорії сучасного збройного протиборства: сутність, класифікація, особливості. *Честь і закон*, (1[84]). <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2023/1/84/276854>
3. UNESCO & Ipsos. (2023). Public attitudes towards disinformation: Global survey report. https://www.unesco.org/sites/default/files/medias/fichiers/2023/11/unesco_ipsos_survey.pdf
4. Festinger, L. (1957). A theory of cognitive dissonance. Stanford University Press. <https://archive.org/details/FestingerLeonATheoryOfCognitiveDissonance1968StanfordUniversityPress>
5. Deutsch, M., & Gerard, H. B. (1955). A study of normative and informational social influences upon individual judgment. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51(3), 629–636. <https://doi.org/10.1037/h0046408>.
6. Barrett, L. F. (2017). How emotions are made: The secret life of the brain. Houghton Mifflin Harcourt.
7. Raney, A. A. (2011). The role of morality in emotional reactions to and enjoyment of media entertainment. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 23(1), 18–23. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000027>
8. Bickart, K. C., Wright, C. I., Dautoff, R. J., Dickerson, B. C., & Barrett, L. F. (2011). Amygdala volume and social network size in humans. *Nature Neuroscience*, 14, 163–164. <https://doi.org/10.1038/nn.2724>

9. Чалдіні, Р. (2017). *Психологія впливу*. Клуб сімейного дозвілля.
10. Гарматій, О. (2020). Критичне мислення як ключова компетенція медіаграмотності. У *Критичне мислення в епоху токсичного контенту: Збірник статей Восьмої міжнародної науково-методичної конференції* (с. 1–15). Центр Вільної Преси, Академія української преси.
11. Конверський, А. Є. (2020). *Критичне мислення*. Центр учбової літератури.
12. Baron, J. (2000). *Thinking and deciding* (3rd ed.). Cambridge University Press.
13. Loewenstein, G. F., Weber, E. U., Hsee, C. K., & Welch, N. (2001). Risk as feelings. *Psychological Bulletin*, 127(2), 267–286. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.267>
14. Pariser, E. (2011). *The filter bubble: What the Internet is hiding from you*. Penguin.
15. Лунов, А., & Литвиненко, О. (2024). *Вплив російської агресії на психологічний стан громадян України*. <https://consensus.app/papers/the-impact-of-russian-military-aggression-on-the-lunov-lytvynenko/ae50a1fa53595a369d6ee8771f49abe5/> (дата звернення: 04.12.2024).
16. Лунов, А., & Мальцев, Д. (2024). *Психологічні основи усвідомлення терору в умовах війни*. <https://consensus.app/papers/psychological-underpinnings-of-terror-awareness-a-lunov-maltsev/eebf3bfdd8e856ab8d9c7438739a69f9/> (дата звернення: 08.12.2024).
17. Piskunowicz, M., Kołodziej, K., & T. (2023). *Зв'язок між афективним темпераментом і сприйняттям інформації в умовах війни*. <https://consensus.app/papers/associations-between-affective-temperament-perceived-piskunowicz-kołodziej/9173302ca9515a2f8b22cfab9368451d/> (дата звернення: 05.12.2024).

18. Алещенко, В. (2022). Психологічні аспекти інформаційної війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, 50(2 (50), 27–31. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2022.50.27-31> (дата звернення: 10.12.2024).

19. Hyland P, Vallières F, Shevlin M, Karatzias T, Ben-Ezra M, McElroy E, Vang ML, Lorberg B, Martsenkovskyi D (2023). Psychological consequences of war in Ukraine: assessing changes in mental health among Ukrainian parents. *Psychological Medicine* 53, 7466–7468. <https://doi.org/10.1017/S0033291723000818>

20. Xu, W., Pavlova, I., Chen, X., Petrytsa, P., Graf-Vlachy, L., & Zhang, S. X. (2023). Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*, 69(4), 957–966. <https://doi.org/10.1177/00207640221143919>

21. Shevlin M, Hyland P, Karatzias T. The psychological consequences of the Ukraine war: What we know, and what we have to learn. *Acta Psychiatr Scand*. 2022;146(2):105-106. doi:10.1111/acps.13466106 (дата звернення: 07.12.2024).

22. Чорний, В. С., Романишин, А. М., Остапчук, О. П., & Вавілова, Н. В. (2024). Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України*, (2[81]), 139–145. <https://doi.org/10.33099/2304-2745/2024-2-81/139-145>

23. Garland, E. L., Geschwind, N., Peeters, F., & Wichers, M. (2015). Mindfulness training promotes upward spirals of positive affect and cognition: Multilevel and autoregressive latent trajectory modeling analyses. *Frontiers in Psychology*, 6, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00015>

24. Iani, L., Lauriola, M., Cafaro, V., & Didonna, F. (2017). Dimensions of mindfulness and their relations with psychological well-being and neuroticism. *Mindfulness*, 8(3), 664–676. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0645-2>

25. Krampe, H., Danbolt, L. J., Haver, A., Stålsett, G., Schnell, T., & Sørensen, T. (2021). Locus of control moderates the association of COVID-19 stress and general mental distress: Results of a Norwegian and a German-speaking cross-sectional survey. *BMC Psychiatry*, 21, 437. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03418-5>
26. Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Kwan, M.-P., & Tse, L. A. (2025). Association of health locus of control with anxiety and depression and mediating roles of health risk behaviors among college students. *Scientific Reports*, 15, 7565. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-91522-x>
27. Velez, A., & Alonso, R. K. (2025). Business Simulation Games for the Development of Decision Making: Systematic Review. *Education Sciences*, 15(2), 168. <https://doi.org/10.3390/educsci15020168>
28. Bajpai, N., & Pandey, J. (2024). Application of Pareto Technique for Optimizing Well-Being: An Exploratory Study. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 5(10), 2301–2306. <https://doi.org/10.55248/gengpi.5.1024.2840>
29. Guess, A. M., Lerner, M., Lyons, B., Montgomery, J. M., Nyhan, B., Reifler, J., & Sircar, N. (2020). A digital media literacy intervention increases discernment between mainstream and false news in the United States and India. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(27), 15536–15545. <https://doi.org/10.1073/pnas.1920498117>
30. Adjin-Tettey, T. D. (2022). Combating fake news, disinformation, and misinformation: Experimental evidence for media literacy education. *Cogent Arts & Humanities*, 9(1), 2037229. <https://doi.org/10.1080/23311983.2022.2037229>
31. Bilotserkovets, M., Lushchyk, Y., Fomenko, T., & Klochkova, T. (2023). Encouraging students' critical thinking skills in the midst of information wars. *Tréma*, (60). <https://doi.org/10.4000/trema.8565>

32. Fomenko, T., & Bilotserkovets, M. (2022). Interactive EFL classes for developing students' critical thinking in agrarian university. *Scientific Bulletin of Flight Academy. Section: Pedagogical Sciences*, 12, 140–145. <https://doi.org/10.33251/2522-1477-2022-12-140-145>
33. Kolesnikov, A., & Oliynychuk, O. (2021). Information Security Strategy: New Challenges and Prospects for Ukraine. *National security in modern world. Legal, technological and social communication aspects*, 37–44. <http://confuf.wunu.edu.ua/index.php/confuf/article/view/852>
34. Wang, C., & Si, L. (2024). The intersection of public policy and public access: Digital inclusion, digital literacy education, and libraries. *Sustainability*, 16(5), 1878. <https://doi.org/10.3390/su16051878>
35. Silva, E. C. d. M., & Vaz, J. C. (2024). How disinformation and fake news impact public policies?: A review of international literature. *arXiv*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2406.00951>
36. Uchendu, B., Nurse, J. R. C., Bada, M., & Furnell, S. (2021). Developing a cyber security culture: Current practices and future needs. *arXiv*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2106.14701>
37. Vuorikari, R., Kluzer, S., & Punie, Y. (2022). *DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for citizens – With new examples of knowledge, skills and attitudes*. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2760/115376>
38. Parker, C. Y., Mendelsohn, J., Field, A., & Tsvetkov, Y. (2022). Challenges and opportunities in information manipulation detection: An examination of wartime Russian media. *arXiv*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2205.12382>
39. Haigh, M., Haigh, T., & Matychak, T. (2019). Information literacy vs. fake news: The case of Ukraine. *Open Information Science*, 3(1), 154–165. <https://doi.org/10.1515/opis-2019-0011>

40. Gaine, J. (2012). Critical thinking: foundation for digital literacies and democracy. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*, 56(1), 14–17.
<https://doi.org/10.1002/JAAL.00096>

ДОДАТКИ

Додаток А

Комплексна тренінгова програма з підвищення інформаційної стійкості населення

(у межах впровадження в освітній та соціальний простір)

Назва програми:

«Інформаційна стійкість в умовах гібридної війни: розвиток критичного мислення, емоційної саморегуляції та цифрової безпеки»

Тривалість:

5 навчальних модулів (загальна тривалість — 20 академічних годин)

Форма проведення:

Інтерактивний тренінг з елементами групової роботи, практичних завдань, рольових ігор та самоаналізу

Цільова аудиторія: учні старших класів, студенти, державні службовці, освітяни, журналісти, молодіжні громадські організації, учасники програм неформальної освіти

Модуль 1. Когнітивна грамотність і критичне мислення

Мета: розвинути здатність аналізувати інформацію, розпізнавати маніпуляції та перевіряти джерела.

Основні теми:

1. Визначення маніпулятивного впливу та ІПСО
2. Розпізнавання когнітивних викривлень
3. Аналіз достовірності джерел та фактчекінг

Практичні вправи:

4. Вправа «Детектив-фактчекер»: аналіз фейкових новин
5. Вправа «Маніпуляція чи правда»: виявлення риторичних прийомів

Очікувані результати: учасники засвоюють базові навички перевірки інформації, здатність розпізнавати маніпуляції й аргументовано відстоювати свою позицію.

Модуль 2. Емоційна саморегуляція та психологічна стійкість

Мета: зменшити рівень емоційної реактивності та підвищити емоційну усвідомленість.

Основні теми:

1. Психоемоційні реакції на інформаційні потоки
2. Роль емоцій у сприйнятті інформації
3. Стратегії емоційної саморегуляції

Практичні вправи:

1. Вправа «Айсберг емоцій»: ідентифікація глибинних емоцій
2. Вправа «Колесо емоцій Плутчика»: розвиток емоційного словника
3. Дихальні техніки, базові практики усвідомленості (mindfulness)

Очікувані результати: зниження рівня емоційної реактивності, формування навичок розпізнавання емоцій та їх усвідомленого контролю.

Модуль 3. Соціальна стійкість і асертивність

Мета: розвинути здатність чинити опір соціальному тиску й дотримуватись особистісної позиції.

Основні теми:

1. Соціальний вплив, конформізм і масова поведінка
2. Види тиску в медіа середовищі
3. Асертивність як захист власної думки

Практичні вправи:

1. Рольова гра «Груповий тиск»
2. Вправа «Позиція і аргумент»: тренування асертивності
3. Аналіз ситуацій «Я vs інформаційна хвиля»

Очікувані результати: розвиток навичок збереження незалежної думки, здатність протидіяти соціальним маніпуляціям.

Модуль 4. Цінності, автономія та усвідомленість

Мета: поглибити усвідомлення особистісних орієнтирів як основи інформаційної автономії.

Основні теми:

1. Зв'язок цінностей і поведінки в інформаційному середовищі
2. Усвідомленість і саморефлексія
3. Самостійність як психічна основа опору ІПСО

Практичні вправи:

1. Картування цінностей за методикою Ш. Шварца
2. Вправа «Ціннісна мапа дня»: щоденне усвідомлення вибору
3. Метафора «Особистий компас»: побудова особистої системи орієнтирів

Очікувані результати: зміцнення автономності, зростання суб'єктивного контролю над інформацією та розвиток рефлексивного мислення.

Модуль 5. Цифрова грамотність і кібербезпека

Мета: надати учасникам практичні навички цифрової безпеки, критичного користування соцмережами та розпізнавання фейків.

Основні теми:

1. Алгоритми платформ і персоналізація інформації
2. Методи створення і поширення фейків
3. Засоби кіберзахисту

Практичні вправи:

1. Вправа «Як працює мій алгоритм»: рефлексія інформаційної бульбашки
2. Вправа «Фейк чи факт»: перевірка фото і відео
3. Практикум із налаштувань конфіденційності

Очікувані результати: підвищення цифрової обізнаності, навички розпізнавання фейкових вкидів, зростання контролю за цифровою присутністю.

Інструменти оцінки ефективності програми:

Початкова та фінальна самооцінка інформаційної стійкості (за авторською шкалою)

Анкетування з елементами самоаналізу після кожного модуля

Групове обговорення змін у ставленні до інформації

Умови адаптації програми:

Можлива модифікація окремих модулів залежно від цільової аудиторії (учні, держслужбовці, журналісти), рівня підготовки учасників та формату (офлайн/онлайн).

Зазначена тренінгова програма є інструментом, що інтегрує результати емпіричного дослідження з практикою протидії ІПСО. Її впровадження дозволить сформувати багаторівневу інформаційну стійкість серед громадян та забезпечити стратегічну перевагу у сфері інформаційної безпеки в умовах гібридної війни.