

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА
ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ**

На правах рукопису

Боліщук Світлана Володимирівна
**МАНІПУЛЯТИВНІ ТЕХНІКИ ВПЛИВУ НА СВІДОМІСТЬ У
СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ**

робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного другого магістерського
рівня спеціальності 053 «Психологія»

Виконала здобувачка спеціальності
С4 «Психологія»

(прізвище та ініціали)

Керівник доц. Смольська Л.М.

Рецензент _____

Рівне – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП 3	
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ МАНІПУЛЯЦІЇ СВІДОМІСТЮ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ.....	8
1.1. Огляд науково-методичних джерел з проблематики стратегічного впливу медіатехнологій на психіку людини.....	8
1.2 Огляд проблематики маніпуляції свідомістю підлітків та молоді в соціальних мережах.....	15
1.3 Тактичні підходи до протидії маніпуляціям	17
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПОВЕДІНКУ МОЛОДІ: УЗАЛЕЖНЕННЯ ТА ДЕВІАЦІЇ.....	21
2.1 Прояви сугестивності як переморбідності узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.....	21
2.2 Емпіричні дослідження впливу сучасних технологій на схильність до девіантної поведінки молоді засобами анкетування.....	29
2.3 Якісні дослідження впливу соціальних мереж на формування ризикованої поведінки молоді: інтерв'ю експерта.....	32
Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПРОГРАМИ.....	41
3.1 Емпіричне дослідження критичного мислення у молодших підлітків до формулюючої програми та після неї.....	41
3.2. Корекційно-профілактична програма розвитку критичного мислення молодших підлітків «Критичний компас».....	48
Висновки до розділу 3.....	54
РОЗДІЛ 4. РЕКОМЕНДАЦІЇ ПІДВИЩЕННЯ ОПІРНОСТІ МАНІПУЛЯЦІЯМ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ.....	56
4.1 Загальні стратегічні підходи до профілактики інтернет-залежності та протидії маніпуляціям.....	56
4.2. Рекомендації батькам.....	60
4.3 Рекомендації педагогам та освітнім психологам.....	61
4.4 Рекомендації для юнаків та дівчат.....	62
Висновки до розділу 4.....	64
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	78

Актуальність теми дослідження. У період війни, коли стрес стає чи не щоденним фоном, напруження, тривожність відчувають буквально всі категорії населення, що ослабляє опірність інформаційним маніпуляціям. Молодь є і найчутливішою до впливів, вона перша реагує на пропозиції віртуального світу, оскільки сприймає його як власну комфортну реальність, на відміну від старших поколінь. Переважно молодь спілкується в соціальних мережах. У сучасному інформаційному суспільстві вони перетворилися на провідний канал комунікації, що широко використовується – від особистісної самопрезентації до побудови стосунків, економічної та політичної діяльності. Соціальні мережі є не лише засобом обміну повідомленнями, а й потужним інструментом формування світогляду, поведінки та ціннісних орієнтацій користувачів, причому в хід ідуть різні способи – легальні та нелегальні, відверті та приховані, спрямовані на швидкий чи умовно віддалений ефекти. Це створює ризики як для індивідуальної психологічної безпеки, так і для суспільної стабільності, особливо у періоди геополітичної, економічної, демографічної криз, пов'язаних з війною. Таким чином, вивчення маніпулятивних механізмів впливу на свідомість громадян, зокрема, молоді, у соціальних мережах є необхідним для розробки стратегій протидії ним. Самі техніки виступають проміжною ланкою між загрозою та захистом; вони мають розглядатись в контексті а) потенційної пластичності та вразливості споживачів (молоді); б) цілісного стратегічного підходу формування вмінь розпізнавати інформаційні пастки й загрози та свідомо протидіяти ним.

Ступінь наукової розробленості проблеми. Проблема маніпулятивного впливу на свідомість активно досліджується у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі. Теоретичні засади маніпуляції свідомістю вивчали В. Бушанський, Д.О. Бігунов, Т. О. Гарасим, О. І. Довбуш та І. П. Скорейко-Свірська. Дж. Г. Брейнер, І. В. Голишевська, Н. Карусала, Р. Андерсон, М. М. Хок, С. Бредшоу, Х. Бейлі, Ф. Н. Говард аналізували механізми маніпуляції в медіапросторі. Мовленнєві та медіа-стратегії дослідили А. Глущенко та Л. А. Семак. Ефективністю маніпуляцій у впливах на молодь цікавились Н. Прокопівнюк та

А. В. Колодяжна. Взагалі, дуже багато світових авторів досліджували стратегії ментальної обробки психіки з метою маніпуляцій через ЗМІ. Окремі аспекти вивчалися у працях з кіберпсихології, соціальної психології, журналістики та політології. Зарубіжні дослідники Р. Чалдіні, Н. Хомський, Дж. Елул розкривали сутність переконання, пропаганди та маніпуляції, механізми формування громадської думки через мас-медіа. Останнім часом зростає кількість праць, присвячених саме соціальним мережам як середовищу реалізації психологічних маніпуляцій – виникли галузі цифрової соціології та нейропсихології медіаспоживання. Частина авторів вивчають тактики протидії маніпуляціям. Водночас, попри значний інтерес до теми, у науковій літературі все ще бракує комплексних досліджень, що інтегрують психологічний, інформаційно-комунікаційний та освітньо-просвітницький аспекти протидії маніпулятивним технікам у соціальних мережах. Це підкреслює наукову новизну й актуальність подальшої розробки проблеми.

Об’єкт дослідження – маніпулятивні впливи на свідомість в мережі Інтернет

Предмет дослідження – маніпулятивні техніки впливу на незрілу свідомість в соціальних мережах та способи протидії ним.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та практичному аналізі маніпулятивних технік, що застосовуються у соціальних мережах для впливу на свідомість підростаючого покоління, а також у визначенні способів протидії ним.

Завдання дослідження:

1. Провести системний огляд літератури щодо досліджуваної проблематики та виявити науково-практичні тенденції для подальшої розвідки в межах поставленої мети.
2. Підібрати методики для проведення емпіричного дослідження в сфокусованих межах проблеми та розробити відповідну стратегію вивчення вхідних даних;
3. Здійснити емпіричне дослідження на основі розробленої стратегії та проінтерпретувати отримані результати.

4. На основі отриманих результатів та виявлених тенденцій, розробити корекційно-профілактичну програму підвищення обізнаності щодо технік маніпуляції свідомістю через соціальні мережі; а також щодо розвитку емоційного інтелекту та критичного мислення.
5. Застосувати пілотну апробацію розробленої корекційно-профілактичної програми та, провівши повторно емпіричне дослідження, виявити ступінь її ефективності.
6. Розробити рекомендації для молоді, їх батьків та наставників.
7. Узагальнити результати та намітити перспективу подальших досліджень.

Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети та виконання завдань у магістерській роботі застосовано комплекс методів:

- Теоретичні: вивчення науково-методичних матеріалів з проблематики теми; порівняльний аналіз концепцій вітчизняних і зарубіжних дослідників; узагальнення та систематизація наукових підходів щодо проблеми маніпуляції свідомістю у соціальних мережах;
- емпіричні методи — контент-аналіз повідомлень та рекламних матеріалів у соціальних мережах; інтерв'ю з експертом проблематики маніпулятивних девіацій та загроз для молоді в соціальних мережах; онлайн анкетування за опитувальником для отримання статистично-кількісних даних і подальшого відбору в експериментальну групу користувачів соціальних мереж з метою виявлення їх обізнаності та ставлення до маніпулятивних технік; стандартизована методика «Дослідження емоційного інтелекту Н. Холла»; «Тест з медіаграмотності та рівня критичного мислення», розроблений національним агенством та рекомендований МОН; Тест на знання про маніпулятивні впливи та способи протидії для підлітків, розроблений на основі національних освітніх ресурсів «Всеосвіта» та «На урок»; Тест на визначення стереотипності/критичності мислення Мосол Н.О.

- логіко-аналітичні методи — класифікація і типологізація маніпулятивних прийомів; інтерпретація результатів дослідження з позицій сучасної психології та медіакомунікацій; методи статистично-математичної обробки.

Теоретичне значення роботи полягає у систематизації та узагальненні наукових підходів до вивчення маніпулятивних технік у соціальних мережах, уточненні їхнього понятійного апарату та класифікації. Результати дослідження поглиблюють розуміння механізмів інформаційно-психологічного впливу в умовах цифрового середовища та можуть бути використані в подальших наукових розвідках з психології, соціології, медіазнавства та інформаційної безпеки.

Практичне значення полягає у можливості застосування методів формуючого дослідження та рекомендацій у сфері шкільної, позашкільної, громадянської освіти для підвищення не тільки рівня кібер-безпеки, а і психологічної культури зокрема – систематизовано тактичні підходи, сформовано генеральну стратегію сприяння протидії маніпуляціям через соціальні мережі. Розроблені положення можуть бути використані для створення програм з розвитку медіаграмотності, тренінгів із критичного мислення, а також для розробки стратегій протидії дезінформації та маніпулятивному впливу у соціальних мережах.

Організація та експериментальна база дослідження: Розширене дослідження проводилось на базі онлайн опитування споживачів соціальних мереж, на базі НУВГП, Рівненської Гуманітарної гімназії, спеціалізованого підрозділу з кіберполіції Національної поліції України в Рівненській області. У розділі 2 описано дослідження за онлайн опитувальником на 60-ти студентах і 40-а учнях підлітково-юнацького віку. У 3-му розділі описано емпіричне експериментальне дослідження, в якому взяли участь 20 осіб молодших підлітків, учнів 6-го класу.

Апробація результатів та публікація. Основні положення проведеного дослідження у формі тез були представлені на III міжнародній науково-

практичній онлайн конференції 14 листопада 2025 р. «Детермінанти соціально-економічного відновлення держави, регіонів та суб'єктів господарювання», присвяченій 50-річчю наукового інституту економіки та менеджменту. Виступ і публікація на тему дослідження здійснились у секції «Відновлення та реформування соціально гуманітарної сфери: ідентичність, медіа, освіта».

Структура роботи. Кваліфікаційна магістерська робота складається зі вступу, чотирьох основних розділів з підрозділами та висновками до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (70 найменувань), додатків. В роботі міститься таблиці, діаграми, рисунки. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 88 сторінок.

1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ МАНІПУЛЯЦІЇ СВІДОМІСТЮ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

1.1. Огляд науково-методичних джерел з проблематики стратегічного впливу медіатехнологій на психіку людини

Вивчення маніпулятивних технологій у соціальних мережах є предметом уваги значної кількості українських та іноземних науковців. Ці дослідження охоплюють різні аспекти, від конкретних тактик впливу до ролі медіаграмотності у протидії маніпуляціям.

Основні напрямки досліджень та класифікації й тактики соціального доказу та медіаграмотності вивчались низкою авторів. Так, В. Бушанський дослідив тактики соціального доказу в соцмережах, зокрема, як відгуки, коментарі та лайки впливають на сприйняття інформації та продуктів користувачами [6]. Н. Гігдон і М. Гафф зосереджуються на значенні критичного аналізу медіаграмотності як інструменту протидії маніпуляціям, підкреслюючи, що медіаосвіта допомагає користувачам розпізнавати й протистояти маніпулятивним прийомам [59].

Комплексний підхід до стратегій і тактик здійснили Д.О. Бігунов, Т. О. Гарасим, О. І. Довбуш та І. П. Скорейко-Свірська. Д. О. Бігунов визначає маніпулятивні стратегії і тактики як комплекс вербальних і невербальних дій, спрямованих на прихований вплив на свідомість і поведінку для досягнення комунікативної мети. Він класифікує стратегії на «адаптивні», «асертивні» та «агресивні» та виокремлює тактики «переконання», «компроміс» і «домінування» [3]. Дослідник наголошує на ролі мовленнєвої поведінки та адаптації тактик до аудиторії. Т. О. Гарасим, О. І. Довбуш та І. П. Скорейко-Свірська аналізують маніпулятивні стратегії і тактики як набір комунікативних прийомів, що використовуються в публічних виступах (наприкладі «TED talks») для керування увагою та формування думок аудиторії через контент, структуру та манеру подання. Їхня класифікація включає «інформаційну структурування»,

«емоційне залучення» та «візуальну демонстрацію», а тактики — «розповідь історій», «задавання риторичних запитань» та «використання аналогій» [8].

У свою чергу маніпуляції та дезінформацію вивчали Дж. Г. Брейнер, І. В. Голишевська, Н. Карусала, Р. Андерсон, М. М. Хок, С. Бредшоу, Х. Бейлі, Ф. Н. Говард. Так, Дж. Г. Брейнер кваліфікує маніпулятивні стратегії як дії, спрямовані на дезінформацію та підриг довіри до традиційних медіа. Він звертає увагу на децентралізоване поширення маніпуляцій через соцмережі, створення «shear fakes» та використання алгоритмів для фейкових новин, а також аналізує фінансові, політичні та ідеологічні мотиви маніпуляторів [56].

І. В. Голишевська розглядає інформаційні маніпуляції як свідоме створення і поширення інформації з використанням прихованих технік для впливу на громадську думку, часто нехтуючи етичними нормами. Вона поділяє стратегії на «перекручування інформації», «селективне освітлення подій» та «створення фальшивих зв'язків», а тактики включають «використання незавершених тверджень», «заклики до авторитету» та «апеляції до емоцій» [10].

Н. Карусала та Р. Андерсон досліджують тактики маніпуляцій у контексті поширення дезінформації під час кризових ситуацій, акцентуючи увагу на використанні емоційного впливу, стереотипів та конфліктів для поширення неправдивої інформації та формування недовіри до офіційних джерел [61].

М. М. Хок визначає маніпулятивні стратегії і тактики як комплекс дій, спрямованих на поширення фейкових новин і дезінформації для впливу на громадську думку. Він виділяє «інформаційні», «емоційні» та «політичні» стратегії, а серед тактик — «створення фейкових заголовків» (клікбейт), «використання соціальних конфліктів для поляризації і протиставлення» та поширення сенсаційної інформації [60].

С. Бредшоу, Х. Бейлі та Ф. Н. Говард розглядають тактики маніпуляцій у контексті організованих кампаній дезінформації, які здійснюються державними та політичними структурами за допомогою кібер-військ (ботів і тролів). Ключові тактики — створення фейкових новин, цільове таргетування та поляризація суспільства [55].

Мовленнєві та медіа-стратегії дослідили А. Глущенко та Л. А. Семак. Так, А. Глущенко розглядає комунікативні стратегії і мовленнєві тактики як інструменти для глибшого аналізу дискурсу та виявлення прихованих інтенцій мовця. Її класифікація включає «експліцитні» та «імпліцитні» стратегії, а тактики — «пред'явлення доказів», «мовних маніпуляцій» (наприклад, двозначності) та «інтертекстуальності» [9].

Л. А. Семак описує маніпуляції в сучасному медіадискурсі як цілеспрямоване використання медійних повідомлень для формування/переформатування суспільної свідомості. Стратегії (наприклад, «контекстуалізації інформації») та тактики (наприклад, «селективне освітлення», «використання графічних зображень для емоційного впливу») класифікуються на основі мети та механізмів дії [36].

Ефективністю маніпуляцій цікавились Н. Прокопівнюк та А. В. Колодяжна. Ці автори визначають ефективність маніпуляції як здатність стратегій і тактик досягати мети комунікатора через прихований вплив на свідомість, емоції та поведінку реципієнта. Вони аналізують психологічні аспекти (використання авторитетів, соціального доказу, страху) у рекламних і політичних кампаніях, виділяючи стратегії «прихованого впливу», «публічного осуду» та «масового залучення» [32].

Далі розглянемо співвідношення стратегій і тактик. Тактики є інструментами для досягнення конкретної комунікативної мети в межах ширших маніпулятивних стратегій [63]. Наприклад, стратегія позитиву може реалізуватися через тактики підвищення значущості співрозмовника; стратегія «ідеологічна поляризація» — через тактики легітимації та дискредитації [49].

Окремою тактикою є доксінг (розміщення інформації на «куленепробивному» хостингу) [55].

Тактика також визначається як мовленнєвий хід або мовленнєва дія, що відповідає певному етапу реалізації мовленнєвої стратегії. Кінцева комунікативна мета часто досягається через послідовне застосування кількох тактик [64].

Хоча стратегії і тактики є цілісною системою, вони мають характерні відмінності. Тактики можуть застосовуватися поза межами конкретної стратегії як для короткострокового (миттєва емоційна реакція), так і для довгострокового впливу (поступове формування світогляду) [64].

Маніпулятивні тактики є важливими інструментами прихованого впливу, що класифікуються відповідно до їхньої мети та механізмів дії. Нижче наведено типологічні різновиди цих тактик:

Тактики, що використовують образи та емоції включають наступні:

Тактика використання розкрученого образу [63]: Полягає у застосуванні відомого аудиторії образу для підвищення впізнаваності нового об'єкта. Мета – непрямо спонукати аудиторію перенести позитивні характеристики вже знайомого образу на цей новий об'єкт.

Тактика створення загроз: використовується для посилення страху шляхом нагнітання відчуття неминучості негативних наслідків.

Тактика створення емоційного настрою аудиторії: спрямована на «накрутку» емоцій у повідомленні за допомогою риторичних питань, емоційно забарвлених слів, повторів, евфемізмів та градуації.

Інтеграційні та мовленнєві тактики [53]: тактика єднання, яка дозволяє об'єднати спікера з народом. Тактика звернення до емоційної сфери реципієнта створює натхненний пафос. Обидві тактики виражаються через емоційно забарвлену лексику, лексичні та синтаксичні повтори, градуацію, протиставлення, риторичні запитання, а також використання займенників «ми», «ви», «нас», «ваш», «наш».

Тактика повторення [33] передбачає постійне повторення ключових слів, фраз або понять з метою їхнього закарбування в масовій свідомості. Це посилює вплив, утримує увагу та поступово формує певні стереотипи або переконання, створюючи ілюзію важливості.

Тактика «читання думок», або «спільний фургон» (bandwagon): спекулює на бажанні людини належати до спільноти. Маніпулятор створює ілюзію, що «всі

вже роблять певну дію» або «всі думають однаково», спонукаючи реципієнта приєднатися до більшості.

Тактика «гра у простонародність» (plain folks): адресант створює образ «людини з народу», щоб наблизитися до цільової аудиторії, викликати довіру та відчуття єдності, що зміцнює відносини та підвищує ефективність комунікації.

Тактика «моделювання особистості адресата»: створює ілюзію близькості та персоналізованого зв'язку між автором і аудиторією за допомогою мовних засобів. Це формує враження автентичності, викликає емпатію та відчуття належності до «вузького кола», підвищуючи довіру до контенту [11].

Тактики, що базуються на залякуванні та нечесності є досить поширеними. Тактика звинувачення для викриття опонента зводиться до надання аргументів (статистичні дані, цитати з промов) для доведення провини опонента.

Тактика «погроза» або «менасив» [7], [5] спрямована на примус і страх для контролю поведінки адресата. Це обіцянка або попередження про намір завдати шкоди, що викликає страх і змушує реципієнта діяти в інтересах маніпулятора.

Тактика шантажу [25] коригує поведінку об'єкта шляхом посилення на володіння важливою інформацією або здатність здійснити дії, що матимуть негативні наслідки. Адресату пропонується альтернативний вибір між реалізацією погрози або виконанням вимог.

Тактики неправдивої самопрезентації (обдурювання) [46] полягає у свідомому формуванні та демонстрації викривленого образу себе для справити бажаного враження. Використовуються перебільшення здібностей, фальсифікація фактів або демонстрація невластивих рис для досягнення певної мети.

Тактика лестощів сприяє утворенню комунікативного контакту, має маніпулятивний вплив на співбесідника і створює сприятливі умови для отримання необхідної інформації.

Тактики дезінформації та мережових атак включає цілу низку заходів.

Тактика поширення чуток і дезінформації [55] вдається до використання фейкових акаунтів для поширення неправдивої інформації та чуток з метою дискредитації опонентів або незалежних ЗМІ.

Тактика створення карикатур та мемів використовується для висміювання громадських активістів або журналістів, формуючи їхній негативний імідж серед широкої аудиторії.

Тактика переслідування і масового скарження на акаунти представляє собою націлені атаки на конкретні акаунти опонентів з метою їхнього блокування через масові скарги.

Тактика масового коментування і тролінг полягає у розміщенні негативних або спам-коментарів під публікаціями критичних до уряду медіа.

Тактика видавання себе за журналістів являє собою створення фальшивих акаунтів, що імітують відомих громадських діячів (журналістів, науковців, активістів). Це дозволяє маніпуляторам використовувати авторитет цих осіб для поширення вигідної інформації чи дезінформації, створюючи ілюзію незалежного висвітлення.

Тактика дезінформації через неафілійовані сторінки або використання фейкових та непрозорих акаунтів зводиться до створення сторінок у соцмережах без явного зв'язку з конкретними політичними силами. Ці акаунти, часто маскуючись під нейтральні чи розважальні платформи, поширюють дезінформацію, негативний контент і матеріали для поляризації, приховуючи справжні джерела та мету [55].

Психологічні та нейролінгвістичні тактики представляють собою окрему групу.

Тактика нагнітання паніки та викликання емоції страху [11] викликає швидке проникнення негативно забарвленої інформації у підсвідомість для впливу на свідомі рішення. Це досягається через емоційно заряджені образи, статистичні дані, візуальні образи страждань та створення відчуття терміновості/катастрофи, заохочуючи панічну реакцію.

Тактика НЛП (нейролінгвістичне програмування) [30] представляє собою набір технік, що впливають на свідомість і поведінку через мову, невербальні сигнали та структурування думок. Маніпулятор підбирає «ключ» до підсвідомості через нейросемантичний гіпертекст (важливі слова/фрази).

Ключові принципи:

- ✓ Рапорт: підлаштування під реципієнта для створення ілюзії довіри.
- ✓ Моделювання: копіювання патернів успішних комунікаторів.
- ✓ Спеціальні мовні патерни: закладання прихованих припущень.
- ✓ Якоріння: прив'язка емоційної реакції до стимулу.
- ✓ Переформулювання / рефреймінг: зміна контексту ситуації для представлення її у вигідному світлі.

Протидія маніпулятивним технологіям вимагає комплексних підходів, які охоплюють активне залучення користувачів, підвищення соціальної відповідальності платформ, інституалізацію фактчекінгу та використання сучасних технологій.

Організаційні та інституційні тактики можна структурувати наступним чином:

Тактика підвищення соціальної відповідальності платформ – соціальні мережі та пошукові системи повинні брати на себе більше зобов'язань у сфері контролю за поширенням дезінформації [60]. Це передбачає їхню активну участь у виявленні та усуненні фейкових новин, а також підвищення прозорості процесів передавання інформації користувачам.

Тактика інституалізації перевірки фактів у ЗМІ – створення спеціальних відділів для фактчекінгу в медіа для підтвердження інформації перед публікацією. Це включає використання інструментів для перевіряння автентичності контенту та співпрацю з незалежними фактчекінговими організаціями [там само].

Тактика кооперації між зацікавленими сторонами [65] – координація зусиль між широким колом учасників: журналістами, науковцями, політиками, комунікаційними фахівцями, медіакористувачами та освітянами. Така співпраця

допомагає створити ефективні механізми для виявлення та зупинки поширення фейкових новин.

1.2 Огляд проблематики маніпуляції свідомістю підлітків та молоді в соціальних мережах

Сучасна молодь та підлітки стикаються з потенційними небезпеками не лише у звичайному, але й у віртуальному просторі. Із блискавичним зростанням популярності соціальних мереж з'явився комплекс явищ, що мають як позитивний потенціал, так і значні ризики, особливо у сфері маніпуляції свідомістю. З одного боку, цифрові платформи виступають як потужний інструмент для саморозвитку та соціалізації. Вони дають можливість розширити кругозір, налагодити контакти з людьми з різних куточків планети, віднайти спільноти однодумців, а також проявити власну креативність через створення та поширення унікального контенту [66].

Проте, незважаючи на ці переваги, слід відзначити й негативний вплив мережевого середовища, який стосується як психічного, так і фізичного здоров'я молодого покоління. Серед основних психологічних загроз дослідники виділяють формування залежності від соціальних мереж, що може призводити до зниження самооцінки через постійне соціальне порівняння з ідеалізованими образами інших користувачів, а також до розвитку депресивних та тривожних станів [52]. Важливим аспектом також є ризик зіткнення з кібербулінгом. Крім того, надмірний час, проведений перед екранами, негативно позначається на фізичному благополуччі, спричиняючи порушення сну, заохочуючи сидячий спосіб життя та викликаючи проблеми із зором [43]. Ці чинники створюють сприятливе підґрунтя для прихованої маніпуляції свідомістю.

Влада багатьох країн реагує на зростаючу проблематику впливу соціальних мереж шляхом запровадження законодавчих обмежень. Яскравим прикладом стала Австралія, де 28 листопада 2024 року було схвалено закон, що встановлює заборону користування соціальними медіа для осіб, які не досягли 16-річного віку. Ці регуляторні заходи стосуються ключових платформ, включаючи TikTok,

Facebook, Snapchat, Reddit, X та Instagram. Закон набуде чинності через рік, а компаніям-порушникам загрожують значні штрафні санкції [67].

Проте, навіть такі жорсткі обмеження не можуть бути сприйняті як вирішення проблеми в її комплексному обсязі. Як зазначає психолог, заборона використання соцмереж до 16 років є лише фрагментом стратегії захисту, а не достатнім комплексним механізмом [52]. Існує висока ймовірність того, що діти знайдуть способи обійти встановлені обмеження. Ключовим моментом є те, що соціальні мережі є лише одним із численних чинників, які впливають на психічне здоров'я молоді. Паралельно з віртуальним середовищем, на формування свідомості впливають такі фундаментальні фактори, як сімейне середовище, освітній процес, культурні стандарти та загальний вплив традиційних засобів масової інформації [52].

Однією з найбільш підступних загроз є створення ілюзії «ідеального життя». Віртуальні образи, що демонструють виключно успіх і бездоганність, провокують у підлітків нереалістичне порівняння себе з цими образами, що може викликати заздрість, відчуття самотності, неповноцінності або нікчемності [43], а також призводити до зниження самооцінки та розвитку депресивних і тривожних станів.

Це почуття, відоме як «страх втратити» (Fear of Missing Out, або FoMO), спонукає підлітків до постійної присутності онлайн та безперервного відстеження оновлень. FoMO стає потужним каталізатором залежності від соціальних мереж і може перерости у номофобію — ірраціональний страх залишитися без мобільного телефону [52]. Крім прямого впливу на психічне здоров'я, переважання віртуальної комунікації може значно знижувати навички живого спілкування, особливо розуміння невербальної комунікації, що ускладнює формування емпатії та глибоких емоційних зв'язків у реальному світі. Диктат ідеалу та необхідність освітніх програм

Нав'язування нереалістичних стандартів краси є ще одним руйнівним аспектом. Статистичні дані свідчать, що 80% дівчат віком до 18 років висловлюють незадоволення власним тілом. Тиск суспільних очікувань

відчувають як жінки, так і чоловіки, і це порівняння з ідеалізованими образами в соцмережах може мати прямий наслідок у вигляді розладів харчової поведінки [12]. Психологиня пояснює, що соціальні мережі підсилюють вже наявні в суспільстві деструктивні явища, які формуються під впливом культурних норм, ЗМІ та сімейних очікувань [52]. Навіть спроби платформ, як-от TikTok, ввести обмеження на використання б'юті-фільтрів для підлітків до 18 років, можуть не покращити ситуацію, якщо не буде вирішена комплексна проблема нав'язування ідеалу [15].

1.3 Тактичні підходи до протидії маніпуляціям

Тактика підвищення професійних навичок освітян та медіаграмотності користувачів, зокрема дітей шкільного віку [60] передбачає, що для них організовуються семінари й тренінги з перевіряння інформації та використання надійних джерел; для населення, тобто батьків школярів, передбачені програми з підвищення медіаграмотності, критичного аналізу інформації та інформаційні кампанії в соціальних мережах.

Тактика суспільних ініціатив і державної просвітницької підтримки передбачає випуск інформаційних бюлетенів, організація громадських заходів і семінарів, а також просвітницькі кампанії в ЗМІ та соціальних мережах, спрямовані на підвищення рівня медіаграмотності та інформування про методи виявлення фейкових новин [60].

Тактика довгострокових підходів вимагає створення культури правди, що передбачає розробку програм для розвитку медіаекосистеми, в якій фейкові новини легко ідентифікуються та швидко спростовуються [65].

Існують також технологічні та процесуальні тактики. Тактика фактчекінгу (перевірки фактів) [65] – це ретельна перевірка даних перед їхнім оприлюдненням у медіа. Педагоги та психологи повинні мати доступ до інструментів для швидкої та точної перевірки інформації з різних джерел, включно із соціальними медіа. Мета – зменшення поширення дезінформації через запровадження фактчекінгу як стандартної медійної процедури.

Тактика використання штучного інтелекту та алгоритмічної корекції – це раннє виявлення та маркування фейкових новин. Соціальні медіаплатформи та пошукові системи використовують ШІ для активної нейтралізації дезінформації. Користувачам пропонується ознайомитися з перевіреними фактами або джерелами перед тим, як вони зможуть поширити сумнівні повідомлення, щоб зменшити вплив фейкових новин. Для цього існує тактика активного залучення користувачів до процесу верифікації: стимулювання участі користувачів у перевірці інформації за допомогою спеціальних програм або повідомлень на платформах. Це дозволяє швидше виявляти дезінформацію та зменшувати її поширення в цифрових просторах [62].

Використання маніпулятивних тактик у соціальних медіа є багатограним явищем, що охоплює як вербальні, так і невербальні засоби комунікації. Це дозволяє здійснювати прихований вплив на емоції, думки та, зрештою, поведінку споживачів контенту. Маніпуляції у цифровому просторі реалізуються через низку ключових механізмів: 1) Це емоційний вплив, коли активно використовуються емоційно забарвлені повідомлення, коментарі, реакції (лайки), а також відгуки. Це створює ефект соціального доказу, коли користувач, бачачи масове схвалення чи несхвалення, схильється до прийняття нав'язаної думки, ігноруючи критичний аналіз; 2) Це спотворення реальності, коли маніпулятори застосовують структуроване подання інформації, яке навмисно спотворює реальність або формує хибне враження. Це може бути вибіркове висвітлення фактів, зміщення акцентів або використання деконтекстуалізованих даних; 3) Це складність і гнучкість, коли сучасні маніпуляції стають дедалі вишуканішими, адаптуючись до особливостей різних платформ та цільових груп користувачів, що ускладнює їхнє швидке виявлення та вимагає постійного вдосконалення методів аналізу впливу на різні демографічні та соціальні групи.

Маніпулятивні тактики мають значний і часто руйнівний вплив на формування громадської думки. Ця проблема набуває особливої гостроти у кризовій ситуації в Україні під час політичної розбалансованості, загрози нової пандемії, та найбільше через війну, коли дезінформація може спричинити паніку,

соціальну напругу та дестабілізацію суспільства. Це робить вивчення маніпуляцій критично важливим у контексті інформаційної безпеки та боротьби з дезінформацією. Ключову роль у посиленні маніпулятивного контенту відіграють алгоритми соціальних медіа. Вони оптимізовані для максимізації залученості, що часто призводить до підсилення контенту, який викликає сильні емоції, зокрема, гнів, страх, обурення, або є вірусним. Таким чином, алгоритми ненавмисно створюють ідеальні умови для швидкого та широкого поширення маніпулятивних повідомлень, поглиблюючи поляризацію та інформаційні бульбашки.

Висновки до розділу 1.

Проведений аналіз науково-теоретичних джерел дозволяє зробити висновок, що феномен маніпуляції свідомістю в соціальних мережах є складним, багаторівневим і міждисциплінарним явищем, яке охоплює психологічні, лінгвістичні, соціальні та технологічні аспекти. Маніпулятивні стратегії та тактики у цифровому середовищі ґрунтуються на поєднанні вербальних і невербальних прийомів, які спрямовані на прихований вплив на свідомість, емоції та поведінку користувачів.

У сучасних дослідженнях простежується тенденція до систематизації маніпулятивних технологій за їхніми цілями, механізмами та засобами реалізації. Виокремлюються емоційні, інформаційні, політичні та психолінгвістичні стратегії, які реалізуються через тактики створення страху, позитивного або негативного іміджу, апеляцій до емоцій, повторів, соціального доказу, фейкових новин, тролінгу, доксінгу, створення мемів і фальшивих акаунтів. Такі техніки мають спільну мету — формування потрібного сприйняття інформації, зниження рівня критичного мислення та стимулювання поведінкових реакцій, вигідних комунікатору.

Окремий напрям досліджень стосується впливу маніпуляцій на підлітків і молодь, які є найбільш уразливою групою користувачів соціальних мереж. Виявлено, що саме у цьому середовищі активно формується залежність від цифрових платформ, знижується самооцінка, зростає ризик депресивних станів,

кібербулінгу та номофобії. Формування ілюзорних стандартів краси, успіху й соціального статусу стає інструментом маніпуляції, який призводить до деформації самоідентичності та викривленого світосприйняття.

Дослідження також засвідчують, що маніпулятивні практики в соціальних мережах не є випадковими — вони часто організовані та підтримуються інституційно або алгоритмічно. Алгоритми цифрових платформ, оптимізовані для підвищення залученості користувачів, ненавмисно сприяють поширенню маніпулятивного контенту, підсилюючи емоційно насичені та поляризаційні повідомлення.

Водночас окреслено шляхи протидії маніпуляціям, що передбачають розвиток медіаграмотності, фактчекінгу, інституційного контролю за дезінформацією та використання штучного інтелекту для верифікації контенту. Важливою умовою ефективної протидії є просвітницька робота серед дітей, батьків та педагогів, спрямована на формування критичного мислення і культури інформаційної безпеки.

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив, що маніпулятивні техніки у соціальних мережах становлять системну загрозу психологічній безпеці особистості та суспільства, а їхнє вивчення має ключове значення для подальшої розвідки та конструктивних розробок в рамках теми.

2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПОВЕДІНКУ МОЛОДІ: УЗАЛЕЖНЕННЯ ТА ДЕВІАЦІЇ

2.1 Прояви сугестивності як переморбідності uzалежнених форм поведінки в юнацькому віці

Юнацький вік, що часто співпадає зі студентством, визначається у психології як суперечливий і складний етап [19]. Ця складність обумовлена соціальними чинниками, оскільки студентство є соціальною групою, що активно займається самовизначенням і формуванням життєвих перспектив. Особистість стикається із соціальними вимогами і нормами як з боку мікросередовища (сім'я, друзі), так і макросередовища [1].

Однією з ключових потреб юнацтва є звільнення від контролю батьків та старших, а також від встановлених ними правил С. О. Ставицька зазначала, що соціальна ситуація цього віку – це ситуація вибору життєвого шляху, де реалізація планів може супроводжуватися як задоволенням, так і розчаруванням чи зміною цілей [41]. Н. І. Пов'якель охарактеризувала юнацький вік як визначальний етап, що є переходом від залежного дитинства до самостійної та відповідальної дорослості, супроводжуючись внутрішніми та зовнішніми суперечностями [31].

Т. М. Титаренко називала юнацьку кризу кризою дебюту, яка включає прагнення звільнитися від опіки, зростання цікавості до власної особистості, переживання самотності, пошук ідеалу та майбутньої професії, а також інтерес до самореалізації в суспільстві [42]. Головне новоутворення цього віку – уточнення «Я», розвиток рефлексії, усвідомлення власної індивідуальності та перехід від відкриття «Я» до практичного входження у сфери життєдіяльності [51].

Негативна «Я-концепція» в юнацтві, згідно І. Д. Бека, характеризується когнітивною простотою, суперечливістю, зокрема між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», високою мінливістю, переважанням

зовнішніх суджень, заниженою самооцінкою, низьким рівнем самоповаги та очікуванням негативного ставлення від оточуючих [2]. Натомість, «образ – Я» -- це динамічна система уявлень про себе, що розвивається, де окремі образи є проявами єдиної «Я-концепції». Згідно з Е. Еріксоном, юність – це фаза, де формується почуття власної неповторності; у негативному варіанті виникає рольова та особистісна невизначеність.

Особистості з позитивним «образом – Я» мають високу (здебільшого адекватну) самооцінку, високий рівень самоповаги та аутосимпатії. Для юнацтва загалом притаманне очікування позитивного ставлення з боку авторитетів, висока активність у самовдосконаленні та домінування інтернального локусу-контролю (внутрішніх тенденцій), що відрізняє їх від узалежнених осіб із несформованим «образом – Я».

Вчені Т.В.Дем'яненко [17], Н.Є.Завацька [19], аналізували психологічні особливості молоді, а також специфіку виникнення та прояв узалежненої поведінки, а саме: сприйняття молоддю глобального інформаційно-комунікативного середовища; фактори, сприятливі для появи узалежнених форм поведінки серед молоді [50]; вплив перебування в Інтернеті на здоров'я молодої людини [48]; особливостей молодіжної субкультури, що лежать в основі поширення залежності [47] тощо. Дослідники сходяться на думці, що особистісна сфера узалежненої особистості характеризується дисгармонійністю, наявністю внутрішніх конфліктів та порушенням взаємодії із соціумом.

Дослідження Сідун О. Ю. [39] доводили, що юнаки і дівчата з узалежненою поведінкою, внаслідок різних несприятливих факторів соціального, психологічного чи фізичного характеру не можуть сформувати позитивний «Я-образ», почуватися у безпеці, відчувати впевненість у своєму майбутньому, вони стають залежними від зовнішніх обставин чи інших людей. Вони передають контроль і відповідальність за власне життя оточуючим, комусь іншому,

могутнішому, наприклад, державі, Богу, авторитетам тощо. Щоб відчувати контроль над власним життям, їм необхідно сформувати звички ритуального, ритмічного характеру, щоб не почуватися самотніми, вони готові ідентифікуватися з тією людиною (або групою людей), яка запропонує любов та дружбу. Як правило мають занижену самооцінку. Самооцінка є складовою «Я– образу», виявом суб'єктивної активності особистості. Індивідуальні особливості самооцінки впливають на формування таких рис характеру, як упевненість, критичність та ін. Занижена самооцінка призводить до того, що особистість в юнацькому віці можуть легко отримати залежну поведінку [38].

Сутність uzалежненої поведінки в юнацькому віці полягає в тому, що, намагаючись втекти від реальності, юнаки штучним шляхом змінюють власний психічний стан, що надає їм ілюзію безпеки, встановлення рівноваги. Узалежнена поведінка – одна з форм деструктивної поведінки, яка проявляється в бажанні втекти від реальності шляхом вживання деяких речовин чи постійної фіксації уваги на визначених предметах чи активної діяльності, що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій, станом схвильованості та тривожності [24].

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливе, оскільки ця властивість зумовлює поведінку суб'єкта, де виявляються особистісні компоненти підвищеної сугестивності. Певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини є свій оптимальний, чи бажаний, рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінювання людиною свого рівня тривожності є для неї важливою складовою самоконтролю й самовиховання. Для нас важливо дослідити рівень тривоги так як тривожність властива особам з високим рівнем сугестивності. Реактивна тривожність (РТ) як стан характеризується

суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю й динамічним у часі. Під особистісною тривожністю (ОТ) розуміють стійку індивідуальну характеристику, що свідчить про схильність суб'єкта до тривоги й передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідати на кожную з них певною реакцією. Як схильність, особистісна тривожність активізується під час сприйняття стимулів, які людина оцінює як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози її престижу, самооцінці, самоповазі.

Психічний стан узалежненої особистості залежить не тільки від особистісної тривожності, а й від характеру проблемної ситуації. На думку Л.В.Макшанцевої початком виникнення тривожності є почуття неспокою, яке проявляється, наприклад, у тому, що людина не знаходить потрібних слів для відповіді на запитання, голос при цьому тремтить або зовсім пропадає. Людина в процесі переживання тривоги може робити багато зайвих рухів або, навпаки, стає нерухомою, скутою, не рішучою.

Е.Мітчелл зазначав, тривожність проявляється у стурбованості і хвилюванні. На фізіологічному рівні тривожність проявляється у прискоренні серцебиття, дихання, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, збільшенні загальної збудливості, зниженні порогу чутливості. На психологічному рівні вона відчувається як напруження, нервовість, почуття невизначеності, неможливість прийняти рішення [58].

Надмірно високий рівень тривожності, як і дуже низький викликає дезадаптивну реакцію, яка проявляється в загальній дезорганізації поведінки та діяльності.

А.Ф. Федоренко виокремлювала, що більшість відхилень в поведінці юнаків мають в своїй основі одне джерело – соціальну дезадаптацію, коріння якої лежить в сім'ї. Соціально дезадаптований юнак знаходиться у важкій життєвій ситуації, є жертвою, чиїсь права на повноцінний розвиток порушувались. Соціальна дезадаптація – порушення взаємодії індивіда з середовищем, що характеризується не можливістю здійснювати ним в конкретних мікросоціальних умовах власної позитивної соціальної ролі, що відповідає його можливостям [44].

А.А. Засекін зауважував, що узалежнена реалізація в юнацькому віці замінює дружбу, кохання та інші види активності. Вона захоплює час, силу, енергію та емоції. Узалежнена особистість не може підтримувати рівновагу в житті, отримувати задоволення від спілкування з людьми, захоплюватись, розвивати інші сторони особистості, проявляти симпатію, співпереживати, надавати емоційну підтримку навіть найближчим людям. На думку вченого соціальна дезадаптація в юнацькому віці, що викликана сукупністю факторів соціального, економічного, психологічного і психосоматичного характеру призводить до ізоляції, втрати юнаком базової потреби в повноцінному розвитку і самореалізації. Виділяють основні причини соціальної дезадаптації в юнацькому віці, що лежать в основі узалежненої поведінки: дисфункційній сім'ї, особистісних особливостях (вікові, характерологічні, психічні), вплив асоціального неформального середовища, причини соціально-економічного і демографічного характеру [20].

Розглядаючи взаємодію батьків і дітей, відомий психотерапевт Е.Берн означив вплив батьківського виховання і, взагалі, відносин в сім'ї на дітей як «батьківський сценарій». Автор виділяє дві умови успішної передачі сценарію: дитина здатна, готова і схильна до сприйняття сценарію - з одного боку, з іншого - бажання батьків передати його. Особистість схильна сприймати сценарій, бо її нервова система влаштована як така, що «програмується»: вона сприймає чуттєві та соціальні стимули і створює із них «стійкі моделі», які

керують її поведінкою. В процесі зростання та дорослішання відчувається готовність до складніших форм «програмування». Тут надзвичайно чітко прослідковується механізм дії сугестії. На думку Е.Берна, батьки ж зі свого боку також готові передавати сценарії своїм дітям. Ця готовність є не стільки свідомою установкою, скільки несвідомим спрямуванням. Адже зростаючи у певному суспільстві, вони увібрали в себе його багатовіковий досвід, який передавався і відфільтровувався через досвід тих сімей, в яких вони народилися. Отже, сценарій не є прищепленим умисно, він – та основа, яка утворює особистість. Він передається завдяки механізмам сугестії від народження до періоду юності, що знаменує певну самостійність особистості юнацького віку, і спрацьовує завдяки механізмам аутосугестії протягом всього життя особистості [22].

Тривожність як властивість особистості важлива для дослідження, оскільки вона зумовлює поведінку, пов'язану з підвищеною сугестивністю [16]. Кожна людина має свій оптимальний рівень «корисної тривожності».

Реактивна тривожність (РТ) – це стан, що характеризується суб'єктивними емоціями (напруження, занепокоєння, нервозність), який виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і є динамічним у часі.

Особистісна тривожність (ОТ) – це стійка індивідуальна характеристика, що свідчить про схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі та відповідати на них певною реакцією. Вона активізується, коли людина оцінює стимули як небезпечні, особливо пов'язані із загрозою її престижу, самооцінці чи самоповазі.

Поняття «патологізуюче сімейне наслідування», Г. Д. Золотова описує механізм, за якого дисфункціональні емоційно-поведінкові патерни передаються між поколіннями, роблячи особистість, на яку сфокусовано вплив, нездатною до адаптації [23].

Спотворення виховання спричинене емоційним нехтуванням, усі його різновиди, як-от гіперпротекція чи жорстоке ставлення, та неусвідомлюваними

особистісними проблемами батьків. Ці проблеми, часто успадковані від прабатьків, проявляються у батьківській інфантильності, егоцентричній спрямованості, виховній невпевненості, тривожності та емоційній безвідповідальності, а також у потребі в схваленні та залежності від інших.

О.О. Сасько довів, що ці характеристики не лише передаються дітям, а й загострюються. У результаті, в особистості формується нестабільна та занижена самооцінка, висока вимогливість до себе та схильність до самоаналізу. У соціальній сфері домінує гіперсоціальність (орієнтація на точне виконання нав'язаних ролей) із консерватизмом, а когнітивна сфера характеризується екстернальним локусом контролю. Усі ці якості значно підвищують рівень чутливості до сугестії (навіюваності), що є ключовим елементом сімейного стилю виховання. Таким чином, виховання у дисфункціональній сім'ї суттєво впливає на формування підвищеної сугестивності, яка може призвести до будь-якої форми узалежнення у юнацькому віці [35].

Аналіз досліджень підсумовує: юнацький вік — це надзвичайно складний і визначальний етап переходу до самостійної та відповідальної дорослості, сповнений внутрішніх та зовнішніх суперечностей. Узалежнена поведінка є однією з форм деструктивної поведінки, що проявляється як бажання втекти від реальності шляхом штучної зміни психічного стану через речовини, об'єкти або активну діяльність, що супроводжується інтенсивними емоціями та тривогою. Особливості високої сугестивності, виявлені в роботах класика вітчизняної психології Л. С. Виготського та інших вчених, стійко проявляються у юнацтві як висока тривожність, низька самооцінка, невпевненість, неструктурований «Я-образ», порушення самоконтролю, замкнутість та підпорядкованість [34].

За результатами дослідження праць науковців Г. П. Антонової, В.О.Бакєєваа, П.І.Буль, А.А.Бєсєдін, Н.Є.Завацької, А. М. Ковальова, О. Є. Личко, В.Д. Менделевич, Г.В.Старшенбаум, О. П. Слободяник були виявлені

інші особливості підвищеної сугестивності, які проявлялися у соціальній дезадаптації, середовищі однолітків, наслідуванні і взаємодії у колі однолітків, в авторитарному стилі виховання в сім'ї, у демонстрації членами сім'ї сугестивної поведінки.

Юнацький вік традиційно поділяють на дві фази: ранню юність на межі з підлітковим віком та старший юнацький вік на межі із зрілістю. Перша фаза є етапом підготовки до самостійного життя: накопичення знань, умінь, пошук професії та набуття необхідних особистісних якостей. Друга фаза передбачає участь у виробничій діяльності та активне використання набутих знань, умінь і навичок, а також прагнення до вдосконалення майстерності [37].

Випускники школи поділяються на дві категорії: ті, хто сподівається на батьківську допомогу і зберігає душевну рівновагу, та ті, хто розраховує лише на власні сили і через це перебуває у стресогенній ситуації. Переживання кризи 17 років супроводжується різними страхами, зокрема, відповідальність за власний життєвий та професійний вибір є тяжким психологічним переживанням. Висока тривожність і виражений страх можуть спровокувати невротичні реакції та психофізіологічні порушення, включно з хронічними захворюваннями. Спеціальні дослідження свідчать, що у 15–17 років юнаки та дівчата вже мають визначені та стійкі особливості характеру, які, однак, недостатньо оцінюються ними самими. Це підкреслює необхідність індивідуального підходу дорослих до особистості в цей період, що стало об'єктивною умовою для включення старшокласників у вибірку дослідження [41].

Студенти-першокурсники проходять етап пристосування та адаптації до нового професійно-освітнього простору: засвоюють навчально-пізнавальну діяльність як новий вид, нову соціальну роль, виробляють новий стиль життя та будують взаємини з однокурсниками й викладачами. Цей процес вимагає підвищення рівня самостійності [45]. Для першокурсників часто характерний недостатній рівень особистісного розвитку, «особистісна невизначеність»,

емоційна нестійкість, невпевненість у собі, а також низький рівень самоорганізації та самоконтролю, що обмежує їхню незалежність. З огляду на ці особливості, студенти першого курсу також були включені у вибірку дослідження.

2.2 Емпіричні дослідження впливу сучасних технологій на схильність до девіантної поведінки молоді засобами анкетування

На основі аналізу на сайтах «Всеосвіта» та «На урок» типових анкет з проблематики нашого дослідження ми провели анкетне онлайн опитування в двох вікових групах (Додаток 1). До групи 1 увійшли старшокласники Рівненської гуманітарної гімназії від 16 до 17 років у кількості 40 осіб, з них 22 дівчини та 18 хлопців. Дослідження студентів відбувалося на базі НУВГП спеціальності «Психологія». До загальної групи студентів увійшло 60 осіб. Студентів 1-го курсу у кількості 28 осіб, серед них 16 дівчат та 12 хлопця віком 17-19 років. Це була група 2. Крім того в дослідженні брали участь 28 батьків старшокласників і студентів 1 курсу віком 37 - 54 років. За відсотковим розподілом дівчата-старшокласники склали 52,3% від загальної кількості, а студентки – 71,3% в той час хлопці-старшокласники мають 48,2%, а хлопці-студенти всього 29,1%.

Аналіз використання вільного часу (Питання1: Як ви проводите вільний час? Виберіть із списку:...) школярами та студентами дав наступне: проводять час в Інтернеті 85,1% дівчат, 89,5% хлопців; 58,6% юнок, 63,5% юнаків. У соціальних мережах (постійно) 78,7% дівчат, 69,4% хлопців – грають у комп'ютерні ігри 11,2% дівчат, 18,5% хлопці. Читають книжки 31,1% дівчат, 15,5% хлопців 9,2% юнок, 26,2% юнаків. Спілкуються з друзями 82,7% дівчат, 79,8% хлопців; 73,4% юнок, 77,5% юнаків. Спілкуються/радяться з батьками 35,2% дівчат, 21,3% хлопців; 28,7% юнок, 17,5% юнаків. Відвідують театри/музеї/виставки 5,5% дівчат, 2,7% хлопців; 13,8% юнок, 10,1% юнаків.

Отримані дані свідчать про високий рівень використання Інтернету старшокласниками та студентами. При цьому помітна різниця між школярами

та студентами, яка пояснюється різницею життєвого досвіду, ступінню свободи вибору дозвілля та ціннісних пріоритетів. При цьому загальна тенденція надання переваги інтернет-дозвіллю прослідковується в обох групах.

Для отримання додаткових даних про користування інтернет-сайтів, ми використали закриті статистичні дані, отримані із спеціалізованого відділу з контролю використання інтернету з метою злочинної діяльності та коментарі в інтерв'ю з експертом.

Результати дослідження підтверджують глибоку інтеграцію цифрових технологій у життя молоді, що несе потенційні ризики для розвитку залежності та девіантної поведінки. Щоденно інтернетом користуються 90% респондентів, причому 57% з них проводять у мережі від 4 і більше годин, тоді як 33% витрачають лише 1–3 години, а менше години — 10%. Стільки ж (10%) взагалі не користуються Інтернетом щодня.

Опитування показало, що стосовно впливу сучасних гаджетів на розвиток молоді (Питання 2: Чи вважаєте ви, що використання гаджетів негативно впливає на людину?), суспільна думка виявилася невизначеною: майже 60% респондентів не впевнені у негативному впливі, вважаючи, що судження про шкоду вірне приблизно на 50%. Чітку думку мають лише 40%, з яких 10% на 100% переконані у негативному впливі, а 30% — навпаки, заперечують його. Така неоднозначна суспільна оцінка свідчить про те, що молодь схильється до відсутності шкоди, оскільки бачить багато переваг технологій. Це може вказувати на недостатню обізнаність щодо можливих довгострокових наслідків та ризиків, пов'язаних із надмірним використанням цифрових пристроїв.

Аналіз популярності соціальних мереж (Питання 3: Яким соціальним мережам ви надаєте перевагу?) показав, що найбільш активно молодь використовує Instagram (80%), TikTok (65%) та YouTube (60%), що свідчить про значну привабливість візуального контенту та формату коротких відеороликів.

1. Instagram фокусується на візуальному контенті та ідеалізованих образах. Це створює середовище постійного соціального порівняння, яке часто призводить до зниження самооцінки та може спричиняти розвиток психологічних проблем, як-от тривожність та депресія (за принципом: «у когось це є, а в мене немає»).
2. TikTok пропонує контент, що швидко захоплює увагу, завдяки коротким відео, які не вимагають значного розумового зусилля. Популярність такого контенту відображає тенденцію до відмови від використання Інтернету як основи знань, натомість перетворюючи його на джерело швидкої дози дофаміну через безглузді, але смішні відео. Особливу небезпеку становлять небезпечні челенджі (виклики), участь у яких, з метою отримання лайків та підписників, корелює з високим рівнем схильності до девіантної поведінки. Така мотивація спонукає молодь до ризикованої поведінки, що закріплює деструктивні патерни.

Онлайн-ігри є значним агресогеном у віртуальному просторі, створюючи платформу для комунікації, конфліктів та специфічного спілкування, що особливо впливає на молодь. Це підкреслює необхідність кореляції між користуванням онлайн-іграми та психологічними характеристиками респондентів. Аналіз користування онлайн-іграми серед опитаної молоді (Питання 4: Як часто ви граєте в інтернеті з іншими гравцями?) показав такий розподіл: не грають взагалі: 33%; грають дуже рідко: трохи більше 26%; постійні гравці (щодня): майже 13%.

Щодо витраченого на ігри часу (Питання 5: Скільки часу витрачаєте на ігри в інтернеті?), дані наступні:

- ✓ Понад 4 години на день: менше 2% (лише 2 особи)
- ✓ 3–4 години на день: 19%
- ✓ 1–2 години на день: 24%

Стосовно залежності від Інтернету та ігор (Питання 6: Чи відчуваєте постійну або часту необхідність грати?), більшість респондентів не мають чіткої відповіді: 52% відчують залежність лише іноді, тоді як лише 18% точно можуть стверджувати про її

наявність. Ця невизначеність може вказувати на недорозвинену рефлексію щодо власних поведінкових патернів.

Поглиблений аналіз виявив важливий соціальний фактор, що посилює ризик залежності (Питання 7: Чи маєте ви друзів, які багато часу проводять в Інтернеті? Скільки часу проводять ваші друзі в Інтернеті?): майже половина респондентів мають 1 або 2 друга, які користуються Інтернетом понад 7 годин на день; 28% опитаних мають 3–5 таких друзів.

Наявність великої кількості друзів з високим рівнем «цифрового споживання» створює соціальну норму тривалого перебування в мережі, що, своєю чергою, закріплює девіантні патерни використання технологій і підвищує ризик формування uzалеzhnenoї поведінки.

2.3 Якісні дослідження впливу соціальних мереж на формування ризикованої поведінки молоді: інтерв'ю експерта

Для якісного системного аналізу проблеми маніпуляцій через соціальні мережі як спонуки до ризикованої/девіантної поведінки ми обрали метод «інтерв'ю з експертом». Дослідження відбувалось з експертом-психологом, представником спеціалізованого відділу з боротьби з інтернет-злочинністю та порушеннями прав людини через інтернет-мережі в кіберполіції Національної поліції України в Рівненській області. Фахівець дав відповіді на наші питання та поділився професійною інформацією з дотриманням конфіденційності. Метою було отримання фахової оцінки сучасних тенденцій девіантної поведінки серед молоді та аналіз впливу цифрових технологій, соціальних мереж на цей процес.

Організація та цілі інтерв'ю були повідомлені заздалегідь, заздалегідь було розроблено й затверджено структуру бесіди на основі чітких питань. Для збору якісних даних використовувалася детальна анкета з відкритими запитаннями, які мали вивчати взаємодію молоді з соціальними мережами, онлайн-контентом, технологіями та девіантною поведінкою. Інтерв'ю відбулося в онлайн-форматі через платформу ZOOM, що дозволило отримати розгорнуті та глибокі відповіді. Цей формат забезпечив

можливість отримати фахові коментарі, засновані на реальному досвіді роботи з молоддю, та експертну оцінку щодо профілактики і методів подолання девіантної поведінки в умовах зростаючого інформаційного впливу. Експерт надав згоду на обробку даних, але попросив зберегти свою анонімність. У своїй професійній діяльності експерт-медіатор має справу з широким спектром ситуацій, які часто включають осіб із девіантною (такою, що відхиляється від норми) поведінкою. Експерт наголосив на особливій важливості медіації в цьому контексті, оскільки особи з девіантною поведінкою часто мають труднощі у спілкуванні та регулюванні конфліктів. Медіатор стає критично важливим посередником у процесі вирішення суперечностей, допомагаючи цим людям розвивати навички ефективного діалогу та саморегуляції.

Експерт наголошує, що в роботі з молоддю, схильною до девіації, ключовим є допомога в розумінні власних емоцій, побудові здоровіших моделей спілкування та знаходженні конструктивних способів вирішення конфліктів.

У своїй практиці експерт виділяє такі особливості девіантної поведінки молоді, які ми запрогололювали:

- ✓ Імпульсивність і недостатній самоконтроль: Труднощі з регуляцією поведінки та прийняттям обдуманих рішень.
- ✓ Прагнення до самовираження та протесту: Девіація часто є способом заявити про себе або висловити протест проти усталених норм.
- ✓ Відчуженість та ізоляція: Молоді люди часто почуваються ізольованими від однолітків чи родини.
- ✓ Компенсаторний механізм: Девіантна поведінка може бути способом компенсації низької самооцінки, невпевненості чи наслідком емоційної травми.
- ✓ Пошук сильних відчуттів: В деяких випадках поведінка є наслідком прагнення до нових, гострих відчуттів, що характерно для молодого віку.

Підкреслюється, що девіантна поведінка серед молоді є багатогранним явищем, яке поєднує особисті, соціальні та психологічні фактори.

Серед найпоширеніших видів девіацій у сучасній практиці було виділено наступні:

- Залежність від соціальних мереж на шкоду соціальній активності, навчанню та турботі про здоров'я.
- Агресивна та конфліктна поведінка, що включає словесну агресію, фізичні конфлікти та булінг у різних формах.
- Деструктивна поведінка, схильність до самопошкодження.
- Залежність від психоактивних речовин.
- Кримінальна поведінка або дрібні правопорушення.
- Шкільна та соціальна дезадаптація.
- Ризикована сексуальна поведінка, що може бути наслідком бажання відчувати себе дорослішими, отримати визнання або бути способом пошуку близькості. Цей вид девіацій особливо небезпечний для підлітків в умовах маніпуляцій легко доступних соціальних мереж.

Експерт однозначно виділяє вплив сучасних технологій як ключову тенденцію у розвитку порушеної поведінки через незадоволеність психологічних потреб серед молоді. Він підкреслює, що технології не лише створюють нові види девіантної поведінки, але й надають нові умови для прояву вже існуючих, особливо в період тотального напруження, пов'язаного з війною.

Підкреслено зростання нових форм девіації з допомогою цифрових технологій, а саме:

1. Посилюється булінг попри виховні заходи та роз'яснювальну роботу в школах. Молодь все частіше використовує соціальні мережі для вираження агресії та вирішення конфліктів. Кібербулінг має серйозні психологічні наслідки для жертв, провокуючи депресію, тривогу та суїцидальні думки.
2. На жаль, посилюється залежність від гаджетів та Інтернету в період війни, що призводить до проблем із соціальною адаптацією, викликає стан ізоляції, депресії та тривожності. Життя в мережі стає важливішим за реальні стосунки за принципом «замкненого кола».
3. Взагалі відзначається зростання ризикованої поведінки – помітно збільшується участь у небезпечних челенджах у соціальних мережах.

Отже, експерт констатує глибокий негативний вплив технологій на психологічне здоров'я, соціальні навички та здатність до побудови здорових стосунків.

Експертом було підкреслено, що технології є механізмом полегшення доступу до девіацій. Так, інтернет, зокрема, соціальні мережі, спрощує доступ до інформації про наркотики та інші речовини, а також дозволяє здійснювати їх придбання, що значно підвищує ризик вживання психоактивних речовин серед молоді.

Молодь часто піддається впливу фейкових новин або контенту, що може викликати страх, агресію або ненависть до певних соціальних груп. Це призводить до ризику розправи над «маркованими» в соціальних мережах особами, що називається, «без суда і слідства».

Експерт навів приклад кейсу підлітка, який пережив серйозний кібербулінг. Його особисті фото та інформація були опубліковані без дозволу, що призвело до агресивних коментарів, образ та знущань. Цей досвід спричинив глибоке емоційне травмування, проявився у депресії, тривожності та замкнутості. У результаті, підліток почав уникати реального спілкування, вважаючи його небезпечним, що стало основою для негативної зміни його поведінки – вживання алкоголю та спроби звести рахунки з життям.

Експерт навів ще один приклад з практики, який демонструє згубний вплив надмірного використання технологій. Підліток проводив понад 12 годин на добу в онлайн-іграх та соціальних мережах, що призвело до порушення його реальних соціальних контактів. Він почав ігнорувати навчання та міжособистісні стосунки, замінивши їх віртуальними. Далі він відмовився відвідувати школу та виконувати учбові завдання. Натомість прийняв сумнівну пропозицію через соціальну мережу «легкого і швидкого заробітку», в який треба було вкласти спочатку певну суму. Хлопець позичив велику суму грошей під відсотки у знайомого, а його «благодійники», скористались довірою, отримали на рахунок підставної особи гроші і зникли. Це викликало у хлопця депресивний стан, потім агресію, в процесі якої він скоїв серйозне правопорушення. Ці події вплинули на самооцінку та відчуття порожнечі, після чого неповнолітній хлопець намагався потрапити на фронт – втік з дому. Коли його повернули додому, він повністю замкнувся - віртуальний світ став для нього єдиною зоною комфорту, тоді як реальне життя відкидалось як цінне. Конфлікти виникли і з

матір'ю, і з батьком (батьки розлучені), після чого хлопець надовго зник, і його розшукували більше двох місяців, перш, ніж виявилось, що він нелегально працював в одному з нічних клубів, там і проживав, що вартувало йому серйозних проблем із здоров'ям, оскільки на той момент хлопець вже став наркотично залежний.

Обидва приклади ілюструють пагубні наслідки використання технологій, які, попри своє призначення бути помічниками, часто мають руйнівний вплив на особистість.

Експерт зазначив, що прояви девіантної поведінки найбільше припадають на вік від 14 до 24 років. Це пояснюється тим, що даний період пов'язаний з активним пошуком ідентичності, соціальною адаптацією, емоційною нестабільністю та гормональними змінами. Всі ці фактори є каталізаторами для вираження протесту чи ризикових та девіантних форм поведінки. Також експерт виокремлює гендерні відмінності у проявах девіації:

- ✓ Хлопці частіше виявляють девіантну поведінку через фізичне насильство, агресію або ризиковані поведінкові акти.
- ✓ Дівчата частіше демонструють девіантну поведінку через соціальні мережі (зокрема, кібербулінг, маніпуляції), а також через низьку самооцінку, пошук визнання через фізичні перетворення на рольову модель або сексуалізовану поведінку в обмін на «дружбу», «кохання» або гроші.

Експертний досвід дозволяє відокремити низку зовнішніх факторів, що впливають на розвиток девіантної поведінки серед молоді:

- ✓ Сімейне середовище: молоді люди, виховані в умовах конфліктів, насильства, емоційної або фізичної ізоляції, частіше демонструють девіантну поведінку.
- ✓ Соціально-економічний статус: найбільшою групою ризику є представники низькостатусного соціального прошарку.
- ✓ Група однолітків: відчуття приналежності до групи та тиск збоку однолітків є значущими чинниками.
- ✓ Доступність медіа та соціальних мереж, володіння гаджетами та грошима, які молодь заробляє різними способами, в тому числі протиправними та протизаконними, в Інтернеті.

Розмова з експертом стосувалась і методів боротьби з девіантною поведінкою. Експерт наголошує, що для ефективної боротьби важливі не лише превентивні заходи, але й робота постфактум, коли проблему вже необхідно обговорювати з молодими людьми, аби вони надалі не потрапили у пастки соціальних маніпуляцій через мережу Інтернет. Тут ключова роль належить психологам та медіаторам. Експерт поділився основними методами, які він використовує у своїй практиці медіатора:

1. Інтересно-орієнтований підхід: медіатор допомагає учасникам конфлікту зрозуміти, що саме стоїть за їхніми вимогами (інтересами), та сприяє пошуку варіантів, які б ці інтереси задовольняли.
2. Кооперативний підхід: робота відбувається спільно з клієнтом для встановлення взаєморозуміння та пошуку рішень.
3. Техніка активного слухання: передбачає надання важливої підтримки з боку медіатора та забезпечення глибокого розуміння проблеми клієнта.
4. Техніки переформулювання: дозволяють клієнту побачити власні проблеми з іншої (нової) сторони, сприяючи зміні перспективи.

Експерт наголошує, що одним з ефективних інструментів у боротьбі проти девіантних проявів є тренінг розвитку соціальних якостей. Він проводить такі тренінги, використовуючи рольові ігри, де учасники практикують: навички активного слухання; конструктивне вираження думок та емоцій; управління конфліктами; ефективну взаємодію в групі.

Крім того, у випадках, коли корінь проблеми частково походить із сімейного середовища, ефективною є робота з батьками або близькими родичами. Експерт проводить сімейні консультації, де обговорює сімейні стосунки та роль батьків у вихованні, допомагаючи їм розвивати ефективні стратегії підтримки своїх дітей.

На завершення інтерв'ю було задано питання про комплекс профілактичних заходів щодо обговорюваної проблеми. Згадувались різноманітні заходи у школах, університетах та інших закладах: лекції про наслідки та шкоду девіантної поведінки; навчання щодо обережного користування соціальними мережами.

Для зменшення негативного впливу технологій на молодь експерт сформулював такі три головні напрямки:

1. Слід проводити навчання молоді комп'ютерній грамотності та забезпечувати формування навичок свідомого та безпечного використання цифрових ресурсів.
2. Держава та батьки мають турбуватись про встановлення меж використання соціальними мережами.
3. Має відбуватись популяризація здорових додатків для розвитку та саморегуляції, такі додатки розробляються українськими авторами. Важливим є спрямування авторитетними педагогами, викладачами молоді на платформи, які пропонують неформальне навчання, позитивне спілкування та засоби протистояння негативного впливу в соціальних мережах.

Експерт підкреслює, що використання технологій не повинно заміняти реальне спілкування. Він акцентує на важливості розвитку емоційного інтелекту та формуванні ефективних соціальних навичок спілкування, партнерства. Це передбачає тренінги з управління стресом, конфліктами та сприяє засвоєнню навичок емпатії та самоусвідомлення. Присутність технологій та соціальних мереж у житті молоді не є чимось поганим. Однак, вкрай важливо вміти спрямувати їх вплив у правильному напрямку. До цього процесу повинні долучатися психологи, освітяни, батьки, керівники громад, лідери серед молоді. Проблему слід вирішувати системно та комплексно. Для цього потрібно готувати спеціалістів серед психологів та соціальних працівників.

Висновки до розділу 2.

Дослідження проявів сугестивності як переморбідності uzалежнених форм поведінки в юнацькому віці дозволило дістатись висновку, що тривожність, яка впливає на навіюваність, притаманна віковій кризі підлітково-юнацького віку. Будучи ускладненою стресогенними та травмогенними чинниками війни, що триває, тривожність не може бути відмінена за таких обставин. Не варто покладатись на тимчасові ефекти її зниження після якоїсь релакс-програми. Але вона може бути саморегульована завдяки стратегіям усвідомлення та розвитку критичного аналізу, ці стратегії напряду формуються завдяки якісному мисленню та певною обізнаністю. Маніпуляції можливі, коли на фоні тривожності не сформовані навички критично обробляти інформацію з критичним аналізом.

Проведена перша частина емпіричного дослідження дала змогу виявити особливості сприйняття та впливу маніпулятивних технік у соціальних мережах на користувачів різного віку, зокрема молодіжну аудиторію, що становить найбільш активну групу в цифровому середовищі. Отримані результати підтвердили положення, сформульовані у теоретичній частині, і показали, що соціальні мережі є потужним каналом прихованого психологічного впливу, що здійснюється через емоційні, когнітивні та поведінкові механізми.

Виявлено, що більшість респондентів мають недостатній рівень усвідомлення маніпулятивних стратегій, які застосовуються у візуальному та текстовому контенті. Найчастіше користувачі піддаються впливу таких прийомів, як емоційно навантажене повідомлення, спрощення змісту, використання стереотипів, контрастних образів, апеляцій до авторитету чи більшості, а також створення ефекту терміновості або дефіциту інформації. Значна частина респондентів не здатна однозначно розрізнити достовірну інформацію від фейкової, що свідчить про низький рівень критичного мислення та інформаційної грамотності.

Дослідження також показало, що рівень емоційної залученості прямо корелює з підвищеною сприйнятливістю до маніпуляцій. Особи, які емоційно реагують на контент, схильні поширювати його далі без перевірки достовірності. Це підсилює вірусність маніпулятивних повідомлень і сприяє формуванню інформаційних бульбашок.

Аналіз вікової схильності показав, що чим молодші користувачі, тим більше піддатливі вони до маніпуляцій через немсформованість критичного мислення, що дає перевагу емоційності при намаганні задовольнити потребу в соціальному схваленні.

Окрім того, встановлено зв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж та зниженням здатності до аналітичного осмислення контенту: чим більше часу користувач проводить онлайн, тим частіше він некритично сприймає повідомлення, особливо ті, що відповідають його переконанням або домінуючим поточним емоційним станам.

Отже, актуальним постає дослідження критичного мислення у молодших підлітків як найбільш пластичної категорії молоді що піддається маніпулятивним

впливам. Надзвичайно важливим вбачається конструктивний підхід до формування критичного мислення та готовності активно протидіяти маніпуляціям в соціальних мережах.

РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПРОГРАМИ

3.1 Емпіричне дослідження критичного мислення у молодших підлітків до

формуючої програми та після неї

Аналіз теоретичних джерел; проведеного нами анкетування школярів та студентів першого курсу; дані із спеціалізованого підрозділу кіберполіції Національної поліції України в Рівненській області, отримані засобами інтерв'ю з експертом-практиком дозволяє зробити припущення, що молодь стає схильною до деструктивних впливів мас-медіа, зокрема, соціальних мереж, не лише в силу доступності засобів інтернет-зв'язку, а і через не сформовану культуру дозвілля, а також через відсутність культури критичного аналізу та навичок вирішення задач, прийняття рішень з позиції власної безпеки.

Задача формування критичного мислення задля безпеки, на наш погляд, у молодших підлітків більш нагальна, ніж у старших підлітків та юнаків, оскільки, лише вступаючи в підлітковий вік, вони у великій мірі ще зберігають довіру і контактність з дорослими – педагогами, батьками, представниками установ. Вони відкриті до нового, легко піддаються як на маніпуляції, так і схильні змінювати думку -- вони пластичні до навчання новим навичкам. Саме такі діти мають бути не просто поінформовані, а опинятись у ситуаціях модульованого вибору для усвідомлення, що в житті такий вибір між варіантами реакцій і дій має згадуватись та використовуватись.

Розглядаючи розвиток критичного мислення як одну з реальних можливостей підвищення культури контактів з Інтернет контентом, ми поставили перед собою завдання вивчити рівень розвитку цієї важливої якості у підлітків. Для цього було обрано рандомним методом 20 школярів молодшого підліткового віку. Було підібрано методичний інструментарій.

Ціллю цього етапу експериментального дослідження було з'ясування динаміки розвитку критичного мислення й опірності маніпуляціям на основі критичного аналізу та вибору. Припущенням стало, що спеціальна тренінгова програма може підвищити рівень критичного мислення підлітків та їх здатність опиратись маніпуляціям.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

1. Виміряти вихідний рівень випробовуваних щодо емоційного інтелекту

(тест Н. Холла -- Додаток 3), визначити стереотипність/критичність мислення і знання щодо маніпулятивного впливу до корекційно-профілактичної програми (Додаток 2) .

2. Розробити Програму розвитку критичного мислення, корекції та профілактики щодо схильності бути об'єктом маніпуляцій через мережу Інтернет.

3. Дослідити ефективність розробленої програми на тестах (Додаток 4, Додаток 5).

Експериментальне дослідження складається з трьох етапів:

Констатувальний етап. Метою даного етапу є визначення рівня критичного мислення 20-ти відібраних рандомним методом молодших підлітків (6-й клас) експериментальної групи. Також було досліджено рівень розвитку таких психологічних аспектів, як стійкість до маніпуляцій та стереотипне мислення. На формуальному етапі в досліджуваній групі проводилися 10 занять в рамках Програми.

Контрольний етап, спрямований на визначення ефективності Програми та підсумкового контролю за рівнем критичного мислення для протидії дезінформації в підлітків експериментальної групи, був проведений через місяць після тренінгів.

На констатувальному етапі підліткам було запропоновано пройти тест на визначення рівня критичного мислення. Коректні відповіді на всі питання означало повну сформованість здатності до критичного аналізу (високий рівень), правильні відповіді більше половини – означало, що критичне мислення «в процесі формування» (середній рівень), менше половини – недостатня сформованість (низький рівень).

Лише 2 людини (10 %) респондентів відзначили високий рівень сформованості критичного мислення. Він характеризується здатністю критично оцінювати медіапродукцію, умінням аналізувати формат телепередач, аргументовано погоджуватися або не погоджуватися з авторською позицією, представленою в програмі, критично оцінювати моральну, естетичну та соціальну значущість

телепередач, вміти співвідносити аргументований аналіз із емоційним сприйняттям змісту телепередач та здатність давати оцінки на основі власного досвіду та досвіду інших людей.

За даними нашого дослідження, 20 % (4 людини) респондентів володіють середніми навичками критичного мислення. Це включає в себе вміння оцінити деякі аспекти телевізійних програм, уміння пояснити поведінку і психологічний стан телевізійних персонажів на побутовому рівні, уміння логічно пояснити низку подій у сюжетній лінії, відсутність уміння інтерпретувати авторську позицію. Це включає в себе невміння пояснити авторську позицію, невміння інтерпретувати авторську позицію.

70% (14 підлітків) мають низький рівень розвитку навичок критичного мислення. Це характеризується нездатністю критично оцінити роль ЗМІ в суспільстві, нестабільністю, розгубленістю, невизначеністю, пристосованістю, схильністю піддаватися зовнішнім впливам і відсутністю (або примітивною) інтерпретації позиції головного героя телепередачі.

Рівень емоційного інтелекту, визначали за допомогою методики «Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл)». Для того щоб діагностувати емоційний інтелект підлітків, нам знадобився опитувальник, що складається з 30 тверджень, на які випробуваний повинен був відповісти в кількості, що залежить від ступеня згоди з певними твердженнями про ті чи інші аспекти життя, пов'язані з емоціями. Методика призначена для визначення здатності розуміти свої емоції і емоції інших людей, управляти емоційною сферою і приймати на основі цього певні рішення. Методика включає в себе 5 показників: «емоційна обізнаність», «управління своїми емоціями», «самотивація», «емпатія» і «розпізнавання емоцій інших людей». Цей метод був використаний для визначення інтегративного (загального) рівня емоційного інтелекту у підлітків.

Результати тестування представлені в рисунку 3.1



Рис. 3.1 Рівень емоційного інтелекту.

Щоб визначити загальну обізнаність учнів для протидії маніпуляціям та іншим психологічним впливам, у дослідженні було використано «Тест на знання про маніпулятивні впливи та способи протидії».

Для цього ми використовували методику дослідження, де дітям пропонувалося дати аргументовану оцінку судженням, що характеризують етичний зміст медіапродукції



Рис.3.2 Рівень обізнаності щодо маніпулятивних впливів.

За допомогою цього тесту (Додаток 4) була визначена обізнаність підлітків про поняття маніпуляції і її прикладі в ЗМІ. Тест містить 9 питань для визначення здатності розпізнавати концептуальні та оперативні ситуації з даної

теми. За кожну правильну відповідь випробуваний отримує 1 бал. Питання з 7 по 9 містять кілька підпунктів, тому максимальна кількість балів становить 17.

Останнє значення, яке ми досліджували, було стереотипність мислення у підлітків. Для цього ми використали «Тест на визначення стереотипного мислення». Тест включає в себе 8 питань, пов'язаних з конкретними стереотипними ситуаціями і думками. На кожне питання було дано 3 варіанти відповіді, з яких випробуваний повинен був вибрати той, який був для нього найбільш характерний. Для кожного питання є 3 варіанти відповіді, які визначають високий, середній і низький рівні стереотипності. Чим вищий бал, тим більша ймовірність того, що випробуваний буде оцінений на предмет стереотипності людини або ситуації. На основі проведених досліджень було вираховано середнє значення, яке потім було використано під час оцінки ефективності проведення тренінгів. Загалом, отримані результати свідчать про те, що у значної кількості підлітків спостерігається низький рівень розвитку критичного мислення, й існує необхідність розробки спеціальних методів і прийомів, спрямованих на розвиток у школярів здатності критично аналізувати медіапродукцію.

Отже, на констатувальному етапі рівень емоційного інтелекту серед учасників був здебільшого середнім, рівень обізнаності щодо маніпулятивних впливів також здебільшого середній. Стосовно рівня стереотипного мислення учасників були отримані наступні результати: 30% (6 учасників) мають високий рівень стереотипного мислення, 50% (10 учнів) - середній і лише 20% (4 учні) мають мінімальне стереотипне мислення. Результати після проведення тренінгу показали позитивні зміни у розвитку критичного мислення підлітків. Збільшилася частка учасників із високим рівнем критичного мислення — з 10% до 20% (з 2-х до 4-х). Це показало покращення здатності цих респондентів аргументовано аналізувати медіапродукцію, розуміти та оцінювати авторську позицію, а також усвідомлено оцінювати морально-етичні та соціальні аспекти контенту. Найбільш суттєвий результат тренінгу у високій частці учасників із

середнім рівнем критичного мислення — з 20% до 40% (з 4-х до 8-и). Це означає, що більшість підлітків отримали базові навички оцінювання медіаконтенту. Кількість підлітків із низьким рівнем критичного мислення змінилася з 70% (14 осіб) до 40% (8 осіб). Це демонструє, що Програма виявилась ефективною у підвищенні навичок аналізу, спонукаючи учасників ставити запитання, робити висновки та знаходити зв'язки між інформацією та власною досвідом. Рівень емоційного інтелекту учасників дослідження також зазнав певних змін



Рис.3.3 Рівень емоційного інтелекту до та після тренінгів.

Щодо обізнаності стосовно маніпулятивних впливів учасники дослідження після проведення тренінгів показали наступний результат:

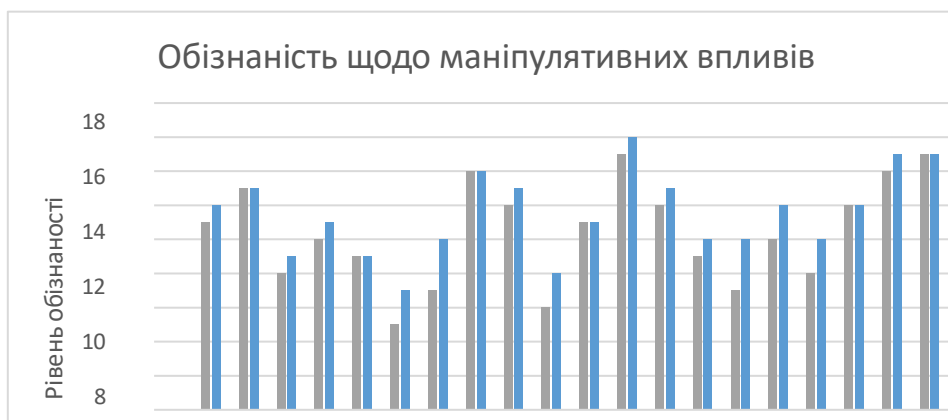
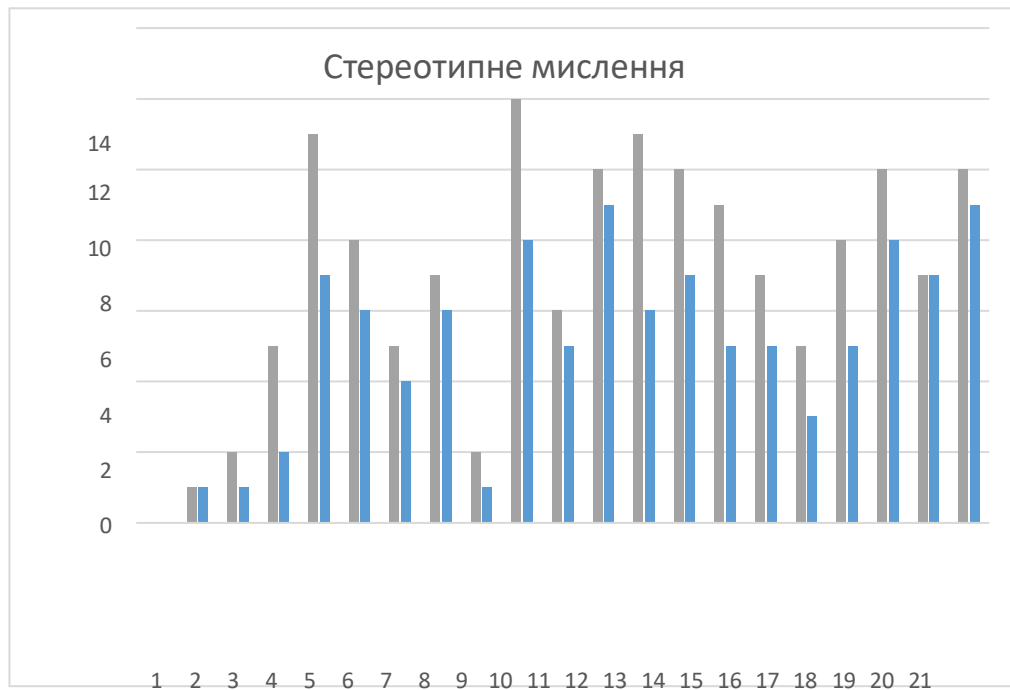


Рис.3.4 Рівень обізнаності щодо маніпулятивних впливів до та після програми.

Після практичних занять у учасників дослідження зменшилася кількість стереотипних шаблонів, що в свою чергу призводить до розвитку самостійного мислення та власного погляду на ситуацію або інформацію.

Рис. 3.5. Рівень стереотипності мислення до та після тренінгів.



Середнє значення соціально-психологічного рівня раціонального мислення до та після корекційно-профілактичної Програми в балах

Таблиця 3.1

	До Програми	Після Програми
Рівень емоційного інтелекту	44,2	44, 7
Рівень обізнаності щодо маніпулятивних впливів	10,4	11,5
Рівень некритичності/стеретипності мислення	7,3	5,25

Досягнуті результати підтверджують, що тренінгові методи Програми, спрямовані на розвиток критичного мислення, мають позитивний вплив на здатність підлітків до аналізу інформації, розуміння авторської позиції та розпізнавання маніпулятивного контенту. Значне зростання середнього рівня критичного мислення вказує на

ефективність практичних вправ, спрямованих на формування навичок аналізу та аргументації. Підвищення рівня критичного мислення серед підлітків є якісним результатом у контексті інформаційного захисту молоді від маніпулятивного впливу медіа. Вміння критично мислити дозволяє молоді об'єктивно сприймати інформацію, відокремлювати факти від думок і приймати обґрунтовані рішення, що є особливо важливими в сучасному інформаційному просторі.

3.2. Корекційно-профілактична програма розвитку критичного мислення молодших підлітків «Критичний компас»

Нами запропоновано детальну розробку Корекційно-профілактичної програми для учнів 20-ти учасників експерименту 6-го для розвитку їх критичного мислення, підвищення медіаграмотності та опірності до маніпуляцій в соціальних мережах і до девіантної поведінки.

Програма розрахована на 3 тижні з 3 годинами занять на тиждень (9 годин) + 1 підсумкове заняття (1 година), вона включатиме 10 занять загальною тривалістю 10 годин.

Корекційно-профілактична програма «Критичний компас»

Цільова група: Учні 6-го класу (моłodші підлітки) з низьким рівнем критичного мислення. *Основна мета:* Підвищення рівня сформованості критичного мислення, медіаграмотності, розвиток навичок протистояння маніпуляціям у мережі та зниження ризику залучення до девіантної поведінки. *Тривалість:* 3 тижні – 10 занять по 1 год. *Формат:* групові заняття (тренінги), дискусії, рольові ігри, практичні вправи, аналіз кейсів. Програма складається з трьох змістових блоків, які відповідають трьом тижням занять, та фінального підсумкового заняття.

Тиждень 1: Основи критичного мислення та інформаційна гігієна

(3 години / 3 заняття)

Заняття	Тема	Основні Завдання та Вправи
1	Що таке критичне мислення? Навіщо воно мені?	Знайомство: Вступна діагностика (міні-опитувальник), обговорення правил групи. Теорія: Визначення критичного мислення (КМ). Поняття «Факт vs. Думка». Практика: Вправа «Сортувальник новин» (розрізнення фактів і суджень у простих текстах).
2	Як працює Інтернет-контент та мої емоції	Теорія: Поняття «інформаційний шум» та «клікбейт». Роль емоцій у сприйнятті інформації. Практика: Вправа «Стоп, емоціє!» (аналіз заголовків, які «тиснуть» на емоції). Обговорення «Інформаційної бульбашки».
3	Першоджерело та Довіра: перевірка інформації	Теорія: Поняття "Джерело інформації" (авторитетне/неавторитетне), перехресна перевірка. Практика: Вправа «Детектив» (практичний пошук першоджерел, використання інструментів перевірки зображень/тексту — фактчекінг).

Тиждень 2: Маніпуляції та Соціальні Мережі

(3 години / 3 заняття)

Заняття	Тема	Основні Завдання та Вправи
4	Види Маніпуляцій у Мережі	Теорія: Основні техніки маніпуляцій (апеляція до більшості, «страшилки», узагальнення, «фейки»). Поняття «Тролінг» та «Булінг». Практика: аналіз реальних прикладів маніпулятивних повідомлень із соціальних мереж.
5	Особиста Безпека та Приватність	Теорія: Ризики розголошення особистої інформації. Поняття «Фішинг», «Грумінг». Практика: Рольова гра «Мій профіль: що приховати?» (відпрацювання навичок

Заняття	Тема	Основні Завдання та Вправи
		безпечної поведінки: паролі, налаштування приватності).
6	Критичний Погляд на інфлюенсерів та Рекламу	Теорія: Прихована реклама. Створення ідеального образу в мережі (фільтри, фотошоп). Практика: вправа «Розвінчання міфу (аналіз контенту популярного блогера: що є фактом, а що — рекламою чи ілюзією).

Тиждень 3: Опір Девіантній Поведінці та Наслідування

(3 години / 3 заняття)

Заняття	Тема	Основні Завдання та Вправи
7	Що таке Девіантна поведінка та її ризики	Теорія: Визначення девіантної поведінки (асоціальна, агресивна, залежна). Ризики наслідування «крутих» образів із мережі чи старших. Практика: дискусія «Приклад для наслідування: хто це і чому?». Аналіз наслідків девіації на прикладах.
8	«Навички Асертивності та Відмови»	Теорія. Поняття асертивності (вміння відстоювати свої права, не порушуючи чужих). Різниця між пасивною, агресивною та асертивною поведінкою. Практика. Рольова гра «Скажи НІ» (відпрацювання впевненої відмови на тиск старших/групи/пропозиції ризикованої поведінки).
9	Вихід із Конфлікту та Пошук Допомоги	Теорія. Алгоритм дій при кібербулінгу, шантажі або залученні до небезпечних груп. Куди звернутися по допомогу (дорослі, психологи, гарячі лінії). Практика. Створення «Карти допомоги» (список контактів та довірених осіб). Розбір кейсів «Що робити, якщо...».

Фінальне Заняття (Заняття 10): Підсумки та Закріплення

(1 година)

Заняття	Тема	Основні Завдання та Вправи
10	«Мій критичний щит»	Підсумкова діагностика: повторне виконання тестових завдань (для порівняння результатів). Закріплення: створення «Меморандуму Критичного Компаса» (ключові правила безпеки та перевірки інформації, які учні винесли з курсу). Рефлексія: обмін враженнями та зворотний зв'язок. Вручення сертифікатів.

Наведемо приклад розгорнутого сценарію заняття 4: «Види маніпуляцій у мережі»

Параметр	Опис
Блок програми:	Тиждень 2: Маніпуляції та соціальні мережі
Тривалість:	60 хвилин
Мета заняття:	Навчити учнів розпізнавати основні техніки психологічного впливу та маніпуляцій, які використовуються у соціальних мережах, та формувати опірність до них.
Обладнання:	Фліпчарт/дошка, маркери, картки з прикладами постів/заголовків, роздаткові матеріали «Види маніпуляцій», проектор (за можливості).

1. Вступ та Актуалізація (10 хвилин)

1.1. Привітання та «Кольоровий настрій»

Діяльність: коло бліц-рефлексії.

Завдання: Запропонувати учням назвати колір, який відповідає їхньому настрою, і пояснити (одним словом), з якою інформацією вони зіткнулися вчора у мережі: ФАКТ чи СУДЖЕННЯ (повторення матеріалу Заняття 1).

1.2. Введення в тему «Маніпуляція»

Запитання до групи:

- 1) «Чи відчували ви коли-небудь, що вас змусили щось зробити або купити, але потім ви про це пошкодували?»
- 2) «Що таке, на вашу думку, маніпуляція?» (Фіксація ключових слів на дошці: *прихований вплив, змусити, керувати, вигода*).

Визначення: маніпуляція — це приховане, навмисне спонукання людини до дій, вигідних маніпулятору, без її свідомої згоди.

2. Основна Частина: види та техніки (35 хвилин)

2.1. Міні-лекція «Маніпулятори в дії» (10 хвилин)

Матеріали: використовувати фліпчарт для створення «карти маніпуляцій».

Спікер: Коротко презентувати основні техніки, акцентуючи на тому, як вони працюють у *тексті* та *зображеннях*.

Вид Маніпуляції	Як виглядає в мережі	Приклад
Апеляція до більшості («Всі так роблять»)	Створення ілюзії популярності.	<i>«9 з 10 підлітків вже мають це! Ти що, останній?»</i>
Емоційний тиск («Страшилки»)	Перебільшення загроз чи негативу для викликання паніки/страху.	<i>«Якщо ти не репостнеш цю інформацію, трапиться біда!»</i>
Узагальнення/Стереотипи	Приписування якостей однієї людини цілій групі.	<i>«Усі, хто грає в цю гру, — невдахи.»</i>
Тиск часу («Срочно!»)	Створення штучного дефіциту чи поспіху, щоб не дати часу подумати.	<i>«Пропозиція діє лише 10 хвилин! Поспішай!»</i>

2.2. Практична Вправа: «Розпізнай фейк і маніпуляцію» (15 хвилин)

Діяльність: Групова робота (3-4 групи).

Завдання: Підготувати для кожної групи 3-4 картки, що містять реальні (або стилізовані під реальні) приклади постів із соціальних мереж (заголовки, рекламні тексти, коментарі).

Інструкція: Кожна група повинна:

1. Прочитати приклад.
2. Визначити, чи є тут маніпуляція.
3. Якщо є, назвати тип маніпуляції, що використовується (використовуючи таблицю з п. 2.1).
4. Пояснити, яку мету переслідував автор посту.

Обговорення: Кожна група презентує один найцікавіший приклад, а інші групи коментують.

2.3. Міні-кейс «Тролінг vs. Булінг» (10 хвилин)

Діяльність: Фронтальна бесіда.

Теорія: Чітко розмежувати поняття:

- 1) Тролінг: провокаційна поведінка в мережі (зазвичай задля розваги чи уваги).
- 2) Кібербулінг: систематичне, цілеспрямоване цькування/переслідування.

Кейс для обговорення: «Ваш однокласник опублікував смішне відео. У коментарях йому написали: «Ти що, клоун? Який сором!» -- Це тролінг чи булінг? Як відповісти, щоб не «годувати троля»?

Висновок: Краща реакція на тролінг — ігнор. Булінг потребує блокування та звернення за допомогою.

3. Рефлексія та закріплення (15 хвилин)

3.1. Вправа «Критичний щит» (10 хвилин)

Діяльність: індивідуальна робота.

Завдання: запропонувати учням на окремому аркуші паперу (або у зошиті) створити свій «Критичний щит» — 3 основні правила, які вони будуть використовувати, щоб захиститися від маніпуляцій у мережі.

Приклади правил:

1. «Перед тим, як репостнути, я ПЕРЕВІРЮ джерело.»

2. «Якщо я відчуваю сильні емоції (страх, гнів), я роблю ПАУЗУ і не реагую одразу.»
3. «Я не ПІДДАЮСЬ на заклики «робити, як усі».

Обмін: декілька бажаючих озвучують свої правила.

3.2. Підсумок та домашнє завдання (5 хвилин)

Підсумок: «Маніпуляція діє, поки вона прихована. Коли ми її бачимо, вона втрачає свою силу.»

Домашнє завдання (за бажанням): Протягом тижня знайти у своїх стрічках 3 різні приклади маніпуляцій (але не ділитися ними публічно) та визначити їх тип.

Висновки до розділу 3

Оскільки емоційний інтелект може керуватись мисленнєвими процесами, акцент в корекційно-профілактичній програмі ми зробили на розвитку критичного мислення та здатності його застосовувати з метою власної безпеки.

Емпіричне дослідження розвитку критичного мислення підлітків показало, що сучасна молодь є вразливою до маніпулятивних впливів медіа через недостатньо сформовані навички аналітичного мислення, низьку інформаційну культуру та обмежений досвід критичної оцінки контенту. Отримані результати підтвердили необхідність цілеспрямованої педагогічної та психологічної роботи щодо формування у підлітків здатності протистояти інформаційним маніпуляціям. На констатувальному етапі експерименту встановлено, що більшість учасників мають низький рівень розвитку критичного мислення (70 %), обмежені знання щодо маніпулятивних технік, середній рівень емоційного інтелекту та помірно високий рівень стереотипності мислення. Такі результати свідчать про те, що підлітки схильні сприймати інформацію з мережі без належного аналізу, орієнтуючись переважно на емоційні фактори та соціальне схвалення.

Розроблена корекційно-профілактична програма «Критичний компас» продемонструвала позитивний ефект у підвищенні рівня критичного мислення та емоційної компетентності учнів. Після проходження тренінгу кількість підлітків із високим рівнем критичного мислення зросла з 10 % до 20 %, а з низьким рівнем зменшилася з 70 % до 40 %. Учасники стали більш свідомо підходити до оцінювання

інформації, здатні розрізняти факти й судження, визначати маніпулятивні прийоми та аргументовано висловлювати власну позицію.

Позитивна динаміка також зафіксована у сфері емоційного інтелекту: учасники навчились краще розпізнавати власні емоції й емоції інших, контролювати реакції, що сприяло зниженню імпульсивності у сприйнятті інформації. Зросла також обізнаність щодо маніпулятивних впливів (із 10,4 до 11,5 бала), що свідчить про розуміння сутності прихованих технік впливу та шляхів їх нейтралізації. Стереотипність мислення зменшилася з 7,3 до 5,25 бала, що вказує на розвиток гнучкості мислення та здатності до самостійного судження.

Таким чином, реалізація програми «Критичний компас» підтвердила свою ефективність як психолого-педагогічного засобу профілактики маніпулятивного впливу соціальних мереж на підлітків. Вона сприяла формуванню базових умінь критичного аналізу, інформаційної гігієни, емоційної саморегуляції та відповідального користування цифровим простором.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про те, що розвиток критичного мислення є дієвим механізмом підвищення психологічної безпеки підлітків і зниження їхньої схильності до інформаційних маніпуляцій. Це дає підстави рекомендувати впровадження подібних програм у практику роботи шкільних психологів і педагогів, а також подальшу розробку методичних матеріалів із формування критичного мислення в учнів різного віку.

Однак, рекомендації мають бути ширшими і охоплювати різні інституції суспільства.

РОЗДІЛ 4. РЕКОМЕНДАЦІЇ ПІДВИЩЕННЯ ОПІРНОСТІ МАНІПУЛЯЦІЯМ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

1.1 Загальні стратегічні підходи до профілактики інтернет-залежності та протидії маніпуляціям

На основі вивчення науково-методичної літератури, проведених анкетного опитування молоді, інтерв'ю з експертом та дослідження динаміки розвитку критичного мислення й емоційного інтелекту за умов проходження Програми «Критичний компас» молодшими підлітками ми сформулювали систему стратегічних рекомендацій.

1. *Курс на стійкість.* Ці фундаментальні стратегії, спрямовані на формування стійкого імунітету до маніпуляцій серед населення мають бути враховані та реалізовані, на нашу думку, інституційно:

- 1) Інтеграція медіаосвіти: включення курсів або модулів з медіаграмотності до навчальних програм на всіх рівнях (від шкіл до університетів). Навчання має фокусуватися на розумінні медіаконтенту, його виробництва та впливу.
- 2) Розвиток критичного мислення: основний акцент робиться на здатності користувачів аналізувати інформацію, розпізнавати емоційні заклики, логічні хиби, упередження та приховані мотиви комунікатора. Це включає навички постановки запитань: «Хто створив це повідомлення?», «З якою метою?», «Які докази це підтверджують?».
- 3) Навчання фактчекінгу (перевірки фактів): проведення семінарів, тренінгів та онлайн-курсів, які навчають простим, але ефективним методам самостійної перевірки інформації. Це включає:
 - ✓ Зворотний пошук зображень для перевірки їхнього контексту.
 - ✓ Перехресна перевірка інформації в кількох незалежних та надійних джерелах.
 - ✓ Визначення першоджерела та його надійності.

2. Технологічні та інструментальні підходи

Ці стратегії використовують можливості технологій для швидкого виявлення та обмеження поширення маніпулятивного контенту:

- 1) Підтримка професійного фактчекінгу: співпраця з незалежними фактчекінговими організаціями та медіа для маркування дезінформації безпосередньо на платформах (наприклад, Facebook, YouTube).

- 2) Використання штучного інтелекту (ШІ) та алгоритмів: розробка та впровадження систем, що здатні автоматично виявляти ознаки маніпуляцій (наприклад, аномальне поширення, використання клікбейтних заголовків, мовні патерни, характерні для фейкових новин).
- 3) Підвищення прозорості платформ: вимагання від соціальних медіа більшої точності та інформування щодо того, як контент поширюється (алгоритмічна видача) та хто оплачує політичну рекламу. Це дозволяє користувачам розуміти, кому вигідна інформація та її поширення.

3. Створення культури відповідальності та кооперації

Ці стратегії стосуються соціальних та інституційних змін:

- 1) Тактика активного залучення користувачів: стимулювання спільноти до участі у модерації та верифікації контенту. Наприклад, надання користувачам можливості позначати сумнівну інформацію для перевірки фактчекерами.
- 2) Створення медіакоаліцій: координація зусиль між журналістами, науковцями, громадянським суспільством та державними органами для обміну інформацією про нові маніпулятивні тактики та спільної розробки контрзаходів.
- 3) Наголос на етичній відповідальності: формування суспільної норми, згідно з якою свідоме поширення неперевіреної або неправдивої інформації є неприйнятним.

Для ефективної перевірки інформації в соціальних мережах і медіа користувачі можуть використовувати прості та доступні технологічні інструменти, які допомагають швидко визначити автентичність контенту.

1. Перевірка зображень та відео (зворотний пошук)

Ця тактика є критично важливою, оскільки маніпулятори часто використовують старі або непов'язані з контентом фотографії/відео для ілюстрації фейкових новин.

- ✓ Google Images (Зображення Google): найпростіший інструмент. Користувач може завантажити зображення або вставити посилання на нього. Система покаже, де ще в інтернеті це зображення було опубліковано і, що важливіше, коли воно з'явилося вперше (оригінальний контекст).

- ✓ TinEye: аналогічний інструмент, який також спеціалізується на зворотному пошуку зображень. Він часто знаходить ширший діапазон старих публікацій, допомагаючи встановити, чи використовується зображення поза контекстом.
- ✓ InVID/WeVerify (плагін для браузерів): це більш просунутий інструмент, який допомагає перевіряти автентичність відео. Він дозволяє розбивати відео на ключові кадри (мініатюри), проводити їхній зворотний пошук і виявляти ознаки цифрових маніпуляцій.

2. Перевірка географічної локації та часу

Часто для введення в оману використовуються зображення/відео з іншого місця або часу.

- Google Maps/Google Earth: використовується для геолокації зображення або відео. Якщо на фото є унікальна будівля чи ландшафт, користувач може порівняти їх із супутниковими знімками, щоб переконатися, що подія відбулася саме там, де заявляється.
- Погода та час доби: аналіз тіней, положення сонця, погодних умов на фото/відео може допомогти приблизно визначити час та пору року, що може спростувати заявлену дату події.

3. Перевірка джерела та тексту

Це допомагає визначити, чи є джерело інформації надійним та чи не містить текст ознак маніпуляції.

- ✓ Пошук ключових слів: введення ключових фраз або імен із новини в пошукову систему з додаванням слова «фейк», «спростування» або «фактчекінг». Часто незалежні фактчекінгові організації вже могли спростувати цю інформацію.
- ✓ Оцінка надійності джерела (Source Check):
 - Перевірка «Про нас» (About Us): автентичні ЗМІ мають чітку інформацію про свою редакцію, фінансування та місію. Фейкові сайти часто мають порожні або шаблонні розділи «Про нас».
 - Оцінка доменного імені: фейкові сайти іноді використовують доменні імена, схожі на відомі бренди (наприклад, <https://www.google.com/search?q=cnn-news.com> замість [cnn.com](https://www.cnn.com)).

- ✓ Аналіз мови та тону: звертайте увагу на надмірне використання емоційно заряджених слів, великих літер, риторичних питань та слів, що викликають страх або гнів. Це класичні ознаки маніпулятивних тактик.

4. Використання фактчекінгових платформ

Найпряміший спосіб — звернутися до організацій, які професійно займаються спростуванням дезінформації:

- ✓ Місцеві та міжнародні фактчекінгові організації: в Україні це можуть бути такі платформи, як *StopFake*, *VoxCheck* або ініціативи, що співпрацюють з *International Fact-Checking Network (IFCN)*. Вони публікують систематичні спростування поширених міфів і фейків.
- ✓ Перевірка заголовків: введення в пошук заголовка або цитати, що викликає сумнів, може швидко привести до офіційного спростування.

Для того, щоб допомогти підліткам формувати здорові звички, необхідний комплексний підхід як на рівні держави, так і сім'ї. Ключовим елементом є освіта. Важливими є освітні програми та заняття, які навчають безпечного та відповідального використання Інтернету, як розпізнавати фейковий контент, уникати маніпуляцій та захищати персональну інформацію.

Найкращий приклад здорового використання соцмереж мають демонструвати дорослі. Виховання культури поміркованого використання у великій мірі залежить від прикладу найближчих дорослих. Батькам варто з раннього дитинства підтримувати інтерес до занять, які не залежать від гаджетів (спорт, творчість, читання). Гарною традицією є спільні подорожі, ігри чи прогулянки, щоб підлітки проводили більше часу в реальному світі. Як допомога можуть використовуватись технічні засоби контролю та спеціальні додатки для контролю часу, проведеного в мережі.

4.2. Рекомендації батькам

Батькам варто звертати увагу на такі сигнальні маркери у поведінці підлітків:

- 1) Різкі зміни в настрої та поведінці (дратівливість, сум, тривожність).
- 2) Зниження інтересу до навчання та успішності.

- 3) Уникання контактів з друзями та родиною, соціальна ізоляція.
- 4) Зміни в режимі сну (безсоння чи надмірний сон).
- 5) Збільшення або зменшення апетиту.
- 6) Фізичні симптоми (головний біль, біль у шлунку).
- 7) Постійне користування гаджетами, навіть під час спілкування.

У разі виявлення таких ознак, батькам слід:

- ✓ Ініціювати відверту та спокійну розмову з дитиною, щоб зрозуміти її інтереси та обговорити обережність в мережі.
- ✓ Встановити разом з підлітком правила щодо використання соцмереж: обмеження часу, визначення годин для користування гаджетами та зобов'язання залишати телефони під час спільного часу.
- ✓ Підтримувати реальні соціальні взаємодії через заохочення до гуртків, спортивних секцій, волонтерських груп.
- ✓ Бути прикладом здорового використання технологій.
- ✓ Якщо ситуація не покращується, звернутися до шкільного психолога або іншого фахівця з психічного здоров'я для професійної допомоги.

4.3 Рекомендації педагогам та освітнім психологам

Мета: інтеграція розвитку критичного мислення та профілактики девіацій у навчально-виховний процес, а також формування навичок здорового дозвілля.

А. Молодий Підлітковий Вік (10–12 років, 5–6 класи)

Напрямок	Акцент у роботі	Методи та Форми
Критичне мислення (КМ)	Розрізнення "Факт vs. Думка" та Перевірка джерел.	Вправи "Інформаційний детектив" (пошук першоджерел). Запровадження

Напрям	Акцент у роботі	Методи та Форми
		правила "Стоп, Подумай, Перевір" перед поширенням інформації.
Профілактика Девіацій	Правила безпечної поведінки та Особисті кордони.	Рольові ігри на тему "Вміння сказати НІ" (асертивність). Обговорення "Хто мій друг, а хто — небезпека?"
Соціальні Мережі (СМ) / Дозвілля	Цифрова гігієна та Баланс "Екран/Реальність".	Складання сімейних/класних правил використання гаджетів. Популяризація гуртків та спортивних секцій як "альтернативи гаджетам".

Б. Середній Підлітковий Вік (13–15 років, 7–9 класи)

Напрям	Акцент у роботі	Методи та Форми
Критичне мислення (КМ)	Виявлення маніпуляцій, пропаганди та прихованої реклами.	Аналіз кейсів з медіа: розбір фейкових новин, клікбейтів, прихованої реклами від інфлюенсерів. Тренінги "Логічні помилки".
Профілактика Девіацій	Самовизначення, груповий тиск та відповідальність за вибір.	Дискусійні клуби на теми "Наслідки мого вибору" (наркотики, алкоголь, агресія). Залучення до волонтерської роботи для формування соціальної відповідальності.
Соціальні Мережі (СМ) / Дозвілля	Критичне ставлення до ідеальних образів та Самооцінка.	Обговорення впливу фільтрів та фотошопу на психіку. Проектна діяльність (наприклад, створення подкасту або відео на соціальну тему) як конструктивне використання цифрових інструментів.

В. Старший Підлітковий Вік (16–18 років, 10–11 класи)

Напрям	Акцент у роботі	Методи та Форми
Критичне мислення (КМ)	Формування власної позиції та Аргументація. Медіаграмотність.	Дебати на складні соціальні, політичні та філософські теми. Робота з різними точками зору: "Адвокат Диявола".
Профілактика Девіацій	Управління стресом, кризові ситуації та планування майбутнього.	Тренінги з емоційного інтелекту та саморегуляції. Консультування щодо ризиків, пов'язаних із залежностями (лудоманія, хімічні залежності).
Соціальні Мережі (СМ) / Дозвілля	Професійне використання СМ та Особистий бренд.	Семінари щодо використання LinkedIn, створення портфолію. Наголошення на важливості фізичної активності, хобі, спілкування у реальному житті як інструментів ментального здоров'я.

4.4 Рекомендації для юнаків та дівчат

Мета: засвоїти практичні інструменти для критичного сприйняття інформації, опірності до маніпуляцій та організації здорового дозвілля.

1. Як розвивати критичне мислення та уникати пасток.

- 1) Застосовуйте «Правило трьох»: перш ніж повірити новині чи посту, перевірте її мінімум у трьох незалежних, надійних джерелах.
- 2) Розрізняйте джерела: з'ясуйте, чи є автор експертом у цій темі. Завжди ставте собі питання: «Хто це сказав і навіщо?» Чи не намагається ця людина щось продати або змусити вас відчувати страх чи гнів?
- 3) Слідкуйте за логікою: якщо повідомлення викликає у вас надто сильні емоції (обурення, паніку, ейфорію), зупиніться. Емоції часто вимикають критичне мислення, цим користуються маніпулятори.
- 4) Остерігайтеся «Клікбейту»: заголовки, написані великими літерами з багатьма знаками оклику, які обіцяють щось шокує, часто містять мало корисної інформації. Не дозволяйте їм керувати вашою увагою.

2. Як Протистояти девіаціям та тиску

- 1) Вчіться асертивності (впевненої відмови): важливо вміти чітко і спокійно сказати «Ні» пропозиціям, які здаються небезпечними, неприємними або протизаконними. Вам не потрібно виправдовуватися чи пояснювати свою відмову.
- 2) Оцінюйте ризики: якщо вас закликають до секретних дій, порушення закону, самопошкодження чи агресії, пам'ятайте: жодна «крутість» не варта вашої безпеки та майбутнього.
- 3) Виходьте з небезпечних груп: якщо ви бачите, що спільнота чи група у мережі пропагує насильство, ненависть або ризиковану поведінку, негайно блокуйте та виходьте. Поговоріть про це з дорослим, якому довіряєте.
- 4) Ваш профіль – це Ваша фортеця: обмежуйте доступ до особистої інформації. Фото, коментарі та геолокація можуть бути використані проти вас (кібербулінг, шантаж, грумінг).

3. Здорове дозвілля та баланс у мережі

- 1) Плануйте «Час без екранів»: щоденно виділяйте щонайменше 1-2 години на активності, які не вимагають використання гаджетів (спорт, прогулянки, читання паперових книг, живі зустрічі з друзями).
- 2) Займіться Творчістю/Хобі: знайдіть заняття, яке поглинає вас у реальному житті. Це може бути малювання, гра на музичному інструменті, програмування, моделювання, туризм. Хобі формує самоцінність, яка не залежить від «лайків».
- 3) Використовуйте соцмережі зі змістом: замість пасивного гортання стрічки:
 - ✓ Підпишіться на освітні канали чи блоги, які навчають чомусь новому.
 - ✓ Використовуйте мережі, щоб планувати реальні зустрічі.
 - ✓ Створіть власний контент, який є корисним або позитивним.
- 4) Спійть достатньо: сон є основою ментального здоров'я. Перевірте, чи не заважає вам екранне світло за годину до сну. Якісний відпочинок зміцнює вашу психіку і здатність критично мислити наступного дня.

Висновки до розділу 4.

У четвертому розділі узагальнено результати теоретичного та емпіричного дослідження й представлено систему рекомендацій, спрямованих на підвищення опірності дітей та молоді до маніпуляцій у соціальних мережах. Сформульовані пропозиції базуються на інтеграції психологічних, педагогічних і технологічних підходів, а також враховують результати впровадження програми розвитку критичного мислення «Критичний компас».

Запропонована система профілактичних заходів охоплює чотири стратегічні рівні впливу — інституційний, технологічний, соціально-культурний і особистісний.

На інституційному рівні визначено необхідність впровадження медіаосвіти у шкільні та університетські програми, формування в учнів базових навичок критичного мислення, логічного аналізу, фактчекінгу та емоційної саморегуляції.

На технологічному рівні наголошено на важливості використання штучного інтелекту та алгоритмічних систем для виявлення фейкових новин, автоматичного маркування дезінформації, а також забезпечення прозорості роботи соціальних платформ.

Соціально-культурний рівень передбачає розвиток культури відповідального використання медіа, створення медіакоаліцій між освітніми закладами, журналістами, науковцями та громадськими організаціями, а також формування суспільної нетерпимості до поширення неправдивої інформації.

Особистісний рівень спрямований на розвиток психологічної стійкості дітей і молоді, формування навичок саморефлексії, асертивної поведінки, цифрової гігієни та здорового дозвілля.

Особливу увагу приділено рекомендаціям для різних категорій учасників освітнього процесу:

- ✓ Батькам — щодо створення безпечного цифрового середовища, формування довірливих стосунків із дитиною, виявлення маркерів інтернет-залежності та своєчасного реагування на зміни поведінки підлітків.

- ✓ Педагогам і психологам — щодо інтеграції розвитку критичного мислення у навчально-виховний процес, використання рольових ігор, дебатів, кейс-аналізу, тренінгів емоційної грамотності та саморегуляції.
- ✓ Підліткам і молоді — щодо усвідомленого користування соціальними мережами, уміння розпізнавати маніпуляції, перевіряти інформацію, протистояти груповому тиску та організовувати здорове дозвілля.

Окремим напрямом окреслено використання практичних цифрових інструментів (Google Images, TinEye, InVID, VoxCheck, StopFake) для перевірки достовірності контенту та визначення першоджерел. Такий підхід сприяє розвитку цифрової грамотності та критичної культури сприйняття інформації.

Отже, рекомендації, представлені в цьому розділі, формують комплексну модель профілактики маніпулятивних впливів, що поєднує освітні, психологічні та технологічні заходи. Їх реалізація сприятиме формуванню в дітей і молоді інформаційного імунітету, розвитку відповідальної цифрової поведінки та зміцненню психологічної безпеки особистості в умовах сучасного медіапростору.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Підводячи підсумки дослідження, можемо констатувати, що мету роботи досягнуто, завдання виконані.

1. У процесі теоретичного вивчення проблеми маніпулятивних технік впливу на свідомість у соціальних мережах встановлено, що маніпуляція є багатовимірним психологічним феноменом, який реалізується через поєднання вербальних, невербальних, когнітивних та емоційних засобів впливу. Вона спрямована на зміну сприйняття, суджень і поведінки людини без її усвідомленої згоди. Соціальні мережі створюють сприятливе середовище для поширення маніпуляцій завдяки швидкості комунікації, алгоритмічному добору контенту та

високому рівню емоційної залученості користувачів. Узагальнення наукових джерел засвідчило, що найбільш вразливою до маніпулятивних впливів є підліткова та юнацька аудиторія, у представників якої ще не сформовані навички критичного мислення та емоційної саморегуляції, а потреба у соціальному схваленні підсилює схильність до навіювання.

2. Для перевірки висунутої гіпотези застосовано комплекс психодіагностичних методик: анкетування для визначення рівня обізнаності про маніпулятивні техніки, тестові методики оцінки критичного мислення, опитувальники емоційного інтелекту, а також авторські інструменти самооцінки рівня медіаграмотності та культури споживання межапродукції. Використання методів кількісного та якісного аналізу дозволило виявити взаємозв'язки між когнітивними, емоційними та поведінковими чинниками опірності до маніпуляцій. Отримані емпіричні дані стали основою для розроблення корекційно-профілактичної програми розвитку критичного мислення молодших підлітків.

3. За результатами констатувального етапу дослідження виявлено переважання низького та середнього рівнів розвитку критичного мислення серед респондентів, обмежене усвідомлення механізмів маніпуляції та тенденцію до емоційного реагування на інформацію без її перевірки. Встановлено, що підлітки, які частіше користуються соціальними мережами, характеризуються нижчим рівнем когнітивної рефлексії та більшою піддатливістю до інформаційного впливу. Водночас наявність розвиненого емоційного інтелекту зумовлює підвищену здатність до критичного осмислення контенту, що свідчить про взаємозв'язок емоційних і когнітивних детермінант інформаційної стійкості. Результати підтвердили гіпотезу про необхідність цілеспрямованого формування критичного мислення для захисту від маніпуляцій.

4. Розроблена та апробована програма «Критичний компас» спрямована на розвиток критичного мислення, формування навичок інформаційної безпеки та емоційної регуляції молодших підлітків. Програма включала інтерактивні заняття, тренінгові вправи, аналіз медіа-кейсів, дискусії та рольові ігри.

5. Після її реалізації зафіксовано статистично значущі позитивні зміни: покращення показників розвитку емоційного інтелекту, зростання частки учасників із середнім рівнем критичного мислення, зниження показників стереотипності мислення, підвищення обізнаності щодо маніпулятивних стратегій. Підлітки продемонстрували сформовані навички перевірки джерел інформації, аргументованого судження та усвідомленого споживання медіаконтенту. Таким чином, ефективність програми як засобу підвищення психологічної опірності маніпуляціям була емпірично підтверджена.

6. На основі теоретичних узагальнень та емпіричних результатів розроблено комплекс рекомендацій для різних груп користувачів цифрового середовища. Для освітніх інституцій запропоновано інтеграцію курсів медіаграмотності та критичного мислення у навчальні програми; для батьків – створення підтримувального емоційного середовища, формування сімейних правил цифрової гігієни; для педагогів і психологів – використання інтерактивних форм роботи (дебати, кейс-аналіз, тренінги асертивності); для молоді – розвиток самоконтролю, навичок фактчекінгу та культури відповідального користування соціальними мережами. Окремо обґрунтовано значення міжінституційної співпраці та технологічної підтримки процесів виявлення і маркування фейкового контенту.

7. Отже, розвиток критичного мислення та емоційної грамотності є ключовими чинниками підвищення психологічної безпеки особистості у цифровому середовищі соціальних мереж з їх маніпулятивними небезпеками. Комплексний підхід, який поєднує освітні, психологічні та технологічні заходи, дозволяє ефективно протидіяти маніпулятивним впливам у соціальних мережах і сприяє формуванню інформаційної стійкості дітей і молоді.

Подальші дослідження мають бути зосереджені на: 1) технологічному вдосконаленні – створенні програм для автоматичного виявлення фейкових новин і маніпулятивних повідомлень, що дозволить ефективно протидіяти вірусному ефекту поширення; 2) розробленні практичних рекомендацій для формулювання чітких, практичних порад щодо протидії маніпуляціям, адресованих

безпосередньо користувачам, медіа та урядовим структурам; 3) підвищенні медіаграмотності через освітні заклади.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агулова О. О. Психологічні особливості адиктивної особистості // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2013. Вип. 46 (2). С. 14–21
2. Бех І. Д. Образ «Я» як мета формування і розвитку особистості // Педагогіка та психологія. 1998. № 2. С. 30-40
3. Бігунов Д. О. Мовленнєва поведінка особистості: комунікативні стратегії та тактики. Психологія: реальність і перспективи. 2019. № 10. С. 32–38. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi10.90 (дата звернення: 27.03.2024).

4. Білоущенко В. В. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці / В. В. Білоущенко, Р. Т. Чарнецька // Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. 2013. Вип. 1. С. 33–36.
5. Борисенко Н. Д. Менасивна комунікативна поведінка персонажів британської драми: гендерний аспект. Мовні і концептуальні картини світу : зб. наук. пр. Київ, 2014. № 47 (1). С. 123–130.
6. Бушанський В. Маніпуляція свідомістю: від фрустрації до нової ідентичності. Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень І. Ф. Кураса НАН України. 2011. № 5. С. 74–87.
7. Войцехівська Н. Засоби вираження погрози в українському конфліктному діалогічному дискурсі. Гуманітарна освіта в технічних вищих навчальних закладах. Київ, 2014. С. 17–30.
8. Гарасим Т. О., Довбуш О. І., Скорейко-Свірська І. П. Ted talks: комунікативні стратегії та тактики. Nova filologiâ. 2023. № 87. С. 17–23. URL: <https://doi.org/10.26661/2414-1135-2022-87-3> (дата звернення: 27.03.2024).
9. Глущенко А. Комунікативні стратегії і мовленнєві тактики для аналізу дискурсу. Рідне слово в етнокультурному вимірі. 2022. С. 25–32. URL: <https://doi.org/10.24919/2411-4758.2022.246074> (дата звернення: 27.03.2024).
10. Голишевська І. В. Інформаційні маніпуляції в суспільстві: thesis. 2015. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/15331> (дата звернення: 27.03.2024).
11. Горіна Ж. Д. Трансформація масової культури всучасних медіа текстах. Вісник Одеського національного університету. 2019. Т. 24. Вип. 1(19). Серія : Філологія. Одеса : ОНУ імені І.І. Мечникова. С. 14–20.
12. Гончаренко В. Статистика розладів харчової поведінки: що показують цифри. Національна асоціація лікарів та психологів [Електронний ресурс]. Доступно за посиланням: <https://ed-ua.com/faq/statistika-rozladiv-harchovoyi-povedinki-shho-pokazuyut-tsifri/>
13. Горіна Ж. Д., Олійник О. В. Мовні засоби маніпулятивного впливу в дискурсі соціальних мереж. Молодий вчений. 2020. № 9(85.1), вересень. С. 22–26. URL:

<http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2020/9.1/5.pdf> (дата звернення: 27.03.2024).

- 14.Гребінь Н.В. Зміст маніпуляції як різновиду прихованого психологічного впливу // Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 80-93. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_21_9
- 15.Гриненко В. TikTok заборонить неповнолітнім користуватися фільтрами краси. VILLAGE. [Електронний ресурс]. Доступно за посиланням: <https://www.village.com.ua/village/business/news/357369-tiktok-zaboronit-nepovnolitnim-koristuvatisya-filtrami-krasi>
- 16.Гуменюк Л. Й. Інтернет-адикція молоді у соціальному вимірі. Вісник Одеського національного університету. Соціологія і політичні науки. 2013. Т. 18, вип. 2(1). С. 217–225
- 17.Дем'яненко Т.В. Особливості сугестивності соціально дезадаптованих підлітків /Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України/ За ред. С.Д. Максименка. Т.ХІ, част.3. Київ, 2009. С.220-228
- 18.Дитина і соціальні мережі: що варто знати батькам, щоб захистити дитину. Ресурси позитивного батьківства. UNICEF. 2022. [Електронний ресурс]. Доступно за посиланням: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/child-and-social-networks-what-parents-must-know-protect-child>
- 19.Завацька Н.Є. Особливості особистісної диференціації uzалежненої поведінки підлітків та її корекція [Текст] : автореф. дис...канд. псих. наук :19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2002. 20 с.
- 20.Засекін А. А. Віртуальне спілкування як чинник особистісних змін студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Київський ун-т ім. Б. Грінченка. Київ, 2012. 20 с.
- 21.Зеленько Г.І. Зміни політичних режимів і перспективи зміцнення демократії в Україні : монографія / авт. кол.: Київ : ІПіЕнД ім. І. Ф. Кураса НАН України, 2021. 416 с.

- 22.Зелінська Т. М. Амбівалентність особистості: Теорія, діагностика і психокорекція: [навч. посіб.] / Київ: Каравела, 2010. 256 с.
- 23.Золотова Г. Д. Сучасні погляди на проблему профілактики адиктивної поведінки дітей // Соціальна педагогіка : теорія та практика : Методичний журнал. 2012. № 4. С. 62–67
- 24.Камінська О. В. Апробація соціально-психологічного тренінгу зниження рівня інтернет-залежності молоді / Наука і освіта: науково-практичний журнал південного наукового центру НАПН України. 2014. №11 / СХХІІІ. С. 86–91
- 25.Косовець М. В. Комунікативні засоби створення маніпулятивного впливу жінки-детектива на підозрюваного у злочині (на матеріалі сучасного англомовного детективного дискурсу). Записки з романо-германської філології. 2022. Вип. 2(49). DOI: [https://doi.org/10.18524/2307-4604.2022.2\(49\).26](https://doi.org/10.18524/2307-4604.2022.2(49).26) 819. ISSN 2307–4604.
- 26.Людина в інформаційному просторі : Матеріали VIII Всеукраїнської науковопрактичної конференції (21 листопада 2024 р.) / [Гол. ред. В. І. Маслак]. Кременчук. 2024. 321 с.
- 27.Найдьонова Л. А. Кібер-буллінг підлітків (віртуальний терор) як новітній феномен інформаційної доби : теоретико-методичні засади подолання і профілактики // Практична психологія та соціальна робота. 2010. № 8. С. 10–18.
- 28.Найдьонова Л.А., Череповська Н.І., Вознесенська О.Л., Ю. С. Чаплінська Ю.С., Григоровська Л.В. Медіакультура. Навчальна програма для учнів 9, 10, 11 класів закладів загальної середньої освіти (три роки навчання) / За ред. Л. А. Найдьонової ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2023. 86 с. [Електронний ресурс]. Доступно за посиланням: <http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2024/10/MediakulturaProgr2023maket-ok-vypr-1-1.pdf>
- 29.Ніколаєв Л.О. Психологічні аспекти впевненості у старшокласників // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди: зб. наук. пр. Харків: ХНПУ, 2011. Вип. 38. Психологія. С. 62–72
- 30.Петрик В. М., Присяжнюк М. М., Компанцева Л. Ф., Скулиш Є. Д., Бойко О. Д., Остроухов В. В. Сугестивні технології маніпулятивного впливу : навчальний

посібник / за заг. ред. Є.Д. Скулиша. 2-ге вид. Київ : Видавничий дім «СКІФ», 2023. 248 с.

31. Пов'якель Н.І. Арттерапевтичні психотехнології у розвитку творчого потенціалу саморегуляції особистості // Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. С. 293-300
32. Прокопівнюк Н., Колодяжна А. Ефективність маніпуляції: thesis. 2016. URL: <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/5101> (дата звернення: 27.03.2024).
33. Руда О. Г. Мовне питання як об'єкт маніпулятивних стратегій у сучасному українському політичному дискурсі: монографія. Київ: НАН України, Ін-т укр. мови, 2012. 232 с. URL: http://www1.nas.gov.ua/institutes/ium/Structure/Departments/Department5/soc_staff/Documents/ruda-o.pdf (дата звернення: 28.09.2024).
34. Савчук О.В. Соціально психологічні детермінанти адиктивної поведінки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2006. 19 с.
35. Сасько О.О. Психолого-педагогічні умови розвитку соціального інтелекту у студентів, схильних до адиктивної поведінки : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / Харківський нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків, 2010. 20 с.
36. Семак Л. А. Маніпуляції в сучасному медіадискурсі. Чорноморські наукові студії. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-300-5-30> (дата звернення: 27.03.2024).
37. Сергєєва Н. В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків: автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.05; Ін-т пробл. виховання НАПН України. Київ, 2010. 19 с.
38. Сідун О. Ю. Психологічні детермінанти сугестивності в юнацькому віці // Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія/ За ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. Київ-Ніжин: Видавництво НДУ; ДС «Міланік», 2007. Том 10, вип. 1. С. 109-111

39. Сідун О. Ю. Сугестивність як детермінанта виникнення залежних форм поведінки// Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України Актуальні проблеми психології: психологічна теорія і технологія навчання/За ред. С. Д. Максименка, М. Л. Смульсон. Київ: Міленіум, 2007. Т.8, Вип. 3, С. 183-188
40. Ставицька С.О. Духовна самосвідомість особистості: становлення і розвиток в юнацькому віці: монографія. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. 727 с.
41. Ставицька С.О. Теоретичний аналіз проблеми становлення і розвитку індивідуально-особистісних характеристик в юнацькому віці//Психологія розвитку та вікова психологія. К., 2009. С. 91-98
42. Титаренко Т.М. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя// Прак. психологія та соц. робота. Київ, 2004. № 6. С.17-23
43. Устінов О.В. Вплив соціальних мереж на підлітків. [Електронний ресурс]. Український Медичний Часопис. 2021. Доступно за посиланням: <https://umj.com.ua/uk/novyna-214665-vpliv-sotsialnih-merezh-na-pidlitkiv>
44. Федоренко А. Ф. Профілактика і психокорекція відхилень у поведінці // Практична психологія : комплекс типових навчальних програм. Вип. 1. Київ: «Основа», 2005. С. 96-109
45. Ханецька Т.І. Психолого-педагогічні умови формування культури мовленнєвого спілкування у майбутніх психологів//Вип.1: збірник наукових праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. С.166 - 177
46. Хлаповська Т. Г. Тактики та прийоми самопрезентації в діловому спілкуванні. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Київ, 2011. № 29. С. 127–134.
47. Хомич Г. Дослідження проблеми інтернет-залежності в підлітків // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельниць. держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди»: зб. наук. пр. 2012. Вип. 24. С. 444–448
- Чепелева Н. В., Динаміка внутрішніх конфліктів студентів-психологів у процесі їх професійної ідентифікації // Матеріали III Міжнар. наук.-прак. конф.: Конфлікти в суспільстві : діагностика і профілактика / Чернів. держ. ун-т ім. Юрія Федьковича. Київ-Чернівці, 1995. С. 391-395

- 48.Чернобровкін В. М. Особливості розвитку залежності від електронних засобів масової комунікації в юнацькому віці // Актуальні проблеми психології. 2012. Т. 12, Вип. 14. С. 262–270
- 49.Шкіцька І. Ю. Маніпулятивна стратегія позитиву в українській мові : дис. докт. філол. наук Дисертація:10.02.01. Тернопіль, 2012. 484 с.
- 50.Юдєєва Т.В. Співвідношення сугестивності з індивідуально- особистісними характеристиками соціально дезадаптованих підлітків // Практична психологія та соціальна робота. №1. С. 70-74
- 51.Юрченко В. І. Тривожність як прояв суперечностей «Я» концепції майбутнього вчителя // Наук.-теоретичний та інформаційний журнал Академії пед. наук України. Київ, 1997. №1 (14) С.191-197
- 52.Як вберегти підлітків від негативного впливу соцмереж: практичні поради психолога (2024). Гал-інфо. [Електронний ресурс]. Доступно за посиланням: https://galinfo.com.ua/articles/yak_vbereyty_pidlitkiv_vid_negatyvnogo_vplyvu_sots_merezh_praktychni_porady_psyhologa_428474.html
- 53.Atamali Z. Manipulation in British political discourse. Scientific Notes of TNU Named After V. I. Vernadskyi. Series: Philology. Journalism, 2021. 32(71), 102–106.
- 54.Bradshaw S., Bailey H., Howard P. N. Industrialized disinformation: 2020 global inventory of organised social media manipulation (Working Paper 2021.1). Oxford, UK : Project on Computational Propaganda. 2021.
- 55.Bradshaw S., Campbell-Smith U., Henle A., Perini A., Shalev S., Bailey H., Howard P. N. Country case studies. Industrialized disinformation: 2020 global inventory of organized social media manipulation. 2020. URL: https://demtech.oii.ox.ac.uk/wp-content/uploads/sites/12/2021/03/Case-Studies_FINAL.pdf (accessed September 25, 2024).
- 56.Breiner J. G. The press struggles for credibility in the face of info-toxification: New strategies emerge to counter decentralized hoaxes. Comunicación y Hombre, 2021. 17, 39–51.

- 57.Detector Media. Індекс медіаграмотності українців 2020–2024 (п'ята хвиля). 2025.
<https://detector.media/infospace/article/240621/2025-05-06-indeks-mediagramotnosti-ukraintsiv-za-2024-rik/>
- 58.Eisen Mitchell L. The relationship between memory, suggestibility and hypnotic responsivity//*Amer.J.Clin.Hypn.* 1996. 39, N2. Pp.126-137
- 59.Higdon N., Huff M. United States of distraction: Media manipulation in post-truth America (and what we can do about it) (R. Nader, Foreword). San Francisco: Open Media Series/City Lights Books. 2019.
- 60.Hoque M. M. Making a video documentary on fake news and disinformation in Bangladesh: Critical reflections and learning. *Advances in Journalism and Communication*, 2022. 10, 136–148.
- 61.Karusala N., Anderson R. Towards conviviality in navigating health information on social media. In *CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '22)*, April 29-May 5, 2022, New Orleans, LA, USA. 2022. (pp. 1–14). ACM.
<https://doi.org/10.1145/3491102.3517622>
- 62.Kreft J., Hapek M. Fake news: Possibility of identification in post-truth media ecology system. 2019. 7(3), 133–142. <https://doi.org/10.4467/23540214ZM.19.009.11120>
- 63.Mialkovska L., Yanovets A., Sternichuk V., Nykoliuk T., Honchar K., Khnykina O. Manipulative tactics in modern English-language media discourse: Linguistic, pragmatic and educational approach. *Conhecimento & Diversidade*, 2023. 15(38), 345–362.
- 64.Mialkovska L., Zhvania L., Rozhylo M., Terebus O., Yablonsky M., Hrysiuk V. Digital tools in teaching the mass media language. *World Journal of English Language*, 2023. 13(4), 43–48. <https://doi.org/10.5430/wjel.v13n4p43>
- 65.Skarzauskiene A., Maciuliene M., Ramasaускаite O. The digital media in Lithuania: Combating disinformation and fake news. 2020. 9(2), 74–91.
<https://doi.org/10.18267/J.AIP.134>
- 66.Pew Research Center. Teens, Social Media and Technology 2022. [Електронний ресурс]. Доступно за посиланням:

<https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>

- 67.Reuters.. Reactions to Australia's new law banning social media for children under 16. 2024, November 28 [Електронний ресурс]. Доступно за посиланням: <https://www.reuters.com/world/australia-passes-social-media-ban-children-under-16-2024-11-28/>
- 68.Thomas k. Moglichkeiten und Grenzen von Autogenem Training und Hypnose bei Schlafstorungen // Schlafstorungen. – Stuttgart, 1985. P.144-151.
- 69.Wallace B., Allen Ph.A., Weber T.A. Hypnotic susceptibility, imaging ability, and the detection of embedded words within letters //Int. J. Clin, and Exp. Hypn. 1994. 42, V.1. P. 20-28.
- 70.Weitzenhoffer A.M. Hypnotic susceptibility: A personal and historical note regarding the development and naming of the Stanford scales // Int.J.Clin. and Exp.Hypn. 1997. 45, N2. Pp.126-143.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Анкета, складена на основі аналізу опитувальників з медіазалежностей та дозвілля на сайтах «Всеосвіта» та «На урок»

Інструкція: Прочитайте питання та варіанти відповідей. Виберіть відповіді

1.Як ви проводите вільний час? Виберіть із списку 1-2 види активності, на що йде найбільше вільного часу:

А) На різних ресурсах в Інтернеті

Б) В соціальних мережах майже постійно (реагую на повідомлення, перевіряю реакції інших)

В) Читаю книжки

Г) Спілкуюсь з друзями

Д) Спілкуюсь з рідними

Е) Відвідую театри/музеї/виставки

2. Чи вважаєте ви, що використання гаджетів негативно впливає на людину?

А) Так, Б) Ні, В) Сумніваюсь у відповіді

3. Яким соціальним мережам ви надаєте перевагу?

А) Instagram, Б) TikTok, В) YouTube,

4. Як часто ви граєте в інтернеті з іншими гравцями?

А) Не граю взагалі; Б) Граю дуже рідко; В) Граю майже щодня

5. Скільки часу витрачаєте на ігри в інтернеті?

А) Понад 4 години на день; Б) 3–4 години на день; В) 1–2 години на день

6. Чи відчуваєте постійну або часту необхідність грати?

А) Так; Б) Лише іноді; В) Не маю чіткої відповіді

7. Чи маєте ви друзів, які багато часу (7 годин і більше щодня) проводять в Інтернеті?

А) Не маю таких друзів; Б) Так, маю 1 або 2 таких друга; В) Маю 3–5 таких друзів.

Додаток 2

Тест на рівень критичного мислення на прикладах дезінформації
<https://www.undp.org/uk/ukraine/news/proon-zaproshtye-doluchatys-do-shchorichnoho-natsionalnoho-testu-z-mediahramotnosti>

Національний тест з медіаграмотності реалізовується національним проєктом з медіаграмотності «Фільтр» Міністерства культури та стратегічних комунікацій за підтримки ПРООН в Україні та фінансування уряду Японії, та проєктом з медіаграмотності і когнітивної стійкості в Україні, що реалізується Zinc Network і фінансується Урядом Великої Британії. Національний тест з медіаграмотності також втілюється разом з програмою USAID «Мріємо та діємо», яка виконується IREX in Ukraine, та проєктом «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність в освіті», який втілюються IREX Ukraine за підтримки Посольства США.

Текст опитувальника

1. Вам дзвонять з невідомого номера і представляються помічником директора школи. Зателефонувавши людині, потрібно звірити фактичну адресу проживання та місце роботи батьків з тією яка є в базі школи. Ваші дії?

- 1)Зробити те що просять?
- 2)Завершити розмову і повідомити про цей дзвінок батьків?

- 3)Спитати ім'я та прізвище зателефонуваної особи, завершите розмову і уточнити у вчителя, чи дійсно він давав завдання цій людині таке завдання та попередити про цей дзвінок батьків? 2

2. Вам телефонують і представляються робітником банку і повідомляють що ваша карта заблокована. Далі пропонують її відновити і для цього вам потрібно продиктувати її номер, щоб звірити точність даних і три цифри на зворотньому боці. Ваші дії?

- 1)Зробити те що просять?

- 2)Завершити розмову і зателефонувати в банк у службу підтримки і уточнити інформацію по картці.

- 3)Завершити розмову і повідомити про цей дзвінок батьків?

3. Відомий блогер з інстаграму, на якого ви підписані, демонструє скріншот з великим виграшем в онлайн-грі і рекомендую всім своїм підписникам теж спробувати отримати виграш і прикріплює посилання на гру. Перейшовши по посиланню ви розумієте що для реєстрації, потрібно ввести реквізити своєї банківської картки. Ваші дії.

- 1)Закрити посилання?

- 2)Підв'язати свою банківську карту і почати гру?

- 3)Звернутись за порадою до батьків?

4. Вчитель в школі перевіряв вашу контролю роботу і виставив оцінку «незадовільно». Коли ти підійшов до нього забрати свій зошит з контрольною роботою він сказав що «якщо ти будеш погано вчитися, то не знайдеш хорошу роботу». Чи згоден ти з ним?

- 1)Так, успішність в навчанні, впливає на отримання в майбутньому престижної роботи?

- 2)Частково, адже гарна оцінка за предмет, підвищує шанси на отримання престижної роботи в майбутньому.

- 3)Ні, оцінки в школі, не пов'язані з престижністю майбутньої роботи.

5. Твій товариш скинув тобі повідомлення з телеграм каналу, в якому час

від часу є повідомлення під час повітряної тривоги, звідки і куди мають полетіти ракети. Твої дії?

- 1) Підписатися на цей канал і слідкувати за повідомленнями щоб бути в курсі.
- 2) Проігнорувати його.
- 3) Не підписуватись на цей канал і запитати у товариша, звідки цей канал бере цю інформацію і з якою ціллю він публікує такі повідомлення.

6. У твоєму класі з'явився новенький. Він розмовляє російською мовою, через те що приїхав з батьками зі сходу з окупованої території. Всі діти з твого класу ігнорують його і не хочуть спілкуватися. А як вчиниш ти?

- 1) Також ігнорувати, бо він спілкується мовою окупанта.
- 2) Спілкуватися але з обережністю.
- 3) Спілкуватися як і з іншими учнями твого класу.

7. В тік тоці ти натрапив на блогера який сидить в дуже дорогому авто, на руці має золотий годинник, а в руках тримає велику купу грошей. В його постах він вчить заробляти на криптовалюті. Чи значить що гроші, авто і золотий годинник він заробив завдяки тому що він розкажує.

- 1) Так, адже він дуже впевнено пояснює про заробіток в інтернеті, і з його слів видно що він в цьому розбирається.
- 2) Ні, бо авто він узяв в аренду, годинник просто китайська підробка а гроші муляж. А заробляє він на продажі консультацій або на партнерський програмі він крипто біржі.
- 3) Важко сказати, не знаючи цю людину особисто.

8. Ти натрапив в Ютубі на відео блогера, яке набрали декілька мільйонів переглядів і десятки тисяч лайків. Цей блогер позиціонує себе як успішний психолог і в своєму відео часто посилається на наукові дослідження. Чи означає це те що до його порад можна прислухатися?

- 1) Так, адже він має велику аудиторію яка вважає його авторитетом і це видно в коментарях під відео.
- 2) Тільки вибірково, якщо його пояснення або приклади виглядають

логічними.

- 3) Ні, бо він не знає особисто моєї ситуації, а його поради – це його власний досвід.

Спосіб обробки результатів:

Відповідь ТАК на відповідь 1): 0 балів; Відповідь ТАК на відповідь 2): 1 бал; Відповідь ТАК на відповідь 3): 2 бали;

12-16 балів – високий рівень, 7-11 – середній, 1-6 – низький.

Додаток 3

Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене, як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і

розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація результатів

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

Додаток 4

**Авторський тест на знання про маніпулятивні впливи та способи протидії
(розроблено засобами ШІ в редагуванні С. В. Боліщук та Смольської Л.М.)**

Інструкція: дайте відповіді на питання. У питаннях 1-6 обведіть кружечком правильну відповідь (правильна тільки 1). У питаннях 7-9, знайдіть відповідність, з'єднавши лінією цифру (правий стовпчик) та букву (лівий стовпчик).

1. Що можна назвати головними інструментами людини, яка перевіряє достовірність фактів?

1. планшет та телефон
2. спеціальний ресурс stopfake.org та доступ до закритих джерел
3. критичне мислення, інтелект та вміння користуватися пошуком в інтернеті правильно

2. Що з переліченого може бути індикатором маніпулятивного характеру

новини?

1. надмірна емоційність у заголовку або тексті
2. наявність англомовного джерела
3. відсутність особистої думки журналіста

3. Дійсність, подія, те, що реально відбулося - це...

1. судження;
2. оціночне судження;
3. факт;
4. історична подія.

4. Чи можуть медіа впливати на наше відчуття безпеки та викликати стресовий стан?

1. ні
2. так
3. так, у дуже вразливих людей

5. Техніка цілеспрямованого викривлення інформації заради формування певного погляду, ставлення до тієї або іншої проблеми/особи/явища - це...

1. фейк;
2. маніпуляція;
3. обман;
4. дезінформація.

6. Які кроки можуть бути корисними для перевірки достовірності результатів соціологічних досліджень щодо рейтингу кандидатів на майбутніх виборах?

1. з'ясувати, кому належить медіа, що опублікувало дослідження
2. переглянути аналогічні публікації в інших медіа
3. провести аналогічне опитування серед своїх знайомих

7. Установіть відповідність між способами та прикладами маніпуляцій:

1. Лестоці	А. “Ти така класна”
------------	---------------------

2. Умовляння	Б. Відомі спортсмени рекламують пиво
3. Погрози	В. “Ти що, злякалася? Усе буде тіп-топ”
4. Зсилаються на думку авторитетів	Г. “Якщо не погодишся, ми більше не будемо спілкуватись”

8. Установіть відповідність між діями вашими та партнера у випадку, коли вами намагаються маніпулювати:

Партнер	Ваші дії
1. Робить пропозиції	А. Повертайтеся до теми, висуньте вимогу, запитайте, що він думає
2. Намагається відволікти	Б. Поясніть що ви відчуваєте

від теми	
3. Тисне або переконує	В. Відмовтесь, відтягніть час чи запропонуйте альтернативу

9. Установіть відповідність між маніпулятивним повідомлення та емоцією, яку намагається викликати маніпулятор:

1. З вашого рахунку шахраї, намагались списати кошти. Дайте свої реквізити карти і ми захистимо ваші гроші.	А. Надія/ейфорія
2. Ти так погано себе поводи́ла. Через тебе у мене болить серце і я цілу ніч не спала.	Б. Страх
3. Якщо ви зареєструєтесь на мій курс, уже завтра будете заробляти від 1000 грн в день.	В. Приниження
4. Ти зовсім не розбираєшся в цій темі, тому краще мовчи	Г. Провина

Обробка результатів

За кожну правильну відповідь, учасник отримує 1 бал. Рівень обізнаності:

- 12-17 - високий
- 6-12 - середній
- 0-6 - низький

**Тест на визначення стереотипності/критичності мислення (Мосол Н.О.,
доцентка кафедри психології ЗНУ, к.психол.н.)**

Інструкція: Вам потрібно відповісти на 8 запитань, вибравши лише одну відповідь. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, вибирайте варіант, який найбільше вам підходить.

Тестовий матеріал:

1. Такий сценарій: ви прийшли в улюблене кафе і бармен пропонує спробувати вам новий смак кави. Ви:

- A. Відмовлюсь. А може мені не сподобається.
- B. Залежить від настрою.
- C. Звичайно спробую.

2. Чи буває таке, що ви називаєте фільм “крутим або безглуздим”, лише подивившись трейлер?

- A. Так, трейлер багато про що говорить.
- B. Трейлера мало, почитаю рецензію і вирішу чи варто дивитись.
- C. Ні, як можна визначити, що небудь по трейлеру.

3. Ви можете змінити думку про людину після того, як дізнаєтесь де вона народилась?

- A. Так, це важливо
- B. Залежить від обставин
- C. Звичайно, ні.

4. Що ви думаєте про людей, які люблять змінювати колір волосся?

- A. Не підтримую, адже фарба дуже шкодить волоссю.
- B. Мені байдуже.
- C. Вони молодці, змінюватись це круто.

5. Що ви думаєте стосовно людей, які постійно носять один і той же колір одягу?

- A. Дивні вони. Люди повинні урізноманітнити свій гардероб.
- B. А мені, що до того.
- C. Кожен може одягатись в що йому заманеться.

6. Чи згодні ви з тим, що жінки переживають більше емоцій, ніж чоловіки?

- A. Так, жінки точно емоційніші.
- B. Думаю, що в більшості ситуацій жінки емоційніші.
- C. Треба оцінювати конкретну людину, а не стать.

7. Коли ви бачите людину, яка спить на лавочці в парку, що ви про неї думаєте?

- A. Це спить алкоголік.
- B. Залежить, який на ньому одяг.
- C. Щоб зрозуміти чому він там спить, треба поговорити з ним.

8. Що ви думаєте про твердження: “Усі цигани нероби і злодії”?

- A. Це 100% так.
- B. Думаю, є різні цигани, просто таких найбільше.
- C. Ні. Цигани бувають різними.

Інтерпретація результатів

A - 0 бали

B - 1 бал

C - 2 балів

Рівні стереотипізації за кількістю отриманих даних: 11-16 балів - низький рівень, 6-11 балів - середній рівень, 0-6 - високий рівень стереотипізації.