

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Соціально-гуманітарний факультет

Кафедра психології та соціальної роботи

КОЛОМЕЙЧУК Ігор Петрович

**ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФОРМ ПСИХІЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА
СТРАТЕГІЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ОСОБИСТОСТІ
/COMPARATIVE ANALYSIS OF MENTAL ACTIVITY FORMS AND STRATEGIES
OF PSYCHOLOGICAL INFLUENCE OF PERSONALITY**

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»
Освітній рівень вищої освіти – магістр

Кваліфікаційна робота

Виконав:

студент групи ПСЗм-21

Коломейчук Ігор Петрович

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор

Фурман Оксана Євстахіївна

Тернопіль 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФОРМ ПСИХІЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Основні наукові підходи до вивчення психологічного впливу особистості у психолого-педагогічній літературі.....	7
1.2. Соціально-психологічні чинники взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості	19
Висновки до розділу	1
.....	31
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФОРМ ПСИХІЧНОЇ АКТИВНОСТІ І СТРАТЕГІЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ОСОБИСТОСТІ.....	32
2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості.....	32
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного вивчення взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості.....	39
Висновки до розділу	2
.....	49
РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФОРМ ПСИХІЧНОЇ АКТИВНОСТІ І СТРАТЕГІЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ОСОБИСТОСТІ	50

3.1. Програма підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості та її експериментальна апробація	50
3.2. Психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості.....	61
Висновки до розділу 3	67
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТКИ	76

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасному українському суспільстві, яке переживає період глобальних трансформацій, психологічні чинники набувають особливої ваги у формуванні як індивідуальних, так і колективних стратегій життєдіяльності. Зміни, пов'язані з динамікою соціальних, політичних, економічних і культурних процесів, висувають нові вимоги до людини як суб'єкта суспільних відносин. В умовах невизначеності, швидкої зміни ціннісних орієнтирів і високого рівня інформаційного навантаження зростає потреба у вивченні внутрішніх ресурсів особистості, її здатності до саморегуляції, адаптації та впливу на інших. Саме тому вивчення взаємозв'язку форм психічної активності й стратегій психологічного впливу особистості є надзвичайно актуальним завданням сучасної психологічної науки.

Зазначимо, що психічна активність особистості виступає однією з провідних характеристик людської життєдіяльності. Вона визначає динаміку пізнавальних, емоційних, вольових процесів, зумовлює поведінкові прояви й особливості соціальної взаємодії. Водночас стратегії психологічного впливу – це усвідомлені або неусвідомлені способи, за допомогою яких індивід впливає на інших людей, групи чи суспільство в цілому. Поєднання цих двох складових – психічної активності та впливових стратегій – створює комплексний феномен,

що визначає не лише ефективність практичної діяльності особистості, але й її місце у сучасному соціальному просторі суспільства.

В контексті сучасних суспільних викликів особливого значення набуває порівняльний аналіз різних форм психічної активності, адже саме від них залежить характер стратегій психологічного впливу особистості. Одні форми активності можуть стимулювати конструктивні процеси, сприяти розвитку взаєморозуміння, емпатії та співпраці, тоді як інші – провокувати агресію, маніпуляцію чи руйнівну поведінку. Тому дослідження співвідношення й взаємозалежності між формами активності та стратегіями впливу є не лише теоретично важливим, але й має вагоме практичне значення для розробки психологічних програм підтримки, виховання й розвитку особистості.

Наукова спільнота (М. Варій, Є. Кузіна, В. Роменець, М. Савчин, О. Тотка та ін.) вже накопичила чимало даних про окремі аспекти психічної активності – мотиваційну, когнітивну, емоційно-вольову сфери. Водночас дослідження стратегій психологічного впливу на особистість розвивається у межах соціальної психології (О. Гуменюк, Є. Кузіна, І. Місько, О. Немеш, О. Поліщук, С. Семчук, В. Татенко, П. Фролов та ін.). Однак недостатньо вивченим залишається питання їх взаємозв'язку, особливо у порівняльному контексті. Саме порівняння дає змогу виявити закономірності й відмінності, окреслити чинники, які визначають ефективність стратегій впливу залежно від рівня психічної активності особи.

Вченими також доведено, що сучасна молодь і доросле населення часто стикаються із завданням самопрезентації, управління власним іміджем, досягнення взаєморозуміння з партнерами, колегами чи аудиторією. Усі ці сфери передбачають використання стратегій психологічного впливу, які можуть бути як етичними та гуманістично орієнтованими, так і маніпулятивними. Уміння усвідомлювати власні форми психічної активності та свідомо обирати адекватні стратегії впливу є необхідною умовою психологічної культури сучасної людини. З іншого боку, аналіз цього феномену важливий і для освітньої, і для професійної практики. У системі сучасної освіти розуміння взаємозв'язку між активністю та стратегіями впливу дає змогу будувати

ефективні педагогічні технології, спрямовані на розвиток комунікативних умінь, критичного мислення, саморегуляції учнів. У професійній сфері ці знання допомагають спеціалістам різних галузей – від психологів і педагогів до менеджерів та лідерів громадської думки – свідомо формувати власну поведінкову й впливову стратегію.

Таким чином, актуальність дослідження порівняльного аналізу форм психічної активності та стратегій психологічного впливу зумовлюється низкою факторів: соціальною потребою у підвищенні психологічної культури особистості; необхідністю формування конструктивних комунікативних стратегій; викликами сучасного українського суспільства; глобалізаційними процесами та потребою гармонізації міжособистісних і міжкультурних відносин. Зазначене підтверджує, що проблема порівняльного аналізу форм психічної активності та стратегій психологічного впливу особистості є актуальною, багатоплановою й суспільно значущою. Її розв'язання сприятиме не лише поглибленню наукових знань, але й практичному вдосконаленню психологічної допомоги, освітніх і соціальних практик. Вказане зумовило актуальність проблеми та вибір теми кваліфікаційної роботи – **«Порівняльний аналіз форм психічної активності та стратегій психологічного впливу особистості»**.

Об'єкт дослідження: психічна активність та психологічний вплив як наукові феномени.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку форм психічної активності та стратегій психологічного впливу особистості.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні наукові підходи до вивчення психологічного впливу особистості у психолого-педагогічній літературі.

2. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості.

3. Емпірично дослідити особливості взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості.

4. Обґрунтувати й апробувати програму підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості, а також розробити відповідні психологічні рекомендації.

Методи дослідження:

теоретичні: теоретичний аналіз основних наукових підходів до вивчення форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості у науково-психологічній літературі, синтез, класифікація й узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості;

– *емпіричні:* психодіагностичні методики (опитувальник особистісної зрілості О. Штепи; методика дослідження критичного мислення Л. Старкі; тест-опитувальник навіюваності О. Саннікової і Ю. Фоля; методика аналітичності мислення «Числові ряди» Е. Крепеліна) – використано з метою емпіричного вивчення взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості;

– *статистичні:* методи кількісної та якісної обробки емпіричних даних, здобутих в результаті вивчення взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості, метод середнього арифметичного.

Теоретичне значення дослідження полягає у комплексному науково-прикладному вивченні взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості. Зокрема, визначено основні наукові підходи до вивчення взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості у науково-психологічній літературі, охарактеризовано соціально-психологічні чинники взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості, запропоновано дієві методи, засоби та прийоми підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості, подальшого розвитку набули поняття й категорії «порівняльний

аналіз», «форми психічної активності» та «стратегії психологічного впливу особистості».

Практичне значення роботи визначається можливістю використання запропонованого діагностичного інструментарію для емпіричного вивчення взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості. Доцільним може бути й прикладне упровадження програми підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності та стратегій психологічного впливу особистості. Окрім того, результати дослідження можуть використовувати студенти спеціальності С4 Психологія та викладачі психологічних дисциплін закладів вищої освіти при підготовці до занять.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та літератури. Загальний обсяг роботи – 82 сторінки. Основний обсяг дослідження – 70 сторінок. Список використаних джерел та літератури налічує 64 позиції. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФОРМ ПСИХІЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Основні наукові підходи до вивчення психологічного впливу особистості у психолого-педагогічній літературі

У сучасному науковому пізнанні людина розглядається як багатовимірна система, здатна до активної взаємодії з навколишнім середовищем, суспільством і власним внутрішнім світом. Одним із важливих аспектів такого взаємозв'язку є феномен психологічного впливу, що постає не лише як зовнішній чинник регуляції поведінки, а й як результат інтеграції внутрішніх форм психічної активності – когнітивних, емоційних, вольових, комунікативних. У науково-психологічній літературі ця проблематика висвітлюється крізь призму різних підходів, що дозволяють глибше зрозуміти,

як особистість формує і реалізує стратегії впливу на інших та одночасно піддається впливам з боку соціального і культурного середовища. Саме багатоплановість та міждисциплінарність цього питання зумовлюють його актуальність і необхідність системного аналізу.

Однією з фундаментальних проблем сучасної психологічної науки виступає багатовимірний феномен впливу, який у дослідницькому контексті пов'язується як із формами психічної активності особистості, так і з тими стратегіями психологічного впливу, які вона реалізує у процесах міжособистісної та соціальної взаємодії. Поняття впливу у світовій науковій традиції є надзвичайно багатозначним і відображає складність процесів, через які особистість здатна модифікувати поведінку, стани або установки іншої людини чи соціальної групи. У лінгвістичному вимірі це явище яскраво простежується на прикладі англійської мови: слово *influence* у своїй основі («*infl*») входить до складу великої кількості словосполучень, що відображають конкретизовані форми впливу на об'єкт. Так, «*inflame*» означає «збуджувати», «*inflate*» – «наповнювати», «*inflect*» – «змінювати, згинати», «*inflict*» – «наносити (удар), накладати (стягнення), спричинювати» тощо [62, с. 119]. Подібні мовні нюанси демонструють, що на рівні семантики закріплюється багатогранність впливу як процесу, що інтегрує різні форми психічної активності суб'єкта й об'єктивується в стратегіях його взаємодії з довкіллям.

В українській мові термін «вплив» також має декілька тлумачень і використовується для позначення як безпосереднього акту зміни об'єкта, так і процесу регуляції його станів у бажаному для суб'єкта напрямі. Так, «вплинути» трактується як «подіяти», тобто здійснити дію, спрямовану на трансформацію або збереження певної якості, характеристики чи стану іншої особи або системи [49, с. 16-17]. При цьому семантичними заміниками можуть виступати дієслова «застосовувати» чи «уживати», що підкреслює можливість як м'яких форм впливу, так і жорстких, наприклад, «ужити грубої сили» чи «застосувати грубу силу». У літературі такий підхід дає змогу виявити широту спектра таких впливів – від вербально-емоційних форм взаємодії до примусових дій.

Зазначимо, що психологічний вплив у сучасному науковому розумінні трактується багатогранно, що дає змогу виокремити кілька концептуальних визначень цього явища. В. Татенко розглядає його як особливу форму взаємодії між людьми, у процесі якої одна особа здатна змінювати поведінку, переконання або внутрішні стани іншої, при цьому результат впливу не завжди усвідомлюється об'єктом дії. У такій інтерпретації психологічний вплив постає не лише як засіб досягнення певної мети, а й як тонкий інструмент гармонізації відносин, оскільки він може проявлятися у вигляді підтримки, поради, заохочення чи навіть мовчазної присутності [55].

Ч. Чабаненко визначає психологічний вплив як процес передавання смислів і значень від суб'єкта до об'єкта комунікації, коли словесні, невербальні та емоційні сигнали утворюють єдину систему, здатну змінювати внутрішню картину світу людини. Важливим у такому підході є розуміння того, що вплив не завжди має форму прямої директиви чи примусу: він може відбуватися опосередковано, через символи, образи або навіть інтонації. Саме ця прихованість і багатшаровість робить психологічний вплив особливо дієвим у складних ситуаціях міжособистісного спілкування [61].

В. Москаленко наголошує, що психологічний вплив є процесом корекції або трансформації поведінки іншої особи, який базується на здатності суб'єкта враховувати індивідуальні особливості та потреби об'єкта. У цій площині вплив виступає як свідомий акт, спрямований на досягнення узгодженості в діях чи переконаннях, де важливим стає вміння враховувати не лише раціональні, а й емоційні чинники. Таким чином, ефективність впливу безпосередньо залежить від рівня емпатії, толерантності та гнучкості в комунікації [34].

О. Поліщук трактує психологічний вплив як цілеспрямовану діяльність, метою якої є зміна внутрішнього стану іншої людини з урахуванням її власного досвіду та системи цінностей. Тут важливим є не сам факт примусу, а створення умов, за яких об'єкт дії самостійно доходить до певних висновків чи рішень. У такому розумінні вплив постає як мистецтво формування мотиваційного поля іншої особистості, коли ключова роль належить довірі та відкритості взаємин.

О. Гуменюк визначає психологічний вплив як складний комунікаційний феномен, де поєднуються інформаційні, емоційні та поведінкові аспекти взаємодії. Він розглядається не лише як спосіб змінити поведінку чи уявлення іншого, а й як форма співтворчості, у якій обидві сторони взаємодії набувають нового досвіду. Такий підхід підкреслює двосторонність і взаємність процесу, де об'єкт впливу також може активно змінювати позицію суб'єкта [15].

П. Фролов підкреслює, що психологічний вплив є особливою формою соціальної взаємодії, у якій особистість виступає носієм певного потенціалу змін – когнітивного, емоційного, ціннісного. Його сутність полягає у здатності ініціювати або гальмувати певні внутрішні процеси іншої особи, при цьому сам факт впливу не завжди усвідомлюється обома сторонами. Саме тому цей феномен часто набуває прихованих форм, які проявляються лише у зміні поведінкових актів чи життєвих рішень [17].

Нарешті, психологічний вплив Є. Кузіна визначає як специфічну форму духовного контакту між людьми, що передбачає передачу не лише інформації, а й емоційних станів, установок, цінностей. У такій інтерпретації він постає як складний і багаторівневий процес, який включає свідомі й несвідомі механізми, забезпечуючи поступову перебудову внутрішнього світу особистості. Саме завдяки цій багат шаровості вплив здатний виконувати як адаптивну, так і розвивальну функцію у міжособистісних і суспільних відносинах [24].

Що стосується трактування психологічного впливу представниками різних науково-психологічних підходів, то у трактуванні когнітивного підходу цей феномен розглядається як процес цілеспрямованої перебудови пізнавальних структур особистості, її уявлень, переконань, очікувань і способів обробки інформації. Представники підкреслюють, що будь-який вплив не зводиться лише до зміни зовнішньої поведінки, а передусім передбачає модифікацію внутрішніх когнітивних схем, через які індивід інтерпретує дійсність. Такі зміни можуть бути пов'язані з переоцінкою значущості подій, зміною атрибуцій причинності або формуванням нових концептуальних рамок [28].

Важливо, що вплив реалізується як опосередкований механізм, який діє через інформаційні повідомлення, аргументацію, символи та смислові акценти, що апелюють до раціональної сфери особистості. При цьому результативність залежить від готовності суб'єкта до когнітивної перебудови та рівня його критичного мислення. Тому в межах когнітивного підходу психологічний вплив визначається як активізація інтелектуальної діяльності, що призводить до зміни способів мислення і подальшого коригування поведінки. У результаті людина починає по-іншому осмислювати власний досвід, що спричинює трансформацію її ставлення до проблем і до інших людей [37].

З позицій психоаналітичної традиції вплив інтерпретується як проникнення в несвідомі сфери психіки іншої людини з метою трансформації її потягів, установок і внутрішніх конфліктів. Вплив розглядається не як усвідомлений акт комунікації, а як прихований процес взаємодії несвідомого одного суб'єкта з несвідомим іншого. І. Місько вказує, що важливими механізмами виступають перенесення, ідентифікація, проєкція, які діють латентно та формують емоційно-мотиваційне підґрунтя поведінки. Зміни, які виникають унаслідок такого впливу, часто залишаються непоміченими для самого індивіда, але водночас визначають його вибір, рішення, стратегії дії [33].

Д. Павлін підкреслює, що психологічний вплив може відбуватися навіть без прямих слів – через невербальні прояви, символічні дії, тонкі емоційні сигнали. Особливого значення тут набуває феномен несвідомого наслідування та емоційного зараження, коли людина переймає почуття й установки іншого. У підсумку «психологічний вплив у психоаналітичній парадигмі описується як глибинний процес взаємопроникнення психічних світів, що не завжди піддається свідомому контролю» [42, с. 109].

У межах гуманістичної психології психологічний вплив трактується як спосіб підтримки, що сприяє саморозкриттю, саморозвитку та реалізації потенціалу іншої людини. На відміну від традицій, які ототожнюють вплив із маніпуляцією або тиском, гуманістичний підхід наголошує на його позитивному, конструктивному характері. Йдеться не про підкорення чи

примус, а про створення умов, за яких особистість відчуває довіру, прийняття та повагу, що відкриває шлях до внутрішньої гармонії.

В. Татенко підкреслює роль емпатії, щирості та автентичності як головних інструментів впливу, які стимулюють людину до вільного вибору й особистісного зростання. У такому розумінні вплив є взаємодією рівних суб'єктів, де один надає іншому підтримку, натхнення та ресурси для розвитку. Це дає підстави трактувати вплив як форму партнерства та співтворчості, що забезпечує гармонізацію міжособистісних відносин і сприяє підвищенню якості життя. Важливо й те, що гуманістичний підхід розкриває етичний аспект впливу, адже він розглядається не як засіб маніпуляції, а як спосіб створення простору для розкриття унікальності кожної особистості [56].

У соціально-психологічному підході вплив визначається як система методів і засобів, за допомогою яких одна особистість або група змінює поведінку, цінності та норми інших. Акцент робиться на тому, що людина перебуває у постійних соціальних взаємодіях, які формують її переконання та визначають поведінку. Соціальні психологи підкреслюють роль групових процесів, де вплив реалізується через конформізм, навіювання, наслідування та соціальне навчання. У центрі уваги опиняється контекст статусно-рольових відносин: авторитетна особа або група має більше можливостей для впливу на поведінку інших. При цьому вплив може бути як прямим (накази, інструкції, директиви), так і непрямим (приклад, престиж, суспільні очікування, норми). Сутність впливу тут полягає в тому, що він завжди має ціннісну спрямованість і функціонує як механізм соціалізації, завдяки якому індивід засвоює моделі поведінки та культурні стандарти. Тому психологічний вплив у цьому підході виступає центральною умовою інтеграції людини в суспільство [2].

У межах комунікативного підходу психологічний вплив описується як зміна внутрішніх станів, установок і поведінки через мовленнєві та невербальні повідомлення. Його сутність полягає у тому, що кожна комунікативна дія містить у собі намір впливати на співрозмовника. Цей вплив здійснюється як через зміст висловлювань, так і через інтонацію, міміку, жести, тембр голосу, темп мовлення. Я. Шугайло підкреслює, що ефективність впливу значною

мірою залежить від того, наскільки відправник повідомлення здатен адаптувати його до когнітивних і емоційних особливостей адресата. Тому вплив трактується не як односторонній акт, а як взаємний процес, у якому обидві сторони водночас впливають одна на одну. Це створює підґрунтя для розуміння впливу як діалогу, де кінцевий результат визначається динамікою взаємної взаємодії. Завдяки такому баченню стає очевидним, що психологічний вплив інтегрує вербальні й невербальні засоби, утворюючи складну комунікативну систему [64].

У діяльнісному підході психологічний вплив визначається як спосіб організації та регуляції діяльності іншої особи з метою зміни її мотивів, цілей, цінностей і засобів досягнення результатів. Основна ідея цього підходу полягає в тому, що вплив не можна відокремити від практичної активності, адже саме в діяльності формуються і змінюються психічні структури. Через різні форми спільної праці, наставництва, кооперації та взаємодопомоги відбувається передача знань, навичок і культурних зразків поведінки. Тому психологічний вплив виступає як конструктивний процес, що забезпечує розвиток здібностей і формування нових мотиваційних структур.

Діяльнісний підхід підкреслює важливість поєднання зовнішнього керівництва з внутрішньою активністю особистості, оскільки лише за умови її власної участі можливий результативний вплив. Тому вплив розглядається не як маніпуляція, а як створення умов для ефективного навчання та саморозвитку. У такій інтерпретації він постає механізмом формування нових якостей у процесі продуктивної активності [49].

З точки зору соціокультурного підходу психологічний вплив визначається як процес інтеріоризації культурних норм, цінностей, символів і смислів, які передаються через взаємодію людей. У цьому підході підкреслюється, що вплив є формою культурної медіації, яка поєднує індивідуальну психіку з історично напрацьованими моделями поведінки. Засобами впливу виступають мова, знаки, традиції, ритуали, які формують рамки можливих інтерпретацій і визначають напрями діяльності особистості [34].

За словами І. Більовського, психологічний вплив трактується не лише як міжособистісне явище, а й як соціально-історичний механізм передачі культурного досвіду від покоління до покоління. Його результатом стає формування світогляду, системи цінностей і способів мислення, які інтегрують людину у спільноту. Водночас цей вплив не є одностороннім: особистість, засвоюючи культурні норми, трансформує їх і робить власний внесок у розвиток культури. У підсумку психологічний вплив у соціокультурному вимірі розглядається як процес взаємодії індивідуального й колективного, що забезпечує єдність суспільного та особистісного розвитку [2].

В. Владимиров зауважує, що позитивне значення психологічного впливу полягає в тому, що він здатний виконувати функцію підтримки, мотивації та розвитку особистості. У процесі спілкування та взаємодії вплив може сприяти зростанню самооцінки, підвищенню впевненості у власних силах, формуванню конструктивних моделей поведінки. Особливо важливим є те, що завдяки психологічному впливу індивід здобуває можливість розширювати власний досвід, переймати нові знання, цінності та норми, що полегшують його соціалізацію та інтеграцію в колектив. У позитивному сенсі вплив допомагає формувати гармонійні міжособистісні відносини, сприяє розвитку емпатії, толерантності та відповідальності. Він виступає чинником особистісного зростання, забезпечуючи внутрішню мотивацію до самовдосконалення, самопізнання та досягнення соціально значущих цілей. У такому розумінні психологічний вплив постає як необхідний ресурс для особистісної й соціальної адаптації, що формує підґрунтя для саморозвитку [8].

Негативне значення психологічного впливу, на думку П. Фролова, проявляється у випадках, коли він використовується як засіб маніпуляції, примусу чи тиску на іншу людину. У таких ситуаціях вплив стає інструментом нав'язування чужих переконань, руйнування індивідуальної автономії та обмеження свободи вибору. Негативні наслідки можуть виражатися в деформації особистісних орієнтацій, формуванні залежності від суб'єкта впливу, зниженні здатності до критичного мислення. Такі форми впливу часто призводять до травм, відчуття безпорадності, зниження рівня довіри у

міжособистісних відносинах. Небезпека і в тому, що вплив, спрямований на маніпулятивне управління поведінкою, може мати довготривалі наслідки, відображаючись на самооцінці, життєвих планах та емоційному стані людини [17].

У науково-психологічній літературі проблема видів психологічного впливу займає центральне місце, оскільки саме завдяки їм можна простежити різноманітні механізми взаємодії особистості з іншими людьми та соціальним середовищем. З позицій системного аналізу значення для розуміння багатоплановості впливу має типологія, запропонована Г. Ковальовим. Учений виділяє кілька основних рівнів та форм впливу, що визначаються характером взаємодії особистості з навколишнім світом:

1) впливи факторів природного оточення (біотичних і абіотичних), які позначають взаємозв'язок психіки та особистості з природними умовами існування. Цей рівень показує, що базові форми психічної активності (відчуття, сприймання, адаптивні реакції) формуються та змінюються під впливом зовнішніх фізичних, кліматичних чи біологічних чинників;

2) соціальні впливи, обумовлені задіянням людини у суспільну систему та її контакти з іншими людьми. Тут йдеться про такі форми активності, як комунікативна поведінка, соціальне мислення, групова ідентифікація, що є базою для вироблення стратегій переконання, навіювання чи наслідування;

3) культурологічні впливи, які визначаються наявністю історично відпрацьованих засобів матеріального й духовного виробництва. У цьому контексті форми психічної активності опосередковуються культурними нормами, символами, знаками, а стратегії впливу формуються як способи трансляції цінностей, смислів і знань;

4) аутовпливи, що відображають здатність особистості до психічної саморегуляції як відносно автономної системи. Вони реалізуються у двох взаємопов'язаних планах: по-перше, як засоби мобілізації та розвитку власних фізичних, психічних і творчих можливостей суб'єкта, а по-друге, як система внутрішньої регуляції, яка опосередковує зовнішні впливи та дає змогу формувати стратегії самовдосконалення й самозбереження [39, с. 65-66].

Охарактеризуємо низку найбільш поширених видів психологічного впливу особистості, які розглядаються як базові у структурі міжособистісної та соціальної комунікації.

1. Сугестивний вплив характеризується безпосереднім формуванням у людини певних уявлень, почуттів або станів, що виникають без активного залучення її свідомого контролю. Його сутність полягає у здатності слова, інтонації чи невербальних сигналів викликати зміни у сприйнятті та поведінці без критичного осмислення. Такий вплив часто пов'язують із підвищеною довірою до авторитетної особи, яка виступає джерелом повідомлення. Сугестія може бути як позитивною – наприклад, у процесі психотерапевтичної підтримки чи педагогічного наставництва, – так і негативною, коли йдеться про маніпуляцію або нав'язування чужих ідей. У будь-якому випадку вона підкреслює вразливість людської психіки до впливу позасвідомих факторів.

2. Маніпулятивний вплив розглядається як приховане управління поведінкою чи рішеннями людини з метою досягнення вигоди для суб'єкта впливу. Його характерною рисою є те, що об'єкт не завжди усвідомлює справжні наміри того, хто здійснює вплив, і може вважати власні дії самостійним вибором. Маніпуляція може здійснюватися через емоційні аргументи, перекручування інформації, апеляцію до страхів чи потреб. Вона часто супроводжується створенням ілюзії добровільності, що робить її особливо ефективною, але водночас небезпечною для автономії особистості. Дослідження показують, що маніпулятивний вплив має довготривалі наслідки, оскільки поступово підриває довіру і формує залежність.

3. Переконуючий вплив полягає у свідомому формуванні нових уявлень, поглядів чи установок шляхом логічно обґрунтованої аргументації. Його важливим чинником є активна участь свідомості об'єкта впливу, який аналізує подані аргументи, зіставляє їх із власними переконаннями та робить висновки. Переконання є особливо цінним видом впливу в освітньому процесі, наукових дискусіях і в демократичному суспільному житті, де воно сприяє розвитку критичного мислення та формуванню стійких переконань. На відміну від маніпуляції, переконання не приховує своїх намірів і передбачає прозорість у

поданні інформації. Проте його результативність залежить від рівня довіри між учасниками комунікації, а також від уміння добирати аргументи з урахуванням особистісних особливостей адресата.

4. Емоційний вплив пов'язаний із передаванням почуттів та емоційних станів від однієї людини до іншої, що змінює її внутрішній настрій і готовність діяти. Він може відбуватися як свідомо, наприклад у мотиваційних виступах чи мистецьких практиках, так і несвідомо – через явище емоційного зараження. Завдяки емоційному впливу формуються почуття спільності, згуртованості, співпереживання, що є важливими для групової динаміки. Водночас надмірний або навмисно інспірований емоційний вплив може призводити до втрати раціональності та некритичного прийняття рішень. Цей вид впливу підкреслює значення афективної сфери у процесах комунікації та регуляції поведінки.

5. Інформаційний вплив базується на передаванні певних знань, фактів, повідомлень, які змінюють уявлення та орієнтації людини. Його ефективність визначається не лише достовірністю інформації, а й способом її подання, рівнем авторитетності джерела та готовністю об'єкта сприймати нові дані. Інформаційний вплив відіграє провідну роль у процесах навчання, професійної підготовки, соціалізації та масової комунікації. Водночас він може набувати маніпулятивних рис, якщо інформація подається вибірково або з умисним викривленням. Саме тому інформаційний вплив розглядається і як потужний ресурс розвитку, і як потенційна загроза інформаційної безпеки особистості.

6. Вплив авторитету є одним із найпоширеніших різновидів психологічного впливу, що ґрунтується на визнанні суб'єкта як носія знань, досвіду чи владних повноважень. У таких випадках людина часто приймає інформацію чи настанови без критичної перевірки, керуючись довірою до джерела. Цей вид впливу має особливе значення у виховних і професійних контекстах, де авторитетна постать – учитель, наставник, керівник – здатна формувати нові цінності та поведінкові моделі. Позитивний аспект впливу авторитету полягає у тому, що він забезпечує швидке засвоєння знань і дисциплінує поведінку, сприяючи соціальній стабільності. Водночас некритичне підпорядкування авторитетові може призводити до стереотипізації

мислення, придушення творчої ініціативи та навіть до зловживань владою. Таким чином, вплив авторитету має подвійний характер, будучи ефективним засобом навчання та регуляції, але водночас потенційно небезпечним для індивідуальної автономії.

7. Груповий вплив проявляється у процесі взаємодії особистості з малою чи великою соціальною групою, коли саме колектив стає носієм норм, цінностей і стандартів поведінки. Людина часто схильна пристосовуватися до групових очікувань, навіть якщо вони суперечать її особистим переконанням, що пояснюється потребою у належності та підтримці. Соціальні механізми конформності, наслідування чи групового тиску відіграють ключову роль у цьому виді впливу. Позитивний бік групового впливу полягає в його здатності сприяти згуртованості, колективній відповідальності та соціальній інтеграції. Негативним наслідком може бути втрата критичності, нав'язування колективних стереотипів та обмеження індивідуальної свободи.

8. Самовплив (або аутовплив) розглядається як внутрішній механізм, за допомогою якого особистість здатна регулювати власні стани, думки та поведінку. Він проявляється у формі самонавіювання, самопереконання, внутрішнього діалогу та інших психічних актів, спрямованих на підтримання рівноваги й досягнення цілей. Значення самовпливу полягає у здатності мобілізувати власні ресурси у складних життєвих ситуаціях, підвищувати мотивацію та долати внутрішні бар'єри. Наприклад, спортсмен може за допомогою самонавіювання зміцнювати впевненість перед змаганням, а студент – долати тривогу перед іспитом. Позитивною стороною є розвиток самоконтролю та вміння впливати на власну психіку без зовнішньої допомоги. Однак неконтрольований самовплив може спричинювати формування деструктивних переконань чи невротичних установок. Тому ефективність цього виду впливу залежить від рівня усвідомленості та здатності особистості критично оцінювати власні внутрішні повідомлення.

9. Навіювання через культуру є ще одним видом психологічного впливу, що проявляється у засвоєнні особистістю норм, символів, цінностей і моделей поведінки, які зберігаються у суспільстві. У такому випадку вплив не

здійснюється безпосередньо конкретною особою, а передається через культурні артефакти – мову, звичаї, ритуали, мистецтво, медіа. Його позитивна роль полягає у підтриманні культурної спадковості, інтеграції поколінь і формуванні колективної ідентичності. Разом з тим культурний вплив може стати обмежувальним чинником, коли усталені традиції стримують розвиток нових ідей або підкріплюють соціальні стереотипи. У глобалізованому світі цей вид впливу набуває особливого значення, адже він одночасно є ресурсом соціальної єдності та потенційним джерелом культурних конфліктів [2; 8; 15; 17; 24; 33; 46].

Різновиди психологічного впливу особистості узагальнено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Різновиди психологічного впливу особистості

Види впливу	Характеристика	Позитивне значення	Негативне значення
Сугестивний вплив	Безпосереднє формування уявлень, почуттів або станів без активного свідомого контролю	Сприяє швидкому засвоєнню знань, підвищує мотивацію, підтримує психоемоційний стан	Може використовуватися для маніпуляцій, нав'язування чужих переконань
Маніпулятивний вплив	Приховане управління поведінкою або рішеннями іншої особи	Ефективний для досягнення цілей суб'єкта впливу	Підриває автономію, формує залежність, знижує критичність мислення
Переконуючий вплив	Свідоме формування переконань шляхом логічної аргументації	Сприяє розвитку критичного мислення, формує стійкі переконання	Може бути неефективним при недостатній довірі або слабкій аргументації
Емоційний вплив	Передача емоційних станів, що змінює настрої і готовність до дій	Формує співпереживання, згуртованість, емоційну підтримку	Може призводити до втрати раціональності, некритичного прийняття рішень
Інформаційний вплив	Передача знань, фактів або повідомлень, що змінюють уявлення	Підвищує освітній рівень, розвиває когнітивні ресурси	Може спотворювати сприйняття при маніпуляції інформацією
Вплив авторитету	Визнання суб'єкта як носія знань, досвіду або владних повноважень	Сприяє швидкому засвоєнню знань, дисциплінує поведінку	Може придушувати ініціативу та критичність, спричиняти залежність
Груповий вплив	Вплив колективу через соціальні норми, очікування та стандарти поведінки	Формує згуртованість, соціальну інтеграцію, колективну відповідальність	Може призводити до конформності, обмеження свободи, нав'язування стереотипів
Самовплив	Внутрішня регуляція	Мобілізує ресурси,	Може формувати

(аутовплив)	психічних станів через самонавіювання, самопереконання	підвищує мотивацію, розвиває самоконтроль	деструктивні установки, невротичні переконання
Культурний вплив	Засвоєння норм, цінностей і моделей поведінки через культуру та традиції	Підтримує культурну спадковість, інтеграцію, соціальну ідентичність	Може стримувати розвиток нових ідей, підтримувати стереотипи

Отже, проблематика взаємозв'язку форм психічної активності та стратегій психологічного впливу особистості реалізується в межах різних наукових підходів – когнітивного, діяльнісного, психоаналітичного, гуманістичного, соціокультурного, комунікативного, – що дає змогу комплексно розглядати, яким чином різні форми активності (мисленнева, емоційна, вольова, перцептивна тощо) детермінують вибір і реалізацію стратегій впливу, спрямованих на зміну установок, поведінки чи станів інших людей. Такий багатовекторний аналіз дає змогу простежити інтеграцію внутрішніх ресурсів особистості з її зовнішніми формами дії, а також виявити механізми, завдяки яким психологічний вплив постає не лише як зовнішнє втручання, а як складний процес взаєморегуляції і саморегуляції у просторі міжособистісних та соціальних відносин.

1.2. Соціально-психологічні чинники взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості

Сучасне суспільство характеризується високим рівнем динамічності, постійними змінами соціальних норм і умов життя, що висуває нові вимоги до здатності особистості адаптуватися та ефективно взаємодіяти з оточенням. У цих умовах особлива роль належить соціально-психологічним чинникам, які визначають специфіку сприйняття, обробки та реагування на зовнішні впливи, а також формують стратегії психологічного впливу, що реалізуються як самим суб'єктом, так і в процесі взаємодії з іншими людьми. Наукове обґрунтування цих чинників є надзвичайно важливим для розуміння механізмів взаємозв'язку

між формами психічної активності особистості і її здатністю впливати на оточення або піддаватися зовнішнім впливам.

Вік та життєвий досвід особистості є важливими детермінантами психічної активності та чутливості до впливу. У ранньому дорослому віці активна пізнавальна діяльність, прагнення до набуття нових знань і досвіду стимулюють пошук соціально значущої інформації та формування гнучких стратегій взаємодії з оточенням. У середньому віці психічна активність орієнтована на підтримку вже сформованих поглядів і ціннісних орієнтацій, при цьому зростає значення стратегій вибіркового сприйняття інформації, що забезпечує стабільність соціально-психологічного становища особистості. У пізній фазі життя психічна активність поступово зменшується через обмеження когнітивних та фізичних ресурсів, а стратегії впливу стають більш консервативними та орієнтованими на підтримку встановлених соціальних ролей і переконань [58].

Соціально-психологічні чинники визначають і вразливість особистості до зовнішніх впливів і маніпуляцій. Наприклад, у періоди активного пізнання і самовизначення особистість може піддаватися впливу неправдивої або спотвореної інформації, що використовується для формування певних установок чи поведінкових реакцій. Водночас у разі стійких переконань, релігійних або соціальних догм, притаманних особам старшого віку, маніпулятивні стратегії часто спираються на вже закріплені у свідомості структури, використовуючи їх для просування власних цілей і ідей [43]. Все це демонструє необхідність врахування соціально-психологічного контексту і психічних особливостей особистості при дослідженні взаємозв'язку форм активності і стратегій впливу.

Важливу роль у цьому процесі відіграють механізми сприйняття медіа-контенту та інформації про соціальне середовище. За К. Горською, особистість функціонує як складний фільтр, через який відбувається дослідження зовнішньої та внутрішньої реальності. Сприймання формується на основі когнітивних схем, що організовують обробку інформації та впливають на поведінкові та емоційні реакції. Пізнання відбувається «зверху вниз»,

керуючись чотирма основними мотивами: точністю, послідовністю, популярністю та позитивністю, які визначають, яку інформацію особистість відбирає, кодує, відтворює та на підставі якої приймає рішення. Здобуття точних даних про себе та соціальне середовище, прагнення до послідовності власного образу та підтвердження раніше сформованих переконань стають визначальними факторами формування ефективних стратегій психологічного впливу [12, с. 201].

У складному соціальному середовищі особистість часто стикається з надлишком інформації, що призводить до труднощів у її сприйнятті та обробці, а також до потенційної неефективності реалізації власних психічних стратегій. О. Гуменюк підкреслює, що вплив соціального середовища на особистість не завжди є нейтральним, а переважно проявляється у формуванні обмежень, які можуть суперечити індивідуальним потребам і прагненням людини. Вчена зазначає, що суспільство накладає на особистість стандарти і норми поведінки, що нерідко створює конфлікт між внутрішніми мотивами та зовнішніми очікуваннями, негативно впливаючи на психічний стан та емоційну стабільність [15]. Розвиток особистості потребує орієнтації на власні потреби і бажання, а не лише на відповідність соціальним нормам, що формує основу для свідомого управління своєю активністю та взаємодією із соціальним середовищем.

Вказану позицію підтримує модель селективного вибору медіаконтенту, яка демонструє, як особистість свідомо обирає інформацію для підтримки або корекції власного емоційного стану та настрою. Згідно з цією моделлю, людина шукає ті повідомлення, які задовольняють її потреби, максимізують позитивні переживання та мінімізують негативні, а також дозволяють управляти внутрішніми станами [2]. Наприклад, особа може віддавати перевагу новинам, що підтверджують її переконання, або віддавати перевагу розважальному контенту для зниження стресу і відновлення психологічної рівноваги. Механізм інформаційної бульбашки, що супроводжує цей процес, забезпечує подачу інформації у формі, найбільш відповідній для сприйняття та прийняття рішень особистістю, що формує додатковий соціально-психологічний фактор впливу.

Індивідуальні способи обробки особистістю інформації визначаються не лише соціальним досвідом, а й вродженими психологічними особливостями. Відповідно до теорії перцептивного (когнітивного) стилю, деякі особистості орієнтовані на вербальне сприйняття інформації, інші – на візуальне, що визначає різні шляхи організації психічної активності. Науковці підкреслюють значення взаємодії культурного досвіду та вроджених здібностей для ефективного функціонування в різних соціально-психологічних контекстах. Автори виділяють кристалізований і динамічний інтелект як складові загальної когнітивної активності особистості: перший залежить від навчання, освіти та соціокультурного середовища, другий – від базових здібностей до обробки інформації, що не детермінуються культурними факторами [16].

Свідомий тип обробки інформації є вищим рівнем розвитку психічної активності особистості і визначається здатністю до усвідомленого ставлення до соціального середовища, довкілля та інформації як елемента соціального буття. Л. Найдьонова та О. Барішполець зазначають, що свідомі ставлення формуються через інтереси, потреби та ціннісні орієнтації, визначаючи, які джерела інформації пріоритетні для особистого розвитку та реалізації психологічних стратегій [30]. Ці ставлення охоплюють суб'єктивні категорії, що включають особистісні уявлення, мотиви та переконання, а також об'єктивні категорії, які проявляються у поведінкових діях, наприклад, виборі джерел інформації, контактів та взаємодії з соціальним оточенням. Свідомий аналіз інформації проявляється у виборі конкретних каналів, матеріалів та повідомлень, які актуалізуються у психічних процесах та поведінкових реакціях.

Оскільки механізми, закономірності та чинники розвитку особистості формують її загальне ставлення до світу, а також до інформації, яку вона отримує та обробляє, то в цьому контексті внутрішнє та зовнішнє психічне сприйняття інформації стає базою для вироблення конкретної інформаційно-психологічної позиції особистості, тоді як індивідуальні ставлення здатні визначати спосіб формування медіадосвіду та вибір медіаконтенту. Від того, як особистість сприймає та аналізує інформацію, залежить її ступінь вразливості

до зовнішніх впливів та здатність критично оцінювати контент. Незважаючи на певні негативні аспекти використання сучасних інформаційних технологій, не слід абсолютизувати їх шкідливий вплив, адже технології створюють нові можливості для розвитку психічної активності особистості. Вони сприяють поглибленню знань про соціальні цінності та комунікативні норми, дозволяють випробовувати різні соціальні ролі, інтегруватися у нові спільноти та пропонують ефективні способи отримання та систематизації інформації [29].

Дослідники О. Волошенюк, Г. Дегтярьова та В. Іванова виокремлюють два основних шляхи обробки інформації особистістю: «поверхневу» та «глибинну». Перший тип характеризується орієнтацією на периферійні ознаки повідомлення, такі як емоційні звернення, авторитетність джерела або привабливість оратора, при цьому аргументи й деталі часто залишаються поза увагою, що робить особистість більш сприйнятливою до впливу. У разі глибинної обробки інформації особистість критично оцінює факти, аналізує аргументи та докази, що значно знижує ймовірність маніпуляцій і збільшує автономність у прийнятті рішень. Водночас поверхневий аналіз інформації може призводити до виникнення когнітивних викривлень – спотворених уявлень та переконань, які формуються внаслідок обмежень когнітивної системи або особливостей обробки інформації. Такі викривлення виникають як на стадії первинного сприйняття, так і під час інтерпретації вже збереженої у пам'яті інформації та можуть значно впливати на процеси прийняття рішень і поведінкові реакції особистості [39].

Важливо враховувати, що такі когнітивні спотворення часто залишаються непоміченими у повсякденному житті, але вони здатні формувати стратегії психологічного впливу та визначати реакції на соціальну інформацію. Яскравим прикладом є «ефект Земмельвейса», який виникає через обмежену доступність даних та вплив попередніх переконань і стереотипів на сприйняття нової інформації. Цей ефект проявляється у тенденції ігнорувати нові наукові факти, приймаючи лише ті, що підтверджують вже наявні переконання, що потенційно сприяє поширенню помилкових ідей та відмові від науково обґрунтованих підходів. Як зазначає О. Поліщук, «ефект Земмельвейса» є

наслідком взаємодії кількох когнітивних механізмів, зокрема принципів прихильності, послідовності та соціального доказу [46]. Крім того, спосіб подачі інформації та її відбір може значно впливати на сприйняття нових ідей та фактів, формуючи контекст для потенційного інформаційно-психологічного впливу.

Внутрішнє рішення особистості залучатися до споживання певної інформації, включно з читанням, обговоренням або поширенням контенту, часто обумовлене глибоко вкоріненими емоційними механізмами, які не завжди очевидні на поверхні. Індивідуальна схильність до певного виду медіаконтенту може пояснюватися через модель диференційованої сприйнятливості до медіаефектів, що виокремлює два чинники: внутрішній стан особистості та характеристики самого медіаконтенту. Деякі люди виявляють підвищену вразливість до зовнішніх впливів через свої індивідуальні риси або специфіку психічного стану, що може включати біологічні, когнітивні та емоційні аспекти. Наприклад, особи з низькою резильєнтністю або обмеженим досвідом обробки інформації частіше реагують на контент, який містить страх або насильство, тоді як інші можуть залишатися менш схильними до таких впливів. Таким чином, реакції на інформацію визначаються взаємодією індивідуальних психологічних характеристик та особливостей подачі контенту [56; 11a].

Важливим фактором глибини впливу інформації є її емоційна насиченість, що значно підвищує швидкість і стійкість засвоєння змісту. Так звані «вірусні» повідомлення відрізняються від традиційних інформаційних повідомлень тим, що вони не містять готових відповідей на питання, натомість формуючи нові запити та активізуючи когнітивну діяльність особистості. Такі повідомлення зазвичай поширюються соціально значущими індивідами – «лідерами думок» – і підтримуються іншими учасниками соціальних мереж, навіть без прямих закликів до розповсюдження. Ефект «вірусності» провокує не лише поширення інформації, а й потенційну зміну власних поглядів, а також адаптацію поведінки, що може ускладнити або трансформувати систему ціннісних орієнтацій, сформовану до отримання нового контенту [60].

Успішне і свідоме сприйняття інформації передбачає її структурування на рівні когнітивних процесів, що супроводжується роботою нейронних мереж. Н. Череповська визначає таку форму зберігання інформації як «рамку», що виступає фундаментом когнітивної схеми та забезпечує інтеграцію нових знань у вже наявний досвід. Коли особистість отримує інформацію, вона виступає вхідним сигналом для нервової системи, що активує формування нових когнітивних структур і розширює здатність до аналізу та синтезу даних. Водночас нові образи та знання інтегруються ефективно лише тоді, коли складові інформації узгоджуються з попереднім досвідом та знаннями, створюючи стійкі когнітивні схеми. Кожна рамка має свої характеристики, включно зі змістом, тоном, контекстом і призначенням, що визначає спосіб класифікації інформації та подальше її використання в психічній активності [39].

Значення когнітивних рамок для сприйняття та реакції особистості проявляється у впливі на емоційну оцінку і подальші дії. Наприклад, якщо інформація про певну проблему подається через рамку, яка підкреслює негативні або трагічні наслідки, це здатне викликати більш сильну емоційну реакцію, ніж при подачі інформації в рамці, що акцентує на можливості вирішення проблеми або позитивних перспективах [29; 15a]. Усвідомлення цих процесів відкриває подвійний потенціал: з одного боку, знання механізмів емоційного та когнітивного сприйняття дає змогу створювати ефективний вірусний контент, а з іншого – слугує науково обґрунтованим інструментом для протидії маніпуляціям і розвитку критичного мислення особистості.

Когнітивні стилі визначають способи, у які особистість сприймає, обробляє та інтерпретує інформацію, що безпосередньо впливає на ефективність психічної активності та чутливість до стратегій психологічного впливу. В. Різун виділяє кілька типів когнітивних стилів, кожен із яких формує специфічні схеми взаємодії особистості з інформаційним середовищем та визначає її здатність до критичного аналізу і прийняття рішень.

Першим є вимір залежності/незалежності від поля, який характеризує орієнтацію особистості на сприйняття деталей або на широкий контекст

інформації. Особистості зі стилем залежності від поля зазвичай концентрують увагу на дрібних елементах і потребують зовнішніх контекстуальних сигналів для адекватного розуміння інформації. Такий стиль пов'язаний із високою чутливістю до соціальних і культурних норм, а також із посиленою увагою до зовнішніх оцінок і реакцій оточення, що може посилювати вплив зовнішніх психологічних стратегій на їхні рішення. Навпаки, особистості з незалежним стилем сприйняття зосереджені на глобальному контексті та структурі інформації, проявляють більшу автономію в оцінці фактів і виявляють більшу стійкість до соціального тиску.

Другий вимір – імпульсивність/рефлексивність – описує спосіб обробки інформації й ухвалення рішень. Особи з імпульсивним стилем частіше діють спонтанно, реагуючи на перші доступні дані, і схильні покладатися на інтуїтивні оцінки, що робить їх більш вразливими до емоційного та маніпулятивного впливу медіа та соціального середовища. Рефлексивний стиль, навпаки, передбачає ретельний аналіз та зважування інформації перед прийняттям рішень; такі особистості більш критично ставляться до джерел інформації, здійснюють глибокий когнітивний контроль і демонструють меншу схильність до автоматичних реакцій під впливом зовнішніх чинників.

Третій тип когнітивного стилю – адаптивність/новаторство, що визначає, як особистість інтегрує нову інформацію та генерує інноваційні рішення. Адаптивні індивіди швидко підлаштовуються під нові обставини, демонструють високий рівень психологічної гнучкості та обережність у прийнятті ризикованих рішень, однак їхня схильність до змін може обмежувати креативність. Новаторські особистості, навпаки, активно створюють нові ідеї, ризикують і генерують оригінальні підходи до вирішення проблем, що робить їх більш чутливими до стратегій психологічного впливу, які апелюють до творчих або інтелектуальних мотивів.

Четвертий вимір – абстрактність/конкретність мислення – відображає схильність особистості працювати з узагальненими концепціями або конкретними фактами. Абстрактні мислителі зосереджуються на аналізі ідей, моделей, гіпотез і концепцій, проявляючи високий рівень когнітивної

активності та здатність до формування складних стратегій розумової діяльності. Водночас конкретне мислення орієнтоване на практичні, реальні та повсякденні аспекти інформації, що сприяє оперативному прийняттю рішень у буденних ситуаціях, але обмежує здатність до генерації нових концептуальних підходів [36].

Важливим чинником високорозвиненої психічної активності та здатності до стратегічного реагування на психологічні впливи є критичне мислення, що проявляється у здатності особи до усвідомленого міркування та формування власних позицій. М. Савчин наголошує на тому, що розвиток цієї когнітивної здатності є фундаментальним для самостійного опрацювання інформації та ефективної взаємодії з нею в соціальному контексті. Критичне мислення визначається як специфічний тип когнітивної діяльності, що включає розробку стратегій прийняття рішень у вирішенні складних або проблемних ситуацій, причому ці стратегії безпосередньо пов'язані з активним збором, аналізом та оцінкою інформаційних даних [48].

В рамках цього процесу особистість здійснює комплексний аналіз різноманітних точок зору та аргументів, що дає змогу не лише формувати власну позицію, але й оцінювати результати власних дій з високим ступенем об'єктивності. Так, О. Волошенюк підкреслює, що «критичне мислення стало ключовою компетенцією для медіаграмотності, оскільки воно передбачає здатність особистості самостійно оцінювати явища дійсності, думки та твердження, бачити як позитивні, так і негативні аспекти, прагнути до знаходження оптимальних рішень у розв'язанні проблем» [39].

Ефективна інформаційна поведінка особистості формується під впливом комплексних соціально-психологічних умов, у яких вона живе й функціонує. Раціональний аналіз інформації та адекватна афективна інтерпретація повідомлень визначають здатність уникати деструктивних інформаційних впливів і протидіяти маніпуляціям. З огляду на це, умови буття людини в інформаційному суспільстві створюють певні вимоги до розвитку особистісних якостей, які забезпечують формування суб'єктної позиції та стійкості до психологічного впливу. Психологічні механізми, що регулюють інформаційне

сприйняття та реагування, взаємодіють із внутрішніми психічними ресурсами, формуючи комплекс стратегій, які дозволяють особистості діяти свідомо та ефективно у складних соціальних і інформаційних середовищах.

Процеси пошуку, оцінки та інтеграції нової інформації в свідомості особи часто супроводжуються когнітивними упередженнями та стереотипними схемами, що підкреслює необхідність глибокого аналізу психологічних аспектів сприйняття. Психічне відображення охоплює багаторівневі процеси: сприйняття стимулів, їх обробку, інтерпретацію та збереження у пам'яті. Ці процеси можуть функціонувати як на несвідомому, так і на свідомому рівнях, а важливими складовими є ідеальні образи та механізми сприймання. Механізм сприймання, що функціонує на рівні чуттєвого пізнання, передбачає активну увагу до стимулів та вибірковість у їх обробці, а також інтеграцію нової інформації з попереднім досвідом і знаннями. Людина активно перетворює інформацію, надаючи їй значення відповідно до власних цілей, завдань та психологічних особливостей. І. Мицишин зазначає, що «сприймання може бути пасивним або активним і включає не лише реєстрацію стимулів, але й їх аналіз, інтерпретацію та інтеграцію з уже наявними знаннями та досвідом особистості» [32, с. 151].

Важливим індикатором інтегрованого сприйняття зовнішнього світу особистістю виступають почуття та емоції, які виконують сигнальну, регулюючу та адаптивну функції психіки. Дослідження впливу мас-медіа на емоційні реакції показують, що медіаконтент здатний підвищувати рівень тривожності та напруженості особистості, змінюючи її психологічний стан. Згідно з І. Місько, вплив інформаційного повідомлення реалізується через залучення персонажів, які можуть викликати симпатію або антипатію у спостерігача, а також через подання подій у емоційно забарвленому ракурсі («приголомшливі новини», «сенсаційні події»), доповненому візуальними або аудіовізуальними образами, що відповідають очікуванням та соціальним стереотипам [33]. Індивідуальні диспозиції особистості здатні визначати спектр емоційних реакцій на однаковий стимул, що дає змогу підвищити ефективність

інформаційного впливу на цільову аудиторію та залучити її увагу до певних соціальних або культурних тем.

Соціосеміотичний підхід О. Іванова заслуговує на окрему увагу у вивченні механізмів психологічного впливу. Автор підкреслює мультимодальний характер комунікації як системи соціально детермінованих знаків і символів, які структуруються на основі соціальних норм і цінностей. Мультимодальна комунікація охоплює різні медійні форми (текст, зображення, звук, відео), що забезпечує більш комплексне й багатовимірне сприйняття інформації. Як зазначає автор, інформація, представлена в різних формах та медійних технологіях, чинить значно сильніший вплив на особистість: наприклад, зображення та відео активізують емоційне сприйняття, тоді як текстова форма стимулює аналітичне осмислення та когнітивну обробку [16]. У цьому контексті емоції і когнітивна активність взаємопов'язані, формуючи адаптивну реакцію особистості на інформаційні подразники.

Механізми збереження та відтворення інформації залежать від домінуючої форми пам'яті під час обробки інформації та визначають ефективність психологічного впливу. Експліцитна пам'ять є свідомою і забезпечує здатність автоматично відтворювати збережену інформацію. Вона поділяється на семантичну (знання фактів і концептів) та епізодичну (пам'ять про конкретні події у часі). Імпліцитна пам'ять функціонує на несвідомому рівні і не потребує свідомих зусиль для запам'ятовування; її підрозділи включають процедурну (уміння та навички) та неасоціативну (рефлекторні відповіді на подразники) пам'ять. Взаємодія експліцитної та імпліцитної пам'яті забезпечує комплексну інтеграцію та відтворення інформації у психічній діяльності особистості, створюючи основу для формування стратегій психологічного впливу та адаптивної поведінки [61; 60a].

Стратегія обробки інформації, яку застосовує особистість, відображає її пізнавальні особливості, когнітивний стиль, індивідуальні характеристики сприйняття, інтерпретації та генерації інформації. Водночас слід враховувати, що особистість є опосередковано вразливою до різноманітних впливів, особливо у ситуаціях, коли інформаційний контент здатний викликати сильні

емоційні реакції. Усвідомлення власної вразливості є важливим чинником для прийняття раціональних та адекватних рішень у медіапросторі. Психологічна вразливість визначається як стан, що характеризується підвищеною чутливістю та реактивністю особистості до певних стимулів соціального чи інформаційного середовища. Американський психолог М. Лемер запропонував концепт «ілюзії контролю», який полягає у вірі особистості у власну спроможність управляти подіями та обставинами свого життя. Недостатність такої ілюзії контролю може спричинити зниження самооцінки та збільшення вразливості індивіда [30].

У контексті інформаційного суспільства розвиток спроможності протистояти психологічним впливам тісно пов'язаний із створенням соціально-психологічних умов, що визначають вимоги до ефективності її інформаційної поведінки. Така поведінка розглядається як комплекс психологічних та соціальних дій і реакцій, що визначають взаємодію людини з інформацією: її створення, пошук, отримання, оцінку, використання та поширення. З психологічної точки зору, розвиток інформаційної компетентності передбачає здатність особистості не лише сприймати інформацію, але й формувати до неї адекватне емоційне ставлення, здійснювати її раціональний аналіз та на цій основі приймати обґрунтовані рішення. Це, у свою чергу, забезпечує досягнення цілей діяльності та ефективну соціальну взаємодію з іншими людьми. Оцінка спроможності особистості протистояти психологічним впливам може здійснюватися на підставі аналізу дій, спрямованих на використання різних джерел інформації, а також на основі оцінки актуальних і перспективних наслідків інформаційного впливу на його психіку та поведінку.

Отже, соціально-психологічні чинники взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості визначаються комплексом когнітивних, емоційних та соціальних механізмів, що формують сприйняття, обробку та інтерпретацію інформації. Вони включають індивідуальні особливості когнітивного стилю, рівень критичного мислення, здатність до усвідомленої оцінки інформаційного потоку, емоційну чутливість та стійкість до зовнішніх впливів, а також соціальні чинники, такі як норми,

очікування оточення та міжособистісні взаємодії. Взаємодія цих чинників значною мірою визначає, яким чином особистість реагує на інформаційні подразники, обирає ефективні стратегії психологічного впливу та адаптується до соціального середовища, забезпечуючи раціональне прийняття рішень і підтримання внутрішньопсихологічного балансу.

Висновки до розділу 1

1. Вплив – це особлива форма взаємодії між людьми, у процесі якої одна особа здатна змінювати поведінку, переконання або внутрішні стани іншої, при цьому результат впливу не завжди усвідомлюється об'єктом дії. У такій інтерпретації психологічний вплив постає не лише як засіб досягнення певної мети, а й як тонкий інструмент гармонізації відносин, оскільки він може проявлятися у вигляді підтримки, поради, заохочення чи навіть мовчазної присутності. Проблематика вивчення взаємозв'язку форм психічної активності та стратегій психологічного впливу особистості реалізується в межах різних підходів – когнітивного, діяльнісного, психоаналітичного, гуманістичного, соціокультурного, комунікативного.

2. Соціально-психологічні чинники взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості визначаються комплексом когнітивних, емоційних та соціальних механізмів, що формують сприйняття, обробку, інтерпретацію інформації. Вони включають індивідуальні особливості когнітивного стилю, рівень критичного мислення, здатність студентів до усвідомленої оцінки інформаційного потоку, емоційну чутливість та стійкість до зовнішніх впливів, а також соціальні чинники, такі як норми, очікування оточення та міжособистісні взаємодії.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФОРМ ПСИХІЧНОЇ АКТИВНОСТІ І СТРАТЕГІЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості

Підбір психодіагностичних методик, здатних відобразити психологічні особливості сприйняття та реакцій студентської молоді на психологічний вплив, є важливим етапом нашого дослідження. Вибір методик визначався характером завдання та специфікою діяльності студентів, що досліджувалися. Саме в цьому контексті оцінювались індивідуально-психологічні та соціально-психологічні риси та якості особистості, які впливають на сприйнятливність до психологічного впливу та активність у процесі взаємодії з ним. Особлива увага приділялася виявленню: а) когнітивної та психічної активності; б) особистісної зрілості; в) критичності мислення; г) схильності до навіювання (сугестії); д) аналітичності мислення та здатності до оцінки соціально-психологічних впливів.

Під час емпіричного дослідження враховувалась складність психологічної структури цих феноменів та потреба роздільного аналізу їх складових, що дає змогу точніше визначити механізми взаємодії психічної активності та стратегій

психологічного впливу. Для цього застосовувався комплекс діагностичних методик, адаптованих до особливостей студентської молоді, серед яких:

1. Опитувальник особистісної зрілості О. Штепи, що дає змогу оцінити рівень психологічної зрілості та здатність до самоконтролю у процесі взаємодії.

2. Методика дослідження критичного мислення Л. Старкі, яка визначає здатність студентів аналізувати інформацію і протидіяти маніпуляціям.

3. Тест-опитувальник навіюваності О. Саннікової і Ю. Фоля, що оцінює сприйнятливості особи до соціально-психологічного впливу та схильність до сугестивного впливу.

4. Методика аналітичності мислення «Числові ряди» Е. Крепеліна, яка дає змогу виявити здатність до системного мислення, логічного аналізу та оцінки різних стратегій психологічного впливу.

Детальний розгляд запропонованих методик дає змогу комплексно оцінити психічну активність студентів та їхню реакцію на психологічні впливи, що забезпечує формування обґрунтованих висновків щодо взаємозв'язку між психічними процесами та соціально-психологічними стратегіями впливу.

1. Опитувальник особистісної зрілості О. Штепи – спрямований на комплексне виявлення десяти важливих рис особистості, що відображають рівень психологічної зрілості та здатність студентів до ефективного реагування на соціально-психологічний вплив. Використовуються такі шкали: свідома відповідальність, децентрація, вищі глибинні переживання, життєва філософія, толерантність (повага, стійкість, терпимість), автономність, контактність, самоприйняття, креативність і синергічність, кожна з яких демонструє конкретні особистісні прояви, що опосередковують сприйнятливості до психологічного впливу та активності у взаємодії з соціальним оточенням.

Авторка опитувальника, О. Штепа, розробила 85 структурованих тверджень, серед яких одне має проєктивний, творчо-розвивальний характер, що спрямований на активізацію особистісного потенціалу студентів. Для проведення емпіричного дослідження було використано 84 стандартизованих твердження, оцінка відповідей здійснювалась за 10-бальною шкалою (стени). Студентам надавалась інструкція: «Вам буде запропоновано опитувальник,

питання якого стосуються деяких рис Вашої особистості, здібностей, ставлення до різних життєвих ситуацій. На кожне з наступних тверджень у бланку для відповідей дайте відповідь «так», якщо Ви з ним згодні, і «ні», якщо не згодні».

Анкетування передбачало закриті запитання з двома варіантами відповіді («так»/«ні»). Після збору даних результати переносилися в Excel та конвертувалися за допомогою ключа: співпадіння з ключем оцінювалося 1 балом, неспівпадіння – 0 балів. Далі сирі бали трансформувалися у стени, групуючи їх за відповідними шкалами особистісної зрілості. Рівні особистісної зрілості обстежуваних визначались таким чином:

а) високий рівень – риси відповідальність, життєва філософія, креативність та автономність проявлені на високому рівні (8–10 стенив);

б) необхідний рівень – життєва філософія та автономність на середньому рівні (4–7 стенив), решта рис також на середньому рівні;

в) низький рівень вираженості – риси, що характеризуються слабким виявом (1–3 стени);

г) критичний рівень – життєва філософія та автономність на низькому рівні (1–3 стени), інші риси на середньому рівні;

д) проблемний рівень – поєднання низької вираженості життєвої філософії, автономності та середнього рівня решти рис (1–3 стени).

Опитувальник ОЗО призначений для осіб віком від 15 років, а середній час його проходження складає 25–30 хвилин. Використання цього інструменту у дослідженні студентської молоді дає змогу оцінити психологічну зрілість, визначити когнітивні та емоційні ресурси, що опосередковують реакцію на психологічний вплив, а також інтегрувати отримані дані у комплексну модель взаємозв'язку психічної активності та стратегій впливу на особистість.

2. Методика дослідження критичного мислення Л. Старкі – спрямована на оцінку рівня розвитку критичного мислення у студентів, що безпосередньо впливає на їх здатність адекватно реагувати на психологічний вплив оточення та обирати оптимальні стратегії поведінки. Завдання тесту інтегрують логічне мислення, побудову гіпотез на основі представлених фактів і аргументів, аналіз причинно-наслідкових зв'язків, а також контроль над емоціями, що дає змогу

дослідити різні аспекти психічної активності та когнітивної обробки інформації.

Для емпіричного вивчення психологічного впливу на студентську молодь було використано адаптований варіант тесту Л. Старкі, модифікований О. Луценко. Адаптована методика включає 27 ситуаційних завдань з чотирма варіантами відповіді, що відповідає психометричним критеріям надійності, валідності та дискримінативності, а також має встановлені норми для дорослої вікової групи. Тест є вербальним, однофакторним і може застосовуватися як індивідуально, так і групово, а загальний бал критичного мислення варіюється від 0 до 27. Студентам пропонується протягом 30 хвилин обрати одну правильну відповідь на кожне завдання, після чого результати порівнюються з нормативними даними відповідної статевої групи.

Інтерпретація тесту дає змогу не лише кількісно визначити рівень критичного мислення, але й провести якісний аналіз шляхом виявлення сильних та слабких сторін конкретних операцій мислення. Високі результати свідчать про те, що студент демонструє сформовані всі ключові компоненти критичного мислення – логіку, індукцію, дедукцію, рефлексію, контроль над емоціями та здатність оцінювати достовірність інформації. Така особистість вміє розпізнавати маніпуляції, відокремлювати факти від оцінок, виявляти причинно-наслідкові зв'язки або визнавати їх відсутність, приймати оптимальні рішення в умовах невизначеності, а також адекватно визначати реалістичні цілі і шляхи їх досягнення, що робить її більш ефективною в соціально-психологічних взаємодіях і професійній діяльності.

Високий рівень критичного мислення (80–90% правильно виконаних завдань) передбачає розвинену здатність аналізувати інформацію, протистояти маніпуляціям, логічно планувати дії та приймати раціональні рішення. Однак окремі більш складні когнітивні операції можуть залишатися недостатньо освоєними, наприклад, системний аналіз інформації, перевірка достовірності джерел та глибока рефлексія власних суджень.

Середній рівень критичного мислення (30–70% правильно виконаних завдань) характеризується наявністю базових навичок логіки, індукції та

дедукції, певною здатністю до критичного аналізу, контролем емоцій і частковим розпізнаванням маніпуляцій, проте ці здібності проявляються нерівномірно. Студенти часто приймають як правильні рішення, так і помилкові, не завжди усвідомлюючи обмеженість власних когнітивних ресурсів.

Низький рівень критичного мислення (менше 30% правильно виконаних завдань) вказує на слабо розвинуті навички логічного мислення, недостатній аналіз інформації, підвищену вразливість до маніпуляцій та обмежену здатність приймати зважені рішення. Такі особи можуть стати об'єктами впливу оточення, схильні до недостовірних джерел інформації, демонструвати неефективні стратегії поведінки та нерідко відчувати соціальну і когнітивну дезадаптацію.

Дуже низький рівень (10–20% правильно виконаних завдань) свідчить про критично недостатній розвиток важливих когнітивних операцій, включаючи логіку, індукцію, дедукцію та здатність до контролю емоцій. Такі студенти вразливі до маніпуляцій, тоталітарних або авторитарних впливів, можуть демонструвати недовіру до науки і знань, бути схильними до деструктивних моделей поведінки, а їх адаптація та прийняття рішень значно обмежені.

3. Тест-опитувальник навіюваності О. Саннікової і Ю. Фоля – розроблений для виявлення рівня схильності студентської молоді до навіюваності (сугестивності) та оцінки її психологічної вразливості до зовнішніх впливів. Методика включає чотири шкали, що дозволяють дослідити різні компоненти навіюваності у контексті взаємозв'язку форм психічної активності та стратегій психологічного впливу особистості:

I шкала (ЕЧ) – емоційний компонент навіюваності, який відображає емоційну чутливість та реактивність на вплив оточення;

II шкала (З) – захисно-регулятивний компонент навіюваності, що характеризує ступінь залежності та схильності до зовнішніх впливів;

III шкала (НВН) – когнітивний компонент, який демонструє відкритість особистості до нової інформації та її критичну оцінку;

IV шкала (ЗПН) – поведінковий компонент, що оцінює схильність до сугестії у практичній діяльності та взаємодії з іншими людьми.

Обстежуваним надається детальна інструкція: «Перед Вами опитувальник, що містить різні питання та бланк з чотирма варіантами відповідей на кожне питання. Напишіть на бланку своє прізвище, ім'я, вік та дату. Ваше завдання – дати відповідь на кожне питання, обираючи один із варіантів: «безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно, ні». Поставте хрестик у графі, що відповідає вашому вибору. Перевіряйте, щоб номер питання збігався з номером у бланку для відповідей. Намагайтеся не роздумувати довго – перша відповідь, що спала на думку, зазвичай найбільш адекватна. Відповідайте виходячи з того, що характерно для Вас у даний момент. Основна умова дослідження – сумлінність і щирість. Якщо інструкція незрозуміла, прочитайте її ще раз».

Процедура обробки результатів передбачає систематичне оцінювання відповідей за схемою: «безумовно, так» – 4 бали, «мабуть, так» – 3 бали, «мабуть, ні» – 1 бал, «безумовно, ні» – 0 балів. Для зворотних питань оцінювання проводиться у зворотному порядку («безумовно, так» – 0 балів). Максимальний результат за кожною шкалою становить 40 балів, мінімальний – 0 балів. Загальний показник навіюваності визначається як середнє арифметичне оцінок усіх чотирьох шкал, що дає змогу інтегровано оцінити схильність студента до сугестії та вразливість до психологічного впливу.

Тест-опитувальник О. Саннікової і Ю. Фоля забезпечує можливість аналізувати як окремі складові навіюваності (емоційні, когнітивні, поведінкові), так і комплексний рівень психічної активності та стратегій сприйняття зовнішніх впливів. Це дає змогу визначити не лише кількісні показники, але й якісні характеристики психологічної вразливості студентської молоді, що є важливими для розробки корекційних програм, тренінгів з психологічного впливу та навчальних стратегій підвищення критичності мислення та саморегуляції.

4. Методика аналітичності мислення «Числові ряди» Е. Крепеліна – застосовується для оцінки рівня аналітичного мислення студентів та їх

здатності до логічного аналізу інформації, побудови висновків і розпізнавання закономірностей, що є важливими складовими стратегій психологічного впливу. Досліджуваним пропонується робочий аркуш із 15 числовими рядами та інструкцією: «Спробуйте визначити закономірність, за якою складено кожен ряд, і продовжити його, дописавши ще два числа. На виконання завдання відводиться 7 хв. Не затримуйтеся надто довго на одному ряді; якщо не вдається встановити закономірність, переходьте до наступного ряду. Якщо залишиться час, поверніться до тих рядів, які викликали труднощі».

Процедура обробки результатів методики «Числові ряди» Е. Крепеліна передбачає використання ключа-таблиці з правильними відповідями. Під час аналізу підраховується кількість рядів, які були правильно доповнені обстежуваним. Якщо у ряді дописано лише одне число, навіть правильне, ряд вважається недописаним. Рівень аналітичності мислення визначається за кількістю правильно дописаних рядів: 14–15 рядів – дуже високий рівень; 11–13 – високий; 8–10 – середній; 6–7 – низький; 5 і нижче – дуже низький.

Використання методики «Числові ряди» Е. Крепеліна дало змогу оцінити когнітивні операції студентів, що впливають на їхню здатність до критичного сприйняття інформації та опору маніпулятивним технікам, що застосовуються у соціальному та академічному середовищі. Аналіз результатів показує, наскільки ефективно особистість здатна ідентифікувати закономірності, прогнозувати наслідки і приймати зважені рішення, що є важливими індикаторами стратегій психологічного впливу та рівня психічної активності.

На основі систематизації емпіричних даних, отриманих за допомогою застосованих діагностичних методик, визначено рівні схильності студентської молоді до психологічного впливу та рівні розвитку когнітивних форм психічної активності – високий, середній та низький.

До групи з високим рівнем психологічної стійкості до зовнішнього впливу віднесено студентів, які продемонстрували високий та необхідний рівні особистісної зрілості за опитувальником О. Штепи, низький рівень навіюваності за тестом-опитувальником О. Саннікової і Ю. Фоля, а також високий і дуже високий рівні аналітичності мислення за методикою «Числові

ряди»

Е. Крепеліна. Така когнітивна та особистісна профільна конфігурація свідчить про здатність цих студентів критично оцінювати впливові повідомлення, приймати самостійні рішення та ефективно протидіяти маніпулятивним впливам у навчальному й соціальному середовищі.

До групи із середнім рівнем психологічної стійкості та аналітичних здібностей віднесено студентів, які продемонстрували середній рівень особистісної зрілості, середній рівень навіюваності та середній рівень аналітичного мислення. Цей профіль свідчить про певну здатність до самостійного оцінювання інформаційних та соціальних сигналів, однак водночас така молодь залишається частково сприйнятливою до зовнішніх впливів та потребує підтримки у формуванні стійких стратегій психологічного опору.

До групи з низьким рівнем стійкості до психологічного впливу та обмежених когнітивних навичок віднесено студентів, які продемонстрували низький і критичний рівні особистісної зрілості, високий рівень навіюваності та дуже низький рівень аналітичності мислення. Така конфігурація показників вказує на значну вразливість до соціального та психологічного впливу, труднощі в критичній оцінці інформації та обмежену здатність приймати обґрунтовані самостійні рішення.

Отже, для емпіричного вивчення взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу студентської молоді було використано такі діагностичні методики: опитувальник особистісної зрілості О. Штепи; методика дослідження критичного мислення Л. Старкі; тест-опитувальник навіюваності О. Саннікової і Ю. Фоля; методика аналітичності мислення «Числові ряди» Е. Крепеліна. Комплексне застосування зазначених методик дає змогу всебічно оцінити психологічні особливості студентів, що визначають їх сприйнятливості до психологічного впливу та здатність до самостійного прийняття рішень у різних соціально-психологічних контекстах.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного вивчення взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості

Дослідження взаємозв'язку форм психічної активності та стратегій психологічного впливу студентської молоді було проведено у вересні 2025 року. Враховуючи специфіку роботи з молодими людьми, метою дослідження було визначено аналіз психологічних характеристик студентів, які визначають їхню сприйнятливість до соціально-психологічного впливу, а також здатність застосовувати власні когнітивні та емоційні ресурси для протидії маніпуляціям. В емпіричному дослідженні взяли участь 50 студентів віком від 20 до 26 років. Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти «Західноукраїнський національний університет».

Узагальнення результатів опитувальника особистісної зрілості О. Штепи дало змогу виділити рівні розвитку особистісних якостей студентів, які безпосередньо впливають на їхню здатність протидіяти маніпуляціям і ефективно регулювати власну поведінку під впливом соціального середовища: високий рівень, необхідний рівень, середній рівень, низький рівень та критичний рівень (рис. 2.1).

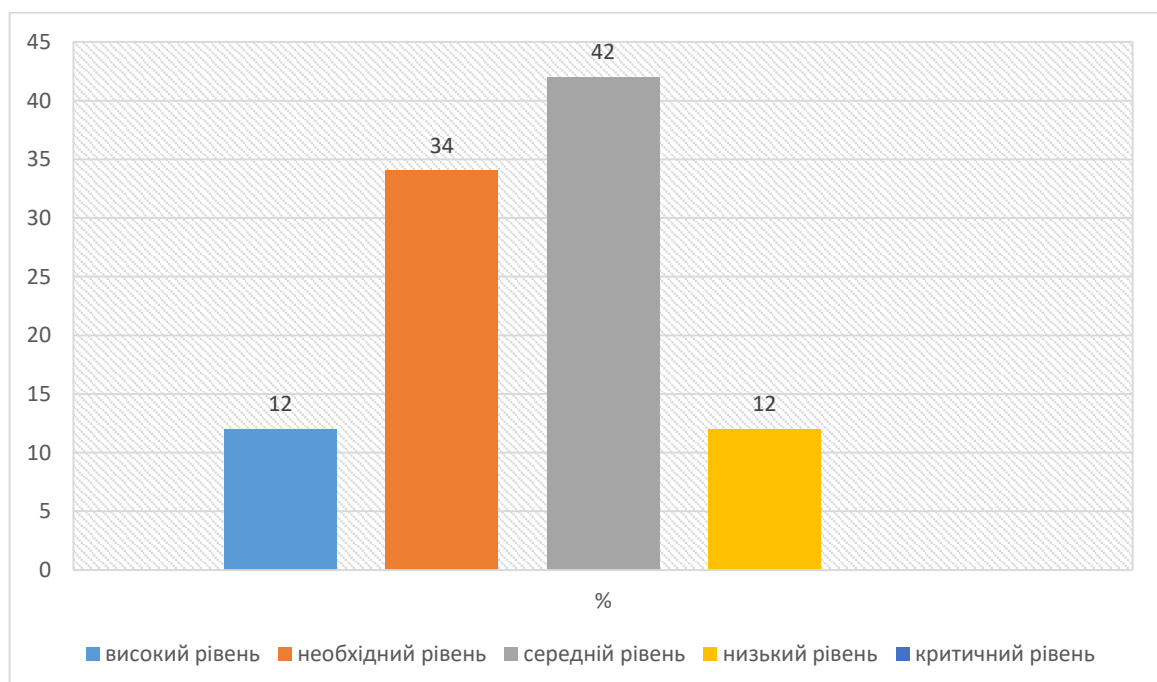


Рис. 2.1. Рівні особистісної зрілості студентської молоді (%)

Як видно з рисунка, високий рівень особистісної зрілості спостерігався у 12 % студентів, необхідний рівень – у 34 %, середній рівень – у 42 %, низький рівень – у 12 %. Критичний рівень у студентів не виявлено. Це свідчить про те, що більшість обстежуваних мають середній або необхідний рівень особистісної зрілості, що потенційно обмежує їхню здатність протистояти негативним впливам у соціально-психологічних ситуаціях.

Детальніший аналіз дозволив оцінити наявність і прояв окремих рис особистісної зрілості. Так, у більшості студентів (72 %) виявлено високий рівень креативності, що сприяє адаптивній реакції на нові ситуації та здатності до самостійного генерування рішень. На другому місці за частотою прояву була відповідальність (68 %), на третьому – самоприйняття (54 %), далі слідують автономність та децентрація (52 %), а на п'ятому місці – толерантність і контактність (48 %). Найменш поширеними виявилися життєва філософія та синергійність, характерні лише для 26 % студентів.

З огляду на дані, більшість студентів демонструють достатньо розвинуті когнітивні та емоційні ресурси, що забезпечують самостійність у прийнятті рішень та креативний підхід до соціально-психологічних ситуацій. Водночас деякі соціальні та емоційні компоненти, зокрема контактність, толерантність та автономність, проявляються меншою мірою (від 10 % до 12 %), що може свідчити про часткову вразливість до навіювань та маніпулятивного впливу у студентських групах.

Узагальнення результатів методики дослідження критичного мислення Л. Старкі (в адаптації О. Луценко) дало змогу виокремити рівні розвитку критичного мислення студентів, які безпосередньо впливають на їхню здатність усвідомлено реагувати на соціально-психологічний вплив: високий рівень, середній рівень, низький рівень та дуже низький рівень (рис. 2.2).

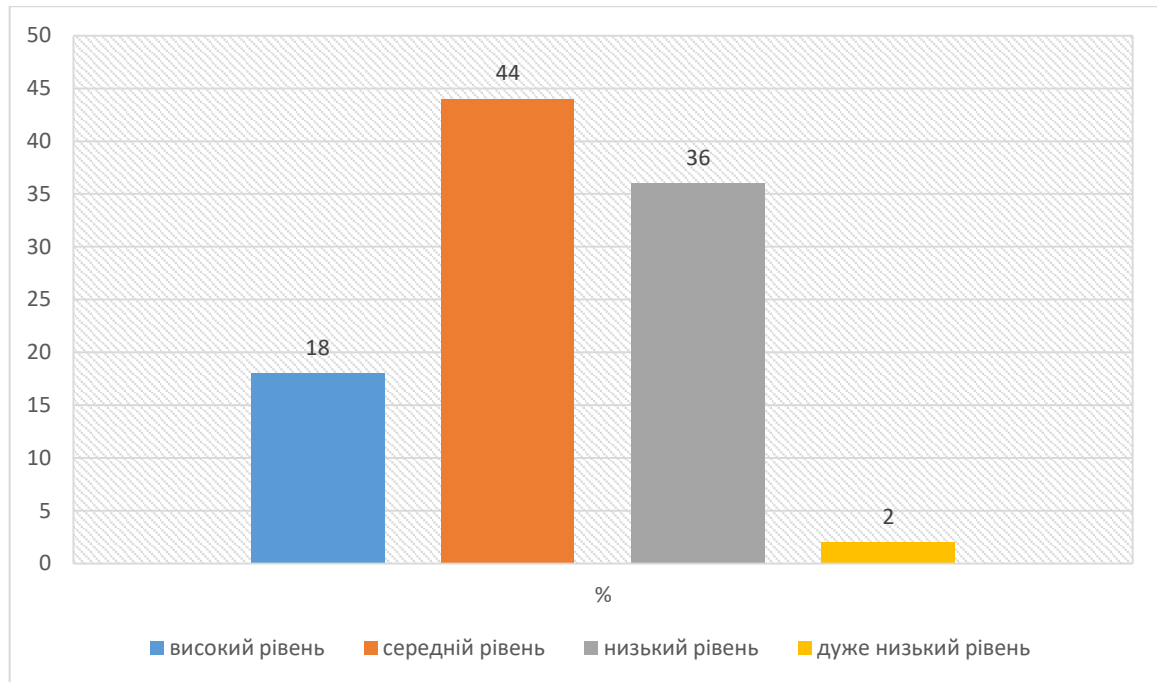


Рис. 2.2. Рівні критичного мислення студентської молоді (%)

З рисунка видно, що високий рівень критичного мислення зафіксований у 18 % студентів, середній – у 44 %, низький – у 36 %, дуже низький – у 2 % студентів. Така структура показників свідчить про те, що переважна більшість молодих людей демонструє середній рівень критичного мислення, що забезпечує базову здатність до саморегуляції та аналізу соціально-психологічного впливу, проте обмежує ефективність захисту від маніпуляцій.

Якісний аналіз отриманих даних показав, що студенти з високим рівнем критичного мислення здатні самостійно оцінювати інформацію, контролювати емоційні реакції, відрізнити факти від оцінок і припущень, виявляти маніпуляції з боку оточуючих, реклами чи пропаганди, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки або визнавати їх відсутність, а також ухвалювати оптимальні рішення в умовах невизначеності та ризику. Вони вміють ставити реалістичні цілі та розробляти адекватні шляхи їх досягнення, демонструючи високий рівень когнітивної та емоційної стійкості до зовнішнього психологічного впливу.

Натомість студенти з низьким рівнем розвитку критичного мислення виявляють недостатню логічну організацію мислення, не вміють ефективно «фільтрувати» інформацію, розпізнавати маніпуляції, а також ухвалювати

обґрунтовані рішення. Для них також характерні труднощі в аргументованих дискусіях, усвідомленні власних упереджень та розумінні потенційної необ'єктивності інших осіб, що знижує їхню психологічну стійкість у взаємодії з соціальним оточенням.

Далі нами було проведено детальний аналіз окремих навичок критичного мислення у студентів. Встановлено, що переважає середній рівень розвитку таких функцій, як «інтерпретація» (62 %), «аналіз» (48 %), «оцінка» (62 %), «формування висновків» (40 %), «пояснення» (52 %) та «саморегуляція» (38 %). Водночас 18 % студентів мають низький рівень здатності до інтерпретації, що ускладнює їхнє розуміння і систематизацію фактів та висловлювань. У 12 % студентів низький рівень розвитку аналітичних навичок свідчить про складнощі порівняльного аналізу інформації. Дещо менше – 10 % студентів не здатні адекватно оцінювати інформацію, ігнорують альтернативні пояснення; 8 % студентів недостатньо розвинені у формуванні обґрунтованих висновків та прогнозуванні наслідків власних і чужих дій; 14 % студентів мають слабку здатність чітко формулювати й пояснювати власні міркування з використанням переконливих аргументів; а 10 % студентів демонструють низький рівень саморегуляції, що свідчить про обмежену готовність застосовувати критичне мислення під час оцінки власних та чужих позицій.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що студенти мають достатньо розвинені функції критичного мислення, такі як стимулююча, інтерпретаційна, прогноуюча та оціночно-рефлексивна. Водночас загальний рівень критичного мислення студентської молоді залишається недостатнім, що потенційно обмежує їхню здатність адекватно реагувати на психологічний вплив і маніпулятивні впливи в освітньому та соціальному середовищі.

Узагальнення результатів тесту-опитувальника навіюваності авторства О. Саннікової і Ю. Фоля дало змогу визначити рівні сугестивності серед студентської молоді – високий, середній і низький (рис. 2.3).

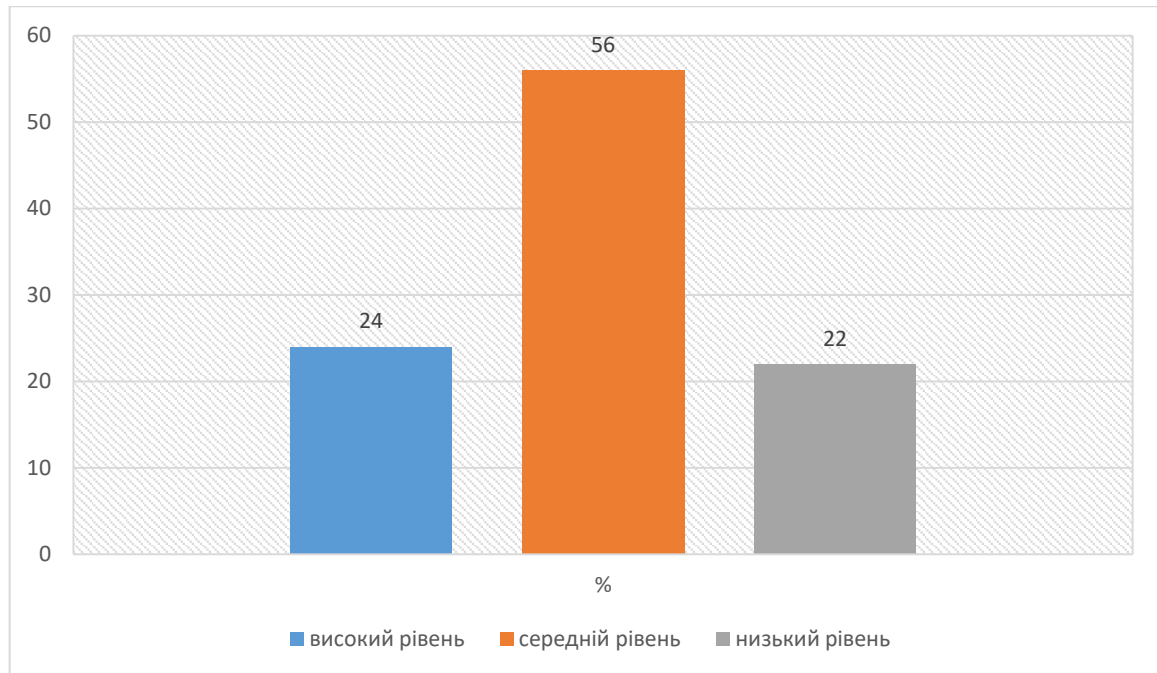


Рис. 2.3. Рівні навіюваності студентської молоді (%)

З рисунка видно, що високий рівень навіюваності виявлено у 24 % студентів, середній – у 56 %, низький – у 22 %. Така структура результатів демонструє, що суттєва частка молоді проявляє підвищену схильність до психологічного впливу, що безпосередньо впливає на їхню здатність адекватно реагувати на соціальні та освітні ситуації.

Аналіз отриманих даних показав, що студенти з низьким рівнем навіюваності відзначаються високою емоційною чутливістю, розвинутою уявою, обережністю та здатністю адаптувати власну поведінку залежно від контексту. Студенти зі середнім рівнем навіюваності проявляють відкритість до нових ідей, прямотинійність, природність та самостійність у прийнятті рішень, демонструють організованість і енергійність у діяльності. Студенти з високим рівнем навіюваності схильні до недостатньо розвинутого самоконтролю та некритичного сприйняття інформації, що підвищує їхню вразливість до зовнішнього психологічного впливу.

Подальший аналіз методики О. Саннікової та Ю. Фоля здійснювався за окремими шкалами: 1) загальна навіюваність (сугестивність), 2) готовність діяти відповідно до зовнішніх впливів, 3) емоційна чутливість та 4) некритична відкритість новому. Результати дослідження за шкалами виявили, що підвищені

показники сугестивності у студентів відзначаються передусім за шкалою «залежність» – високі бали отримали 44 % обстежуваних, а за шкалою «готовність діяти під впливом» (ГДВ) високий рівень спостерігався у 22 % студентів. За іншими шкалами показники були менш вираженими. Зокрема, за шкалою «емоційна чуйність» високий рівень зареєстровано лише у 4 % студентів, що свідчить про обмежену здатність окремих молодих людей враховувати емоційний стан оточуючих при прийнятті рішень.

За шкалою НВН (некритична відкритість новому) високий рівень спостерігався у 12 % студентів, що характеризує їхню толерантність до нового або, навпаки, певну закритість. Такі студенти потребують більше часу для задоволення власних потреб та отримання очікуваних емоційних переживань, переважає мотивація уникнення ризику, високий рівень тривожності та відсутність чітких життєвих орієнтирів.

В узагальненому вигляді, високі показники сугестивності були зафіксовані за шкалами «залежність» (48 %) та «готовність діяти під впливом» (22 %). Студенти з високим рівнем сугестивності демонструють невпевненість у більшості соціальних ситуацій, неспроможність приймати самостійні рішення, відсутність власної думки, залежність від оцінки авторитетних чи авторитарних колег та нестійкість образу «Я». Це вказує на те, що їхні дії та поведінка значною мірою визначаються оточенням, а соціальні норми і зовнішні впливи значно коригують їхню активність у прийнятті рішень.

Аналіз результатів за шкалою ГДВ підкреслив, що 22 % студентів виявляють підвищену відкритість до зовнішнього впливу та значну залежність від думки авторитетних колег у проблемних ситуаціях, що супроводжується невпевненістю та недостатньою самостійністю в оцінюванні подій.

У результаті виявлено, що студентська молодь демонструє високі показники сугестивності, зокрема прояви невпевненості, піддатливості до зовнішнього впливу та недостатньої самостійності у прийнятті рішень. Викликають занепокоєння також показники низького розвитку емоційної чутливості, яка визначає здатність враховувати емоційний стан інших, та

обмежена спроможність приймати самостійні рішення у складних соціально-психологічних ситуаціях.

Узагальнення результатів методики «Числові ряди» Е. Крепеліна дало змогу визначити рівні розвитку аналітичного мислення серед студентської молоді – дуже високий, високий, середній, низький і дуже низький (рис. 2.4).

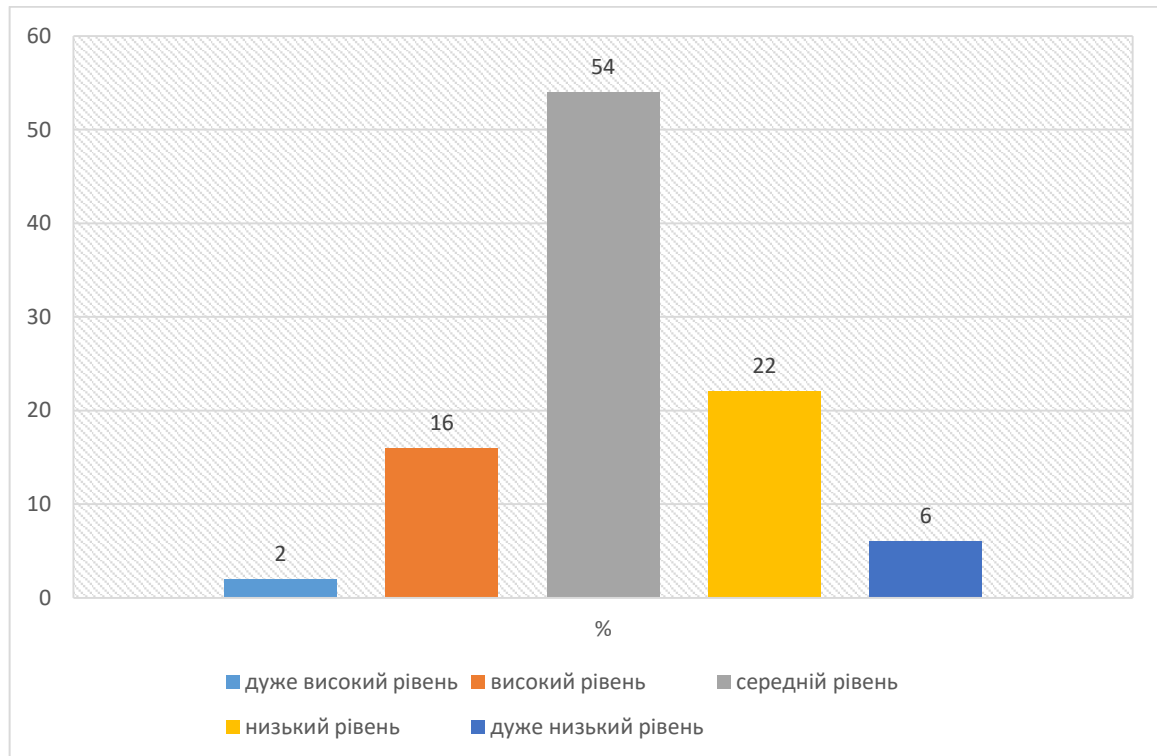


Рис. 2.4. Рівні аналітичності мислення студентської молоді (%)

Як видно з рисунка, дуже високий рівень аналітичного мислення спостерігається у 2 % студентів, високий – у 16 %, середній – у 54 %, низький – у 22 %, дуже низький – у 6 %. Така динаміка свідчить про те, що більшість молоді має помірно розвинені аналітичні навички, що впливають на здатність самостійно оцінювати ситуації та приймати зважені рішення в умовах психологічного впливу з боку оточення.

Студенти з високим та дуже високим рівнем аналітичного мислення здатні розкладати складні ситуації на структурні елементи, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, систематизувати інформацію та робити обґрунтовані висновки на основі отриманих даних. Така когнітивна активність дає змогу їм критично оцінювати аргументи оточуючих, протидіяти

маніпулятивним впливам та ефективно формувати власні рішення у взаємодії з колективом.

Студенти з середнім рівнем прояву аналітичного мислення демонструють достатню здатність до логічного аналізу, проте іноді відзначаються упередженістю оцінок та певною залежністю від думки авторитетних осіб, що підвищує їхню схильність до психологічного впливу. Низький та дуже низький рівень аналітичності мислення виявлено у 28 % молодих людей, що вказує на обмежену здатність критично оцінювати інформацію, структурувати факти та робити зважені висновки. Такі студенти більш вразливі до маніпуляцій, соціального тиску та нерідко приймають рішення під впливом зовнішніх факторів без належного аналізу ситуації.

Результати дослідження рівнів когнітивної активності та психологічної стійкості студентської молоді представлені на рис. 2.5. Як видно з рисунка, високий рівень стійкості та аналітичних здібностей зафіксовано у 22 % студентів, середній – у 44 %, низький – у 34 %. Отримані дані свідчать про те, що більшість студентів має лише помірну здатність до самостійного оцінювання психологічних впливів та критичного аналізу інформації, а значна частина залишає уразливою для маніпулятивних та сугестивних впливів.

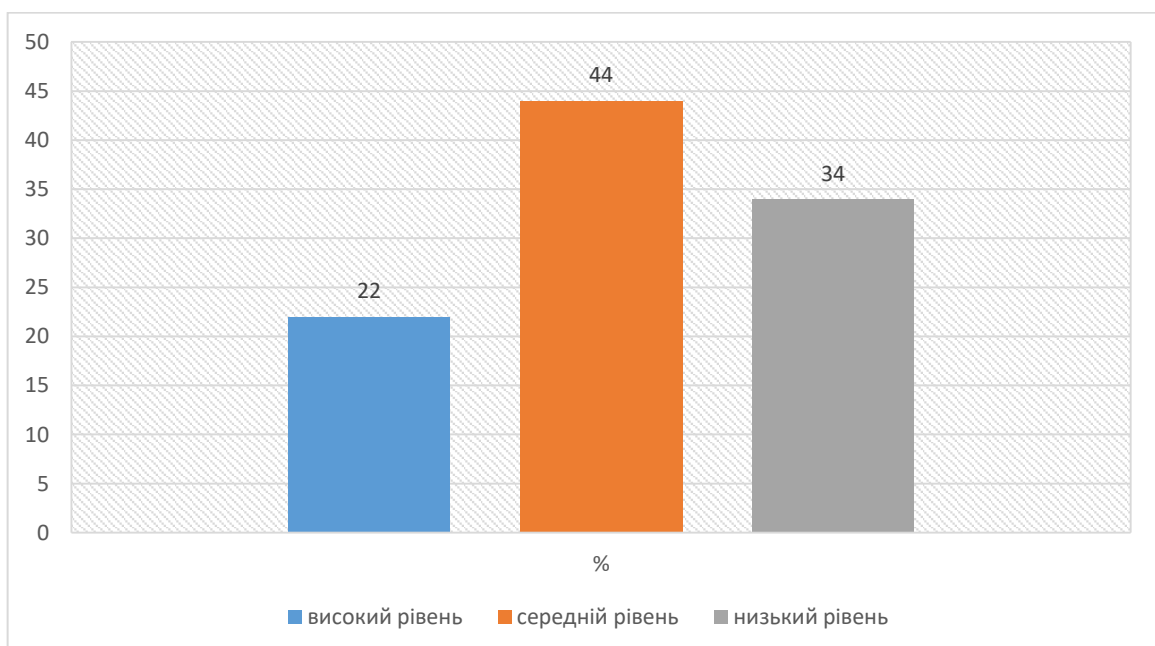


Рис. 2.5. Рівні стійкості до психологічного впливу

та аналітичності мислення студентської молоді (%)

До групи з високим рівнем психічної активності та стійкості до психологічного впливу відносяться молоді люди, які демонструють високий та необхідний рівні особистісної зрілості, що проявляється у впевненості в собі, чіткому усвідомленні власних цілей і пріоритетів, здатності до самоконтролю та самостійного прийняття рішень у різноманітних ситуаціях. Ці студенти характеризуються низьким рівнем схильності до навіюваності, що свідчить про їх критичне ставлення до зовнішніх впливів, уміння відокремлювати об'єктивні факти від оцінок і припущень оточуючих, а також здатність аналізувати інформацію без зовнішнього примусу. Аналітичні здібності цієї групи розвинені на високому рівні: вони здатні систематизувати інформацію, структурувати її за категоріями, виділяти ключові елементи та встановлювати причинно-наслідкові зв'язки. Це забезпечує їм можливість робити обґрунтовані висновки та приймати ефективні рішення навіть у складних і невизначених умовах, передбачати можливі наслідки дій та коригувати поведінку відповідно до поставлених цілей. Крім того, для цієї групи характерні активне планування, прогностичне мислення та готовність до конструктивного аналізу ситуацій, що підвищує їхню стійкість до маніпуляцій і психологічного впливу з боку соціального оточення.

Студенти з середнім рівнем психічної активності демонструють помірний розвиток особистісної зрілості, що проявляється у здатності до самоконтролю та частково сформованих навичках оцінки подій і інформації, однак вони в більшій мірі орієнтуються на думку оточуючих і частково піддаються зовнішньому впливу. Їх аналітичні навички дозволяють здійснювати базовий аналіз даних, проводити порівняльну оцінку отриманої інформації та формувати логічні висновки. Проте у ситуаціях підвищеної складності, багатовимірності інформації або нестабільності соціального середовища вони можуть демонструвати залежність від порад авторитетних осіб або рекомендацій колективу. У цих студентів спостерігається помірна здатність до прогнозування наслідків, обмежена глибина аналізу та невисока стійкість до

психологічного впливу, що іноді знижує ефективність їх прийняття рішень і об'єктивність оцінки подій. Водночас вони здатні до самотійної рефлексії, аналізу власних дій і поведінки, що формує базу для розвитку критичного мислення та підвищення психічної активності за відповідних умов навчання та підтримки.

До групи з низьким рівнем психічної активності та високою схильністю до зовнішнього впливу відносяться молоді люди, у яких спостерігається недостатньо сформована особистісна зрілість, що проявляється у низькій самотійності, невпевненості у власних рішеннях, залежності від думки інших та недостатній самоконтроль. Для представників цієї групи характерний високий рівень навіюваності, що проявляється у некритичному прийнятті інформації, схильності до маніпуляцій та психологічного впливу з боку оточення. Аналітичні здібності таких студентів є обмеженими: вони не здатні ефективно структурувати інформацію, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, порівнювати альтернативні варіанти та робити зважені висновки. У результаті це призводить до формування поведінкових стратегій, які орієнтовані на пасивність, підпорядкування соціальним нормам та оцінкам оточення, а також зниження здатності до самотійного планування та прогнозування власних дій. Ці особливості зумовлюють, що студенти з низьким рівнем психічної активності демонструють обмежену адаптивність у складних соціально-психологічних ситуаціях, а також підвищену емоційну вразливість у контексті взаємодії з колективом та авторитетними особами.

Отже, узагальнення результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку форм психічної активності та стратегій психологічного впливу студентської молоді показало, що у значній кількості студентів недостатній рівень прояву аналітичності мислення, критичного сприйняття та стійкості до зовнішніх впливів істотно варіює серед обстежуваних. Молоді люди з низьким рівнем психічної активності та високою сугестивністю характеризуються підвищеною вразливістю до маніпулятивних і сугестивних впливів, слабким аналітичним підходом та труднощами у самотійному прийнятті рішень. Тому існує необхідність систематичного розвитку стратегій психологічного самозахисту,

критичного мислення та аналітичних навичок у студентської молоді для підвищення її стійкості до різноманітних соціальних та психологічних впливів.

Висновки до розділу 2

1. Для емпіричного вивчення взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу студентської молоді було використано такі діагностичні методики: опитувальник особистісної зрілості О. Штепи; методика дослідження критичного мислення Л. Старкі; тест-опитувальник навіюваності О. Саннікової і Ю. Фоля; методика аналітичності мислення «Числові ряди» Е. Крепеліна. Комплексне застосування зазначених методик дає змогу всебічно оцінити психологічні особливості студентів, що визначають їх сприйнятливність до психологічного впливу та здатність до самостійного прийняття рішень.

2. Результати дослідження рівнів когнітивної активності та психологічної стійкості студентської молоді показали, що високий рівень стійкості та аналітичних здібностей зафіксовано у 22 % студентів, середній – у 44 %, низький – у 34 %. Отримані дані свідчать, що більшість студентів має лише помірну здатність до самостійного оцінювання психологічних впливів та критичного аналізу інформації, а значна частина залишає уразливою для маніпулятивних та сугестивних впливів.

РОЗДІЛ 3

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФОРМ ПСИХІЧНОЇ АКТИВНОСТІ І СТРАТЕГІЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Програма підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості та її експериментальна апробація

У сучасних умовах соціальних змін і високих вимог до комунікативної та професійної компетентності особистості актуальності набуває питання розвитку психічної активності та здатності ефективно впливати на своє

оточення. У цьому контексті важливим стає обґрунтування корекційно-розвивальної програми, спрямованої на підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності та стратегій психологічного впливу особистості, що передбачає систематичне поєднання теоретичних знань і практичних навичок.

Мета програми – підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності та стратегій психологічного впливу особистості студентської молоді шляхом розвитку когнітивних, емоційно-вольових і поведінкових ресурсів, формування здатності до саморегуляції, критичного оцінювання впливів та адаптивного реагування на соціальні й інформаційні подразники.

Завдання програми:

1. Розвивати аналітичне, критичне та креативне мислення студентів для підвищення ефективності обробки інформації та прийняття рішень у різних соціальних ситуаціях.

2. Формувати навички самоконтролю та емоційної регуляції для зменшення негативного впливу маніпулятивних чи стресогенних факторів.

3. Підвищувати здатність студентів усвідомлено реагувати на зовнішній психологічний вплив, розпізнавати маніпуляції та відокремлювати суб'єктивні оцінки від об'єктивних фактів.

4. Стимулювати розвиток комунікативних та соціальних навичок, спрямованих на ефективну взаємодію з оточенням без втрати автономії та критичної позиції.

5. Забезпечити інтеграцію різних форм психічної активності (пізнавальної, емоційної, поведінкової) із стратегічними моделями психологічного впливу для оптимізації поведінкових та когнітивних реакцій студентів.

6. Сприяти формуванню у молоді стійких психологічних установок та стратегій поведінки, які забезпечують ефективну адаптацію в умовах високої соціальної й інформаційної динаміки.

Програма підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності та стратегій психологічного впливу особистості реалізована у формі соціально-психологічного тренінгу та складається з 10 структурованих занять.

Кожне заняття має цільову спрямованість, інтегрує теоретичний та практичний блоки, включає вправи на розвиток когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсів, а також передбачає опанування стратегій ефективного психологічного впливу у різних соціальних ситуаціях. Така форма організації програми забезпечує систематичне формування в учасників здатності до саморегуляції, критичного оцінювання зовнішніх впливів, адаптивного реагування та інтеграції різних форм психічної активності у практичну діяльність.

Зміст і структуру програми підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості наведено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Програма підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості

Тема заняття	Мета заняття	Тренінгові вправи та ігри
Заняття 1. «Мій внутрішній потенціал»	Сприяти усвідомленню власних психічних ресурсів, рівня активності та внутрішніх можливостей, підвищити самооцінку та впевненість у власних силах.	«Віддзеркалення», «Моє психічне дзеркало», «Карта внутрішніх ресурсів», «Потенціал у діях», «Аналіз особистих досягнень».
Заняття 2. «Моє критичне мислення»	Формування навичок критичного мислення, аналізу інформації, оцінки поведінки оточуючих та розпізнавання маніпуляцій.	«Ланцюг дій», «Мозаїка аргументів», «Сценарії альтернатив», «Аналіз ситуацій», «Дебати».
Заняття 3. «Емоції під контролем»	Розвиток навичок регуляції емоцій, контролю реакцій у соціальній взаємодії та конструктивного вираження почуттів.	«Емоційний компас», «Рівновага емоцій», «Рольові емоційні сцени», «Моделювання конфлікту», «Техніка заземлення».
Заняття 4. «Мистецтво впливу»	Навчити усвідомлено застосовувати методи переконання та впливати на поведінку інших у позитивному руслі.	«Сценарій співпраці», «Симфонія аргументів», «Фокус на результат», «Мікро-виклики», «Розподіл ресурсів».
Заняття 5. «Логіка дій»	Формування здатності аналізувати ситуації, прогнозувати наслідки та приймати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності.	«Логічні ланцюги», «Карта рішень», «Стратегічне планування», «Вибір сценарію», «Аналіз результатів».
Заняття 6. «Соціальні навігації»	Розвиток комунікативних навичок, уміння адаптуватися у груповому середовищі та ефективно взаємодіяти з	«Динаміка групи», «Розподіл ролей», «Синхронізація дій», «Групові сценарії», «Мікро-моделювання конфлікту».

	колективом.	
Заняття 7. «Мова толерантності»	Формування навичок співпраці, взаємоповаги, конструктивного діалогу та запобігання конфліктам.	«Комунікативні лабіринти», «Активне слухання та відгук», «Толерантні аргументи», «Ситуаційні вправи», «Рольові ігри на співпрацю».
Заняття 8. «Життєва стійкість»	Розвиток навичок саморегуляції, управління стресом та підтримки психічної стійкості у складних ситуаціях.	«Енергетичний потік», «Техніка заземлення», «Вправа на стресостійкість», «Моделювання кризових ситуацій», «Релаксаційні практики».
Заняття 9. «Сила переконання»	Навчити поєднувати власну психічну активність із стратегічним впливом для досягнення цілей та ефективної комунікації.	«Симфонія аргументів», «Переконання через співпрацю», «Карта впливу», «Візуалізація результату», «Мозаїка переконань».
Заняття 10. «Магія синергії»	Формування комплексної здатності поєднувати власну активність та психологічний вплив у різних соціальних і професійних контекстах.	«Віддзеркалення», «Ланцюг дій», «Емоційний компас», «Сценарій співпраці», «Мозаїка переконань», «Фокус на результат», «Активне слухання та відгук», «Розширення зони впливу», «Підтримка синергії»

Охарактеризуємо коротко зміст занять програми підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості студентського віку.

Заняття 1. «Мій внутрішній потенціал» – спрямоване на формування усвідомлення власних психічних ресурсів та внутрішнього потенціалу студентів, розвиток здатності до самоспостереження та саморефлексії. На початку заняття учасники беруть участь у вправі «Мозаїка емоцій», під час якої вони за допомогою кольорових карток визначають власний емоційний стан і обговорюють його у групі. Далі застосовується гра «Ланцюжок думок», де кожен учасник називає одну позитивну рису своєї особистості та додає до неї рису попереднього учасника, формуючи психологічний ланцюг самосвідомості. Під час вправи «Дерево цінностей» студенти створюють символічне дерево, на гілках якого розміщують власні цілі, ресурси та здібності, що допомагає візуалізувати внутрішні потенціали. Використовується техніка «Рефлексивне коло», коли кожен учасник описує власні внутрішні стани та рівень активності протягом тижня, а група надає зворотний зв'язок і підтримку. У вправі «Моє Я в майбутньому» студенти уявляють і описують своє ідеальне психологічне «Я»,

відзначаючи необхідні ресурси та психічні якості для досягнення цілей. Гра «Мапа сил» дає змогу визначити найсильніші сторони кожного учасника та локалізувати їх у певних сферах життя. Важливим етапом є дискусія «Що мене мотивує», під час якої студенти аналізують внутрішні та зовнішні мотиви своєї діяльності. Вправа «Енергетичний резервуар» полягає у визначенні джерел енергії та ресурсів для активної психічної діяльності та їх ранжуванні за пріоритетністю. Використовується техніка «Рефлексивна шкала», де студенти оцінюють власний рівень активності у різних сферах життя. Завершальною вправою є «Коло висновків», де учасники узагальнюють отримані знання та враження, обговорюють труднощі та відкриті питання.

Заняття 2. «Моє критичне мислення» – спрямоване на формування у студентів навичок критичного аналізу інформації та поведінки оточуючих, розвиток здатності до самостійного мислення та об'єктивної оцінки ситуацій. На початку використовується вправа «Фільтр фактів», де студенти аналізують короткі повідомлення та виділяють об'єктивні факти, відокремлюючи їх від оцінок і припущень. Далі застосовується гра «Сценарії впливу», під час якої учасники оцінюють поведінку вигаданих персонажів і розпізнають маніпуляції та психологічні стратегії впливу. У вправі «Ланцюг причин і наслідків» студенти створюють схеми логічних зв'язків між подіями, що допомагає розвивати аналітичне мислення та прогнозування наслідків. Використовується техніка «Рольова перевірка», де кожен студент обирає роль і оцінює ситуацію з точки зору об'єктивного спостерігача. Під час вправи «Дебати» аргументують свої позиції та аналізують логіку інших, що формує здатність до конструктивного критичного обговорення. Вправа «Мої упередження» спрямована на виявлення та аналіз власних когнітивних помилок та упереджень. Студенти проводять вправу «Суперечливі твердження», де вони аналізують суперечливі дані і формують обґрунтовані висновки. Використовується метод «Критичне запитування», коли кожен учасник ставить запитання до інформації, що надається, з метою виявлення недостовірних або упереджених джерел. Вправа «Детектор помилок» передбачає аналіз текстів на предмет логічних помилок та некоректних висновків. Гра «Альтернативні

точки зору» стимулює студентів розглядати різні інтерпретації ситуацій, що підвищує когнітивну гнучкість. Використовується вправа «Фільтр емоцій», яка навчає відокремлювати власні емоційні реакції від об'єктивного аналізу фактів. Використовується й техніка «Рефлексивне обговорення», де студенти аналізують власні процеси мислення та прийняття рішень. Гра «Взаємний аналіз» дає змогу учасникам оцінювати поведінку однокурсників у вигаданих або реальних ситуаціях, формуючи конструктивний зворотний зв'язок. Вправа «Стратегія рішень» спрямована на вироблення оптимальної поведінки у ситуаціях невизначеності та конфлікту.

Заняття 3. «Емоції під контролем» –спрямоване на розвиток у студентів уміння усвідомлювати власні емоційні стани та керувати ними у процесі спілкування з іншими людьми. На початку заняття проводиться вправа «Емоційний сканер», де учасники визначають свої емоції на поточний момент, оцінюють їх інтенсивність і вплив на поведінку. Далі використовується гра «Емоційний калейдоскоп», під час якої студенти розігрують ситуації конфлікту або стресу і відпрацьовують способи контролю емоційних реакцій. Вправа «Три кроки до спокою» навчає студентів послідовно застосовувати дихальні техніки, саморегуляцію та позитивну внутрішню риторичку. Під час гри «Емоційна мозаїка» учасники аналізують емоційні реакції оточуючих і прогнозують можливий психологічний вплив на поведінку групи. Вправа «Дзеркало емоцій» дає змогу навчитися розпізнавати емоції партнера за мімікою та жестами, розвиваючи емпатію і здатність до соціального впливу. Далі застосовується техніка «Регулювання тригерів», де студенти ідентифікують особисті фактори, що провокують сильні емоції, та обирають стратегії їх зменшення.

Заняття 4. «Мистецтво впливу» –спрямоване на розвиток у студентів усвідомлення власного впливу на оточуючих і формування навичок ефективного переконання. На початку проводиться вправа «Визнач свій стиль впливу», де кожен учасник оцінює, як він зазвичай впливає на інших і які стратегії використовує. Далі застосовується гра «Ситуаційний експеримент», в якій студенти моделюють соціальні ситуації та випробовують різні способи

переконання партнерів. Вправа «Аргумент vs емоція» дає змогу визначити, який тип впливу – логічний чи емоційний – ефективніший у конкретних умовах. Гра «Переконати групу» стимулює учасників формувати чіткі стратегії аргументації, враховуючи реакції аудиторії. Гра «Мережа впливу» демонструє, як один вплив на окрему людину може трансформуватися в групову динаміку. Вправа «Інтуїтивний вплив» тренує здатність швидко оцінювати емоційний стан партнерів і реагувати на нього. Гра «Вирішення конфліктів» дає змогу навчитися використовувати вплив для конструктивного виходу із складних ситуацій. Вправа «Зворотний ефект» показує, як неправильне використання стратегії може спричинити опір. Вправа «Емоційний резонанс» дає змогу керувати впливом через власний емоційний стан. Техніка «Побудова аргументів» тренує логічну послідовність і переконливість у поданні думок.

Заняття 5. «Логіка дій» – спрямоване на розвиток аналітичного мислення та здатності приймати обґрунтовані рішення у різних ситуаціях, що потребують психологічного впливу. На початку проводиться вправа «Ситуаційний аналіз», де студенти оцінюють складні соціальні сценарії і визначають ключові чинники впливу. Далі застосовується гра «Розбір кейсів», в якій учасники аналізують реальні приклади поведінки людей і визначають ефективність використаних стратегій психологічного впливу. Вправа «Причинно-наслідкові зв'язки» тренує здатність відокремлювати факти від припущень та оцінювати наслідки власних рішень. Гра «Лабіринт вибору» дає змогу моделювати серії альтернативних дій і прогнозувати їх результати. Вправа «Пріоритети рішень» допомагає студентам виділяти найбільш значущі фактори та визначати оптимальний шлях дій. Техніка «Планування крок за кроком» формує послідовність дій та передбачення потенційних проблем. Гра «Аналіз ролей» дає змогу оцінювати вплив різних учасників на прийняття рішень і коригувати власну поведінку. Вправа «Логічний діалог» тренує аргументацію і обґрунтування власної позиції під час групового обговорення. Техніка «Мозковий штурм» сприяє генерації альтернативних варіантів дій у складних ситуаціях. Гра «Прийняття рішень під тиском» допомагає розвивати здатність діяти ефективно в умовах обмеженого часу і стресу. Вправа «Вибір

оптимальної стратегії» дає змогу учасникам оцінити ризики та можливості кожного варіанту. Техніка «Рефлексія наслідків» спрямована на оцінку правильності ухвалених рішень і навчання на помилках.

Заняття 6. «Соціальні навігації» –спрямоване на розвиток навичок ефективної взаємодії та підвищення здатності адаптуватися до соціальних умов. На початку проводиться вправа «Знайомство в колі», де студенти представляють себе та свої очікування від групової роботи. Далі застосовується гра «Мережа впливів», яка допомагає виявити взаємозв'язки між учасниками і зрозуміти, як різні ролі впливають на групові процеси. Вправа «Ролі в групі» дає змогу спробувати себе в різних позиціях – лідера, спостерігача, координатора та критика. Гра «Командний виклик» моделює ситуації, де потрібно спільно приймати рішення та координувати дії. Вправа «Сигнали групи» тренує розпізнавання невербальних проявів емоцій і намірів інших учасників. Гра «Мозаїка думок» стимулює об'єднання різних ідей для створення спільного проекту. Вправа «Вирішення конфліктів» тренує навички конструктивного підходу до розбіжностей та протиріч. Техніка «Зворотний зв'язок» дає змогу оцінити власну поведінку та вплив на інших.

Заняття 7. «Мова толерантності» –спрямоване на формування навичок конструктивної комунікації та розвитку толерантності в міжособистісних взаємодіях. На початку студенти беруть участь у вправі «Знайомство через цінності», де вони представляють себе та свої ключові цінності, що визначають їхні поведінкові пріоритети. Далі застосовується гра «Розуміння іншого», яка допомагає розвинути вміння слухати і відтворювати почуття та мотиви співрозмовника. Вправа «Слово в коло» тренує здатність висловлювати свої думки чітко та лаконічно, водночас поважаючи інші позиції. Гра «Ситуаційні діалоги» моделює реальні конфліктні ситуації та навчає шукати компроміси. Техніка «Перефразування» стимулює точне відтворення думки співрозмовника для уникнення непорозумінь. Гра «Рольові заміни» розвиває емпатію, змушуючи учасників перевтілюватися в позиції інших людей у конфліктних ситуаціях. Вправа «Синхронізація мови» формує здатність узгоджувати манеру комунікації з різними учасниками групи. Техніка «Вербалізація емоцій»

допомагає навчитися відкрито висловлювати свої почуття без агресії. Гра «Командне обговорення» моделює групові дискусії, стимулюючи активну взаємодію та пошук спільних рішень. Вправа «Контроль реакцій» спрямована на управління власною емоційною реакцією у конфліктних ситуаціях. Техніка «Позитивне підкріплення» тренує заохочення конструктивної поведінки інших учасників.

Заняття 8. «Життєва стійкість» –спрямоване на розвиток навичок саморегуляції та підвищення стресостійкості студентів. На початку проводиться вправа «Сканування емоцій», під час якої учасники усвідомлюють власний емоційний стан і вчаться розпізнавати сигнали стресу. Далі застосовується техніка «Дихальна пауза», що допомагає знизити напруження та активізувати контроль над фізіологічними реакціями. Вправа «Мозковий щит» спрямована на формування психологічного захисту від негативного впливу зовнішніх факторів. Гра «Стрес-лабіринт» моделює складні ситуації, де учасники практикують пошук оптимальних стратегій виходу з напружених умов. Вправа «Емоційний щоденник» дає змогу фіксувати реакції на стресові ситуації та аналізувати власні поведінкові патерни. Техніка «Розстановка пріоритетів» формує здатність концентруватися на важливих завданнях у стресових умовах. Гра «Рольові виклики» тренує адаптацію до непередбачуваних обставин і вміння зберігати спокій. Техніка «Візуалізація успіху» дає змогу передбачити успішний результат дії та зменшити тривогу. Гра «Баланс емоцій» навчає підтримувати стабільний емоційний стан у взаємодії з іншими. Вправа «Контроль реакцій» тренує вміння стримувати імпульсивні відповіді під час конфлікту.

Заняття 9. «Сила переконання» –спрямоване на формування навичок усвідомленого використання стратегій психологічного впливу та переконання у спілкуванні. На початку проводиться вправа «Відкриті очі», у якій учасники аналізують власні комунікативні установки та стиль впливу на інших. Далі застосовується техніка «Вербальні сигнали», що допомагає помічати та коригувати словесні патерни, що формують довіру або опір у співрозмовників. Вправа «Ситуаційні ролі» моделює типові життєві та навчальні ситуації, де

студенти практикують різні методи переконання та оцінюють ефективність кожного. Гра «Магніт аргументів» спрямована на відпрацювання здатності структурувати інформацію та логічно підкріплювати власні позиції. Вправа «Аналіз маніпуляцій» формує навички розпізнавання прихованого впливу та захисту від нього. Техніка «Зона впливу» дає змогу студентам оцінити межі свого впливу на групу та окремих людей. Гра «Ланцюг переконання» тренує послідовне використання аргументів для досягнення прийняття ідеї іншими. Вправа «Емоційна карта» навчає враховувати емоційний стан співрозмовника при виборі стратегії впливу. Техніка «Активне слухання» розвиває здатність точно сприймати інформацію та відповідати на потреби співрозмовника.

Заняття 10. «Магія синергії» – спрямоване на формування у студентів здатності поєднувати власну психічну активність із навичками стратегічного психологічного впливу для ефективної взаємодії у навчальному та соціальному середовищі. Спочатку проводиться вправа «Віддзеркалення», яка допомагає учасникам усвідомити власні реакції на поведінку інших і розпізнавати впливові сигнали. Далі застосовується гра «Ланцюг дій», у якій студенти моделюють послідовність рішень у групових ситуаціях, відпрацьовують аргументацію та вплив на колег. Вправа «Емоційний компас» навчає контролювати емоції, спрямовувати їх на конструктивну взаємодію та підтримувати психічну активність у процесі впливу. Техніка «Сценарій співпраці» дає змогу учасникам планувати спільні дії, оцінювати ефективність командного впливу та інтегрувати власні стратегії з груповими цілями. Гра «Мозаїка переконань» тренує здатність поєднувати різні точки зору, знаходити оптимальні аргументи та створювати ефективні стратегії впливу. Вправа «Аналіз ролевих моделей» допомагає виявляти ефективні способи впливу в реальних життєвих ситуаціях і моделювати їх на практиці. Техніка «Фокус на результат» спрямована на планування дій та оцінку очікуваного ефекту впливу. Гра «Динаміка групи» розвиває здатність відчувати настрої колективу та адаптувати власну стратегію комунікації. Вправа «Розподіл ресурсів» дає змогу відпрацьовувати ефективне використання психічної активності для досягнення колективних цілей. Техніка «Активне слухання та відгук» формує уміння

сприймати сигнали інших та коригувати впливові дії. Гра «Мікро-виклики» створює короткі стресові ситуації для тренування гнучкості стратегій впливу. Вправа «Синхронізація дій» спрямована на розвиток координації власних рішень із груповими. Вправа «Фінальна рефлексія» дає змогу оцінити прогрес, усвідомити результати та визначити шляхи розвитку синергії між психічною активністю і психологічним впливом.

Зазначимо, що експериментальна апробація такої програми дала змогу не лише перевірити її дієвість у реальних умовах навчальної діяльності, а й визначити оптимальні форми та методи розвитку когнітивних, емоційних і комунікативних компетентностей студентської молоді (рис. 3.1).

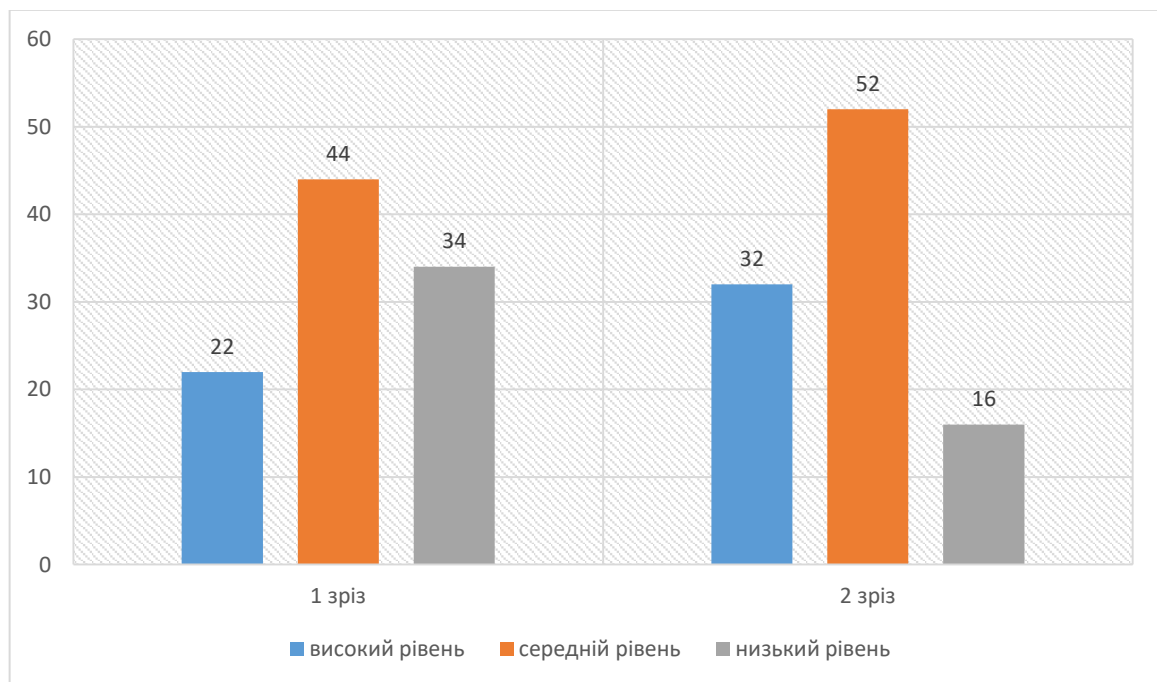


Рис. 3.1. Рівні стійкості до психологічного впливу та аналітичності мислення студентської молоді (2 зріз)

До групи осіб з високим рівнем психічної активності та стійкості до психологічного впливу (22%, було 32%) відносяться молоді люди, котрі демонструють високий та достатній рівні особистісної зрілості, що проявляється у впевненості в собі, чіткому усвідомленні власних цілей і пріоритетів, здатності до самоконтролю та самостійного прийняття рішень у різноманітних ситуаціях. Студенти з середнім рівнем психічної активності

(52%, було 44%) демонструють помірний розвиток особистісної зрілості, що проявляється у здатності до самоконтролю та частково сформованих навичках оцінки подій і інформації, однак вони в більшій мірі орієнтуються на думку оточуючих і частково піддаються зовнішньому впливу. Їх аналітичні навички дозволяють здійснювати базовий аналіз даних, проводити порівняльну оцінку отриманої інформації та формувати логічні висновки. Проте у ситуаціях підвищеної складності вони можуть демонструвати залежність від порад авторитетних осіб або рекомендацій колективу. До групи з низьким рівнем психічної активності та високою схильністю до зовнішнього впливу відносяться молоді люди (16%, було 34%), у яких спостерігається недостатня особистісна зрілість, що проявляється у низькій самостійності, невпевненості у власних рішеннях, залежності від думки інших та недостатній самоконтроль. Для представників цієї групи характерний високий рівень навіюваності, що проявляється у некритичному прийнятті інформації, схильності до маніпуляцій та психологічного впливу з боку оточення.

Отже, програма підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості студентів виявилася ефективною, що підтверджується позитивними змінами у психічній активності та поведінкових стратегіях студентської молоді після проходження тренінгу. Учасники демонстрували підвищену здатність до саморегуляції, ефективної оцінки інформації та поведінки інших, усвідомлене використання стратегій переконання та психологічного впливу, здатність до конструктивної взаємодії у групових ситуаціях. Виявлено, що систематичне поєднання ігор, вправ та практичних завдань сприяло інтеграції психічної активності із стратегічними діями у соціальних контекстах, підвищило впевненість молоді у власних рішеннях та сприяло формуванню навичок адаптивної поведінки під час стресових та конфліктних ситуацій. Результати дослідження свідчать про те, що учасники тренінгу почали більш усвідомлено розпізнавати маніпуляції, критично оцінювати зовнішні впливи та ефективніше взаємодіяти з оточенням, що є показником успішного досягнення мети програми та її практичної цінності.

3.2. Психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості

У сучасному суспільстві, яке характеризується високою динамікою соціальних змін, інформаційним перенасиченням та постійним впливом різноманітних зовнішніх факторів, особистість постійно опиняється в умовах психологічної напруги та необхідності швидко приймати рішення. Ефективність поведінкових та когнітивних реакцій значною мірою залежить від рівня психічної активності індивіда та його здатності свідомо використовувати стратегії психологічного впливу у взаємодії з іншими людьми. У зв'язку з цим є потреба обґрунтувати психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості, зокрема для студентської молоді, яка перебуває на етапі активного формування соціальних та когнітивних компетенцій.

Охарактеризуємо низку психологічних рекомендацій щодо підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності та стратегій психологічного впливу особистості:

1. Рекомендується проводити регулярні вправи на самоспостереження, які допомагають студентам визначати власні психічні стани та рівень активності у різних ситуаціях. Усвідомлення особистих когнітивних і емоційних ресурсів дає змогу більш ефективно керувати власною поведінкою та приймати оптимальні рішення. Важливо навчити студентів аналізувати причини власних емоційних реакцій та дії у складних умовах взаємодії. Розвиток самосвідомості сприяє підвищенню гнучкості мислення та адаптивності у соціальних взаємодіях. Практичні вправи можуть включати ведення щоденників емоцій, рефлексивні записи або групові обговорення власних реакцій на конкретні події. Також доцільно проводити психологічні тренінги, що стимулюють усвідомлене використання когнітивних ресурсів для вирішення проблем. У

результаті студент отримує змогу розпізнавати власні сильні та слабкі сторони, що підвищує ефективність застосування стратегій психологічного впливу.

2. Важливо навчити студентів аналізувати інформацію з точки зору достовірності та об'єктивності, що дає змогу ефективно протидіяти маніпуляціям та сугестивним впливам. Критичне мислення включає здатність розпізнавати логічні помилки, оцінювати аргументи та приймати обґрунтовані рішення у різних життєвих ситуаціях. Рекомендується використовувати вправи на порівняння альтернативних точок зору, вирішення кейсів та аналіз причинно-наслідкових зв'язків. Регулярна практика критичного аналізу інформації сприяє розвитку когнітивної гнучкості та самостійності в оцінюванні подій. Такі навички дозволяють студентам більш усвідомлено застосовувати психологічні стратегії впливу та контролювати власну поведінку у соціальних взаємодіях. Крім того, розвиток критичного мислення зміцнює впевненість у власних рішеннях та сприяє зниженню впливу зовнішніх маніпуляцій. Впровадження тренінгів з розвитку критичного мислення є одним із засобів підвищення ефективності взаємозв'язку психічної активності та стратегій впливу.

3. Студентам необхідно навчитися усвідомлювати свої емоційні стани та керувати ними у процесі взаємодії з іншими людьми. Ефективна емоційна регуляція дає змогу запобігати імпульсивним реакціям та покращує здатність приймати обґрунтовані рішення у складних ситуаціях. Рекомендується використовувати вправи на дихальні практики, релаксацію, медитацію та усвідомлену концентрацію уваги. Також доцільним є застосування рольових ігор, у яких студенти тренують контроль емоцій у стресових або конфліктних ситуаціях. Навчання розпізнаванню власних емоцій та емоцій інших людей підвищує ефективність міжособистісного впливу та комунікації. Регулярне виконання вправ на саморегуляцію стимулює розвиток психічної активності та самостійності. У результаті студент стає більш стійким до психологічного тиску та здатним до усвідомленого використання стратегій впливу.

4. Для підвищення ефективності взаємодії в групі важливо розвивати у студентів здатність адаптуватися до різних соціальних контекстів. Практичні

вправи можуть включати роботу в малих групах, симуляції конфліктних ситуацій та інтерактивні ігри на командну взаємодію. Соціальна адаптація передбачає розвиток емпатії, здатності враховувати потреби інших та усвідомлену орієнтацію на взаємну вигоду. Рекомендується застосовувати вправи на рольове моделювання поведінки у соціально значущих ситуаціях. Навички адаптації дозволяють студентам більш ефективно використовувати психологічний вплив, враховуючи особливості групової динаміки. Постійна практика таких вправ сприяє формуванню гнучкості поведінки та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. У результаті підвищується рівень комунікативної компетентності та ефективності взаємодії з оточенням.

5. Студентам слід навчитися застосовувати психологічні стратегії впливу у різних соціальних ситуаціях з етичної та конструктивної точки зору. Практичні вправи включають моделювання переконливих аргументів, рольові ігри з застосуванням різних стилів впливу та аналіз комунікаційних ситуацій. Розвиток таких стратегій дає змогу студентам ефективно мотивувати та організовувати поведінку інших, зберігаючи взаємоповагу та взаєморозуміння. Рекомендується також використання вправ на аргументацію та протидію маніпулятивним впливам. Регулярна практика конструктивного впливу сприяє підвищенню впевненості у власних соціальних навичках та здатності до самостійного прийняття рішень. Навчання стратегічному впливу стимулює розвиток аналітичного мислення та емоційної регуляції, і студент отримує комплексні навички ефективного управління взаємодією у соціальних контекстах.

6. Рекомендується навчати студентів контролювати свої імпульси, поведінку та емоції у ситуаціях психологічного тиску. Практичні вправи можуть включати рольові ігри на контроль поведінки, техніки самонавіювання та відпрацювання ситуацій, що провокують стрес. Розвиток самоконтролю сприяє зниженню піддатливості до маніпуляцій та підвищує здатність до усвідомленого впливу на оточення. Важливо формувати у студентів здатність прогнозувати наслідки власних дій та вибору стратегій взаємодії. Використання вправ на концентрацію уваги та усвідомлене прийняття рішень стимулює

розвиток когнітивної активності. Регулярна практика самоконтролю підвищує психологічну стійкість та ефективність міжособистісного впливу. У результаті студенти стають більш відповідальними у власних діях та рішеннях.

7. Ефективна робота у групі вимагає від студентів здатності до кооперації та колективного прийняття рішень. Вправи можуть включати колективні завдання, інтерактивні ігри на розподіл ролей та спільне досягнення цілей. Такі тренінги сприяють розвитку комунікативних та лідерських навичок, а також умінню приймати та враховувати думку інших. Рекомендується впроваджувати вправи на групове планування, координацію дій та конструктивне вирішення конфліктів. Практика командної взаємодії сприяє розвитку емпатії.

8. Студентам необхідно навчитися адаптувати мислення до нових умов та швидко змінювати стратегії поведінки у різних ситуаціях. Практичні вправи можуть включати рішення нестандартних завдань, пошук альтернативних рішень та моделювання сценаріїв розвитку подій. Когнітивна гнучкість сприяє ефективнішому застосуванню стратегій психологічного впливу та підвищенню самостійності в прийнятті рішень. Важливо заохочувати студентів аналізувати свої помилки та знаходити нові способи досягнення цілей. Використання творчих вправ стимулює розвиток інноваційного мислення та аналітичних здібностей. Регулярна практика когнітивної гнучкості підвищує стійкість до стресу та здатність взаємодіяти з оточенням. У підсумку студент отримує комплексні навички адаптивної поведінки та управління психічною активністю.

9. Необхідно навчати студентів оцінювати можливі наслідки власних дій та вибору стратегій психологічного впливу. Практичні вправи включають аналіз кейсів, моделювання ситуацій вибору та обговорення альтернативних сценаріїв. Усвідомлене прийняття рішень сприяє підвищенню відповідальності за власні дії та зменшенню імпульсивності у поведінці. Рекомендується використовувати вправи на порівняння ризиків та вигод, прогнозування результатів та оцінку впливу на оточення. Такі навички дозволяють більш ефективно інтегрувати психічну активність та стратегії впливу. Постійна практика прийняття рішень стимулює розвиток аналітичного та критичного

мислення. У результаті студент здатний впливати на інших у конструктивний спосіб.

10. Студентам необхідно навчитися витримувати стресові та конфліктні ситуації без втрати ефективності мислення та поведінки. Практичні вправи включають релаксаційні техніки, рольові ігри на вирішення конфліктів та тренування самоконтролю у стресових умовах. Розвиток психологічної стійкості дає змогу зменшити емоційну реактивність та підвищити здатність до конструктивного впливу на оточення. Рекомендується застосовувати вправи на моделювання складних соціальних ситуацій та відпрацювання адаптивних стратегій. Психологічна стійкість сприяє підтриманню високого рівня психічної активності навіть у стресових умовах. Постійне використання таких методик допомагає студентам формувати впевненість у власних діях та стратегіях впливу.

11. Важливо формувати у студентів здатність впливати на оточення з урахуванням етичних принципів та соціальних норм. Практичні вправи включають аналіз моральних дилем, рольові ігри та обговорення етичних конфліктів. Етичний вплив передбачає врахування потреб інших людей та уникнення маніпуляцій. Використання тренінгових вправ сприяє розвитку соціальної відповідальності та усвідомленості у прийнятті рішень. Такі навички дозволяють поєднувати психічну активність із стратегічним впливом у конструктивний спосіб. Регулярна практика етичного впливу підвищує довіру у міжособистісних стосунках. У результаті студент навчається досягати цілей, зберігаючи повагу до оточення та соціальні стандарти.

12. доцільним є також стимулювання творчого мислення. Творче мислення сприяє виробленню нових стратегій поведінки та ефективнішому використанню психічної активності. Практичні вправи включають створення креативних рішень, мозкові штурми та генерування альтернативних сценаріїв розвитку подій. Розвиток творчого мислення дає змогу більш ефективно інтегрувати психічні ресурси та стратегії впливу у різноманітні соціальні ситуації. Важливо застосовувати вправи, які стимулюють нестандартне мислення та пошук нових підходів до вирішення проблем. Такі вправи

сприяють розвитку когнітивної гнучкості та аналітичних навичок. Регулярне використання творчих завдань підвищує адаптивність у прийнятті рішень. У підсумку студенти стають здатними до інноваційного застосування психологічного впливу.

13. Розвиток емпатії дає змогу студентам краще розуміти емоції та мотивації оточення. Практичні вправи включають рольові ігри, аналіз кейсів та вправи на розпізнавання емоційних станів інших людей. Емпатія сприяє більш ефективному застосуванню стратегій психологічного впливу та підвищує якість міжособистісної комунікації. Важливо навчати студентів усвідомлювати вплив власних дій на емоційний стан оточення. Використання вправ на розвиток емпатії сприяє зниженню конфліктності та покращенню соціальної адаптації.

14. Студенти повинні навчитися визначати цілі, розробляти стратегії їх досягнення та оцінювати результати власної діяльності. Практичні вправи включають створення планів дій, моделювання сценаріїв та аналіз досягнутих результатів. Таке навчання сприяє розвитку когнітивної активності та усвідомленого використання стратегій впливу. Рекомендується застосовувати вправи на прогнозування наслідків та оцінку альтернативних варіантів. Регулярна практика планування дій підвищує здатність приймати ефективні рішення у складних ситуаціях. Використання таких навичок сприяє інтеграції психічної активності та стратегій психологічного впливу. У підсумку студенти отримують навички організації власної діяльності та взаємодії з оточенням.

15. Ефективна самопрезентація дає змогу студентам більш успішно реалізовувати стратегії психологічного впливу. Практичні вправи включають презентації власних ідей, участь у дискусіях та рольові ігри. Навчання самопрезентації сприяє розвитку впевненості та комунікативних навичок. Важливо поєднувати навички самопрезентації з усвідомленням емоційного та когнітивного стану аудиторії. Регулярне використання таких вправ стимулює розвиток психічної активності та аналітичного мислення. У результаті студент здатний ефективно впливати на оточення у конструктивний спосіб.

16. Рекомендується формувати у студентів уміння застосовувати набуті навички у реальних соціальних ситуаціях, поєднуючи психічну активність із

психологічним впливом. Практичні вправи включають моделювання життєвих сценаріїв, рольові ігри та аналіз власного досвіду. Інтеграція цих компонентів сприяє підвищенню загальної ефективності міжособистісної взаємодії та соціальної компетентності. Важливо проводити рефлексивні сесії, у яких студенти оцінюють успішність застосування стратегій впливу. Регулярна практика інтеграції стимулює розвиток когнітивної та емоційної гнучкості.

Отже, психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості ґрунтуються на потребі розвитку усвідомленого самоконтролю, аналітичного мислення, емоційної регуляції та соціальної адаптації студентської молоді. Вони передбачають комплексний підхід, який включає формування навичок критичного оцінювання інформації та поведінки оточення, застосування стратегій конструктивного впливу у міжособистісних взаємодіях, розвиток здатності до самостійного прийняття рішень у стресових і конфліктних ситуаціях, а також підвищення психологічної стійкості та толерантності.

Висновки до розділу 3

1. Програма підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості студентів виявилася ефективною, що підтверджується позитивними змінами у психічній активності та поведінкових стратегіях студентської молоді після проходження тренінгу. Учасники демонстрували підвищену здатність до саморегуляції, ефективної оцінки інформації та поведінки інших, усвідомлене використання стратегій переконання та психологічного впливу, здатність до конструктивної взаємодії.

2. Психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості ґрунтуються на потребі розвитку усвідомленого самоконтролю, аналітичного мислення, емоційної регуляції та соціальної адаптації студентської молоді. Вони передбачають комплексний підхід, який включає

формування навичок критичного оцінювання інформації та поведінки оточення, застосування стратегій конструктивного впливу у міжособистісних взаємодіях.

ВИСНОВКИ

Проведені у кваліфікаційній роботі теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості дали змогу стверджувати наступне.

1. Визначено основні наукові підходи до вивчення психологічного впливу особистості у психологічній літературі. Вплив визначено як особливу форму взаємодії між людьми, у процесі якої одна особа здатна змінювати поведінку, переконання або внутрішні стани іншої, при цьому результат впливу не завжди усвідомлюється об'єктом дії. У такій інтерпретації психологічний вплив постає не лише як засіб досягнення певної мети, а й як тонкий інструмент гармонізації відносин, оскільки він може проявлятися у вигляді підтримки, поради, заохочення чи навіть мовчазної присутності. Проблематика вивчення взаємозв'язку форм психічної активності та стратегій психологічного впливу особистості реалізується в межах різних підходів – когнітивного, діяльнісного, психоаналітичного, гуманістичного, соціокультурного, комунікативного, – що дає змогу комплексно розглядати, як різні форми активності (мисленнєва, емоційна, вольова, перцептивна тощо) детермінують вибір і реалізацію стратегій впливу, спрямованих на зміну установок, поведінки чи станів інших людей.

2. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості. Показано, що соціально-психологічні чинники взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості визначаються комплексом когнітивних, емоційних та соціальних механізмів, що формують сприйняття, обробку, інтерпретацію інформації. Вони включають індивідуальні особливості когнітивного стилю, рівень критичного мислення, здатність студентів до

усвідомленої оцінки інформаційного потоку, емоційну чутливість та стійкість до зовнішніх впливів, а також соціальні чинники, такі як норми, очікування оточення та міжособистісні взаємодії. Взаємодія цих соціально-психологічних чинників значною мірою визначає, як особистість реагує на інформаційні подразники, обирає ефективні стратегії психологічного впливу та адаптується до соціального середовища, забезпечуючи раціональне прийняття рішень і підтримання внутрішньопсихологічного балансу.

3. Емпірично досліджено особливості взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості. Аналіз даних опитувальника особистісної зрілості засвідчив, що високий рівень розвитку особистісних якостей спостерігався у 12 % студентів, необхідний рівень – у 34 %, середній – у 42 %, низький – у 12 %, а критичний рівень не зафіксовано, що вказує на те, що переважна більшість молоді має потенційні ресурси для самостійного прийняття рішень, хоча деякі соціально-емоційні компоненти, такі як контактність та толерантність, виявляються менш розвиненими. Результати оцінки критичного мислення демонструють високий рівень у 18 % студентів, середній – у 44 %, низький – у 36 % та дуже низький – у 2 %, що свідчить про достатній, але не оптимальний рівень здатності до аналізу та саморегуляції у процесі взаємодії із соціальним оточенням. Виявлено, що функції інтерпретації, оцінки та аналізу інформації домінують у більшості студентів (від 38 % до 62 %), проте саморегуляція та формування висновків у деяких молодих людей розвинені недостатньо, що може обмежувати ефективність їх психологічної стійкості. Узагальнення даних тесту навіюваності показало, що високий рівень сугестивності виявлено у 24 % студентів, середній – у 56 %, низький – у 22 %, при цьому за шкалами залежності та готовності діяти під впливом спостерігаються високі показники у 48 % та 22 % відповідно, що підкреслює значну вразливість частини студентської молоді до зовнішнього психологічного впливу. Аналіз аналітичного мислення засвідчив, що дуже високий та високий рівні спостерігались у 2 % та 16 % студентів відповідно, середній – у 54 %, низький – у 22 %, дуже низький – у 6 %, що відображає помірну здатність більшості

студентів до структурного аналізу інформації та критичної оцінки соціальних ситуацій. Узагальнені результати демонструють, що лише близько чверті студентів володіють високим рівнем психічної активності та стратегій психологічного впливу, а близько третини залишаються уразливими до маніпуляцій і потребують цілеспрямованого розвитку когнітивних і емоційних ресурсів, що забезпечують їх ефективну адаптацію та психологічну стійкість.

4. Обґрунтовано програму підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості. Мета програми – підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності та стратегій психологічного впливу особистості студентської молоді шляхом розвитку когнітивних, емоційно-вольових і поведінкових ресурсів, формування здатності до саморегуляції, критичного оцінювання впливів та адаптивного реагування на соціальні й інформаційні подразники. Програма виявилася ефективною. Зокрема, до групи осіб з високим рівнем психічної активності та стійкості до психологічного впливу віднесено 22% осіб (було 32%). Студентів з середнім рівнем психічної активності – 52% (було 44%). До групи з низьким рівнем психічної активності та високою схильністю до зовнішнього впливу відносяться 16% молодих людей (було 34%), у них спостерігається недостатня особистісна зрілість, що проявляється у низькій самостійності, невпевненості у власних рішеннях, залежності від думки інших та недостатній самоконтроль.

Психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості ґрунтуються на потребі розвитку усвідомленого самоконтролю, аналітичного мислення, емоційної регуляції та соціальної адаптації студентської молоді. Вони передбачають комплексний підхід, який включає формування навичок критичного оцінювання інформації та поведінки оточення, застосування стратегій конструктивного впливу у міжособистісних взаємодіях, розвиток здатності до самостійного прийняття рішень у стресових і конфліктних ситуаціях, а також підвищення психологічної стійкості та толерантності. Впровадження цих рекомендацій сприятиме активізації психічної діяльності, усвідомленому використанню стратегій впливу та інтеграції цих компонентів у

повсякденну поведінку, що в результаті підвищить загальну ефективність міжособистісної взаємодії та соціальну компетентність студентів.

Перспективами подальшого дослідження може бути обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості дорослого та зрілого віку, у порівняльному аспекті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієва О.В. Засоби масової інформації як чинник життєвого орієнтування молоді. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка*. 2017. № 27-28. С. 106-109.
2. Більовський І., Кулажський В., Козачок В. Роль інформаційно-психологічного впливу в інформаційній боротьбі. *Соціальна психологія*. 2013. № 1 (15). С. 162-170.
3. Братаніч Б. В. Самоактуалізація особистості та ЗМІ. *Філософські проблеми освіти*. 2021. №2. С. 13-20.
4. Булах І., Долинська І. Психологічні аспекти міжособистісної взаємодії викладачів і студентів. Київ : ЧДПУ, 2012. 114 с.
5. Вакуліч Т.М. Соціально-психологічні особливості поведінки молоді у мережі Інтернет. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка*. Київ, 2022. Т. VIII, вип. 2. С. 41-47.
6. Варій М. Й. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
7. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / за ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинської, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2007. 344 с.
8. Владимиров В.М. ЗМІ, особа, суспільство : проблема взаємовпливу : монографія. Київ : КНУ ім.Т. Шевченка, 2013. 220 с.
9. Власова О., Мілютіна К., Мамбетова А. Вікові особливості соціалізації особистості. Дніпро : Середняк Т. К., 2019. 412 с.

10. Волинець Н. Психологічні механізми виявлення і протидії маніпулятивним намірам студентів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2018. 232 с.
11. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
- 11а. Гірняк А.Н. Психологічна ефективність оргтехнології модульно-розвивальної взаємодії в умовах сучасного ЗВО. *Психологія і суспільство*. 2022. №1. С. 199-238. <https://doi.org/10.35774/pis2022.01.199>
12. Горська К. О. Медіаконтент цифрової доби : трансформації та функціонування: дис. ... докт. наук з соц. комун. Київ, 2021. 449 с.
13. Гребінь Н.В. Психологічні особливості студентської молоді, схильної до маніпуляції у міжособовій взаємодії. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*. 2015. №1. С. 56-65.
14. Гриценко О. М. Мас-медіа у відкритому інформаційному суспільстві й гуманістичні цінності. Київ : Київ. ун-т, 2010. 168 с.
15. Гуменюк О.Є. Психологія впливу : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2003. 304 с.
- 15а. Дембіцька В.В., Гірняк А.Н. Методологічний аналіз категоріально-понятійного поля емоційно-почуттєвого розвитку дитини в контексті сімейних взаєностосунків. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 118-122. <http://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/22.pdf>
16. Іванов В. Ф. Комп'ютерні мас-медіа та їхні світоглядні впливи. *Актуальні питання масової комунікації*. 2012. Вип. 3, ч. 1. С. 41-43.
17. Інформаційний вплив : теорія і практика прогнозування : монографія / за ред. П. Д. Фролова. Київ : Міленіум, 2011. 304 с.
18. Калініченко Б. М. Інформаційна війна : чинники ескалації і засоби протидії. Черкаси : Чабаненко Ю. А., 2020. 350 с.
19. Кара-Мурза С. Г. Маніпуляція свідомістю : навч. посіб. Київ : Оріони, 2003. 500 с.

20. Карамушка М. І. Типи молоді за рівнем розвитку психологічних якостей, необхідних для здійснення соціальної активності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2020. № 1 (19). С. 54-61.
21. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2014. 400 с.
22. Кузіна Є. І. Вікові особливості інформаційної компетентності підлітків в умовах інформаційного суспільства. *Наукові праці МАУП. Психологія*. 2021. №3 (52). С. 63-67.
23. Кузіна Є. І. Інформаційне суспільство як чинник формування особистості. *Габітус*. 2021. № 25. С. 97-101.
24. Кузіна Є. І. Психологічні механізми інформаційного впливу на особистість дорослої людини. *Психологічні перспективи*. 2022. №40. С. 75-86.
25. Лемак М. В., Петрище Ю. В. Методика дослідження аналітичності мислення «Числові ряди». URL : <http://vladimirloboda18.blogspot.ua>.
26. Лизанчук В. Психологія мас-медіа : підручник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2015. 420 с.
27. Луценко Е.Л. Адаптація тесту критичного мислення Л. Старки. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2014. № 1110. С. 65-70.
28. Матохнюк Л. О. Психологічний аналіз інформаційної компетентності особистості : методологічний аспект : монографія. Вінниця : Рогальська І., 2018. 275 с.
29. Матохнюк Л.О. Психолого-педагогічні засади дослідження інформаційної компетентності особистості : монографія. Вінниця : Віндрук, 2018. 241 с.
30. Медіакультура особистості : соціально-психологічний підхід : навч.-метод. посіб. / за ред. Л. А. Найдьонової, О. Т. Барішпольця. Київ : Міленіум, 2019. 440 с.
31. Меднікова Г.І. Теоретико-методологічні засади дослідження системної детермінації становлення особистісної зрілості студентів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. 2013. №45. Т.2. С. 135-143.

32. Мицишин І. Я. Взаємодія «людина – медіа»: позитиви, небезпеки, перспективи конструктивного діалогу. *Вісник Львівського університету* : сер.: Педагогічна. 2010. Вип. 26. С. 151-157.
33. Місько І.П. Психологічні особливості інформаційного впливу Інтернету на свідомість сучасної молоді. *Вісник ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки*. Чернігів, 2019. Вип. 31. С. 62-67.
34. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 448 с.
35. Москаленко О.В. Структурні компоненти ціннісно-сміслової сфери особистості. *Вісник НТУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2013. № 1 (37). С. 91-98.
36. Не потони в інформаційному дощі : навчання інформаційної компетентності громадян : посібник для тренерів. Київ : Академія Укр. преси, 2016. 193 с.
37. Немеш О. М. Вплив ЗМІ на розвиток особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 26. С. 442-456.
38. Онищенко Г.І., Гурлева Т. С. Ціннісно-сміслові орієнтири сучасної молоді: особливості, умови і психологічна допомога. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2011. Т. XIII, ч. 4. С. 253-259.
39. Основи інформаційної компетентності : навч.-метод. посіб. / за ред. В. Ф. Іванова, О. В. Волошенюк, О. П. Мокрогуза. Київ : Академія української преси, Центр вільної преси, 2014. 190 с.
40. Основи психології : підручник / О.В. Киричук, В.А. Роменець, І.П. Маноха та ін.; за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ : Либідь, 1999. 632 с.
41. Остапчук Т. Обґрунтування організаційно-педагогічних умов формування інформаційної компетентності студентів технічних університетів. *Молодь і ринок*. 2016. № 7 (138). С. 158-163.
42. Павлін Д.О. Психологічні особливості розвитку спонтанності особистості у віці ранньої дорослості : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2016. 238 с.

- 43.Панченко Л. М. Формування ціннісних орієнтацій молоді в період системної трансформації українського суспільства : дис. ... канд. філос. наук. Київ, 2021. 268 с.
- 44.Плахотнюк Г. М. Формування інформаційної компетентності майбутніх перекладачів у фаховій підготовці : дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2018. 248 с.
- 45.Плющ О. М. Трансформація ролі ЗМІ в умовах глобалізації. *Соціальна психологія*. 2017. Спецвипуск. С. 62-71.
- 46.Поліщук О. С. Вплив ЗМІ на формування «Я». *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2017. Вип. 16. С. 93-96.
- 47.Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді.*Психологічні перспективи*. 2023. Вип.6. С.150-157.
- 48.Савчин М.В., Василенко М.В. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2012. 360 с.
- 49.Семчук С. Особливості впливу засобів масової інформації на соціалізацію особистості : дис. ... канд. пед. наук. Одеса, 2010. 263 с.
- 50.Сергеєнкова О.П. Вікова психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
- 51.Сідун О. Ю. Психологічні характеристики сугестії та сугестивності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 15 (39). С. 28-31.
- 52.Субашкевич І. Р. Дослідження медіапсихологічних чинників формування ціннісно-сміслової сферистудентської молоді (наукове обґрунтування).*Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. №5. С. 125-130.
- 53.Гадаєва А.В. Кіберсоціалізація як складова соціалізації особи в умовах інформаційного суспільства. *Вісник ХДАК*. 2024. Вип. 24. С. 25-33.
- 54.Тарасенко Р.О. Формування інформаційної компетентності майбутніх перекладачів для аграрної галузі: теорія і практика : монографія. Київ : Компринт, 2015. 394 с.

- 55.Татенко В. О. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину. *Соціальна психологія*. 2003.№1. С. 60-72.
- 56.Татенко В.О. Психологія впливу: суб'єктна парадигма.*Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Київ : Сталь, 2019. Вип. 3(6). С. 3-18.
- 57.Толубко В. Б. Інформаційна боротьба (концептуальні, теоретичні, технологічні аспекти) : монографія. Київ : НАОУ, 2013. 315 с.
- 58.Тотка О. П. Вікова психологія дорослої людини : навч. видання. Ніжин : НДПУ ім. М. Гоголя, 2001. 194 с.
- 59.Фельдман Ю. І. Психологія особистості у період молодості. *Вісник ХНПУ імені Г. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 56. С. 222-232.
- 60.Формування інформаційної компетентності педагогів : навч.-метод. посіб. / Покроєва Л. Д., Акименко О.С., Алфьорова З. І. та ін. Харків : Харківська академія неперервної освіти, 2014. 236 с.
- 60а. Фурман А.В., Гірняк А.Н., Гірняк Г.С., Козлова Т.В. Проектування змісту і структури електронного навчально-книжкового комплексу для учнів початкової школи. *Вітакультурний млин*. 2014. Модуль 16. С. 29-39.
- 61.Чабаненко М. В. Засоби масової інформації як складова частина системи впливу на особистість. Запоріжжя : ЗНУ, 2018. 183 с.
- 62.Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
- 63.Штепа О. С. Особистісна зрілість : Модель. Опитувальник. Тренінг : монографія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232 с.
- 64.Шугайло Я. В. Соціально-педагогічні умови подолання негативного впливу засобів масової інформації на соціалізацію особистості : дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2018. 323 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Взірці занять програми підвищення ефективності взаємозв'язку форм психічної активності і стратегій психологічного впливу особистості

Заняття 1

Тема. Мій внутрішній потенціал.

Мета. Знайомство. Ознайомлення учасників з умовами роботи. Обговорення очікувань від тренінгу. Представлення учасників. Ознайомлення з поняттям інформаційної компетентності.

Хід заняття

Вступна бесіда

Вправа «Знайомство»

Мета: знайомство з групою. Ведучий розповідає про цілі тренінгу.

Інструкція: «Нас чекає спільна робота, а тому потрібно познайомитися і запам'ятати імена один одного. У тренінгу нам надається чудова можливість, зазвичай недоступна в реальному житті, – вибрати собі ім'я. Адже часто буває:

комусь не дуже подобається ім'я, що дали йому батьки; когось не влаштовує форма звернення, звична для оточуючих. Є люди, які мали в дитинстві цікаве прізвисько і були б не проти, щоб і зараз у неформальній атмосфері до них зверталися саме так. У вас є тридцять секунд для того, щоб подумати і вибрати собі ігрове ім'я, і написати його на бейджику. Всі інші члени групи – і ведучий теж – протягом всього тренінгу звертатимуться до вас тільки на це ім'я».

Вправа «Правила роботи»

Мета: прийняття правил роботи групи.

Учасники читають написане на плакаті і приймають правила роботи в групі.

Правила роботи

1. Бути активним
2. Звертатися одне до одного на ім'я.
3. Не критикувати.
4. Правило піднятої руки.
5. Бути щирим.
6. Не оцінювати одне одного.
7. Принцип «тут і тепер».
8. Принцип «конфіденційності».
9. Дотримуватися запропонованих правил.

Вправа «Представлення».

Учасники об'єднуються в пари.

Інструкція ведучого: «Для того, щоб нам краще познайомитись, давайте виконаємо наступне завдання. Кожен учасник, по черзі, називає своє ім'я партнеру та розказує, в яких ситуаціях він почувається найбільш вільно і чого він хоче навчитись в групі. Крім того, потрібно продовжити речення: «Найскладніша ситуація, з якою я успішно впорався – це...».

По завершенню обговорення, учасники «повертаються в коло» та представляють свого партнера. Хід: перший учасник стає позаду стільця іншого, кладе свої долоні йому на плечі та розповідає почуте від імені першого: «Мене звати...». Далі – шерінг (обговорення почуттів та думок учасників).

Вправа «Очікування групи»

Мета: усвідомлення учасниками тренінгу своїх цілей і очікувань. Ця вправа також допомагає тренерів зорієнтуватися в інтересах членів групи.

Хід вправи. Інструкція: «Зараз вишикуйтеся за зростом і станьте в коло. Потім, починаючи з найвищого, кожен відповідає на запитання «Що б ти хотів довідатися про спілкування?» і «Коли ти зрозумів, що тема «Конфлікти» актуальна для тебе?». Після того, як учасник відповів на запитання, він бере за руку свого сусіда праворуч і так триває до з'єднання кола».

Висловлені очікування можна записати на великому аркуші паперу і вивісити на видне місце. Поступово під час тренінгу рекомендується викреслювати ті цілі і очікування, що були реалізовані, звертаючи на успіхи увагу групи (і викреслювати лише за згоди всієї групи)

Вправа «Промінчик сонця»

Мета: усвідомлення своїх позитивних і негативних рис характеру.

Учасникам тренінгу пропонується на аркуші паперу намалювати сонечко і написати на промінчиках 5 позитивних і 5 негативних рис.

Обговорення: Чи важко було визначити риси характеру? Що важче і чому?

Ведучий говорить: «Хвалить себе. Критика руйнує внутрішній світ, а похвала зміцнює його».

Вправа «Що я даю людям і чого від них чекаю?»

Мета: розвиток навичок самоаналізу.

Ведучий дає учасникам аркуш паперу А4 і пропонує умовно поділити його на дві частини. На одній написати те, що учасник дає людям, а на іншій – що отримує від них.

Обговорення малюнків: – Що я відчував, коли працював над цим?

Вправа «Комплімент»

Мета: підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис.

Ведучий. Комплімент – це люб'язний вислів із похвалою. Отже, звертаючись до кожного учасника на ім'я, скажіть комплімент.

Обговорення: Кому було важко сказати комплімент? Кому було приємно чути гарні слова в свою адресу?

Вправа «Іскорка добра»

Мета: створювати відчуття згуртованості. Ведучий пропонує всім встати і взятися за руки. Далі по колу передає іскорку добра, а учасники передають її іншим учням.

Вправа «Шукаю друга».

Інструкція ведучого: «Кожна людина мріє про те, щоб знайти справжнього друга. Комуś із вас напевно вже пощастило, і такий друг у вас є. А хтось його ще не знайшов. З цього моменту ви маєте можливість написати оголошення під рубрикою: «Шукаю друга». Зробити це потрібно так, щоби саме ваше оголошення привернуло увагу, було цікавим і творчим. На аркушах паперу ви можете написати про себе та свої захоплення, намалювати свій портрет чи образ бажаного друга, список ваших вимог до нього, властивостей, тощо». По завершенню всі оголошення розвішуються. Кожен учасник може поставити всього (наприклад) три позначки на тих оголошеннях з авторами яких він хотів би познайомитись. Потім роботи знімаються та підраховується кількість потенційних друзів. В кінці обговорення. (Чим характеризується те оголошення, яке набрало найбільшу кількість зацікавлених відповідей? Що заважало вам відгукнутися на інші оголошення?)

Вправа «Зігрій посмішкою»

Мета: створення атмосфери довіри.

Вправа «До побачення»

Мета: завершити заняття у гарному спокійному настрої.

Хід вправи. Інструкція: «Усі стаємо в коло, беремося за руки і по черзі бажаємо одне одному щось гарне, приємне».

Заключний шерінг. Рефлексія заняття

Тема. Моє критичне мислення.

Мета. Ознайомлення учасників тренінгу із схильністю до навіювання в інформаційній сфері та шляхами її подолання.

Матеріали: ватмани, дошка, олівці, аркуші паперу.

Хід заняття

Вступна бесіда

Бесіда на тему: «Що таке сугестивна поведінка?»

Групова вправа «Спосіб життя». Кожен учасник висловлює свою думку з приводу розділення основного поняття на підвиди (правильний, здоровий та неправильний, нездоровий спосіб життя) та приводить приклади на кожен підвид (алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління, токсикоманія та ін.).

Учасників тренінгу треба підвести до того, що саме він відповідає за своє життя та здоров'я. Але близьке оточення теж відіграє немалу роль, а саме колектив однолітків та друзів.

Проблемні ситуації «Зроби вибір» (20 хв).

Групам учасників пропонують ситуацію (ситуації), яку (які) необхідно проаналізувати і запропонувати власний варіант її розв'язання.

Ситуація 1. Твій хлопець приводить тебе в компанію молоді в кафе. За столиком усі палять, ти ніколи не пробувала (не пробував) палити. Але тобі пропонують цигарку як засіб влитися в компанію.

Ситуація 2. Ти збираєшся на дискотеку. Раніше на дискотеках ти завжди почувався (почувалася) ніяково, коли запрошував (запрошувала) дівчину (хлопця) потанцювати. Цього разу твої друзі пропонують тобі «найсильніший» рецепт – випити сто грам «для хоробрості». Ти не знаєш, що буде після цих ста грамів. Твоє рішення.

Ситуація 3. Одного разу в туалетній кімнаті старший (старша) за віком запропонував (запропонувала) тобі цигарку. Ти відмовився. Тоді він (вона) почав (почала) насміхатися з тебе, говорячи при цьому, що «ти ще малий» тощо. Ти дуже обурений ще й тому, що поряд стоять важливі для тебе люди, однолітки. Твоя поведінка...

Ситуація 4. Ти разом зі своєю подругою (другом) на дні народження у приятеля. Усі розмовляють, розважаються. Один із товаришів каже, що хорошого настрою недостатньо, і дістає пляшку з горілкою. Він активно починає пропонувати всім випити. Тобі налили чарку. Твоя подруга (друг) просить тебе не пити, а всі навкруги наполягають випити: «Тобі що, слабо?». Як поведешся?

6. Рольова гра «Симпозіум» (10хв). Симпозіум – нарада фахівців однієї або кількох країн із певних наукових питань. Учасники повинні уявити, що вони – співробітники науково-дослідних інститутів різних країн, які вивчають вплив наркотичних речовин на здоров'я людини. Учені з'їхалися на симпозіум із метою обміну результатами своїх досліджень.

Дві групи учасників обговорюють результати своїх досліджень із проблеми вживання алкоголю та наркотиків. Після закінчення обговорення кожна з груп протягом трьох хвилин презентує свою роботу.

Вправа «Портрет». Учасникам потрібно розробити спільно психологічний портрет особистості. Результати заносяться на дошку у вигляді сонечка.

Вправа «Зігрій посмішкою»

Мета: створення атмосфери довіри.

Вправа «До побачення»

Мета: завершити заняття у гарному спокійному настрої.

Хід вправи. Інструкція: «Усі стаємо в коло, беремося за руки і по черзі бажаємо одне одному щось гарне, приємне».

Заключний шерінг. Рефлексія заняття

Заняття 3

Тема. Емоції під контролем.

Мета. Формування в учасників тренінгу відповідального ставлення до себе, свого життя й інформаційного довкілля.

Хід заняття

Вступна бесіда

Вправа «Емоції»

Мета: вироблення навичок рефлексії.

Учасникам пропонується відобразити різні емоції (які найчастіше виникають), за допомогою тільки міміки та жестів. Пояснити, в яких саме випадках виникають ті чи інші емоції.

Вправа «Події мого життя»

Мета: вироблення навичок рефлексії та аналізу.

Опиши, будь ласка, п'ять найкращих подій у своєму житті. П'ять найгірших подій.

Орієнтовні питання тренера до учасників:

1. Як ти вважаєш, чому ці події відбулися з тобою?
2. Як ти ставишся до цих подій?
3. Чи хотілося б тобі, щоб ці події повторилися?

Міні-лекція «Схильність до навіювання як результат інформаційного впливу»

Вправа «Мої почуття»

Мета: вироблення вмінь аналізувати себе: свої відчуття, емоції.

Тренер пропонує намалювати свої почуття в дану хвилину.

Питання до учасника:

- Чому саме це почуття ти намалював?
- Як часто воно тебе відвідує?
- Чи бажав би ти від нього позбавитися? Що для цього потрібно зробити?

Вправа «Тільки від мене залежить»

Мета: формування віри в себе, свої почуття,

Необхідно закінчити речення «Тільки від мене залежить» (не менш ніж 10 варіантів). Учасник повинен не тільки записати закінчення речення на аркуші, але й голосно промовити їх.

Після закінчення заняття учасникам пропонується домашнє завдання: завести «щоденник відчуттів та думок».

Щовечора необхідно записувати у щоденник все, що спадає на думку.

Вправа «Зігрій посмішкою»

Мета: створення атмосфери довіри.

Вправа «До побачення»

Мета: завершити заняття у гарному спокійному настрої.

Хід вправи. Інструкція: «Усі стаємо в коло, беремося за руки і по черзі бажаємо одне одному щось гарне, приємне».

Заключний шерінг. Рефлексія заняття