

Література:

1. Ангелко І. В., Сазанська Є. Ю. Методи та прийоми психологічного впливу реклами на споживачів. *Вісник Хмельницького національного університету*. 2020. Том 1. Вип. 4. С. 18–21.

2. Піскозуб Л. Й. Психологічні аспекти сприйняття та створення якісного контенту. *Книга та документ в часовому просторі: актуальні проблеми* : матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Львів, 7 листопада 2024 року). Національний університет «Львівська політехніка», кафедра медійних технологій, інформаційної та книжкової справи. Львів : НУЛП, 2024. С. 143–151.

3. Піскозуб Л. Й. Структура рекламного контенту веб-сайтів. *Поліграфія і видавнича справа*. 2017. С. 209–213.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-623-2-23>

**MEDIA PSYCHOLOGY OF CRISES AND THE FORMATION
OF ADOLESCENTS' DIGITAL RESILIENCE****МЕДІАПСИХОЛОГІЯ КРИЗ ТА ФОРМУВАННЯ ЦИФРОВОЇ
РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ****Usar G. Ya.**

*graduate student Department
of Psychology
and Personal Development Educational
and Scientific Institute
Educational and Scientific Institute
of Management and Psychology
SIHE «University of Educational
Management»
Kyiv, Ukraine*

Усар Г. Я.

*аспірантка кафедри психології
та особистісного розвитку
Навчально-наукового інституту
менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту
освіти»
м. Київ, Україна*

Поширення цифрових медіа кардинально змінило інформаційні кризи, створивши безпрецедентні психологічні виклики для підлітків, які орієнтуються у все більш складному цифровому середовищі. Сучасні дослідження показують, що вплив дезінформації та контенту, пов'язаного з кризовими ситуаціями, значно погіршує психічне благополуччя підлітків через механізми емоційної дисрегуляції, соціального порівняння та неадекватних стратегій подолання труднощів. На відміну від попередніх поколінь, підлітки адаптуються до складних

медіа-середовищ, які не тільки створюють стрес, але й дозволяють розвивати цифрову резиліентність [1].

Медіапсихологія надає необхідні теоретичні основи, включаючи моделі цифрової резиліентності, теорії циклічної трансформації, для розуміння того, як молодь перетворює онлайн-ризик на ресурси для розвитку. Науково обґрунтовані стратегії, мобільні додатки з наративами та багаторівневі програми цифрової грамотності, є перспективними для сприяння адаптивним механізмам подолання труднощів та формуванню психологічного імунітету проти цифрових стресогенних факторів. Комплексний підхід, що поєднує індивідуальні навички регулювання емоцій, стратегії сімейного посередництва та шкільні програми цифрової грамотності, є вирішальним, оскільки ці елементи взаємодіють для збереження спроможності підлітків розвивати цифрову резиліентність та підтримувати психологічне благополуччя під час інформаційних криз.

Розвиток інформаційної грамотності дозволяє їм критично оцінювати джерела та розрізняти надійну інформацію від дезінформації, що є надзвичайно важливим у сучасному цифровому середовищі [9]. Крім того, розвиток навичок критичного мислення дає їм можливість приймати обґрунтовані рішення, що ще більше пом'якшує вплив маніпуляцій. Освіта у галузі засобів масової інформації та грамотність у соціальних мережах також є надзвичайно важливою, оскільки вона надає необхідні інструменти для ефективної навігації в онлайн-середовищі [2]. Своєчасний доступ до психологічної підтримки є ключовим чинником, що допомагає підліткам протистояти негативному впливу з боку їхнього оточення. Разом ці механізми формують комплексний підхід до розвитку стійкості цифрової резиліентності.

Цифрова резиліентність охоплює багатогранну психологічну здатність, яка включає навички критичного мислення, які дозволяють людям аналізувати джерела та виявляти маніпуляції, фейки та пропаганду, тим самим сприяючи обґрунтованому прийняттю рішень в інформаційно насиченому середовищі [7]. Крім того, емоційна саморегуляція має вирішальне значення, оскільки вона дозволяє людям розпізнавати та керувати сильними емоціями, викликаними травматичним контентом, сприяючи психічному благополуччю в цифрову епоху. Адаптивне споживання медіа є ще одним ключовим аспектом, де люди вчаться вибирати надійні джерела, регулювати час, проведений в Інтернеті, та застосовувати стратегії інформаційного детоксу, щоб зменшити вигорання та підтримувати здорову присутність в Інтернеті [7]. Нарешті, використання мереж соціальної підтримки через цифрові платформи забезпечує необхідну емоційну підтримку та почуття спільності, що є життєво важливим для подолання викликів

в Інтернеті [4]. Разом ці елементи утворюють комплексну основу для розуміння цифрової резиліентності в сучасному взаємопов'язаному світі.

На розвиток резиліентності впливає складне взаємодія індивідуальних, соціальних та інформаційних факторів. На індивідуальному рівні, такі особистісні риси, як оптимізм і психологічне благополуччя, є вирішальними, оскільки вони дозволяють людям краще справлятися з дезінформацією та токсичним контентом [7]. Попередній досвід роботи із засобами масової інформації також формує резиліентність, особливо в поєднанні з ефективними сімейними практиками використання ЗМІ, такими як відкриті дискусії про медіа-контент та освіту [5]. В освітньому середовищі наявність уроків з медіаграмотності та підтримка шкільних психологів можуть значно покращити навички критичного мислення, ще більше зміцнюючи цифрову резиліентність [8]. Важливу роль відіграють і групи однолітків; спільні обговорення та взаємна перевірка інформації можуть створити підтримуючі «буферні» спільноти, які допомагають людям орієнтуватися в дезінформації [4]. Нарешті, більш широке інформаційне середовище, що характеризується інтенсивністю пропаганди та доступністю надійних джерел, безпосередньо впливає на розвиток цифрової резиліентності [7].

Підлітки активно здобувають знання з різних джерел, щоб краще зрозуміти поточні події, перевірити достовірність інформації та знизити тривожність, спираючись на цифрову грамотність, яка допомагає розпізнавати дезінформацію та долати невизначеність. Цілеспрямована перевірка та перехресний контроль інформації сприяють формуванню точних ментальних моделей і зменшенню сприйняття загрози [9]. Вища цифрова грамотність і шкільні програми з її розвитку позитивно впливають на цифрову резиліентність і благополуччя, слугуючи захисним механізмом. Однак короткострокові зусилля з подолання стресу через активний пошук інформації можуть не запобігти симптомам, без ширшої психологічної підтримки.

Свідоме уникнення, як-от блокування токсичних просторів чи вимкнення чатів, зменшує негативний вплив і зберігає емоційну стійкість, однак його ефективність залежить від адаптивності: воно може знижувати шкоду або призводити до ізоляції. Якісні та опитувальні дослідження показують, що підлітки часто застосовують блокування як стратегію, але масштабні дослідження пов'язують непродуктивне уникнення зі зниженням благополуччя. Видалення токсичного контенту чи співрозмовників зменшує схильність до домагань, дозволяючи відновити межі. Вибіркове ігнорування ефективно зупиняє безпосередній вплив, але заміна обробки чи пошуку підтримки уникненням може корелювати з погіршенням самопочуття.

Створення та переосмислення контенту (історій, мистецтва, відео) підлітками сприяє усвідомленню онлайн-ризиків і особистого досвіду, підтримуючи формування сенсу, розвиток ідентичності та взаємодію з однолітками, хоча може нормалізувати шкідливу поведінку залежно від норм спільноти. Перетворення досвіду на творчий результат допомагає висловити емоції, отримати позитивні відгуки та переосмислити негативні події як можливості для зростання. Якісний аналіз свідчить, що орієнтовані на відновлення наративи на платформах надають непряму підтримку, сприяючи подоланню стресу та розвитку цифрової резиліентності.

Участь підлітків в онлайн-мережах волонтерів, групах взаємодопомоги та громадських ініціативах сприяє використанню соціального капіталу, пом'якшуючи шкоду та створюючи можливості для практичної підтримки й захисту прав, хоча результати залежать від динаміки платформ і субкультурних норм. Механізми взаємодопомоги, наставництва однолітків і організації спільноти формують інформаційні, емоційні та інструментальні ресурси, що посилюють індивідуальну та колективну здатність долати труднощі. Дослідження підтверджують, що підлітки використовують соціальні медіа для розвитку захисних зв'язків, а цифрова резиліентність зменшує негативний вплив ризиків на благополуччя.

На закінчення слід зазначити, що для розвитку цифрової резиліентності у підлітків, необхідно застосовувати комплексний підхід, що поєднує критичне мислення, емоційну регуляцію, адаптивне споживання медіа та надійну соціальну підтримку. Озброївшись цими навичками та стратегіями, підлітки зможуть орієнтуватися у складнощах цифрового світу та пом'якшити психологічні наслідки інформаційних криз.

Література:

1. Усар, Г. Я., Москальова, А. С. Психологічні особливості цифрової резиліентності підлітків: перетворення онлайн-ризиків на ресурси розвитку. *Бюлетень післядипломної освіти (Серія «Соціальні та поведінкові науки; управління та адміністрування»)*. 2025. Вип. 33. С. 214–226. DOI: [https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-33\(62\)-214-226](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-33(62)-214-226).
2. Cho, H., Cannon, J., Lopez, R., & Li, W. (2024). Social media literacy: A conceptual framework. *New Media Soc.*, 26(2), 941–960. <https://doi.org/10.1177/14614448211068530>
3. Fagin, B., Harper, J., Baird, L. C., Hadfield, S., Sward, R. E. Critical thinking and computer science: implicit and explicit connections. *Journal of Computing Sciences in Colleges*. 2006. Т. 21, № 4. С. 171–177.

Режим доступу: <http://www.faginfamily.net/barry/Papers/CSCC-SC06%20final.pdf>

4. Hlebec, V., Lozar Manfreda, K., Vehovar, V. The social support networks of Internet users. *New Media & Society*. 2006. Т. 8, № 1. С. 9–32. DOI: <https://doi.org/10.1177/1461444806058166>.

5. Livingstone, S. Developing social media literacy: How children learn to interpret risky opportunities on social network sites. *Communications*. 2014. Т. 39, № 3. С. 283–303. DOI: <https://doi.org/10.1515/COMMUN-2014-0113>.

6. MacNeil, M. Teens & information seeking: The what, why, & how? // *Young Adult & Children's Services (YAHS)*. 2012. № 94. Режим доступу: <https://ojs.library.dal.ca/YAHS/article/download/476/472>.

7. Pan, Q., Lan, M., Tan, C. Y., Tao, S., Liang, Q., Law, N. Protective factors contributing to adolescents' multifaceted digital resilience for their wellbeing: A socio-ecological perspective. *Computers in Human Behavior*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108164>.

8. Pucer, P., Trobec, I., Žvanut, B. An information communication technology based approach for the acquisition of critical thinking skills. *Nurse Education Today*. 2014. Т. 34, № 6. С. 964–970. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.01.011>.

9. Wallace, E. D., Jefferson, R. N. Developing Critical Thinking Skills For Information Seeking Success. *New Review of Academic Librarianship*. 2013. Т. 19, № 3. С. 246–255. DOI: <https://doi.org/10.1080/13614533.2013.802702>.