

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

Факультет журналістики  
Кафедра журналістики та нових медіа

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему:

**Російсько-імперські медіанаративи (2022–2025): їхня  
специфіка та маніпулятивний вплив (мультимедійний  
проект “Деконструкція міфів”)**

Здобувачки першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти  
групи ЖУРБ-2-22-4.0д.  
галузі знань 06  
Журналістика спеціальності  
061 Журналістика освітньої  
програми 061.00.01 Журналістика  
Блощук Ірини Володимирівни

<p>Використання чужих ідей, результатів і текстів мають посилання на відповідне джерело</p> <p>_____</p> <p>(підпис студента) (ініціали, прізвище)</p>	<p>Науковий керівник: Колісник Ю. В., професор кафедри журналістики та нових медіа, доктор наук з соц. ком.</p>
	<p>Розширена шкала</p> <p>Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS</p>
<p>Допускаю до захисту перед ЕК</p> <p>_____</p> <p>Ю. В. Колісник</p> <p>завідувач кафедри журналістики та нових медіа</p>	<p>Голова комісії</p> <p>_____</p> <p>(підпис) (ініціали, прізвище)</p> <p>Члени комісії</p> <p>_____</p> <p>(підпис) (ініціали, прізвище)</p> <p>_____</p> <p>(підпис) (ініціали, прізвище)</p> <p>_____</p> <p>(підпис) (ініціали, прізвище)</p>

## ЗМІСТ

<b>I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
1.1. Обґрунтування актуальності проекту .....	3
1.2. Мета і завдання роботи .....	7
1.3. Перелік методів здійснення творчого пошуку .....	10
<b>II. СПЕЦИФІКАЦІЯ .....</b>	<b>11</b>
2.1. Теоретико-методологічні засади .....	12
2.2. Структура і рубрикація медіапроєкту .....	13
2.3. Контент та засоби виразності .....	17
2.4. Цільова аудиторія вчасного медіапродукту .....	33
2.5. Технічні й програмні засоби .....	35
2.6. Сфера застосування та результати апробації .....	36
2.7. Висновки .....	38
<b>III. СПИСОК ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>40</b>
<b>IV. ДОКУМЕНТАЦІЯ .....</b>	<b>44</b>
<b>V. АНОТАЦІЯ .....</b>	<b>49</b>

# I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

## 1.1. Обґрунтування актуальності проєкту

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну у 2022 році стало не лише військовим конфліктом, але й кульмінацією багаторічної інформаційної війни, що системно велася проти української державності. У цьому контексті інформація перетворилась на стратегічну зброю, здатну формувати реальність, впливати на масову свідомість та змінювати хід подій без прямого фізичного втручання. Російська пропаганда використовує складні мовні конструкції, деструктивні текстові моделі, сугестивні наративи та психолінгвістичні механізми впливу для реалізації геополітичної та військово-доктринальної стратегії суб'єкта агресії. Особливістю цієї війни є не лише масштабність, а й глибина проникнення у свідомість як власного населення, так і міжнародної аудиторії.

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що інформаційний простір став ключовим полем боротьби, де визначається не лише сприйняття подій, але й легітимність дій сторін конфлікту. Аналіз мовних наративів дозволяє виявити механізми маніпуляцій та зрозуміти, як формується викривлена картина реальності.

Метою даної роботи є комплексне дослідження російської інформаційної війни проти України у період 2022–2025 років, зокрема аналіз мовних наративів, пропагандистських конструкцій та їхнього впливу на суспільну свідомість.

Актуальність теми «Російсько-імперські медіанаративи (2022–2025)» зумовлена тим, що в період повномасштабного вторгнення інформаційний вплив став не менш важливим, ніж територіальний. Російська пропаганда інструменталізує лінгвістичний та історичний дискурси як засоби делігітимізації й деструкції національної суб'єктності. Це свідчить про тяглість

та історичну спадкоємність використовуваного інструментарію. Актуальність дослідження підкреслюється необхідністю переосмислення ролі державної мови в умовах екзистенційної загрози. У контексті протидії ідеології рашизму, мовна конверсія (перехід на державну мову) розглядається дослідниками як інструмент когнітивної деокупації свідомості реципієнтів. Як зазначає І. Фаріон, мовна норма та мовне середовище виступають не просто засобом комунікації, а базовим безпековим бастіоном та маркером національної ідентичності, без лінгвістичного утвердження якого ускладнюється позиціонування України як суверенного суб'єкта міжнародних відносин.

Отже, актуальність проекту полягає у необхідності створення медіапродукту («Деконструкція міфів»), який би не просто спростовував фейки, а пояснював глибинні причини імперського впливу. Дослідження сучасного інформаційного простору доводить, що російська дезінформація після початку повномасштабного вторгнення модифікувалася у комплексну, системно організовану структуру психологічного впливу. Вона більше не обмежується класичними військовими фейками чи суто політичними маніпуляціями. Суб'єкт агресії застосовує стратегію латентної дезінформаційної експансії, інтегруючи маніпулятивні наративи у культурний, побутовий та розважальний простори життєдіяльності суспільства. Головна небезпека такої стратегії полягає в її непомітності, адже маніпулятивні наративи часто маскуються під безневинний розважальний контент. Медіапроект «Деконструкція міфів» розроблявся як відповідь на цей комплексний виклик, пропонуючи аудиторії інструменти для розпізнавання прихованих загроз у повсякденному медіаспоживанні.

Одним із латентних, проте високоефективних каналів імплементації дезінформаційних повідомлень є сфера масової культури, зокрема кінематограф, серіали, мультиплікація та книговидання. Протягом багатьох років агресор вибудовував систему латентного впливу через переклади та дубляж іноземних фільмів. Будь-який контент, який підлягав адаптації, часто перекладався із вигідними для імперської ідеології смисловими акцентами. У

закордонних стрічках чи серіалах делікатно трансформувалася зміст вербального компонента медіатексту, нівелювалися маркери етнокультурної самобутності, стиралися згадки про самобутність інших народів або ж штучно формувалася образ технологічної чи культурної переваги росії, що і формувало її образ, який дуже відрізняється від реальності.

Аналогічна ситуація спостерігається у сфері дитячого контенту, де через мультфільми та дитячу літературу виховувалися покоління, лояльні до радянських чи імперських наративів. Російські медіапродукти маніпулювали історичними фактами, висміювали національні рухи та створювали хибне враження про нерозривну єдність культурного простору. Повномасштабне вторгнення змусило журналістів аналітиків звернути увагу на цю проблему, адже саме через розважальний контент агресор формував перцептивний (сприйняттєвий) фундамент для подальшої легітимізації збройної експансії. Ефективність цієї технології підтверджується тривалим впливом російських масових медіапродуктів на певні верстви населення. Метою розробленого медіапроєкту є демонстрація аудиторії того факту, що споживання російського серіального чи перекладного контенту є формою деструктивного ідеологічного впливу супротивника. Який окрім викривлення реальності ще й отримує кошти через монетизацію трансляцій, контенту та музики. Як наслідок, за рахунок монетизації сплачуються податки до ворожого бюджету, що витрачаються на знищення наших міст.

Важливим інструментом дезорієнтації суспільства є свідоме руйнування понятійного апарату. Російські технологи активно використовують метод семантичного хаосу, навмисно змішуючи та перекручуючи значення фундаментальних історичних та політичних термінів. Російські медіаінституції застосовують технологію навмисного розмивання семантичних меж між поняттями "націоналізм", "нацизм" та "фашизм". У межах імперської ідеологічної парадигми (рашизму) артикулюється концепт культурної винятковості РФ, тоді як будь-які заходи щодо захисту українського мовно-культурного простору маркуються як ксенофобські або дискримінаційні.

Ця плутанина створюється для того, щоб позбавити українців права на захист власної держави на ідеологічному рівні. Коли законне прагнення зберегти свою культуру та мову прирівнюється до тоталітарних ідеологій минулого століття, виникає серйозний когнітивний дисонанс у сприйнятті західного суспільства та менш підготовлених верств вітчизняної аудиторії. Медіапроект здійснює важливу термінологічну роботу, повертаючи словам їхні справжні значення та пояснюючи різницю між здоровим патріотичним рухом та агресивним імперським шовінізмом.

Сучасна стратегія російських мас-медіа спрямована на нівелювання та заперечення відповідальності за руйнування цивільної інфраструктури та наслідки воєнних дій. За наявності верифікованих фактів скоєння воєнних злочинів, пропагандистські медіаінституції РФ застосовують технологію деконцентрації уваги реципієнтів шляхом мультиплікації суперечливих інтерпретацій події. Паралельно поширюються диверсифіковані чутки, конспірологічні моделі та фактологічно непідтверджені інформаційні приводи.

У сучасних координатах геополітичного протистояння інформаційний простір перетворився на повноцінний театр воєнних дій. Російсько-імперські медіанаративи періоду 2022–2025 років не є поодинокими актами пропаганди, а становлять цілісну систему озброєння впливу. Як слушно зазначає Є. Магда, гібридна агресія Російської Федерації спирається на масштабне використання інформаційного ресурсу для дестабілізації суспільно-політичної ситуації всередині країни-об'єкта експансії, де медіатексти виступають у ролі некінетичної зброї. Ця теза корелює зі стратегічними концепціями В. Горбуліна, який наголошує, що інформаційний фронт є невід'ємною складовою екзистенційної оборони України у війні майбутнього, оскільки деформація свідомості громадян маніпулятивними засобами супротивника здатна знекровити волю до спротиву значно раніше, ніж це відбудеться на полі бою.

Така поведінка не має на меті переконати когось у правоті Кремля. Головне завдання цієї технології полягає у психологічному виснаженні людини. Перманентний масив деструктивного та верифікаційно неспроможного

контенту призводить до дестабілізації когнітивної сфери індивіда, руйнує його здатність до критичного аналізу та викликає почуття повної безпорадності. Врешті-решт реципієнт втрачає мотивацію до критичного аналізу інформаційного потоку, що призводить до формування стану когнітивної апатії та абсентеїзму. Формування суспільної тези про неможливість об'єктивного пізнання реальності є цільовим маркером успішності російських психологічних операцій. Медіапроект «Деконструкція міфів» бореться саме з цим синдромом інформаційної втоми, доводячи підписникам, що правда завжди залишається конкретною, а інструменти її пошуку є доступними для кожного, хто готовий проявити мінімальну медіагігієну та витратити час на перевірку спожитої інформації.

## **1.2. Мета і завдання роботи**

Мета проекту — розкрити специфіку російських імперських наративів у медіапросторі 2022-2025 років та розробити мультимедійний проект «Деконструкція міфів», спрямований на зміцнення національної ідентичності та протидію маніпуляціям. Деконструкція та нейтралізація деструктивних сугестивних (навіювальних) технологій російського агітпропу шляхом формування у споживачів стійкого критичного мислення, рефлексивної культури та системної медіаграмотності, що трансформує пасивне сприйняття інформації в усвідомлений когнітивний імунітет.

Мета спрямована на подолання «ефекту ілюзорної правди» (illusory truth effect) — когнітивного упередження, через яке людина починає вірити в хибне твердження просто тому, що неодноразово його чула, так психіка мприймає інформацію за дійсну, бо вже десь чула подібне. Проект прагне перевести аудиторію з реактивного «швидкого мислення», яка керується емоціями та стереотипами, у режим аналітичного «повільного мислення», що керується логікою та часом на перевірку.

Технологічна специфіка конструювання російських імперських міфів базується на заміщенні об'єктивних фактів штучно створеними симулякрами. Г. Почепцов, аналізуючи феномен віртуальних воєн, вказує на те, що головною метою суб'єкта маніпуляцій є не просто поширення неправди, а формування паралельної віртуальної реальності та семантичних пасток, де реципієнт втрачає здатність до адекватного декодування повідомлень. Сучасний етап цієї деструктивної діяльності характеризується тотальним наступом на логіку. Дослідник П. Померанцев підкреслює, що новітня російська пропаганда працює не через переконання у власній правоті, а через продукування тотального інформаційного шуму та хаосу, метою якого є повне руйнування концепту об'єктивної істини як такої. У результаті споживач контенту опиняється в ситуації смислової дезорієнтації, що детально описано у працях Ю. Якубіної, Г. Почепцова та Д. Дубова під егідою Національного інституту стратегічних досліджень, де автори обґрунтовують системні механізми та практики протидії інформаційним війнам на загальнодержавному та індивідуальному рівнях.

Для досягнення поставленої мети проєкт має реалізувати комплекс взаємопов'язаних завдань:

1. Виявлення прихованих смислових конструктів, маркерів та лінгвістичних пасток у російському інфопросторі.
2. Наочна демонстрація інструментів психологічного впливу (таких як “абсолютизація часткового”, “штучна дихотомія”, “підміна понять” або “емоційне зараження”).
3. Здійснювати системний аналіз зазначених наративів та покрокову деконструкцію кожної ідеологеми, перетворюючи нагнану загрозу на банальний алгоритм маніпуляції.
4. Навчання аудиторії розпізнавати власні ментальні пастки (наприклад, *confirmation bias*, коли людина шукає лише ту інформацію, яка збігається з її поточними поглядами).

5. Публікація превентивних матеріалів, які пояснюють, які саме фейки та емоційні тригери ворог використовуватиме найближчим часом у зв'язку з певними подіями. Якщо ознайомити людину з ослабленою версією маніпулятивного трюку до того, як вона зіткнеться з реальним ворожим нападом, її когнітивна система виробить «антитіла» і в момент реальної інфоатаки маніпуляція вже не спрацює.
6. Розробка контенту, спрямованого на нівелювання штучно створених ліній розколу.
7. Пояснення індивіду, що його страх, тривога чи гнів під час війни — це нормальна реакція психіки, яку ворог намагається використати для своїх наративів. Вплив на психологічні фактори. Російська пропаганда активно експлуатує екзистенційну тривогу та дефіцит безпеки. Коли людина перебуває в хронічному стресі, її неокортекс (раціональна кора) відключається, передаючи управління лімбічній системі (емоціям). Завдання проекту — через спокійний, аргументований та емпатичний тон повернути аудиторії відчуття суб'єктивного контролю над власним інформаційним споживанням.
8. Популяризація алгоритмів ОСІНТ (OSINT — розвідка на основі відкритих джерел). Навчання базовим навичкам верифікації контенту як пошук першоджерела фото/відео, перевірка експертності спікерів, аналіз метаданих.
9. Створення інтерактивних інструментів самодіагностики. Розробка тестів, симуляторів медіаграмотності та чат-ботів, які допомагають користувачеві в реальному часі оцінити рівень токсичності та маніпулятивності будь-якої новини.

#### Очікувані результати

Впровадження проекту має змінити вектор поведінки користувача, замість емоційного поширення клікбейтної чи панічної новини (реакції «бий або біжи»), у користувача має з'явитись стійка поведінкова пауза. Людина має взяти

час на верифікацію, ставлячи собі три ключові запитання: *«Хто мені це каже?»*, *«Яку емоцію у мене намагаються викликати?»* та *«Кому вигідна моя саме така реакція?»*.

### **1.3. Перелік методів здійснення творчого пошуку**

Сучасний інформаційний простір перестав бути середовищем для простого обміну даними, мемами, листівками та смс. Трансформувались у поле запеклих екзистенційних протистоянь, де мова, наративи та сенси функціонують як повноцінна зброя тільки на ментальну частину, а не фізичну. Російсько-українські інформаційні операції супротивника спрямовані не просто на викривлення фактів, а на системне переформатування когнітивної матриці суспільства, знищення національної суб'єктності та руйнування понятійного апарату. У таких умовах традиційні підходи до медіаграмотності, що обмежувалися поверховим перевірянням джерел, виявляються безсилими. Виникає гостра потреба у глибокій аналітичній деконструкції медіатекстів, здатної оголювати тривалі імперські міфи та захищати ментальні кордони суспільства. В епоху ШІ особливо важливою навичкою є саме надивленість та холодний розум.

Російська дезінформаційна машина еволюціонувала від прямолінійного агітпропу до концепції повзучої експансії, яка латентно проникає у повсякденне життя. Головна небезпека цієї стратегії полягає у її непомітності. Ідеологічні смислові акценти інтегруються у буденні наративи, штучно створюючи образ «нерозривного культурного простору» та ментальної вищості метрополії. Цей процес підтримується за допомогою методу семантичного хаосу — свідомого змішування фундаментальних історичних та політичних термінів. Навмисне розмивання меж між патріотизмом, націоналізмом та радикальними тоталітарними ідеологіями минулого має на меті позбавити українське суспільство морального й легітимного права на самозахист у когнітивній площині.

Паралельно з цим ворог застосовує технологію інформаційного шквалу, запускаючи десятки альтернативних, часто суперечливих версій однієї події. Постійний потік хаосу втомлює нервову систему, руйнує критичний аналіз і породжує пасивне відсторонення, що виражається у руйнівній суспільній тезі “ми все одно ніколи не дізнаємося правди”. Це і є моментом психологічної капітуляції, коли індивід добровільно відмовляється від когнітивного імунітету.

З точки зору когнітивної психології та нейробіології, людська свідомість є вразливою до таких атак через природний закон економії ресурсів. Наш мозок еволюційно схильний довіряти швидкому, інтуїтивному мисленню, яка автоматично зчитує емоційні заголовки, оскільки глибокий аналіз потребує значних енергетичних витрат. Пропаганда майстерно експлуатує цей механізм, а також “ефект ілюзорної правди” де багаторазово повторена теза з різних джерел починає сприйматися свідомістю як істинна, лише через фактор її знайомості. Ба більше, радикальні імперські ідеї впроваджуються не одномоментно, а через поступове зміщення вікна Овертона, десенсибілізуючи суспільство до загроз.

Проте, загроза інформаційній стійкості може формуватися не лише ззовні, а й усередині самого соціуму через феномен, який можна назвати “пасткою надстійкості”. Тривала екзистенційна криза та медійні гасла, що експлуатують образ “залізобетонних людей”, створюють специфічний внутрішній тиск. Культ абсолютної, майже роботоподібної продуктивності та табування права на втому замикають людей у стані хронічного стресу. Коли система вимагає від підлітків ідеальних результатів іспитів після безсонних ночей у бомбосховищах, або коли цивільне населення змушене ігнорувати когнітивне виснаження під тиском колективного почуття провини, виникає серйозний внутрішній розкол. Токсичний тиск, навіть загорнутий у привабливу патріотичну обгортку, починає працювати на виснаження тих самих когнітивних ресурсів, які необхідні для відбиття зовнішніх маніпуляцій.

Ефективна протидія цим комплексним викликам вимагає зміни парадигми створення медіапродукту. Проєкт, спрямований на деконструкцію міфів, має переводити аудиторію з реактивного емоційного сприйняття в аналітичний режим, забезпечуючи так звану “рефлексивну затримку” перед поширенням інформації. Використання методів критичного дискурс-аналізу та демаскування психологічних технік маніпуляції дозволяє зняти афективну напругу з медійного прецеденту.

Зрештою, інформаційна гігієна в умовах сучасної гібридної війни — це не просто набір технічних навичок із перевірки фактів, а глибоке усвідомлення того, що мова та інфопростір є першим і останнім рівнем захисту власної суб’єктності. Деокупація свідомості починається тоді, коли пересічний користувач повертає словам їхні справжні значення, розпізнає приховані імперські наративи у повсякденному контенті та легітимізує власні психологічні межі. Лише через розуміння анатомії маніпуляцій — як зовнішніх, так і внутрішніх — суспільство здатне трансформувати пасивне споживання інформації в усвідомлений, тривалий когнітивний імунітет.

## **II. СПЕЦИФІКАЦІЯ**

### **2.1. Теоретико-методологічні засади медіапроєкту**

Теоретичний фундамент дослідження базується на міждисциплінарному підході, що поєднує медіалінгвістику, політичну філософію та теорію інформаційної безпеки. Ключовим об’єктом аналізу є рашизм як специфічна ідеологічна конструкція, що використовує медіаресурс для легітимізації агресії та нівелювання української ідентичності. Спираючись на візію Віктора Огнев’юка, ми розглядаємо рашизм не лише як політичний режим, а як деструктивну ідеологію, що базується на запереченні об’єктивної істини. Методологічно це дозволяє кваліфікувати російські медіанаративи 2022–2025 років як “тотальну симуляцію”, де агресія подається як “захист”, а геноцидні практики — як “звільнення”. У межах проєкту застосовано тезу В. Огнев’юка

про те, що рашизм є рецидивом середньовічного московського месіанства. Це дає змогу деконструювати сучасні фейки не як випадкові вкиди, а як елементи тяглої імперської стратегії “збирання земель”, що століттями використовувала одні й ті самі методи фальсифікації історії до усіх сусідніх держав.

Важливою складовою є розгляд мови як “першого і останнього щаблю захисту держави”. В умовах гібридної війни мовне питання трансформується з суто лінгвістичного у безпекове. Ми спираємося на ідею про те, що мова — це духовна категорія та інструмент суб’єктності. Використання російської мови в офіційному та військовому середовищі аналізується як наслідок тривалої «лексичної окупації» та лінгвоциду, описаного Ларисою Масенко. Це дозволяє сформулювати методологічний висновок, що деконструкція імперських міфів неможлива без остаточного розриву з мовним простором ворога, оскільки російська мова в руках РФ є засобом маркування території та утримання об’єктів агресії у полі впливу “русского міра”.

Таким чином, методологічна база проекту “Деконструкція міфів” інтегрує академічну глибину дослідження рашизму та радикальний інтелектуальний опір, що дозволяє не просто фіксувати фейки, а розкривати їхню глибинну імперську природу, спрямовану на знищення України як самодостатнього суб’єкта історії.

## **2.2 Структура/рубрикація медіапроєкту**

Моделювання сучасного медіапроєкту в архітектурі соціальної мережі Instagram вимагає чіткої системи тематичних орієнтирів. Хаотичне поширення інформації в умовах перенасиченого цифрового середовища призводить до швидкої втрати уваги користувача, тому рубрикація виступає як головний каркас для утримання логіки всього дослідження. Створення чотирьох стратегічних рубрик для сторінки «Деконструкція міфів» дозволило реалізувати принцип поступового занурення аудиторії у проблематику інформаційної гігієни. Візуальне оформлення кожної рубрики, розроблене на базі палітри

спокійних нюдових відтінків у редакторі Canva, виконувало функцію естетичного та психологічного стабілізатора. Це дозволило перетворити кожен окрему карусель на автономний науково-популярний лонгрид, який послідовно руйнує стереотипи та вибудовує систему критичного мислення підписників.

Початковий етап функціонування медіаплатформи потребував чіткого визначення ідеологічних та ціннісних координат, що було успішно реалізовано у межах першої рубрики. Експериментальний допис-знайомство став маніфестом, який зафіксував суб'єктність проекту та окреслив його безкомпромісну позицію щодо захисту українського інфопростору. З наукової точки зору цей крок є обов'язковим для формування первинної довіри аудиторії в умовах кризи ідентичності. Текст каруселі актуалізував поняття особистої відповідальності за гігієну мислення, пропонуючи метафору розуму як суверенної території, яка потребує суворого кордону. Нюдовий фон заставки у поєднанні з лаконічним шрифтовим оформленням допоміг уникнути агресивного візуального тиску, що спонукає користувачів до вдумливого читання та заклало тривкий фундамент для подальшої комунікації.

Друга рубрика проекту має глибокий аналітичний характер, оскільки вона спрямована на вивчення історичного коріння та внутрішньої структури пропагандистських систем. Публікації цього блоку виконують важливе завдання щодо деконструкції концепту рашизму як специфічного тоталітарного явища двадцять першого століття. Тут ми здійснюємо детальне порівняння методів сучасного Кремля з історичними практиками Йозефа Геббельса та радянського агітпропу, доводячи тяглість та незмінність імперських технологій руйнування правди.

Журналістський виклик при моделюванні цієї рубрики полягав у необхідності переформатувати складні історичні факти та соціологічні теорії у лаконічні та зрозумілі тези на слайдах каруселей. Матеріал було структуровано таким чином, щоб пояснити підписникам головну мету сучасної дезінформації,

яка полягає не у нав'язуванні єдиної версії подій, а у створенні тотального семантичного хаосу. Коли людина опиняється під шквалом суперечливих фейків, її психіка втомлюється, виникає синдром інформаційної капітуляції, який змушує опустити руки. Публікації цієї рубрики дають аудиторії чіткий діагноз цієї ментальної хвороби, допомагаючи раціонально оцінювати масштаби маніпуляцій без паніки та зайвих емоцій.

Третій напрямок рубрикації фокусується на дослідженні мови як фундаментального безпекового чинника, який діє на рівні державних та оборонних інституцій. Свідомо відходимо від трактування мови як суто засобу для побутового спілкування, піднімаючи її статус до рівня національного інструменту захисту. Публікації цього блоку руйнують нав'язані колоніальні штампи та доводять, що лінгвістичне середовище є чітким маркером розпізнавання своїх та чужих у зоні бойових дій та в тилу. Особливу науково-практичну цінність у цій рубриці має аналіз мовного простору в межах Статуту ЗСУ та правоохоронних органів. В цій рубриці ми пираємось на реальні медійні прецеденти та матеріали офіційних розслідувань НАБУ чи СБУ щодо фактів державної зради та корупції серед посадовців. Перехоплені розмови та скріншоти закритих чатів зрадників демонструють, що комунікація з ворогом завжди ведеться російською мовою. Спільне мовне середовище прибирає психологічний бар'єр відчуження, формує ілюзію родинних зв'язків та полегшує вербування, перетворюючи мову на пряму безпекову діру. Каруселі цієї рубрики вчать читача бачити ці ризики та безкомпромісно витіснити мову окупанта з офіційного та професійного обігу.

Завершальна рубрика проекту має виражене практичне спрямування та присвячена викриттю прихованих методів впливу, які маскуються під безневинні речі або патріотичні гасла. Тут ми налізуємо проблему латентної пропаганди, яка вшита у повсякденну масову культуру, переклади іноземних фільмів та популярні серіали. Споживання розважального контенту ворога дегуманізує його образ, розмиває межі конфлікту та непомітно перетворює

українців на носіїв чужих імперських наративів під ширмою вислову про мистецтво поза політикою. Окрему увагу в межах цієї рубрики приділено вивченню нових технологічних майданчиків, зокрема платформи Threads, алгоритми якої орієнтовані на виведення в топ найбільш емоційних суперечок. Ми розкриваємо механіку роботи сучасних ботоферм, які мімікують під українських патріотів та штучно розганяють панічні настрої, закликають до мітингів проти ТЦК або маніпулюють на темі трудових мігрантів. У цих дискусіях ворог експлуатує коротку пам'ять суспільства, змушуючи забути про те, що Росія ніколи історично не дотримувалася своїх обіцянок. Завдяки детальному розбору семи головних фраз-тригерів, які гальмують процеси українізації та сіють внутрішній розбрат, ця рубрика функціонує як прикладне керівництво з цифрового захисту. Вона вчить підписників керувати алгоритмами соціальних мереж через повне ігнорування емоційного контенту, що дозволяє очистити особисте інформаційне поле на системному рівні.

Аналіз тривалого впливу медіатоксичності на українське суспільство у період 2022–2025 років актуалізує вивчення психоемоційного виснаження аудиторії. Спроба мас-медіа сконструювати образ “механістичної, дегуманізованої стійкості” входить у суперечність із реальними ресурсами людської психіки. Як зазначає Л. Найдьонова у контексті медіапсихології та рефлексивного підходу, перманентне перебування реципієнтів у кризовому медіапросторі під час стресу перевантажує нервову систему, провокуючи емоційне вигорання та зниження когнітивного імунітету. Поглиблення когнітивної апатії полегшує завдання ворожим комунікаторам, оскільки втомлена людина схильна до латентного сприйняття навіювань. Р. Чалдині, описуючи механізми психологічного впливу, доводить, що приховане (латентне) маніпулювання через буденний чи розважальний контент є найбільш ефективним тоді, коли критичний бар'єр сприйняття індивіда знижений через стрес або когнітивне перевантаження

### 2.3 Контент та засоби виразності

Створення цифрового контенту в умовах сучасної гібридної війни вимагає від журналіста кардинальної зміни підходів до взаємодії з аудиторією. Соціальна мережа Instagram традиційно сприймається як майданчик для швидкої візуальної розваги, проте в межах цього дослідження її було використано як інструмент контрпропаганди та медіапросвітництва. Головна ідея серії публікацій полягала у перенесенні монументальних наукових концепцій на мову зрозумілих цифрових образів. Основу інформаційного наповнення склали тези про сутність рашистської ідеології та безпекову роль мови. Кожен допис розроблявся як окремий етап тривалого процесу деокупації свідомості українського користувача. Послідовний розбір опублікованих матеріалів дозволяє простежити логіку формування нової медійної платформи.

Мультимедійний проєкт “Деконструкція міфів” розроблено з урахуванням фундаментальних законів архітектури людського мислення. Когнітивне переформатування сприйняття інформації базується на теорії Д. Канемана про існування двох систем мислення: Швидкої (Система 1), яка реагує емоційно та автоматично, піддаючись маніпулятивним упередженням, та Повільної (Система 2), що відповідає за логічний аналіз та верифікацію смислів. Російські імперські наративи апелюють виключно до Системи 1, намагаючись викликати миттєвий психоемоційний тригер. Візуальна архітектура створених Instagram-каруселей (чіткі тези, покроковий розбір, структурована графіка) штучно уповільнює процес скролінгу стрічки, змушуючи користувача здійснити так звану “поведінкову паузу”. Це активує Повільне мислення (Систему 2), що дозволяє реципієнту самостійно деконструювати пропагандистську пастку та увімкнути критичне оцінювання медіапродукту

Маніфест-знайомство та окреслення ціннісних координат

Стартовий допис експериментальної сторінки виконує функцію ідеологічного орієнтира для потенційного підписника. Переді мною стояло завдання чітко заявити про позицію проєкту і відразу відсіяти пасивну аудиторію. У тексті публікації було задекларовано принципову відмову від компромісів у питаннях національної ідентичності. Основний акцент було зроблено на тому, що боротьба українського народу триває не просто за географічні межі, а за суб'єктність у світовому просторі.

Візуальне оформлення постів заклало основу для всього блогу. Спокійна нюдова гама виступає як психологічний стабілізатор. Вона створює відчуття безпеки та інтелектуального затишку, що спонукає користувача затриматися на сторінці та почати вдумливе читання. Текст маніфесту закликає аудиторію усвідомити власну відповідальність за стан інформаційного простору навколо себе.

#### Анатомія пропаганди та генезис тоталітарної брехні.

Наступний крок практичної реалізації медіапроєкту був присвячений деконструкції механізмів маніпуляцій. Цей допис мав виражений аналітичний характер, адже він пояснював аудиторії причини ефективності ворожого впливу. У текстовій частині каруселі було детально розібрано тяглість методів дезінформації від радянського агітпропу та технологій Йозефа Геббельса до сучасних психологічних операцій Кремля. Журналістський виклик тут полягав у необхідності адаптувати складні політологічні терміни під формат соціальних мереж.

Для збереження глибини змісту текст не було штучно скорочено. Натомість його було розбито на послідовні слайди. Було застосовано модель сторітелінгу, розповідаючи про відому концепцію інформаційного шквалу як про щоденну загрозу для кожного користувача смартфона. Публікація розкриває підступну мету сучасної пропаганди рф, яка прагне не просто змусити повірити в конкретну брехню, а втомити людину великою кількістю суперечливих версій однієї події. У результаті такого аналізу читач отримував чітке розуміння того,

чому фраза про те, що ми ніколи не дізнаємося правди, є ознакою капітуляції перед маніпулятором. Спокійний візуальний стиль картки допомагав знизити рівень тривожності під час ознайомлення з цією психологічно важкою темою.

### Мова як безпековий бастион та руйнування побутових штампів

Один з найважливіших дописів серії був сфокусований на лінгвістичній складовій національної безпеки. Теоретичною основою для цієї публікації стали наукові розвідки Ірини Фаріон щодо мовної норми та лінгвоциду. Головною творчою метою було донесення думки про те, що мова є фізичним кордоном держави, який визначає систему розпізнавання своїх та чужих на рівні підсвідомості.

У межах цього поста було застосовано прийом деконструкції латентних міфів, які роками вкорінювалися в українському суспільстві. Відкрито розібрали токсичність поширених фраз про відсутність різниці у виборі мови спілкування. Через призму журналістського аналізу було доведено, що такі вислови не мають нічого спільного зі свободою вибору, а є результатом тривалої колоніальної політики русифікації. Текст допису пояснює, як ворог використовує російськомовний простір в Україні для виправдання своєї військової агресії. Візуально допис підтримує загальну лінію медіапроєкту. На нюдовому пастельному тлі з'являлися лаконічні патріотичні графічні акценти, які підсвідомо викликали у читача почуття гордості за власну спадщину та мотивували до остаточного переходу на українську мову.

### Фактологічний розбір та викриття технологій штучного інтелекту

Частина цього експериментального контенту була присвячена емпіричному розбору сучасних фейків, які циркулювали в українському та західному медіапросторах. Мета цієї публікації мала суто практичний характер, оскільки показувала підписникам реальні приклади дезінформації та способи

їхнього викриття професійними журналістами. У каруселі було зібрано та задокументовано гучні кейси, а також створення росіянами клонів авторитетних світових медіа.

Текст цього матеріалу демонструє аудиторії нові технологічні виклики, зокрема використання штучного інтелекту для генерації фальшивого голосу та відео. Завдяки чіткій структурі та покроковому викладу фактів допис перетворився на прикладне керівництво з цифрової гігієни для сучасного громадянина.

Аналіз усієї серії дописів проєкту «Деконструкція міфів» підтверджує доцільність обраної контентної стратегії. Поєднання глибокого аналітичного тексту зі спокійним бежевим візуальним оформленням дозволило створити унікальний продукт, який якісно виділяється на тлі загального інформаційного шуму. Використання різних інструментів забезпечило збереження концептуальної цілісності великих текстових масивів, які вдалося гармонійно розмістити у межах інстаграм-каруселей без втрати логіки. Створені публікації виконали своє головне завдання, продемонструвавши, що соціальні мережі можуть бути ефективним інструментом для ведення інтелектуального опору, захисту національної ідентичності та деконструкції ворожих ідеологічних систем.

### Чому брехня поширюється швидше ніж правда: емоційний та соціальний аспекти

Феномен блискавичного поширення дезінформації та людської пасивності щодо її перевірки має глибоке наукове обґрунтування на стику нейробіології, когнітивної психології та поведінкової економіки. Наша еволюційна природа та особливості роботи мозку роблять нас вразливими до інформаційних маніпуляцій, навіть коли ми вважаємо себе раціональними істотами.

Вчені з Массачусетського технологічного інституту (MIT) провели масштабне дослідження поширення новин у соціальних мережах та з'ясували, що дезінформація та фейки поширюються у кілька разів швидше, глибше та ширше ніж правдиві факти. Головна причина цього явища криється у новизні та емоційному забарвленні контенту.

Брехня не обмежена рамками реальності, тому автори фейків можуть конструювати максимально сенсаційні, дивовижні та шокуючі сюжети. Наш мозок еволюційно запрограмований реагувати на все нове та потенційно небезпечне, оскільки в прадавні часи це допомагало вижити. Коли користувач бачить заголовок, який викликає сильний гнів, страх, обурення або паніку, у його лімбічній системі відбувається миттєва активація мигдалеподібного тіла. Емоційне збудження блокує раціональний аналіз, і людина відчуває непереборне бажання негайно поділитися цим контентом із ближніми, щоб попередити їх або висловити солідарність. Правда зазвичай є рутинною, складною та менш емоційною, тому вона програє у швидкості вірального поширення.

Чому люди лінуються перевіряти інформацію: закон економії когнітивних ресурсів

З точки зору когнітивістики, людський мозок є надзвичайно економним органом, який намагається витратити якомога менше енергії на аналітичні процеси. Нобелівський лауреат Даніель Канеман описав це через концепцію двох систем мислення.

- Система 1 (Інтуїтивна): Працює автоматично, миттєво, підсвідомо та не потребує зусиль. Вона відповідає за швидке зчитування заголовків та формування першого враження.

- Система 2 (Раціональна): Потребує значних енергетичних ресурсів, концентрації уваги, критичного аналізу та перевірки фактів.

Оскільки щоденний потік інформації є колосальним, постійне увімкнення Системи 2 призвело б до швидкого виснаження нервової системи. Мозок захищає себе і воліє лінуватися, довіряючи первинним когнітивним упередженням.

Головним серед таких упереджень є ефект ілюзії правди. Якщо людина чує якусь тезу кілька разів із різних прасок, мозок починає сприймати її як знайому. Знайома інформація обробляється легше, а легкість обробки підсвідомо ототожнюється з істинністю. Крім того, існує спрямоване сприйняття, коли ми охоче віримо в те, що відповідає нашим внутрішнім переконанням чи страхам, і повністю ігноруємо факти, які цим переконанням суперечать. Перевірка інформації вимагає руйнування власної зони комфорту, на що мозок добровільно не погодиться без зусилля волі.

### Як свідомість реагує на пропаганду, не помічаючи ризиків

Коли пропаганда працює тривалий час, вона використовує технології, які обходять критичні фільтри нашої свідомості та змінюють сприйняття реальності на глибинному рівні.

#### 1. Ефект жаби в окропі (Поступова десенсибілізація)

Свідомість не помічає ризиків пропаганди, тому що радикальні ідеї ніколи не впроваджуються раптово. Маніпулятори використовують вікно Овертона, поступово зміщуючи межу дозволеного в суспільному дискурсі. Те, що ще рік тому здавалося диким, неприйнятним або аморальним, через постійне обговорення у медіа спочатку стає радикальним, потім прийнятним, а згодом

перетворюється на загальноприйняту норму. Мозок адаптується до поступових змін та втрачає чутливість до небезпеки.

## 2. Формування латентної лояльності через емоційне виснаження

В умовах тривалого стресу або війни, як це відбувається зараз, людська психіка перебуває у стані хронічної втоми. Коли пропаганда створює семантичний хаос та виснажує суспільство суперечливими версіями подій, свідомість починає шукати найпростіший шлях для порятунку від тривоги. Замість аналізу людина обирає готові шаблони, які їй пропонує внутрішній або зовнішній інформаційний простір. Пропаганда стійкості чи патріотичні гасла пастки сприймаються без критичного аналізу, тому що вони дають тимчасове відчуття контролю та єдності. Свідомість свідомо ігнорує ризик виснаження нервової системи чи когнітивного засліплення, оскільки головною метою психіки в цей момент стає базове емоційне виживання.

Лінгвістичний аналіз російських медіанаративів дозволяє виявити лише зовнішній шар інформаційної експансії — її синтаксичну архітектуру, лексичне маркування та метафоричні ряди. Проте, справжня деструктивна сила цих конструктів реалізується на рівні індивідуальної та колективної психіки, де мовні одиниці трансформуються у стійкі ментальні структури, активуючи базові когнітивні упередження аудиторії.

У межах сучасної комунікативістики та теорії інформаційної безпеки цей взаємозв'язок доцільно концептуалізувати через низку фундаментальних наукових понять, які виводять дослідження на рівень системного аналізу:

1. **Когнітивна деокупація свідомості** — процес цілеспрямованого звільнення ментальної сфери індивіда та суспільства від нав'язаних ззовні імперських стереотипів, смислових пасток та інтерпретаційних моделей минулого. У контексті медіапроєкту це означає не просто спростування

окремих фейків, а демонтаж самої понятійної матриці, через яку ведеться сприйняття історичних та політичних процесів.

2. **Лінгвопсихологічний імунітет** — стійкість індивідуальної та колективної когнітивної системи до сугестивного впливу маркованих мовних одиниць, що досягається за рахунок усвідомленої рефлексії над кожним семантичним конструктором. Формування такого імунітету перетворює мову з потенційного каналу вразливості на захисний бар'єр.

3. **Семантичне фреймування** — лінгвістичне обмеження смислового поля події за допомогою специфічного підбору слів, яке підсвідомо нав'язує аудиторії жорстко визначену оцінку явища, блокуючи альтернативні варіанти інтерпретації.

4. **Мовна інтерференція як інструмент сугестії** — штучне накладання ворожих ідеологічних концептів на повсякденний мовний простір з метою розмивання меж національної ідентичності та створення умов для латентної лояльності до наративів агресора.

Зв'язок між лінгвістичним та когнітивним рівнями є лінійним: російський агітпроп використовує специфічні мовні маркери як тригери. Потрапляючи в інформаційне поле споживача, ці маркери апелюють до автоматичного, інтуїтивного мислення (так званої Системи 1). Замість раціональної перевірки фактів, мозок людини, керуючись законом економії ментальних ресурсів, миттєво підтягує готові когнітивні упередження. Наприклад, багаторазово тиражовані лінгвістичні штампи активують ефект ілюзорної правди, перетворюючи абсурдну за змістом ідеологему на знайому, а отже — суб'єктивно правдоподібну концепцію. Таким чином, лінгвістична маніпуляція стає успішною лише тоді, коли їй вдається експлуатувати вразливості людської архітектури обробки інформації.

Головна небезпека імперських медіанаративів полягає в їхній здатності здійснювати непомітну, але тотальну реконфігурацію ментальних кордонів суспільства. Фізичні кордони держави захищають Збройні Сили, проте

тривкість цих кордонів безпосередньо залежить від тривкості кордонів свідомості громадян, які ці території населяють. Російська пропагандистська машина працює на знищення української суб'єктності через послідовний лінгвоцид та семантичний хаос, де фундаментальні поняття свободи, патріотизму та захисту власної родини заміщуються викривленими імперськими сурогатами. Коли ворогу вдається нав'язати свої мовні коди та інтерпретаційні моделі хоча б частині суспільства, потреба у прямому військовому тиску знижується, адже об'єкт агресії починає мислити категоріями самого агресора.

Національна загроза цього процесу має кілька вимірів:

- 1. Руйнування суспільної солідарності.** Російські медіастратегії спрямовані на штучне поглиблення внутрішніх соціокультурних, мовних та регіональних розколів. Використовуючи методи емоційного зараження та афективної поляризації, ворог трансформує природну тривогу та втому воєнного часу на внутрішню агресію, спрямовану проти державних інституцій чи окремих соціальних груп.
- 2. Ерозія державної суб'єктності на міжнародній арені.** Поширюючи міфи про “штучність” чи “неспроможність” української культури та державності, російські наративи намагаються позбавити Україну статусу повноцінного геополітичного гравця у сприйнятті західних союзників, послаблюючи міжнародну підтримку.
- 3. Параліч суспільної волі до опору.** Шквальне продукування суперечливих версій подій та тактика інформаційного терору мають на меті викликати у громадян синдром набутої безпорадності. Людина, втомлена від постійного пошуку істини у виснажливому медіапотоці, відмовляється від активної громадянської позиції, що є першим кроком до капітуляції суспільства в цілому.

У цих умовах захист інформаційного та когнітивного простору стає таким же актом оборони, як і захист повітряного простору чи суші. Без остаточного розриву з мовно-ідеологічним полем ворога, без усвідомлення мови як безпекового бар'єру, неможливо забезпечити довгострокову стабільність держави. Медіапроект “Деконструкція міфів” у цьому контексті є не просто просвітницькою ініціативою, а елементом стратегії національного спротиву, спрямованим на повернення суспільству раціонального контролю над власною свідомістю та утвердження автентичної української суб'єктності в сучасному цифровому світі.

Сучасні війни ведуться не за території, а за право дефініювати реальність. Якщо класичний мілітарний тиск є видимим, маркованим і викликає природну реакцію відторгнення, то стратегії гібридного впливу діють за принципом капілярного проникнення. У цьому контексті феномен “лагідної” пропаганди (латентної сугестії) постає як найбільш рафінований метод культурного колоніалізму. Його руйнівна сила полягає у відсутності явної агресії: він не змушує коритися, а створює оптичні ілюзії, у яких об'єкт експансії починає добровільно ототожнювати власну зону комфорту із семантичним простором агресора.

В основі цього процесу лежить використання культурного продукту як троянського коня. Музичні треки, розважальне блогерство, комедійні формати та алгоритмізований цифровий контент апелюють до лімбічної системи людини, оминаючи раціональні фільтри кори головного мозку. Коли індивід споживає продукт заради гедоністичного розслаблення, його когнітивний контроль мінімізується. Будь-який лінгвістичний код чи світоглядний фрейм, загорнутий в естетично привабливу або емоційно тригерну обгортку, сприймається психікою без опору, стаючи елементом повсякденного досвіду.

Російська мова та її масовий культурний шлейф у цьому вимірі перестають бути просто лінгвістичним феноменом. Вони виступають

операційною системою імперського міфу. Російськомовний контент консервує спільні понятійні координати, де гумор, побутові реакції та ціннісні орієнтири непомітно підганяються під уніфікований стандарт «спільного простору».

Психологічна складність відмови від цього контенту зумовлена феноменом дофамінової прив'язаності та ефектом знайомості. Психіка захищає не ідеологію ворога, вона захищає власні звички, дитячі спогади, естетичні уподобання та інвестиції часу. Вимога маркувати улюбленого виконавця чи блогера як “небезпечного” трактується егоцентрованою свідомістю як замах на особисту свободу вибору. Людина потрапляє в пастку раціоналізації: намагаючись виправдати власне споживання формулами на кшталт “мистецтво поза політикою”, вона починає виявляти агресію не до джерела загрози, а до власного суспільства, яке цю загрозу намагається артикулювати.

Механіку латентного переродження особистості в межах цифрового простору можна детермінувати як чіткий деструктивний ланцюжок:

МОВА ЗВИЧКИ → АЛГОРИТМІЧНИЙ КОНТЕНТ → ЕМОЦІЙНА МУЗИКА  
→ ПАРАСОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕРЕС → ТОЛЕРАНТНА ЛАТЕНТНІСТЬ →  
ІДЕОЛОГІЧНЕ ВАТНИЦТВО

1. **Мова звички:** Початкова ланка, що функціонує як легітимний інструмент побутового чи цифрового спілкування, відкриваючи вхідні ворота до інструментарію чужої культури.
2. **Алгоритмічний контент:** Алгоритми соціальних мереж (від TikTok до Spotify), зчитуючи мовні уподобання, починають насичувати стрічку рекомендацій російськомовними продуктами, створюючи ізольовану інформаційну бульбашку.
3. **Емоційна музика / Медіапродукт:** Розважальний контент інтегрується у щоденні ритуали, формуючи стійкі нейронні зв'язки між звуковим чи візуальним рядом агресора та станом психологічного комфорту.

4. **Парасоціальний інтерес до авторів:** Споживач починає стежити за особистістю творця контенту. Виникає ілюзія близькості, медійна персону трансформується у неформального лідера думок, чий буденні міркування (навіть нейтральні) починають сприйматися як авторитетні.
5. **Толерантна латентність:** Стадія, на якій кількість переходить у якість. Людина підсвідомо декриміналізує культуру ворога. З'являється внутрішня згода з тезою про наявність “іншої, хорошої” культури всередині імперії. Громадянська пильність притупляється, а патріотичний дискурс власної держави починає сприйматися як штучний, радикальний або нав'язливий.
6. **Ідеологічне ватництво та колаборація:** Фінальний демонтаж суб'єктності. Коли культурні коди повністю уніфіковані з ворожими, у моменти гострих суспільно-політичних криз індивід виявляється ментально беззбройним. Не маючи внутрішньої мовно-ціннісної опори, він починає ретранслювати політичні тези ворога, виправдовувати його дії та захищати чужі наративи на власній землі, щиро вірячи, що захищає “свободу”, “мистецтво” або “гуманізм”.

Капітуляція завжди починається в навушниках. “Лагідна” пропаганда не вбиває тіло, вона стерилізує сенси, перетворюючи громадянина на резидента чужого смислового поля. Саме тому деконструкція побутових медійних міфів та усвідомлення гібридної небезпеки розважального контенту є базовою умовою збереження ментальних кордонів нації, без яких будь-які територіальні кордони стають крихкими та вразливими.

Пастка надстійкості: зворотний бік внутрішнього інформаційного тиску.

Коли ми говоримо про пропаганду, то зазвичай уявляємо ворожі фейки. Проте існує й інший інформаційний вплив, який народжується всередині нашої країни. З початку повномасштабного вторгнення у медіапросторі було сконструйовано фрейм абсолютної психоемоційної резистентності індивіда. Медійні гасла постійно повторюють, що треба ще трохи потерпіти, що це ненадовго. Проте протистояння триває вже який рік, а людська психіка має свій поріг втомлюваності, про який суспільство починає забувати.

Сучасні кризові комунікації в умовах затяжного мілітарного конфлікту змушують медіасистему та інститути стратегічного управління балансувати між двома полярними завданнями: мобілізацією суспільного духу й підтриманням раціональної оцінки реальності. Намагання сформувати тривкий колективний опір часто зумовлює появу феномену, який у межах медіапсихології та соціології екстремальних станів дефініюється як “пастка надстійкості” (hyper-resilience trap) або “ілюзорна резильєнтність”. Цей стан характеризується нав’язуванням суспільству жорсткого комунікаційного фрейму перманентної “незламності” та ультраадаптивності (наприклад, романтизація навчання чи складання іспитів у непридатних для цього бомбосховищах без світла й тепла). З погляду науки, такий підхід консервує небезпечну когнітивну деформацію, перетворюючи природну психологічну резильєнтність на інституціоналізовану токсичну позитивність.

Наукове обґрунтування деструктивності цього явища лежить у площині класичної теорії стресу Ганса Сельє, зокрема в концепції Загального адаптаційного синдрому (General Adaptation Syndrome). Будь-яка жива система, реагуючи на тривалий стресор, послідовно проходить три стадії: мобілізацію (тривогу), резистентність (опір) та виснаження. “Пастка надстійкості” у медіадискурсі — це штучна спроба за допомогою вербальних кодів та ідеологем нескінченно подовжувати стадію опору. Проте, згідно із біологічними законами, якщо інтенсивність стресору не зменшується, а внутрішні ресурси не поновлюються, настання фази катастрофічного виснаження є неминучим.

Популяризація надстійкості змушує суспільство витратити залишки адаптаційного капіталу на підтримку соціально схвалюваного зовнішнього фасаду, прискорюючи прихований зрив психіки.

Психолінгвістичний вимір цієї пастки детально пояснюється через дослідження процесів регуляції емоцій, зокрема стратегії супресії (пригнічення), описаної професором Стенфордського університету Джеймсом Гроссом у праці «*Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences*» (2002). Експериментально доведено, що коли індивід змушений пригнічувати автентичні психоемоційні реакції (страх, утому, біль, безпорадність) задля відповідності зовнішнім очікуванням, його когнітивна система зазнає суттєвих втрат. Мозок витрачає колосальний обсяг глюкози та ментальної енергії на самоконтроль і утримання “маски стійкості”. Як наслідок, у піддослідних фіксувалося різке погіршення аналітичного мислення, концентрації уваги та оперативної пам'яті. У масштабах соціуму медійна вимога “бути надстійким” парадоксально знижує рівень критичного мислення громадян, послаблюючи їхню здатність розпізнавати приховані маніпуляції та дезінформацію.

Крім того, гіпертрофована резильєнтність провокує ефект недооцінки загрози (threat underestimation). Сучасні метааналізи соціопсихологічних досліджень кризових середовищ (зокрема праці, що вивчають поведінку людей у зонах екологічних та мілітарних катастроф) свідчать, що заперечення вразливості й фокусування виключно на оптимістичних сценаріях блокують превентивну безпекову поведінку. Коли медійна картинка тотального успіху починає радикально розходитися з емпіричним досвідом індивіда, виникає глибокий когнітивний дисонанс. Цей інформаційний вакуум навколо реального, травмованого стану суспільства стає ідеальною мішенню для ворожих психологічних операцій (ІПСО), які легко експлуатують приховану втому людей.

З погляду травматерапії та військової психології, штучна стимуляція незламності через медіа лише маскує симптоми колективної психотравми, заганняючи їх углиб суспільної психіки. У науковій літературі цей ефект описується як відтермінований ПТСР (delayed-onset PTSD). Коли суспільству забороняють легітимно проживати негативний афект, горе та втому, соціум консервує травму, яка згодом вибухає раптовою депресією, суспільною апатією чи внутрішньою агресією.

Таким чином, “пастка надстійкості” демонструє очевидний зворотний ефект. Вимагаючи від аудиторії перманентного ментального надзусилля, вона знекровлює природні захисні механізми нації. Для збереження когнітивної безпеки держави медіапростір має відмовитися від токсичного оптимізму на користь раціональної (резильєнтної) стійкості, яка визнає право громадянина на втому, вразливість і біль, але трансформує цей досвід у свідому, тривалу й прагматичну готовність до боротьби.

Внутрішня пропаганда стійкості змушує людей працювати на межі можливостей. Гасла про гіперстійкість стигматизують прояви психологічного виснаження серед різних груп населення, адже всі перебувають в однакових умовах. Як наслідок, ігнорується людський фактор: діти складають погано іспити після нічних обстрілів під впливом стресу та втоми, а не через брак знань, тоді як доросле населення інтегрується у звичні соціально-економічні процеси, ігноруючи тригери постстресового стану. Завданням проєкту є легітимізація права суспільства на психоемоційну втому, деконструкція медійного конструкту штучної стійкості, а також демонстрація деструктивного впливу інформаційного перенапруження на нервову систему реципієнтів.

Існують еальні медійні прецеденти, коли під час проведення Національного мультипредметного тесту в різних містах України оголошували тривалі повітряні тривоги. Оприлюднені у медіа фотографії випускників, які продовжували складати тести на ноутбуках у підвалах та бомбосховищах. Це

підтверджує, що державна система вимагає результату без урахування того, що організм дитини працює в режимі виживання, а помилки часто стаються через когнітивне виснаження. Дітям важко від того, що вони знаходяться в постійному стресі через війну, відсутність батьків, втрати домівки, але система це не враховує та вимагає результату, як і в мирний час. До того ж, важко оцінити реальний рівень знань, коли одним пощастило написати тест без тривоги, а іншим пощастило менше і окрім переключення між предметами потрібно ще забігти у підвал.

Кадри з київського чи харківського метрополітену, де люди ховаються вночі від балістичних ударів, можуть шокувати, але ці люди вже о сьомій ранку масово їдуть на роботу, бо система не передбачає пауз. Медійні гасла на кшталт “нас не зламати” у цьому контексті починають працювати як інструмент тиску, який блокує можливості для екологічної рефлексії негативних емоцій та вербалізації травматичного досвіду.

Поширення в українському сегменті соцмереж (зокрема у X/Twitter та Instagram) культу постійної продуктивності. Користувачі транслюють повідомлення про те, що скаржитися не можна, оскільки військовим на передовій значно важче. Військові своєю чергою знаходяться на максимальних потужностях організму роками. Таке порівняння створює колективне почуття провини, замикає людей у пастці емоційного заціпеніння та змушує забувати про необхідність просто жити своє життя в наявних реаліях.

Ця пропаганда надстійкості створює небезпечну пастку, де право на втому стає табуованим. Соціальні умови воєнного стану вимагають від громадян збереження щоденної професійної та соціально-економічної активності безпосередньо після пережитих критичних стресових ситуацій (наприклад, повітряних атак чи обстрілів). У соціумі фіксується неформальна стигматизація вербалізації важкого емоційного стану через уявлення про універсальність стресового досвіду для всього населення.

Особливо гостро цей тиск відчувають діти та військові. Наші підлітки змушені йти на экзамени одразу після безсонних ночей у бомбосховищах. Результати таких тестів демонструють не реальний рівень знань, а ступінь виснаження нервової системи. Свідомість дитини під час страху за власне життя працює в режимі перенапруження, і помилки стаються через банальну втому організму. Організм військових взагалі функціонує на межі біологічних можливостей, проте медійний образ безжальних титанів заважає бачити в них живих людей, які потребують відпочинку. Ми не роботи, ми маємо почуття. Інформаційна гігієна полягає також у тому, щоб вчасно розпізнати токсичний тиск навіть із приємними патріотичними гаслами.

#### **2.4 Цільова аудиторія власного медіапродукту**

Основним соціодемографічним ядром експериментального медіапроєкту стали українці віком від вісімнадцяти до тридцяти п'яти років. Цей вибір обумовлений технологічними особливостями обраної платформи, адже саме зазначена вікова група складає найбільш активну та платоспроможну частину користувачів Instagram та Threads. За географічною ознакою аудиторія охоплює як мешканців великих міст України, так і вимушених внутрішніх переселенців або трудових мігрантів, які перебувають за кордоном, але залишаються глибоко залученими у вітчизняний контекст.

Рівень освіти цієї групи визначається як вища або незакінчена вища, що зумовлює наявність базового понятійного апарату та здатності сприймати складні історичні й політичні концепти. Це молоді професіонали, студенти, представники креативних індустрій, державні службовці та військовослужбовці початкової й середньої ланки, які щодня стикаються з великими масивами текстових даних та потребують якісної верифікації інформації.

Раціональні шукачі смислів. До цієї групи належать користувачі, які вже мають сформовану проукраїнську позицію, проте відчувають гостру потребу в якісній аргументації для ведення дискусій у власному оточенні. Вони прагнуть

розібратися в глибинних історичних причинах рашизму, цікавляться науковими розвідками щодо лінгвістичної безпеки та свідомо відмовляються від споживання російського культурного продукту.

Для них каруселі проєкту “Деконструкція міфів” слугують готовою базою знань. Вони приходять на сторінку за чіткими фактами та логічними схемами, які допомагають їм відстоювати мовний закон, роз'яснювати небезпеку побутових штампів та доводити шкідливість тез про мистецтво поза політикою серед своїх друзів чи колег.

Втомлені від інформаційного хаосу. Цей сегмент є найбільш уразливим та водночас найважливішим для просвітницької роботи. Це люди, які перебувають у стані хронічної психологічної втоми від тривалої війни та щоденних трагічних новин. Вони щодня споживають контент, бачать руйнування під'їздів після обстрілів, але змушені зранку йти на роботу, підкоряючись внутрішній пропаганді надійності. Ця група є головною ціллю для ворожих операцій у Threads, де ботоферми намагаються експлуатувати їхнє виснаження, розганяючи паніку щодо ТЦК, миру, примирення чи мігрантів та нав'язуючи думку про те, що в усьому винна корупція, а правди ніде не знайти. Вони приходять на нашу сторінку завдяки спокійному візуальному дизайну, який не кричить і не лякає. Для цієї частини аудиторії проєкт виконує роль ментального притулку, де їм повертають здатність мислити раціонально, легітимізують їхнє право на втому та допомагають вийти зі стану заціпеніння.

Поведінка цільової групи в мережі характеризується високою інтенсивністю використання смартфонів та схильністю до алгоритмічного перенасичення. Типовий підписник сторінки активно користується текстовими додатками, читає аналітичні канали, але часто потрапляє у пастки емоційних заголовків через брак часу на первинний фактчекінг. Вони схильні залишати коментарі під публікаціями, які викликають у них почуття солідарності або

відкривають очі на приховані загрози, наприклад, на маніпуляції у перекладах серіалів чи фільмів.

Важливою поведінковою рисою цієї аудиторії є її здатність до самонавчання. Після ознайомлення з публікацією про сім фраз-тригерів чи роботу ботоферм, такі користувачі схильні змінювати свої медіазвички, починають вручну фільтрувати стрічку, ігнорувати провокаційні пости у Threads та витіснити російську мову з робочих переписок. Таким чином, цільова аудиторія проєкту трансформується з пасивних об'єктів деструктивного впливу на свідомих суб'єктів інформаційного захисту держави.

## **2.5. Технічні й програмні засоби**

У процесі виконання роботи було використано комплекс технічних і програмних засобів, необхідних для створення, редагування та публікації цифрового контенту. Технічну основу становили персональний комп'ютер та мобільний пристрій із доступом до мережі Інтернет, що забезпечували можливість роботи з онлайн-платформами та соціальними мережами. Основним програмним засобом для розроблення візуального контенту стала Canva, яка використовувалася для створення графічних матеріалів, зокрема інформаційних постів, рекламних макетів, обкладинок, історій та інших елементів візуальної комунікації. Функціональні можливості платформи дали змогу застосовувати готові шаблони, налаштовувати композицію зображень, працювати з текстовими блоками, кольоровими схемами та графічними елементами відповідно до поставлених завдань. Для розміщення та поширення створеного контенту використовувалася соціальна мережа Instagram. Платформа забезпечувала публікацію графічних матеріалів, організацію взаємодії з аудиторією, аналіз показників охоплення та залученості користувачів, а також оцінювання ефективності комунікаційної діяльності. Використання інструментів Instagram сприяло дослідженню особливостей представлення контенту в цифровому середовищі та вивченню механізмів його просування. Додатково для роботи із

зазначеними сервісами використовувався веббраузер, який забезпечував доступ до вебверсій програмних продуктів і підтримував їхню коректну роботу в мережевому середовищі. Також використовувався Word для удосконалення тексту, скорочень та фіналізації постів.

## **2.6 Сфера застосування та результати апробації**

Оцінювання наукової та практичної цінності кваліфікаційної роботи вимагає чіткого визначення простору її функціонування та верифікації отриманих результатів у реальному комунікаційному середовищі. Зважаючи на міждисциплінарний характер дослідження, що поєднує інструментарій медіалінгвістики, когнітивної психології та прикладного контент-менеджменту, сфера застосування напрацьованого мультимедійного проекту охоплює кілька стратегічних рівнів соціокомунікативної практики.

По-перше, утилітарний потенціал проекту реалізується у безпосередній медіадіяльності та сфері практичної журналістики. Створена цифрова модель деконструкції маніпулятивних наративів може слугувати алгоритмічною основою для діяльності вітчизняних фактчекінгових платформ, аналітичних центрів та засобів масової комунікації. Досвід трансформації складного описативного аналізу в лаконічні візуальні мікроформати (каруселі, інфографічні блоки, інтерактивні сторіз) пропонує практикуючим контент-мейкерам ефективні інструменти залучення аудиторії та оптимізації кризових комунікацій у соціальних мережах, зокрема на платформі Instagram.

По-друге, результати дослідження мають виражену цінність для освітнього сектору та науково-педагогічної практики. Матеріали пояснювальної записки, кейси медіалінгвістичного аналізу та сформовані візуальні архівами можуть бути інтегровані у навчальні програми закладів вищої освіти під час викладання профільних дисциплін, як-от “Медіаграмотність”, “Критичне мислення”, “Медіалінгвістика”, “Протидія дезінформації” та “Стратегічні комунікації”. Проект демонструє студентам наочну методологію переходу від

теоретичного осмислення когнітивних упереджень до практичного формування лінгвопсихологічного імунітету споживачів інформації.

По-третє, робота володіє вагомим потенціалом для сектору громадянського суспільства та державних інституцій, що спеціалізуються на захисті інформаційного суверенітету (зокрема, Центру протидії дезінформації при РНБО України та Центру стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки “Spravdi”). Напрацьований доробок може бути використаний як прецедентний кейс для створення локальних та загальнонаціональних просвітницьких кампаній, спрямованих на стимулювання процесів когнітивної деокупації свідомості громадян та мінімізацію впливу латентної сугестії ворожого контенту.

Емпірична апробація результатів дослідження була реалізована через безпосереднє проектування, розробку графічної концепції та публічний запуск мультимедійного проекту “Деконструкція міфів” у просторі соціальної мережі Instagram. Протягом звітного періоду проводився перманентний моніторинг реакцій цільової аудиторії та фіксація статистичних маркерів ефективності каналу комунікації. Аналіз метрик охоплення (reach), залученості (engagement rate) та динаміки користувацьких взаємодій (шери збережень, коментарі, репости) дозволив верифікувати гіпотезу про високу суггестивну спроможність візуалізованого антиманіпулятивного контенту. Практичний запуск сторінки довів, що мікроформати здатні ефективно активізувати аналітичне мислення користувачів і руйнувати пасивні паттерни споживання інформації в умовах затяжного цифрового пресингу.

Емпірична апробація та верифікація ефективності мультимедійного проекту "Деконструкція міфів" здійснювалася на платформах Instagram та Threads у форматі якісного пілотного запуску. Оскільки на початковому етапі функціонування платформ розширена кабінетна статистика (Insights) не залучалася, оцінка ефективності медіапродукту базувалася на методі

безпосереднього моніторингу та фіксації відкритих користувацьких реакцій (метриках прямої взаємодії).

За звітний період стартового етапу на сторінках проєкту було сформовано базове ядро постійної аудиторії, яке на момент фіксації результатів склало 25 постійних підписників в Instagram та 3 у Threads.

Аналіз кількісних показників користувацької активності дозволив зафіксувати сталу позитивну динаміку сприйняття контенту. Сумарна кількість публічних інтеракцій (вподобайок) під опублікованими аналітичними дописами-каруселями склала 190 одиниць. Найвищу залученість продемонстрували публікації, присвячені розбору психологічних пасток та лінгвістичних маніпуляцій, де окремі дописи отримували по 34 вподобайки, що перевищує кількість підписників. Це свідчить про те, що допис вийшов за межі підписаної аудиторії.

Показники глибинної залученості аудиторії відображені через інструменти поширення контенту та зворотного зв'язку. Користувачі здійснили 14 репутаційних поширень матеріалів у власні репости в Threads. Специфіка платформи Threads дозволила активувати мікротекстові дискусії: під дописами зафіксовано сумарно 7 аналітичних коментарів від представників цільової аудиторії.

## **2.7 Висновки**

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретичне обґрунтування та практичну реалізацію мультимедійного проєкту “Деконструкція міфів”, спрямованого на дослідження специфіки російсько-імперських медіанаративів періоду 2022–2025 років та нівелювання їхнього маніпулятивного впливу на українське соціокультурне середовище. Результати проведеного дослідження дають змогу сформулювати такі висновки:

1. Доведено екзистенційну небезпеку російсько-імперського медіавпливу для національної безпеки України, який у період повномасштабного вторгнення еволюціонував від лінійного продукування фейків до комплексних когнітивних операцій. Встановлено, що лінгвістична експансія агресора спрямована на руйнування маркеру національної ідентичності “Свій / Чужий”, деформацію ціннісних конструктів суспільства та деструкцію української суб'єктності на міжнародній арені. Оборона когнітивного та лінгвістичного простору визначена як невід'ємний елемент стратегії загальнонаціонального спротиву.
2. Завдяки міждисциплінарному підходу вибудовано методологічний місток між медіалінгвістичним аналізом маніпулятивних текстів та когнітивною психологією. Обґрунтовано, що вербальні маркери та семантичне фреймування пропаганди РФ виступають тригерами, які експлуатують вразливості людського сприйняття — зокрема, автоматичне мислення Системи 1 (за Д. Канеманом), ефект ілюзорної правди та когнітивні упередження знайомості. Досліджено, що успішна протидія цим загрозам потребує не лише фактологічного спростування (фактчекінгу), а й системної когнітивної деокупації свідомості громадян та формування в них лінгвопсихологічного імунітету.
3. Науково експліковано та деталізовано деструктивну природу “лагідної” пропаганди (латентної сугестії), яка реалізується через аполітичний розважальний контент, музику та цифрові алгоритми рекомендацій. У роботі детерміновано причинно-наслідковий ланцюжок втрати громадянської суб'єктності під впливом “м'якої сили” ворога. Від побутової мовної звички й дофамінової прив'язаності до медіапродуктів агресора — через етап толерантної латентності та парасоціальної взаємодії з авторами — до ідеологічного “ватництва” та готовності виправдовувати дії окупантів на суверенній території України. Відмова від ворожого контенту визначена як безпековий крок, що часто блокується

психологічними механізмами супресії емоцій та ефектом безповоротної вартості.

4. Критично проаналізовано внутрішньосистемні медіакомунікаційні ризики, зокрема концептуалізовано “пастку надстійкості” (hyper-resilience trap) в українському інформаційному полі. Спираючись на класичну теорію стресу Г. Сельє та експериментальні дослідження регуляції емоцій Дж. Гросса, доведено, що тривале нав'язування медіадискурсом рамки токсичної позитивності й вимоги перманентної “незламності” веде до критичного виснаження психічного ресурсу соціуму. Штучне пригнічення природних психоемоційних реакцій (втоми, тривоги) знижує рівень аналітичного мислення та когнітивного контролю аудиторії, роблячи її вразливою перед латентними психологічними атаками ворога.

5. У межах практичної реалізації дослідження розроблено та успішно апробовано мультимедійний проєкт “Деконструкція міфів” на платформі соціальної мережі Instagram. Використовуючи інструментарій графічного дизайну, було створено серію інформаційних візуальних матеріалів, орієнтованих на демаркацію ворожих лінгвоідеологем, популяризацію медіаграмотності та критичне осмислення гібридних загроз побутового споживання контенту. Практичний кейс довів високу ефективність використання мікроформатів (інфографіки, каруселей, історій) для активізації раціонального мислення аудиторії та подолання пасивного сприйняття інформації в цифровому середовищі.

### **III. СПИСОК ДЖЕРЕЛ**

#### **1. Теорія стресу Ганса Сельє**

<https://www.researchgate.net/publication/404791196> TEORIA STRESU GANSA SELJE AK DZERELO OBGRUNTUVANNA SISTEMI VPRAV PSIHOFIZICNOGO TRENUVANNA

2. **Gross, J. J. (2002).** Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences.

<https://www.cambridge.org/core/journals/psychophysiology/article/abs/emotion-regulation-affective-cognitive-and-social-consequences/552536BD5988D0D2079A7E0CC82E1ED8>

3. **Метааналіз ризиків токсичного оптимізму**

[https://mu.edu.ua/storage/MSU/pages/conferences/2026/%D0%94%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%B4%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D1%97%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%9F%D0%9F%D0%A4\\_%D0%94%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%B4%D0%B0%202026.pdf](https://mu.edu.ua/storage/MSU/pages/conferences/2026/%D0%94%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%B4%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D1%97%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%9F%D0%9F%D0%A4_%D0%94%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%B4%D0%B0%202026.pdf)

4. **Феномен «Маски стійкості» при ПТСР (Contemporary Military and Trauma Psychology)**

<https://nuou.org.ua/assets/documents/fsppppvphs-23-1.pdf>

5. **Центр протидії дезінформації при Раді національної безпеки і оборони України.** Офіційний вебсайт. <https://cpd.gov.ua/> *(провідний державний орган, що здійснює щоденний моніторинг когнітивних загроз, аналізує маніпулятивні наративи РФ у медіа та месенджерах у період 2022–2026 рр.).*

6. **Центр стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки при Міністерстві культури та стратегічних комунікацій України** (Платформа «Spravdi»). Офіційний вебсайт. <https://spravdi.org/> *(урядова організація, яка фокусується на стратегічному аналізі, спростуванні російських гібридних міфів та формуванні національної стійкості).*

7. **StopFake.** Волонтерський інтернет-проект для викриття неправдивої інформації про Україну. URL:

<https://www.stopfake.org/uk/golovna/> *(найстаріший український верифікований фактчекінговий ресурс, що створює детальний архів російських фейків, маніпуляцій та лінгвістичних штампів).*

8. **Детектор медіа (Проект MediaSapiens).** Громадська організація та аналітичний ресурс. URL: <https://detector.media/> (здійснює ґрунтовний критичний медіадискурс-аналіз українського та закордонного інформпростору, досліджує хроніки дезінформації).
9. **БезБрехні.** Незалежна українська фактчекінгова платформа. URL: <https://without-lie.info/> (спеціалізується на глибокій верифікації суспільно-політичних маніпуляцій, аналізі регіональних фейків та наративів).
10. **По той бік новин.** Інформаційна ініціатива з розвитку медіаграмотності та розвінчування чуток. URL: <https://behindthenews.ua/> (ресурс, який детально аналізує дезінформацію, що поширюється через соціальні мережі, зокрема Telegram та Instagram, що є релевантним для практичного медіапроекту роботи).
11. **VoxCheck.** Незалежний фактчекінговий проєкт аналітичного центру VoxUkraine. URL: <https://voxukraine.org/voxcheck> (входить до Міжнародної мережі фактчекінгу (IFCN); досліджує маніпуляції у сфері економіки, історії, охорони здоров'я та військової аналітики).
12. **Selye H.** Stress without distress / Hans Selye. — Philadelphia : J.B. Lippincott Co, 1974. — 171 p. (Основа для аналізу фаз адаптації та виснаження системи під впливом тривалого стресору).
13. **Gross J. J.** Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences / James J. Gross // Psychophysiology. — 2002. — Vol. 39, Issue 3. — P. 281–291. (Наукове верифікування зниження критичного мислення та пам'яті через пригнічення емоцій).
14. **Sweeny K.** The positive side of negative thinking: The role of defensive pessimism and coping / K. Sweeny, C. Andrews // Personality and Social Psychology Compass. — 2014. — Vol. 8, Issue 11. — P. 794–808. (Аналіз ризиків токсичного оптимізму та ігнорування реальних загроз).
15. **Andrew B.** Delayed-onset post-traumatic stress disorder: a systematic review / B. Andrew, C. Brewer // Journal of Traumatic Stress. — 2019. — Vol.

32, Issue 4. — P. 511–521. (*Обґрунтування небезпеки маскування симптомів колективної психотравми*).

**16. Заборонити рашизм / В. Огнев'юк, В. Андрущенко, В. Брехуненко та ін. ; за заг. ред. В. Огнев'юка. — Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2023. — 312 с.**

**17. Фаріон І. Д.** Мовна норма: знищення, пошук, віднова. — Івано-Франківськ : Місто НВ, 2013. — 328 с. Також ютуб канал.

**18. Магда Є. В.** *Гібридна агресія Росії: уроки для Європи*. Київ : Каламар, 2017. 268 с. (*Джерело підійде для обґрунтування того, як медіанаративи використовуються як зброя в гібридній війні*).

**19. Почепцов Г. Г.** *Віртуальні війни. Як маніпулюють свідомістю*. Харків : Фоліо, 2019. 448 с. (*Класика української комунікативістики. Ідеально для опису механізмів створення паралельної реальності та семантичних пасток*).

**20. Померанцев П.** *Це не пропаганда. Подорож у війну проти реальності / пер. з англ. О. Форостини*. Київ : Yakaboo Publishing, 2020. 288 с. (*Світовий бестселер про те, як сучасна Росія руйнує поняття об'єктивної істини через інформаційний шум і хаос*).

**21. Якубіна Ю., Почепцов Г., Дубов Д.** *Інформаційні війни: теорія і практика протидії*. Київ : НІСД, 2022. 120 с. (*Важливе академічне видання Національного інституту стратегічних досліджень, яке додасть роботі вагомий науковий статус*).

**22. Горбулін В. П.** *Як перемогти Росію у війні майбутнього*. Київ : Брайт Букс, 2020. 256 с. (*Допоможе підкріпити тезу про те, що інформаційний фронт є невід'ємною складовою екзистенційної оборони України*).

**23. Найдьонова Л. А.** *Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу : навчальний посібник*. Київ : Міленіум, 2018. 242 с. (*Це джерело необхідне для Вашого підрозділу про «пастку надстійкості» та втому. Воно*

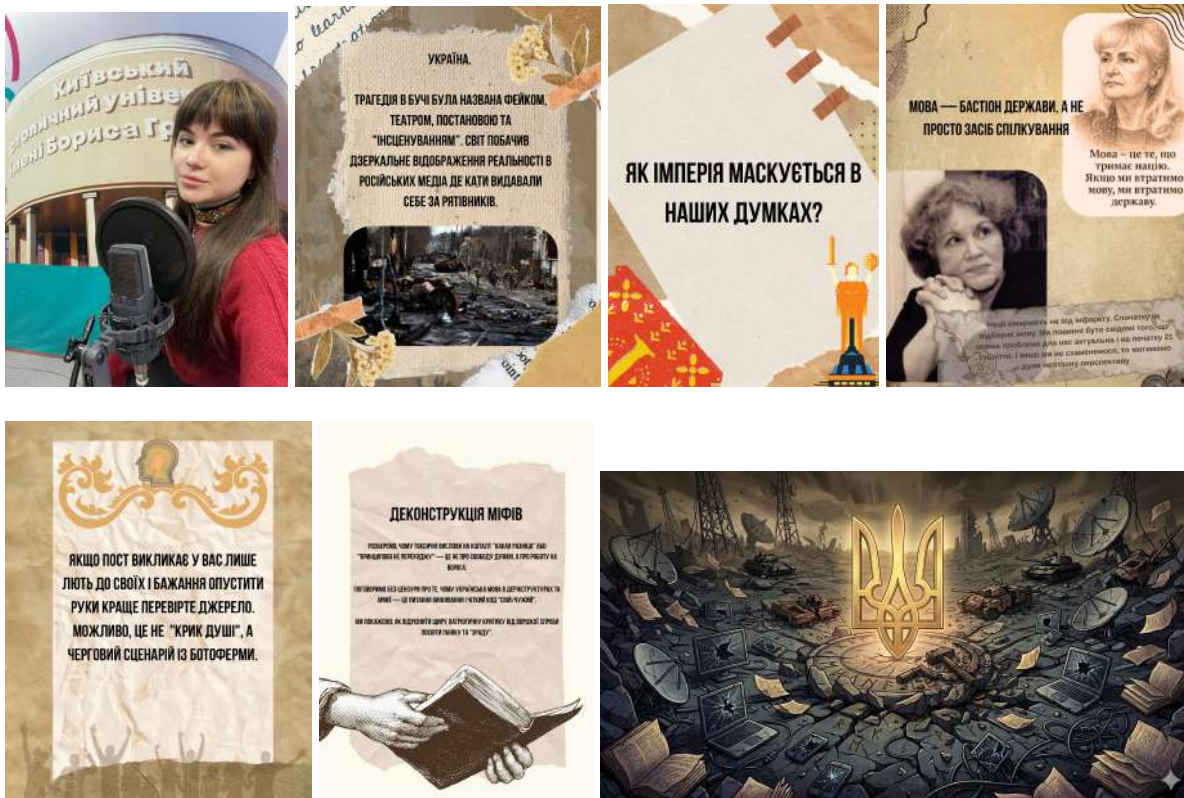
пояснює, як медіапростір впливає на нервову систему та психіку людини під час стресу).

**24. Канеман Д.** *Мислення швидко й повільно* / пер. з англ. М. Яковлєва. Київ : Наш Формат, 2017. 480 с. (Фундаментальна праця з когнітивістики. Саме вона науково обґрунтовує потребу у «поведінковій паузі», яку виховує Ваш проєкт, та пояснює, чому люди піддаються когнітивним упередженням).

**25. Чалдині Р.** *Психологія впливу* / пер. з англ. С. Климчук. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 368 с. (Допоможє пояснити механізми маніпуляції та латентного (прихованого) навіювання через медіаконтент).

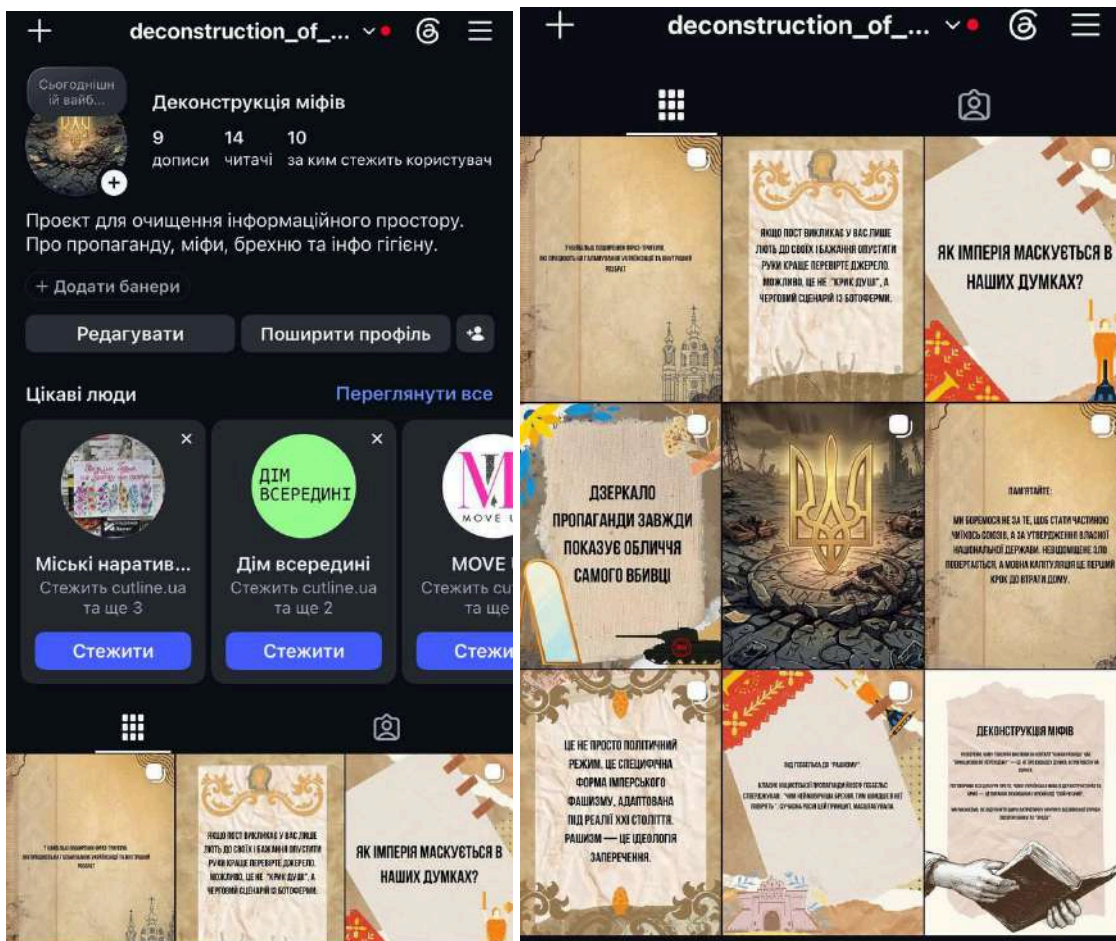
## IV. ДОКУМЕНТАЦІЯ

### Додаток 1. Світлини робочих фрагментів



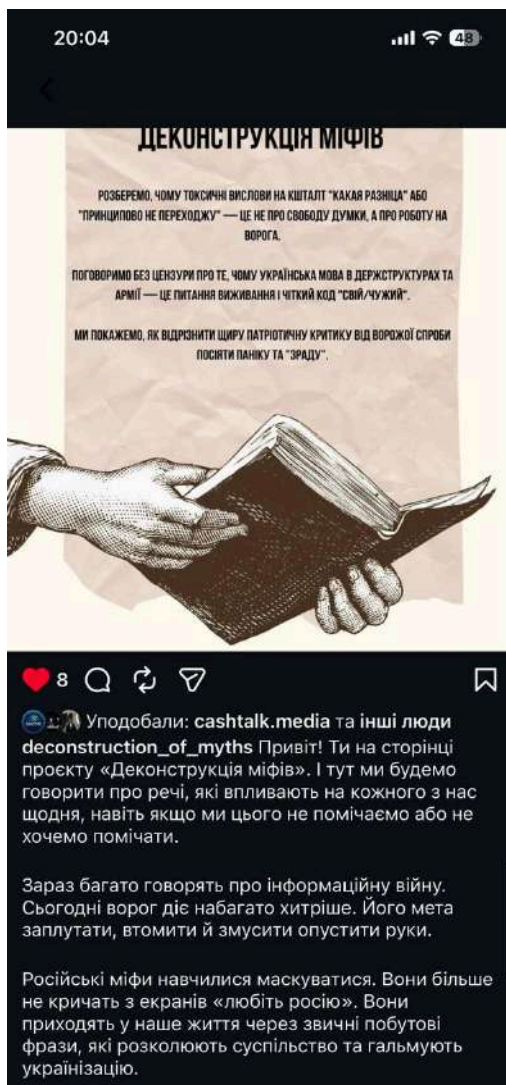
## Додаток 2.

### Вигляд сторінки



## Додаток 3.

## Приклад публікацій



**Дописи**  
deconstruction\_of\_myths

Інформаційна війна 2022–2025 років сприймається як продукт цифрової епохи, ботів та алгоритмів. Проте, якщо зазирнути за лаштунки, ми побачимо старі, як світ, механізми. Пропаганда — не просто брехня. Це цілеспрямована технологія деформації реальності.

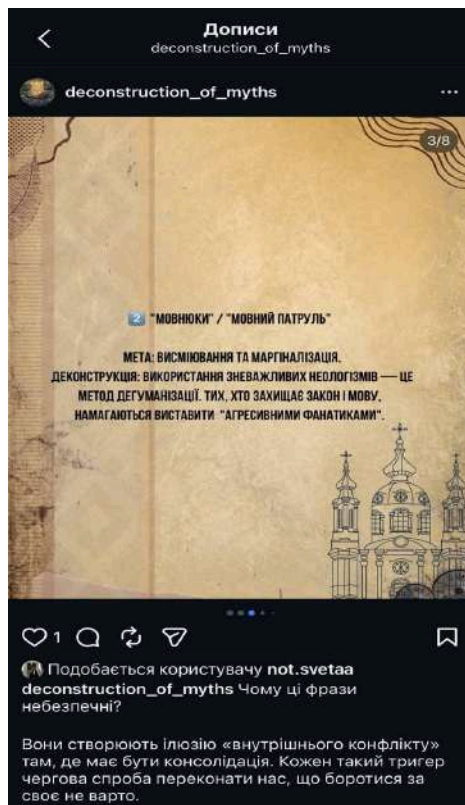
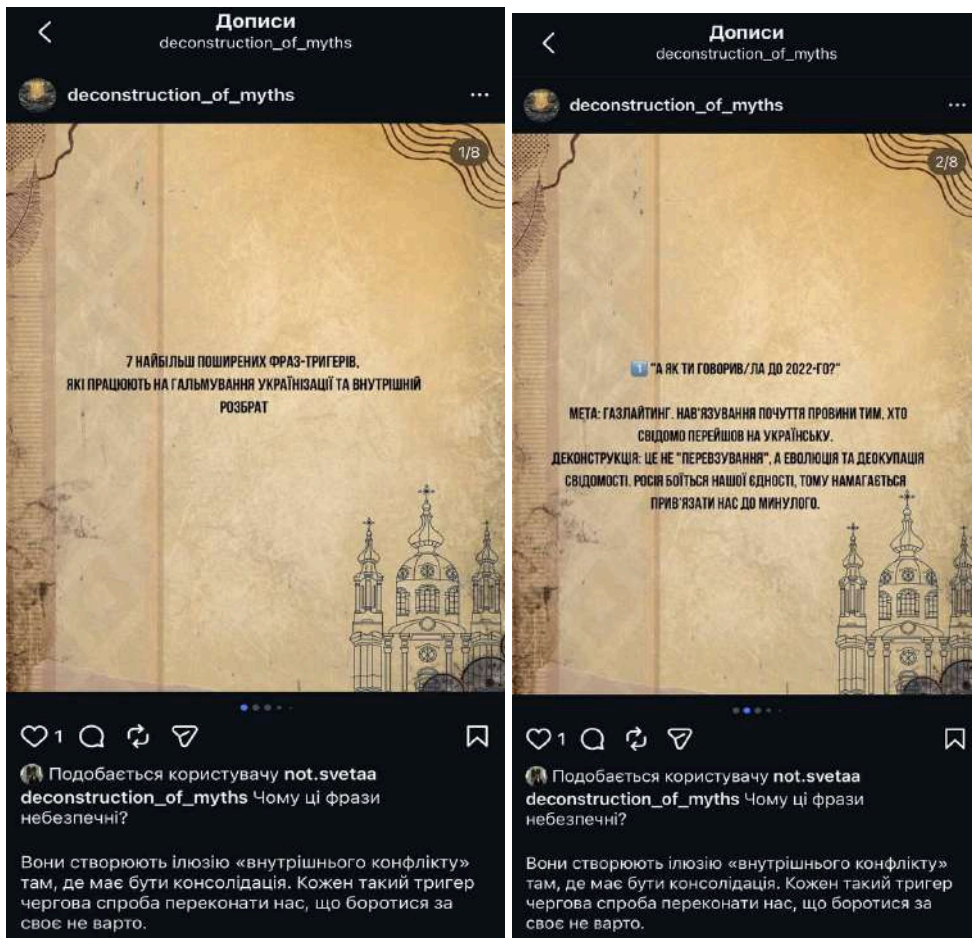
Від Геббельса до "рашизму".  
Класик нацистської пропаганди Йозеф Геббельс стверджував: «Чим неймовірніша брехня, тим швидше в неї повірять». Сучасна росія цей принцип, масштабувала. Якщо нацисти намагалися нав'язати «єдину істину», то рашизм діє хитріше, він руйнує саму можливість існування правди.

Методологія рф сьогодні називається «Firehose of Falsehood» (інформаційний шквал). Потік інформації не припиняється ні на хвилину. Сьогодні вони кажуть про «денацифікацію», завтра «біолабораторії», післязавтра «захист православ'я». Їх ціль не переконати у чомусь одному, а змусити сумніватися в усьому. Дезорієнтованою людиною легко керувати.

Коли суспільство стає пасивним, пропаганда вигадує образливі ярлики для опонентів, дегуманізує їх, щоб будь яка агресія здавалася виправданою. Ці вигадки повторюють тисячі разів з усіх можливих каналів. Наш мозок влаштований так, що те, що ви часто почуєте автоматично починає здаватися знайомим.

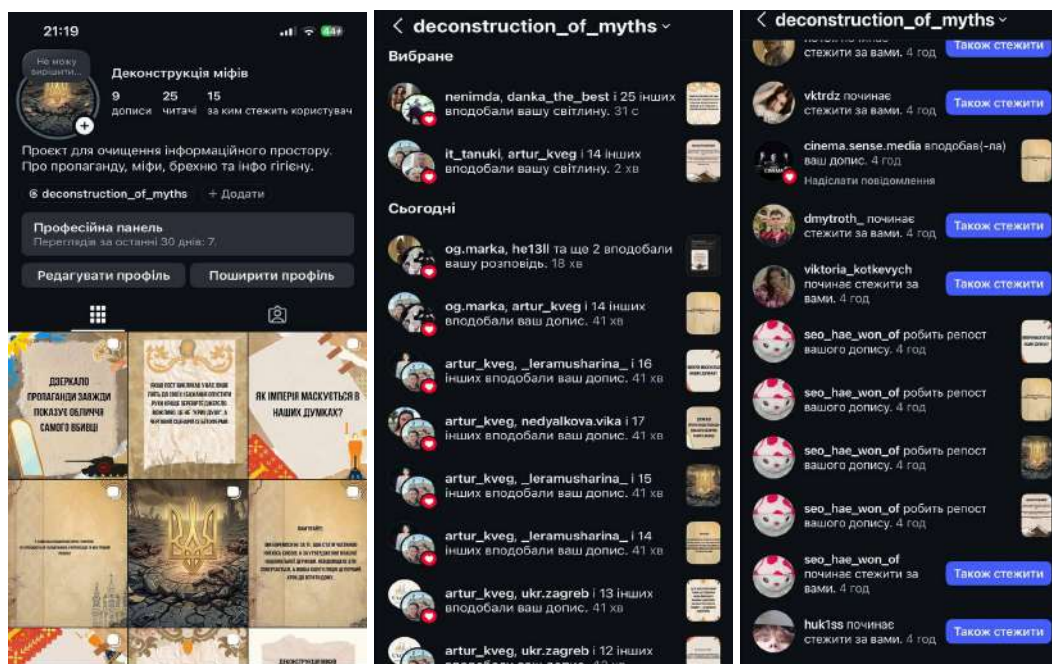
Найпідступніше те, що ця система вміє заходити з тилу, мімікрує під «своїх», розганяє паніку та внутрішні чвари, змушуючи нас руйнувати власну державу зсередини. Зрештою, пропаганда бере реальну проблему, змішує її з брехнею, загортає в обгортку страху і повторює це щодня, поки людина добровільно не віддасть свій розум в окупацію. Сучасна пропаганда, як вірус, що атакує найвразливіше. У наступних постах ми розберемо кожен гвинтик

## Додаток 4. Приклад каруселі



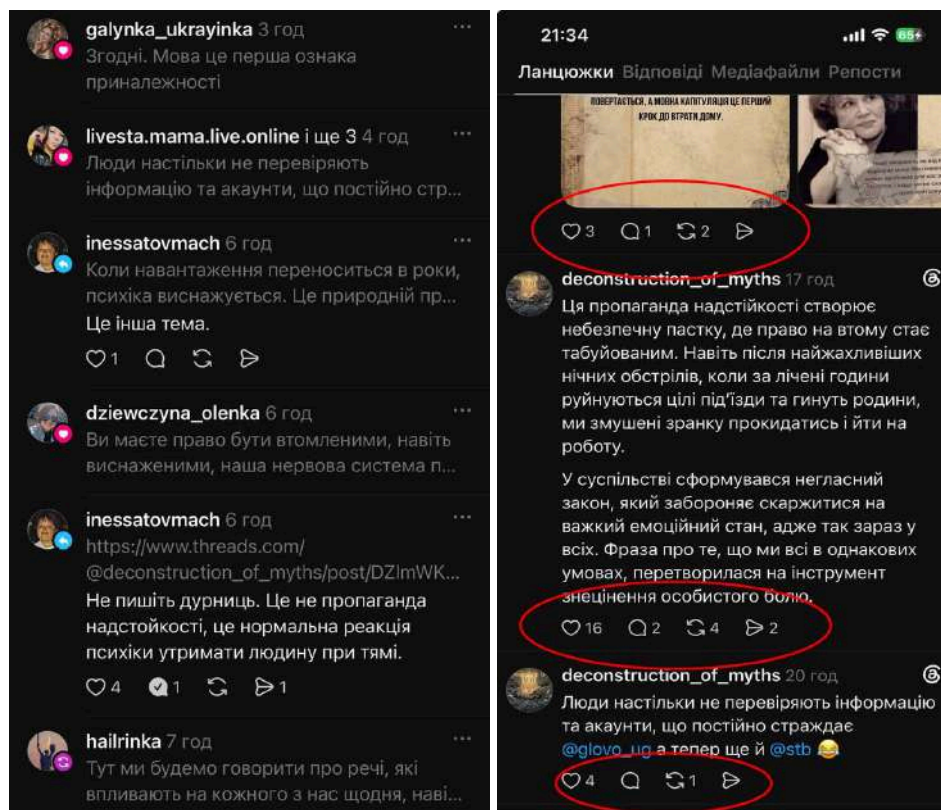
## Додаток 5.

## Залученість аудиторії Instagram



## Додаток 6

## Залученість аудиторії Threads



## V. АНОТАЦІЯ

**Блощук І. В. Російсько-імперські медіанаративи (2022–2025): їхня специфіка та маніпулятивний вплив (мультимедійний проєкт «Деконструкція міфів»). — Кваліфікаційна робота бакалавра за спеціальністю 061 «Журналістика». — Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Київ, 2026.**

**Ключові слова:** російсько-імперські наративи, дезінформація, маніпулятивний вплив, медіагігієна, Instagram-проєкт, деконструкція міфів, когнітивна стійкість.

“Деконструкція міфів” — авторський мультимедійний проєкт, створений на платформі Instagram, який спрямований на розвінчування ключових російсько-імперських медіанаративів та підвищення рівня критичного мислення серед молодіжної аудиторії. Проєкт реалізовано у форматі серії адаптованих текстово-візуальних публікацій, що поєднують аналітичний, просвітницький та контрпропагандистський підходи. Головна ідея роботи полягає у дослідженні механізмів того, як ворожа пропаганда використовує історичні фейки та мовну маніпуляцію для деформації когнітивного простору суспільства.

Актуальність проєкту зумовлена гострою потребою у створенні якісного, динамічного цифрового контенту, здатного трансформувати складний історичний та політологічний аналіз у доступну для користувачів соціальних мереж форму без втрати наукової глибини. Особливий акцент у роботі зроблено на виявленні тяглості імперських міфів періоду 2022–2025 років, розкритті технологій інформаційного шквалу та вивченні впливу медіаманіпуляцій на психологічну стійкість людини. Через специфіку інструментів Instagram ці теми представлено у вигляді чітко структурованих карток (каруселей), коротких відео (Reels) та інтерактивних Stories.

У структурному плані пояснювальна записка проєкту містить систему тематичних рубрик, детальний контент-план, обґрунтування вибору візуальної

айдентики, а також комплексний аналіз відібраних пропагандистських кейсів. Матеріали публікацій поєднують лаконічні аналітичні медіатексти, виразні заклики до дії (call to action) та збалансоване графічне оформлення, що підсилює емоційне та раціональне сприйняття інформації аудиторією.

## **ABSTRACT**

**Bloshchuk I. V. Russian-Imperial Media Narratives (2022–2025): Their Specifics and Manipulative Impact (Multimedia Project "Deconstruction of Myths"). — Bachelor's Qualification Thesis in Specialty 061 "Journalism". — Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, 2026.**

**Keywords:** Russian-imperial narratives, disinformation, manipulative impact, media hygiene, Instagram project, myth deconstruction, cognitive resilience.

"Deconstruction of Myths" is an author's multimedia project created on the Instagram platform, aimed at debunking key Russian-imperial media narratives and raising the level of critical thinking among the youth audience. The project is implemented in the format of a series of adapted textual and visual publications that combine analytical, educational, and counter-propaganda approaches. The main idea of the work is to investigate the mechanisms of how hostile propaganda utilizes historical fakes and linguistic manipulation to deform the cognitive space of society.

The relevance of the project lies in the urgent need to create high-quality, dynamic digital content capable of transforming complex historical and political analysis into an accessible form for social media users without losing scholarly depth. Particular emphasis in the work is placed on identifying the continuity of imperial myths during the 2022–2025 period, exposing information flood technologies, and studying the impact of media manipulation on human psychological resilience. Due to the specifics of Instagram tools, these topics are presented in the form of clearly structured card carousels, short videos (Reels), and interactive Stories.

In terms of structure, the explanatory note of the project includes a system of thematic rubrics, a detailed content plan, a justification for the choice of visual identity developed in Canva, and a comprehensive analysis of selected propaganda cases. The publication materials combine concise analytical media texts, expressive calls to action, and balanced graphic design that enhances both the emotional and rational perception of information by the audience.