

ФЕНОМЕН МЕДІАГІЄНИ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ КОГНІТИВНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ

Кабешева А. О.

кандидат психологічних наук

Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ORCID ID: 0009-0005-6713-3515

Єрмакова С. С.

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки і психології

Міжнародного університету

ORCID ID: 0000-0001-9524-518X

Іванова О. С.

кандидат філософських наук, доцент,

доцент кафедри мистецтвознавства та загальногуманітарних дисциплін

Міжнародного університету

ORCID ID: 0000-0002-8758-1199

У статті проаналізовано поняття медіагієни та її роль у захисті когнітивної сфери людини. З'ясовано, що лише близько 18 % українців систематично перевіряють отриману інформацію, тому в умовах гібридної війни поширюються фейки та теорії змови. Поняття «медіаграмотність» (аналіз і критичне мислення) і «медіагієна» (поведінкові практики безпечного споживання контенту) чітко розділено; медіагієна визначається як необхідна передумова когнітивної безпеки. Проаналізовано такі загрози для когнітивної сфери: потоки недостовірних повідомлень, алгоритми, що експлуатують увагу користувачів, «інформаційний шум», що спричиняє стрес і зниження когнітивної гнучкості. Відзначено, що хронічний медіастрес підвищує рівень кортизолу та маркерів запалення, а також погіршує самоконтроль. Наголошено на тому, що для подолання цих загроз потрібна не лише медіаграмотність, але й регулярні практики медіагієни і розвиток метакогнітивних навичок. Головними результатами роботи є виокремлення таких трьох взаємопов'язаних механізмів медіагієничної саморегуляції: (1) свідомо фільтрація і критична оцінка: вибір авторитетних джерел, перевірка фактів, відділення фактів від пропаганди, що допомагає зберегти спільну когнітивну основу і зменшує проникнення дезінформації; (2) контроль інтенсивності й емоційного навантаження: обмеження часу в соцмережах, уникнення безперервного новинного потоку, самоконтроль емоцій; (3) розвиток метакогнітивної рефлексії і стійкості до маніпуляцій: тренінги з метакогнітивних навичок, емоційного інтелекту і культури дискусії сприяють розпізнаванню маніпулятивних впливів і зміцнюють особистісну автономію. Доведено, що медіагієна постає не як сукупність разових правил, а як система регулярних практик, що поєднують критичне мислення з контролем медіаспоживання. Результати дослідження є корисними для науковців у галузі психології та медіадосліджень, викладачів та розробників освітніх програм з медіаграмотності, а також для практичних психологів, педагогів і фахівців з інформаційної та когнітивної безпеки.

Ключові слова: медіагієна, когнітивна безпека, інформаційна поведінка, саморегуляція, медіаспоживання, дезінформація, критичне мислення, медіасередовище.

Kabesheva A. O., Yermakova S. S., Ivanova O. S. The phenomenon of media hygiene as a factor in the formation of cognitive security of the individual

The article analyzes the concept of media hygiene and its role in protecting the cognitive sphere of a person. It was found that only about 18% of Ukrainians systematically check the information they receive, which is why fakes and conspiracy theories spread in the conditions of hybrid warfare. The concepts of "media literacy" (analysis and critical thinking) and "media hygiene" (behavioral practices for safe content consumption) are clearly separated; media hygiene is defined as a necessary prerequisite for cognitive safety. Threats to the cognitive sphere are analyzed: flows of unreliable messages, algorithms that exploit users' attention, "information noise" that causes stress and a decrease in cognitive

flexibility. It is noted that chronic media stress increases the level of cortisol and inflammatory markers and impairs self-control. It is emphasized that overcoming these threats requires not only media literacy, but also regular media hygiene practices and the development of metacognitive skills. The main results of the work are the identification of three interrelated mechanisms of media hygiene self-regulation: (1) conscious filtering and critical assessment: selection of authoritative sources, fact-checking, separation of facts from propaganda, which helps to maintain a common cognitive basis and reduces the penetration of disinformation; (2) control of intensity and emotional load: limiting time on social networks, avoiding a continuous news flow, self-control of emotions; (3) development of metacognitive reflection and resistance to manipulation: training in metacognitive skills, emotional intelligence, and discussion culture contribute to the recognition of manipulative influences and strengthen personal autonomy. It is proven that media hygiene appears not as a set of one-time rules, but as a system of regular practices that combine critical thinking with control of media consumption. The results of the study are useful for researchers in the field of psychology and media studies, teachers and developers of educational programs in media literacy, as well as for practicing psychologists, educators and specialists in information and cognitive security.

Keywords: *media hygiene, cognitive safety, information behavior, self-regulation, media consumption, disinformation, critical thinking, media environment.*

Вступ. У сучасних інформаційних системах володіння цифровими технологіями перестало бути лише технічним умінням: воно трансформувалося в один з ключових компонентів особистісної безпеки та добробуту. Поширення соціальних мереж, мобільних новинних платформ і месенджерів значно розширило доступ до інформації, але водночас створило сприятливе середовище для дезінформації, маніпуляцій та інформаційного перевантаження. За даними щорічного дослідження Media Literacy Index, лише 18% українців завжди перевіряють достовірність інформації, а майже 40% ніколи цього не роблять, що прямо вказує на низький рівень самосвідомого медіаспоживання в суспільстві [13]. Окреслені тенденції мають важливі когнітивні наслідки. За результатами цього ж дослідження лише 35% респондентів вважають, що легко відрізняють правдиву інформацію від фейкової, тоді як 28% визнають таку здатність складною [13]. Інше дослідження підтверджує, що, хоча абсолютна більшість українців (понад 80%) усвідомлює існування дезінформації як явища, тільки частина з них демонструє здатність ефективно її розпізнавати та протидіяти їй на практиці [5].

Такий аналітичний контекст робить тему медіагієни актуальною для сучасних наукових досліджень, що прагнуть поєднати теоретичні концепції медіаповедінки з конкретними практичними стратегіями зміцнення когнітивної безпеки особистості.

Огляд сучасних наукових джерел засвідчує, що проблема медіагієни і когнітивної безпеки особистості набуває дедалі більшої міждисциплінарної ваги. Так, дослідження S. Thomas і співавторів демонструє нейроімунологічний вплив медіаіндукованого стресу, доводячи, що хронічне інформаційне перевантаження спричиняє підвищення рівня кортизолу і прозапальних цитокінів, що безпосередньо позначається на когнітивній гнучкості та емоційній регуляції [14]. Робота Т. Кобець [1] систематизує загрози когнітивній безпеці українського суспільства, виділяючи дезінформацію, маніпулятивні наративи і алгоритмічні викривлення як ключові чинники дестабілізації суспільного сприйняття реальності.

У дослідженні Є. Кузіної [2] розкрито психологічні механізми інформаційного впливу на дорослу особистість, зокрема роль когнітивних спотворень, емоційних тригерів і медіаперевантаження у зниженні критичності мислення. Праця V. Varynskyi [18] акцентує увагу на понятті інформаційної гігієни як елементі інформаційної безпеки інтернет-медіа, підкреслюючи значення поведінкових стратегій фільтрації контенту.

Емпіричні результати С.М.С. Ма та його співавторів [7] свідчать про позитивну кореляцію між цифровою безпековою компетентністю і когнітивною компетентністю особистості, включно з підвищенням самоефективності і відповідальності за інформаційні рішення. Дослідження інших авторів, а саме М. McLain, J. Crum, L. Hirshfield [9], розширює межі медіа-

грамотності, доводячи ефективність освітніх підходів, орієнтованих на розвиток когнітивної безпеки через поєднання людських факторів, метакогніції і навичок аналізу ризиків.

Робота Ю. Руденко [3] фокусується на формуванні інформаційної гігієни молоді як складової частини медіаосвіти, підкреслюючи важливість раннього розвитку навичок критичної оцінки інформації. Дослідження науковців N. Voitovych, M. Kitsa, I. Mudra [19] демонструє, що медіаосвіта і медіаграмотність виступають ефективними інструментами протидії дезінформації на рівні освітніх інституцій.

Праця M. Leha [6] підтверджує значущість цифрової грамотності і критичного мислення як чинників зниження вразливості до маніпулятивного контенту в медіасередовищі. Рандомізоване контрольоване дослідження S. Pieh [11] доводить, що зменшення часу використання смартфонів покращує психічне здоров'я, концентрацію й емоційну стабільність. Узагальнений метааналіз R.N. Ramadhan [12] показує позитивний вплив цифрового «детоксу» на психологічне благополуччя та зниження тривожності.

Ключова прогалина, яку заповнює поточне дослідження, полягає в тому, що наявні праці переважно розглядають окремі фрагменти проблеми (біопсихологічні наслідки медіастресу, класифікація загроз, медіаосвітні інтервенції, цифровий детокс тощо), але не пропонують цілісної рамки, де медіагігієна була б концептуалізована саме як механізм саморегуляції інформаційної поведінки, який послідовно пов'язує повсякденні практики (фільтрація, дозування медіаспоживання, метакогніція) зі зміцненням когнітивної стійкості і когнітивної безпеки.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні медіагігієни як механізму саморегуляції інформаційної поведінки особистості та з'ясуванні її ролі у формуванні когнітивної безпеки в умовах сучасного медіасередовища.

Методи та методики дослідження. Дослідження ґрунтується на поєднанні загальнонаукових і спеціальних методів теоретичного аналізу. Використано методи системного і порівняльного аналізу наукових джерел, концептуального узагальнення, інтерпретації між-

дисциплінарних підходів у галузях психології особистості, педагогіки, медіадосліджень. Застосовано метод моделювання для виокремлення ключових механізмів медіагігієнної саморегуляції як чинника формування когнітивної безпеки особистості, а також метод структурно-функціонального аналізу для визначення взаємозв'язків між інформаційними практиками, когнітивними процесами і поведінковими стратегіями.

Результати. Сучасні дослідники пропонують розглядати медіагігієну як набір правил і обмежень, спрямованих на зменшення впливу деструктивного контенту: від перевірки джерел інформації до обмеження часу, проведеного в соціальних мережах [14]. Наприклад, до практик медіагігієни можна віднести встановлення лімітів екранного часу, вимикання автоматичного відтворення відео, фільтрацію контенту (щоб уникнути алгоритмічного посилення шокowego матеріалу) і «дієту» інформаційних джерел – споживання новин лише з надійних, перевірених ресурсів [12].

В умовах агресивного інформаційного простору України питання медіагігієни набуло особливого значення: масована дезінформація і пропаганда вимагають від громадян суворого дотримання інформаційної гігієни, аби не стати жертвою фейків. Як зазначається в сучасних аналітичних оглядах, низькі стандарти медіагігієни прямо корелюють із довірою до фальшивих наративів і маніпулятивного контенту [16]. Таким чином, феномен медіагігієни можна визначити як складову частину медіакультури, що забезпечує критичне дистанціювання від інформаційних загроз та мінімізує «зараження» свідомості спотвореними повідомленнями.

Логічним продовженням розгляду феномена медіагігієни є аналіз її ролі у підтримці когнітивної стійкості особистості.

Сучасна психологія особистості підкреслює, що здорові інформаційні звички здатні сформувати захисний бар'єр проти маніпуляцій, тим самим сприяючи когнітивній безпеці [16]. Щоб зрозуміти механізми цього впливу, спершу окреслимо поняття когнітивної безпеки особистості та основні виклики, які стоять перед нею в умовах інформаційної доби.

Когнітивна безпека особистості – це стан захищеності внутрішнього світу людини від деструктивних інформаційних впливів, який дає змогу зберігати ясність мислення, критичність і самостійність у прийнятті рішень. Первинно поняття когнітивної безпеки розвивалося в міждисциплінарному просторі, зокрема у сфері кібербезпеки та інформаційної війни, де акцент робився на захисті масової свідомості від маніпуляцій. У документах НАТО, зокрема у звіті Chief Scientist Research Report on Cognitive Warfare, когнітивний вимір окреслюється як новий театр сучасних конфліктів, спрямований на зміну мислення й поведінки цілей через інформаційні операції [10]. Подібні концептуальні аналізи підкреслюють, що цілі інформаційних впливів виходять за межі суто комунікаційних процесів і включають стратегічний вплив на сприйняття та прийняття рішень великих груп населення й окремих індивідів.

Проте на рівні індивіда когнітивна безпека набуває психологічного виміру: йдеться про здатність особистості протистояти когнітивним спотворенням, нав'язаним ззовні, зберігаючи при цьому адекватне сприйняття реальності. За визначенням дослідників Cognitive Security Labs (Army Cyber Institute At West Point), підтримання когнітивної безпеки людини передбачає спільне бачення реальності і правил прийняття рішень, протидію емоційним маніпуляціям і захист індивіда й спільноти від зовнішніх впливів для збереження раціонального мислення [15]. Іншими словами, когнітивно безпечна особистість – це та, що здатна зберігати здоровий глузд і критичне мислення, навіть перебуваючи під тиском інформаційного середовища.

На жаль, сучасне медіасередовище несе чимало загроз для когнітивної безпеки. Дезінформація, помножена на алгоритми, що експлуатують увагу користувачів, стала одним з найсуттєвіших ризиків для раціонального мислення людини [4]. Соціальні мережі з їхнім аддиктивним дизайном цілеспрямовано провокують емоційні реакції, сприяючи поширенню фейків і підриваючи здатність аудиторії відрізнити правду від вигадки.

Згідно з аналітичними звітами, «фейковим новинам» і маніпулятивним впливам дійсно вдається підірвати спільне відчуття реальності, що вкрай важливо для суспільної стабільності [4]. До когнітивних загроз також відносять інформаційне перевантаження та «інфошум», які провокують тривожність, зниження концентрації і втомлюваність мислення.

У стані постійного стресу від негативних новин людина може втрачати здатність до об'єктивного аналізу, піддаючись панічним настроям. Нові дослідження нейропсихології підтверджують, що хронічний медіастрес має вимірювані біологічні наслідки – зокрема, підвищує рівень кортизолу і прозапальних цитокінів, що негативно впливає на роботу мозку [7; 14]. Отже, когнітивна безпека особистості перебуває під подвійним ударом: з одного боку, маніпулятивні технології підривають критичність мислення, з іншого – надмір інформації і стрес послаблюють когнітивні ресурси.

Попри складність цих викликів, розуміння їхньої природи відкриває шлях до пошуку рішень. Ключем до зміцнення когнітивної безпеки є розвиток критичного мислення і навичок протидії дезінформації. Проте освітніх заходів самих по собі замало – необхідне впровадження у життя індивіда конкретних гігієнічних інформаційних практик. Саме тут перетинаються поняття когнітивної безпеки і медіагігієни: остання виступає інструментом, за допомогою якого особистість може активно підтримувати безпечний для себе когнітивний стан.

Розглянемо детальніше, яким чином медіагігієна здатна стати чинником формування когнітивної безпеки, і запропонуємо ключові механізми медіагігієнічної саморегуляції.

Уявімо людину, яка щодня отримує новини з кількох телеграм-каналів і соціальних мереж. Без жодних правил медіаспоживання вона переглядає стрічку частково, реагує на гучні заголовки, часто читає новини пізно ввечері і не відрізняє аналітичні матеріали від емоційно забарвлених повідомлень. За таких умов інформація сприймається імпульсивно: зростає тривожність, знижується здатність перевіряти факти, а рішення формуються

під впливом першої емоційної реакції. Когнітивна безпека в цьому разі є вразливою, оскільки зовнішні інформаційні стимули безперешкодно впливають на мислення та оцінки людини.

Якщо ж та сама людина свідомо дотримується базових принципів медіагігієни, ситуація змінюється. Вона обмежує кількість джерел, вибирає ті, яким довіряє, читає новини у визначений час і звертає увагу на власний емоційний стан під час споживання контенту. У момент зіткнення з тривожною або провокативною інформацією вона не реагує автоматично, а робить паузу й намагається зрозуміти, чому саме це повідомлення викликає сильну емоцію. У результаті інформація не «захоплює» мислення, а стає об'єктом осмислення.

У такій ситуації медіагігієна фактично виконує захисну функцію: вона зменшує інформаційний шум, знижує емоційне перевантаження і дає змогу людині зберігати контроль над власними когнітивними процесами. Саме через це повсякденні медіагігієнічні практики можуть розглядатися як чинник формування когнітивної безпеки, тобто не шляхом повної ізоляції від інформації, а через усвідомлене й кероване з нею співіснування.

На основі викладеної інформації, можна стверджувати, що медіагігієна є одним з визначальних чинників зміцнення когнітивної безпеки особистості. Регулярне застосування правил медіагігієни формує у індивіда стійкість до інформаційних впливів, подібно до того, як фізична гігієна зміцнює імунітет. Нижче окреслено ключові механізми медіагігієнічної саморегуляції особистості, через які відбувається зміцнення когнітивної стійкості.

Фільтрація інформації і критична оцінка. Особистість свідомо вибирає джерела з високою репутацією, перевіряє факти і відокремлює фактичні дані від думок чи пропаганди. Такий підхід знижує ймовірність проникнення дезінформації у свідомість. В результаті формується спільна когнітивна база реальності, яку не так легко розхитати фейками – фундамент колективної та індивідуальної когнітивної безпеки.

Контроль медіаспоживання і психологічна рівновага. Особистість дозує обсяг і характер контенту, якому себе піддає. Обмеження

часу в соцмережах, відмова від безперервного стрічкового контенту і відстеження емоційного стану під час читання новин – усе це елементи саморегуляції. Дослідження показують, що впровадження медіагігієнічних стратегій (як-от ліміти на новинний контент та алгоритмічні фільтри) разом з техніками стрес-менеджменту дає помітний ефект: знижується рівень гормонів стресу та запальних маркерів, покращується когнітивна гнучкість [6; 11]. Отже, медіагігієна прямо сприяє підтриманню когнітивного здоров'я, що є необхідною умовою безпеки мислення.

Розвиток метакогніції і навичок спротиву маніпуляціям. Високий рівень медіагігієни передбачає, що особистість не лише споживає якісний контент, але й усвідомлює власні когнітивні процеси під час цього. Метакогнітивні навички – уміння «мислити про мислення» допомагають розпізнати моменти, коли емоції заважають раціональній оцінці інформації. Сучасні програми з когнітивної безпеки (наприклад, освітній курс WISE) інтегрують елементи медіаграмотності з тренуванням метакогніції, емоційного інтелекту і навичок цивілізованої дискусії. Це формує імунітет до маніпуляцій: людина краще розуміє, як інформаційні впливи діють на її свідомість, і вміє їм протидіяти.

Зв'язок між медіагігієною і когнітивною безпекою підтверджується й на рівні суспільства. Як зауважують фахівці, систематичне підвищення рівня медіаграмотності й інформаційної гігієни населення веде до формування більш стійкого соціуму, здатного ефективно протистояти деструктивним інформаційним впливам [8]. У масштабах окремої особистості це проявляється у здатності самостійно виявляти і нейтралізувати неправдиву або шкідливу інформацію, не припускаючи її деструктивного впливу на свої переконання й поведінку. Таким чином, медіагігієна виконує профілактичну функцію для когнітивної сфери особистості – своєрідне вакцинування проти «когнітивних вірусів» на кшталт фейків, теорій змови чи мови ворожнечі.

Висновки. Проведений аналіз показав, що медіагігієна є невід'ємною передумовою когнітивної безпеки особистості. Висока культура споживання медіаконтенту, підкріплена кри-

тичним мисленням і метакогнітивними навичками, дає змогу зберігати автономність мислення та психологічне благополуччя навіть у насиченому інформаційному середовищі.

Основними інструментами медіагігієни є свідомо фільтрація і перевірка джерел, контроль часу й емоційного навантаження під час споживання контенту, а також розвиток метакогнітивної рефлексії для виявлення маніпуляцій. Ці механізми сприяють розвитку когнітивної стійкості, що виражається у здатності протидіяти інформаційним загрозам, підтри-

мувати критичність мислення та доходити незалежних висновків.

Забезпечення когнітивної безпеки в сучасному медіасвіті можливе лише через поєднання особистих зусиль (практикування медіагігієни) і суспільних ініціатив (масова медіаосвіта).

Перспективними напрямками є розроблення тренінгів та впровадження практик цифрового детоксу, що допоможуть зміцнити когнітивну резильєнтність та зменшити негативний вплив інформаційних перевантажень.

Список використаних джерел

1. Кобець Т. Аналіз загроз когнітивній безпеці українського суспільства: класифікаційні підстави. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Політологія*. 2024. Вип. 19. DOI: <https://doi.org/10.32782/2312-1815/2024-19-8>.
2. Кузіна Є. Психологічні механізми інформаційного впливу на особистість дорослої людини: дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» (053 Психологія) / наук. керівник – канд. психол. наук, доц. І. Шаповал; Криворізький державний педагогічний університет. Кривий Ріг, 2023. 200 с.
3. Руденко Ю. Формування інформаційної гігієни молоді: погляд крізь призму медіаграмотності. *Фізико-математична освіта*. 2023. Т. 38. № 5. DOI: <https://doi.org/10.31110/2413-1571-2023-038-5-004>.
4. Institute for Future Conflict. Institute of Future Conflict 2026 Threat Horizon Report: Cognitive Security and Related Challenges. Institute for Future Conflict. 2026. URL: <https://ifc.usafa.edu/articles/institute-of-future-conflict-2026-threat-horizon-report#:~:text=COGSEC%20refers%20to%20practices%2C%20methodologies%2C,Media%20literacy%20and%20critical>.
5. Internews Ukraine. Споживання новин і довіра до медіа в Україні. 2025. URL: https://internews.ua/media-research?fbclid=IwY2xjawNAeI5leHRuA2FlbQIxMAABHkqPPASkE0-O8zrehiPgU3fpWo7YST9CJ-IYpyIo7Rw2PxNTK67jodIu-5zu_aem_mIOGWYKdtQBkkOlbrwAM2w.
6. Leha M. Digital literacy and critical thinking as factors in the effectiveness of combatting disinformation in the media environment. *Social Sciences and Humanities Open*. 2025. Under review. SSRN. DOI: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.5768347>.
7. Ma C.M.S., Shek D.T.L., Fan I.Y.H., Zhu X., Hu X. The impact of digital safety competence on cognitive competence, AI self-efficacy, and character. *Applied Sciences*. 2025. Vol. 15. № 10. DOI: <https://doi.org/10.3390/app15105440>.
8. Makarenko O., Vines P., Cybenko G., Huntsman L. Disinformation countermeasures and artificial intelligence. Lausanne: Frontiers Media SA, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3389/978-2-8325-7228-3>.
9. McLain M., Crum J., Hirshfield L. Beyond media literacy: human factors-informed education to develop cognitive security. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*. 2025. Vol. 69. № 1. DOI: <https://doi.org/10.1177/10711813251372098>.
10. NATO Science & Technology Organization. NATO Chief Scientist Research Report on Cognitive Warfare. Brussels, 2025. 24 p. URL: <https://www.nato.int/content/dam/nato/webready/documents/sto/chief-scientist-report-cognitive-warfare.pdf>.
11. Pieh C., Humer E., Hoenigl A., Schwab J., Mayerhofer D., Dale R., Haider K. Smartphone screen time reduction improves mental health: a randomized controlled trial. *BMC Medicine*. 2025. Vol. 23. № 1. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12916-025-03944-z>.
12. Ramadhan R.N., Rampengan D.D., Yumnanisha D.A., Setiono S.B.V., Tjandra K.C., Ariyanto M.V., Idrisov B., Empitu M.A. Impacts of digital social media detox for mental health: a systematic review and meta-analysis. *Narra Journal*. 2024. Vol. 4. № 2. DOI: <https://doi.org/10.52225/narra.v4i2.786>.
13. RG LMF IMS. Українці довіряють телеграму і ютубу більше, ніж традиційним медіа. 2025. URL: https://cdn.prod.website-files.com/685c279caf66f4023ad2cab4/68b5542573e2e714d15001d9_RG%20LMF%20IMS%20mediares%20aug%202025.pdf.

14. Thomas S., Marykutty K.M., Vijayakumar M., Thomas A., Gilbert A.R., Jose C.M. Neuroimmunological impact of media-induced stress: rethinking inflammation and brain-immune crosstalk. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. Vol. 16. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1652541>.
15. U.S. Army Cyber Institute. Army Cyber Institute – Our Work: All ACI Research. U.S. Army Cyber Institute. 2026. URL: <https://cyber.army.mil/Our-Work/All-ACI-Research>.
16. UACrisis.org. Ідея медіагігієни-3.0: як захищатися від дезінформації. 2025. URL: <https://uchoose.uacrisis.org/mediagigiyena-3-0>.
17. van der Linden S., Roozenbeek J., Compton J. Inoculating against fake news about COVID-19. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Art. 566790. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566790>.
18. Varynskyi V., Varynska A., Kostytsky M., Kushakova-Kostytska N. Information security and information hygiene on internet media. *Nexo Revista Cientifica*. 2021. Vol. 34. № 1. P. 120–128. DOI: <https://doi.org/10.5377/nexo.v34i01.11291>.
19. Voitovych N., Kitsa M., Mudra I. Media education and media literacy as a factor in combating disinformation. *Media*. 2025. Vol. 6. № 4. DOI: <https://doi.org/10.3390/journalmedia6040188>.

References

1. Kobets, T. (2024). Analiz zahroz kohnityvnii bezpetsi ukrainskoho suspilstva: klasyfikatsiini pidstavy [Analysis of threats to the cognitive security of Ukrainian society: classification grounds]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriya: Politolohiia*, 19. <https://doi.org/10.32782/2312-1815/2024-19-8> [in Ukrainian].
2. Kuzina, Ye. (2023). *Psykhologichni mekhanizmy informatsiinoho vplyvu na osobystist dorosloi liudyny* [Psychological mechanisms of informational influence on the personality of an adult]. PhD dissertation, Kryvyi Rih State Pedagogical University, Kryvyi Rih [in Ukrainian].
3. Rudenko, Yu. (2023). Formuvannya informatsiinoi hihieny molodi: pohliad kriz pryzmu mediahramotnosti [Formation of information hygiene of youth: a view through the prism of media literacy]. *Fyzyko-matematychna osvita*, 38 (5). <https://doi.org/10.31110/2413-1571-2023-038-5-004> [in Ukrainian].
4. Institute for Future Conflict. (2026). *Institute of Future Conflict 2026 Threat Horizon Report: Cognitive Security and Related Challenges*. <https://ifc.usafa.edu/articles/institute-of-future-conflict-2026-threat-horizon-report>.
5. Internews Ukraine. (2025). *Spozhyvannia novyn i dovira do media v Ukraini* [News consumption and trust in media in Ukraine]. <https://internews.ua/media-research> [in Ukrainian].
6. Leha, M. (2025). Digital literacy and critical thinking as factors in the effectiveness of combatting disinformation in the media environment. *Social Sciences and Humanities Open* (under review). SSRN. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.5768347>.
7. Ma, C.M.S., Shek, D.T.L., Fan, I.Y.H., Zhu, X., & Hu, X. (2025). The impact of digital safety competence on cognitive competence, AI self-efficacy, and character. *Applied Sciences*, 15 (10). <https://doi.org/10.3390/app15105440>
8. Makarenko, O., Vines, P., Cybenko, G., & Huntsman, L. (2025). *Disinformation countermeasures and artificial intelligence*. Lausanne: Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/978-2-8325-7228-3>.
9. McLain, M., Crum, J., & Hirshfield, L. (2025). Beyond media literacy: human factors-informed education to develop cognitive security. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 69 (1). <https://doi.org/10.1177/10711813251372098>.
10. NATO Science & Technology Organization. (2025). *NATO Chief Scientist Research Report on Cognitive Warfare*. Brussels. Retrieved from: <https://www.nato.int/content/dam/nato/webready/documents/sto/chief-scientist-report-cognitive-warfare.pdf>.
11. Pieh, C., Humer, E., Hoenigl, A., Schwab, J., Mayerhofer, D., Dale, R., & Haider, K. (2025). Smartphone screen time reduction improves mental health: a randomized controlled trial. *BMC Medicine*, 23 (1). <https://doi.org/10.1186/s12916-025-03944-z>.
12. Ramadhan, R.N., Rampengan, D.D., Yumnanisha, D.A., Setiono, S.B.V., Tjandra, K.C., Ariyanto, M.V., Idrisov, B., & Empitu, M.A. (2024). Impacts of digital social media detox for mental health: a systematic review and meta-analysis. *Narra Journal*, 4 (2). <https://doi.org/10.52225/narra.v4i2.786>.
13. RG LMF IMS. (2025). *Ukrainci doviriavut telehramu i yutubu bilshe, nizh tradytsiinym media* [Ukrainians trust Telegram and YouTube more than traditional media]. Retrieved from: https://cdn.prod.website-files.com/685c279caf66f4023ad2cab4/68b5542573e2e714d15001d9_RG%20LMF%20IMS%20mediares%20aug%202025.pdf [in Ukrainian].
14. Thomas, S., Marykutty, K. M., Vijayakumar, M., Thomas, A., Gilbert, A. R., & Jose, C. M. (2025). Neuroimmunological impact of media-induced stress: rethinking inflammation and brain-immune crosstalk. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1652541>.

15. U.S. Army Cyber Institute. (2026). *Army Cyber Institute – Our Work: All ACI Research*. Retrieved from: <https://cyber.army.mil/Our-Work/All-ACI-Research>.
16. UACrisis.org. (2025). *Ideia mediahihiieny-3.0: yak zakhyshchatysia vid dezinformatsii* [Media hygiene 3.0: how to protect against disinformation]. Retrieved from: <https://uchoose.uacrisis.org/mediagigiyena-3-0> [in Ukrainian].
17. van der Linden, S., Roozenbeek, J., & Compton, J. (2020). Inoculating against fake news about COVID-19. *Frontiers in Psychology, 11*, 566790. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566790>.
18. Varynskyi, V., Varynska, A., Kostytsky, M., & Kushakova-Kostytska, N. (2021). Information security and information hygiene on internet media. *Nexo Revista Científica, 34* (1), 120–128. <https://doi.org/10.5377/nexo.v34i01.11291>.
19. Voitovych, N., Kitsa, M., & Mudra, I. (2025). Media education and media literacy as a factor in combating disinformation. *Media, 6* (4), 188. <https://doi.org/10.3390/journalmedia6040188>

Дата першого надходження статті до видання: 29.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 02.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 13.05.2026