МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій,

спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Психологічні аспекти інформаційної гігієни населення в умовах війни

Здобувача вищої освіти
другого(магістерського) рівня
ПСМ-22-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія бізнесу»

_____ **В.В. Клівінська**
підпис здобувача вищої освіти

Науковий керівник

_____ **М.О. Сова**
підпис наукового керівника д.пед.н., професор

Гарант освітньо-
професійної програми

_____ **О.О. Нежинська**
підпис керівника ОПП к. психол.н., доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «1» грудня 2023 р. № 7

Завідувач кафедри

_____ **І.О. Пєтухова,**
підпис к. пед. н., доцент

Ірпінь – 2024

Реєстрація № 18 18.01.24 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 05.02.2024 _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 80 05.02.2024 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ С.І. Корсун
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ О.О. Нежинська
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ І.О. Пєтухова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ М.Ю. Заушнікова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Клівінської Валерії Валеріївни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Психологічні аспекти інформаційної гігієни населення в умовах війни**
Затверджена наказом ректора від 17.11.2022 № 1216
Термін подачі закінченої роботи: 05.02.2024

Цільова установка: полягає в теоретичному аналізі психологічних аспектів інформаційної гігієни населення в умовах війни. Робота зосереджена на вивченні впливу інформаційного потоку на психічний стан людини, ролі мас-медіа та соціальних мереж у формуванні психологічної стійкості, а також на розробці стратегій протидії дезінформації та психологічного тиску.

Мета роботи полягає в тому, щоб емпірично вивчити психологічні механізми впливу ЗМІ на особистість дорослої людини в умовах війни та надати рекомендації щодо впровадження тренінгів з медіаосвіти та інформаційної гігієни для зменшення негативного впливу токсичного контенту на психічний стан населення в умовах війни.

Об'єктом дослідження є інформаційна гігієна населення.

Предметом дослідження є психологічні аспекти та чинники інформаційної гігієни населення в умовах війни.

База дослідження. Збір даних відбувався в онлайн форматі із використанням платформи Google Forms, у період з серпня 2022 до листопада 2023. Загалом взяло участь 30 осіб дорослого віку, серед яких 14 чоловіків та 16 жінок. Розподіл за віком: 18-25 років – 6, 26-35 років – 11, 36-55 років – 9, 56-70 років – 4 особи.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	30.10.2022	30.10.2022
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	30.03.2023	30.03.2023
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	30.06.2023	30.06.2023
4.	Підготовка третього розділу роботи та подання її керівнику	20.09.2023	20.09.2023
5.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	20.10.2023	20.10.2023
6.	Попередній захист роботи	01.12.2023	01.12.2023
7.	Отримання відгуку керівника роботи	20.12.2023	20.12.2023
8.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	до 20.12.2023	до 20.12.2023
9.	Отримання зовнішньої рецензії	до 15.01.2024	10.01.2024
10.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	до 15.01.2024	12.01.2024
11.	Захист роботи	28.01.2024	06.02.2024

1. Дата видачі завдання «19 » грудня 2022

2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ М.О. Сова

3. Керівник освітньо-професійної програми _____ О.О. Нежинська

4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ В.В. Клівінська

АНОТАЦІЯ

У цій роботі проаналізовано психологічні аспекти інформаційної гігієни населення в умовах війни. Особливу увагу приділено впливу інформації на психічний стан людини, а також ролі мас-медіа та соціальних мереж у формуванні психологічного стану населення під час військових конфліктів.

Розроблено стратегії протидії дезінформації та психологічного тиску, включаючи освітні та психологічні програми, спрямовані на розвиток критичного мислення та медіаосвіти. Важливість цих стратегій підкреслюється в контексті протидії пропаганди та психологічного впливу інформаційних війн.

Доведено необхідність психологічної підтримки та консультування, в тому числі через телемедицину та онлайн-консультування, для зменшення стресу та психологічного напруження. Розглянуто важливість розвитку психологічної резилієнтності та адаптації до стресових умов.

Розкрито, що інформаційна гігієна є ключовим елементом психологічної стійкості населення в умовах війни. Висвітлено комплексний підхід, що об'єднує освітні, психологічні та соціальні стратегії для зміцнення психологічного здоров'я та резилієнтності населення перед інформаційними загрозами.

Ключові слова: психологічні аспекти, інформаційна гігієна, мас-медіа, соціальні мережі, дезінформація, психологічний тиск, медіаосвіта, психологічна резилієнтність.

ABSTRACT

In this work, the psychological aspects of information hygiene among the population in wartime conditions have been analyzed. Special attention has been paid to the impact of information on an individual's mental state, as well as the role of mass media and social networks in shaping the psychological state of the population during military conflicts.

Strategies to counter disinformation and psychological pressure have been developed, including educational and psychological programs aimed at developing critical thinking and media literacy. The importance of these strategies is emphasized in the context of countering propaganda and the psychological impact of information wars.

The necessity of psychological support and counseling, including through telemedicine and online consultation, to reduce stress and psychological strain has been proven. The importance of developing psychological resilience and adaptation to stressful conditions has been considered. It is revealed that information hygiene is a key element of the population's psychological resilience in wartime conditions.

A comprehensive approach has been highlighted, combining educational, psychological, and social strategies to strengthen the psychological health and resilience of the population against information threats.

Keywords: psychological aspects, information hygiene, mass media, social networks, disinformation, psychological pressure, media education, psychological resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ГІГІЄНИ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ 12
1.1. Вплив інформації на психологічний стан особистості в критичних ситуаціях 12
1.2. Роль засобів масової інформації в формуванні психічного стану людей 18
1.3. Вивчення особливостей інформаційної гігієни як чинника збереження психологічного здоров'я населення 34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ОСОБИСТІСТЬ ДОРОСЛОЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ 43
2.1. Методика та організація дослідження 43
2.2. Інтерпретація результатів емпіричного вивчення психологічних механізмів впливу ЗМІ на особистість дорослої людини в умовах війни 50
РОЗДІЛ 3. ЗМЕНШЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ 65
3.1. Аналіз впливу ЗМІ на психічний стан населення в умовах війни 65
3.2. Можливості щодо впровадження тренінгів з медіаосвіти та інформаційної гігієни для зменшення негативного впливу токсичного контенту на психічний стан населення в умовах війни 67
3.3. Рекомендації щодо того, як не стати жертвою дезінформації в умовах війни 72
ВИСНОВКИ 76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 5
ДОДАТКИ ..... **Помилка! Закладку не визначено.**

ВСТУП

Актуальність дослідження цієї роботи полягає у зростаючому впливі інформаційних технологій та мас-медіа на повсякденне життя людей, особливо в умовах військових конфліктів та криз. Вплив медіа та соціальних мереж може бути як позитивним, так і негативним, враховуючи їхню роль у формуванні громадської думки, емоційного стану та поведінки людей. Військові конфлікти та кризи часто супроводжуються інтенсивною інформаційною війною, де дезінформація та пропаганда використовуються як інструменти для досягнення політичних та військових цілей. Така ситуація створює значний психологічний тиск на населення, підвищуючи ризик розвитку стресових реакцій, тривожності та інших психологічних проблем.

Крім того, у сучасному світі, де кожна особа є одночасно споживачем та розповсюджувачем інформації, здатність критично сприймати та обробляти велику кількість інформації є ключовою для психологічного здоров'я та благополуччя. Питання інформаційної гігієни та розвитку медіаграмотності стають все більш актуальними, оскільки вони впливають на спосіб, яким люди інтерпретують та реагують на інформаційні потоки. Таким чином, ця робота вносить важливий внесок у розуміння та вирішення цих актуальних питань, акцентуючи увагу на необхідності розвитку стратегій для підтримки психологічної стійкості населення в умовах інформаційних викликів.

Проблема дослідження впливу засобів масової інформації на психічний стан особистості під час військового конфлікту була досліджена в роботі, надісланій вами. Основні аспекти цього дослідження включали аналіз впливу інформації на психічний стан людини, роль мас-медіа та соціальних мереж у формуванні психологічного стану населення під час військових конфліктів, а також стратегії протидії дезінформації та психологічного тиску. У роботі наголошується на необхідності психологічної підтримки та консультування, а також на розвитку психологічної резилієнтності та адаптації до стресових умов. Основними авторами дослідження є Ю. Горбань [5], Т. Еріксен [7], Н. Марута

[11], Б. Нуржан [15], З. Фрейд [19], А. Чуприков [20], M. Bell [25], D. Berkowitz [27], K. De Jong [35–37], R. Mollica [57–60], Z. Steel [37], P. Taylor [36] та інші, що детально аналізували різні аспекти цієї тематики.

Актуальність зумовила вибір теми магістерського дослідження: «Психологічні аспекти інформаційної гігієни населення в умовах війни».

Об'єкт дослідження – інформаційна гігієна населення.

Предмет дослідження – психологічні аспекти та чинники інформаційної гігієни населення в умовах війни.

Мета дослідження – емпірично вивчити психологічні механізми впливу ЗМІ на особистість дорослої людини в умовах війни та надати рекомендації щодо впровадження тренінгів з медіаосвіти та інформаційної гігієни для зменшення негативного впливу токсичного контенту на психічний стан населення в умовах війни.

Для досягнення мети необхідно виконати наступні **завдання дослідження**:

1. Теоретично проаналізувати ступінь розробленості досліджуваної проблеми у зарубіжній і вітчизняній науковій літературі;
2. Провести емпіричне вивчення психологічних механізмів впливу ЗМІ на особистість дорослої людини в умовах війни;
3. На основі результатів теоретичної та емпіричної частин дослідження розробити рекомендації щодо медійної гігієни для зменшення негативного впливу токсичного контенту на психічний стан населення в умовах війни.

Методи дослідження. Для реалізації цілей дослідження та вирішення задач була застосована ціла низка методів дослідження, а саме:

1. Теоретичний аналіз, синтез, порівняння та узагальнення матеріалів наукових джерел з досліджуваної проблематики;
2. Дослідження практичного прояву об'єкту шляхом анкетування;

3. Системний підхід надав змогу всебічно дослідити роль і значення впливу медіа під час війни як явища загалом та як інструменту досягнення впливу на психічний стан людини;
4. Констатуючий і формуючий етапи психолого-педагогічного дослідження;
5. Метод абстрагування допоміг розглянути конкретні приклади застосування інструментів реалізації засобів масової інформації в більш ширшому та комплеснішому розумінні глобальної безпеки суспільства.

Методики дослідження:

- Тест-опитувальник «Інформаційна компетентність особистості» Матохнюк Л. О.;
- Методика «Самооцінка метакогнітивних знань і метакогнітивної активності» Скворцова Ю. В., Кашапов М. М.;
- Анкета «Інформаційна поведінка» Кузіної Є.І.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше було комплексно проаналізовано вплив інформаційної війни на психологічний стан населення, з акцентом на інформаційну гігієну. Ця робота поглиблює розуміння механізмів, через які інформаційні потоки впливають на психіку людини в умовах конфлікту, і пропонує нові підходи до визначення та мінімізації цього впливу. Особливо значним є аналіз ролі соціальних мереж та цифрових платформ, які часто використовуються як інструменти психологічного впливу у військових конфліктах.

Практична значущість даного дослідження виражається у розробці ефективних стратегій інформаційної гігієни, які можуть бути впроваджені у практику психологічної підтримки населення в умовах кризи та військових конфліктів. Робота надає рекомендації для освітніх закладів, психологічних служб та організацій громадянського суспільства, спрямовані на зміцнення психологічного здоров'я та резилієнтності населення. Таким чином, результати цього дослідження можуть бути використані для підвищення ефективності

роботи з протидії дезінформації та мінімізації її негативного впливу на суспільство. Матеріали дослідження можуть бути корисними для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія ОПП «Психологія. Психологія бізнесу».

База дослідження. Збір даних відбувався в онлайн форматі із використанням платформи Google Forms, у період з серпня 2022 до листопада 2023. Загалом взяло участь 30 осіб дорослого віку, серед яких 14 чоловіків та 16 жінок. Розподіл за віком: 18-25 років – 6, 26-35 років – 11, 36-55 років – 9, 56-70 років – 4 особи.

Апробація дослідження. Результати досліджень були відображені у матеріалах 2-х міжнародних конференцій:

Клівінська В. В., Сова М. О. Психологічні аспекти інформаційної гігієни населення в умовах війни / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства [Електронне видання]: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 20 квітня 2023 року. – Ірпінь: Державний податковий університет, 2023. С. 94-97 [8].

Сова М. О., Клівінська В. В. Досвід забезпечення інформаційної безпеки зарубіжних країн / Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VI Міжнародної конференції (16 листопада 2023 року) – Київ: Київський національний університет будівництва і архітектури, 2023. С. 396-399 [17].

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (61 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 86 сторінок. Робота містить 3 таблиці, 3 рисунки та 1 додаток.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ГІГІЄНИ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Вплив інформації на психологічний стан особистості в критичних ситуаціях

З 24 лютого 2022 року, російська федерація вступила в активну фазу військового конфлікту проти України, що викликало значні порушення українського суверенітету та територіальної цілісності. Ознаки військових дій, такі як сирени, вибухи та стрільба, відчутні в міських районах, призводячи до руйнувань та змушуючи громадян шукати притулок. Ці події впливають на психологічний стан населення, спричиняючи стрес та тривогу.

Паралельно, триває інформаційний конфлікт, в якому російська федерація активно застосовує пропагандистські методи. Основною метою таких дій є маніпуляція громадською думкою, що є не менш важливою, ніж використання військової техніки. У цьому контексті виникає питання про ефективні методи підтримки психологічного здоров'я населення в умовах інформаційного протистояння.

Науковці, такі як Ю.О. Горбань, І.Д. Горбенко, Т.Н. Джаксон та інші, досліджують поняття та механізми інформаційної війни, зосереджуючись на психологічних аспектах. Вони аналізують як інформаційна агресія, так і методи маніпуляції, оцінюючи їхній вплив на людську свідомість і поведінку.

Особлива увага приділяється взаємодії з мас-медіа, які мають значний вплив на населення. Акцент робиться на те, що часто люди не усвідомлюють прихованого змісту медійних повідомлень та їхньої мети, що впливає на їхнє ідеологічне та емоційне сприйняття. У своїй роботі О.М. Шпортун зазначає, що психічний стан особистості впливає на фізичне здоров’я, і сильні емоції можуть стати причиною психосоматичних розладів [21].

Ці дослідження підкреслюють важливість освітніх та психологічних інтервенцій для захисту громадського морального та психологічного стану в умовах військового конфлікту та інформаційного протиборства.

У контексті дослідження психологічних аспектів інформаційного суспільства, виділяються ключові проблематики, включаючи невпевненість у власних здібностях, перенапруження, страх перед помилками; обмежену мотивацію до використання інформаційно-комунікаційних технологій; труднощі у розумінні впливу інформації на психіку; залежність від інтернету; проблеми з саморегуляцією та самоорганізацією у новому середовищі; низьку самооцінку та почуття самотності; пошук нових шляхів самовираження; анонімність та віртуальну свободу; високу імовірність інформаційного маніпулювання громадською думкою [12, с. 98]. Ці питання були актуальними як у мирний час, так і під час воєнних умов.

В контексті інформаційної війни проти України, дезінформація, маніпуляції та фейки були використані з метою послаблення моральних та матеріальних ресурсів народу, а також посилення власних позицій. Головною метою маніпуляцій є впровадження шкідливих ідей та поглядів у суспільну та індивідуальну свідомість, дезорієнтація та дезінформація мас, послаблення переконань, залякування народу, демонстрація власної могутності, а також сприяння економічному розвитку. Відповідно, руйнівний вплив інформаційної війни на психологію суспільства та індивіда може бути значно серйознішим, ніж наслідки військових конфліктів.

У період війни, цивільні особи часто не мають можливості впливати на обставини, що їх оточують, та змушені стежити за новинами для забезпечення особистої безпеки та безпеки своїх родин. Усвідомлення неможливості впливу на події може допомогти зменшити надмірний емоційний тиск та адаптуватися до обставин.

Щодо наукових підходів до розуміння стресу, однією з провідних теорій є концепція, розроблена Г. Селье [7, с. 330]. В рамках цієї теорії, механізм виникнення стресу розглядається з певного погляду.

Біологічні організми мають вбудований механізм для підтримки гомеостазу, що є критично важливим для їхнього виживання. Проте, інтенсивні зовнішні стимули можуть порушувати цю внутрішню рівновагу.

Відповідь організму на такі збурення полягає у запуску захисно-адаптаційної реакції, яка виявляється у формі стресу. Стрес розглядається як стан психологічного напруження, що виникає у відповідь на складні та важкі умови [16]. Це універсальна фізіологічна реакція, що активізує ресурси організму для фізичної активності, включаючи боротьбу або втечу [7, с. 330].

Симпатична та парасимпатична нервові системи відіграють ключову роль у відповіді на стрес. Симпатична система стимулює організм (збільшує кров'яний тиск, частоту серцебиття та дихання), готуючи його до активних дій, тоді як парасимпатична система пригальмовує організм, сприяючи його заспокоєнню.

Стресова реакція індивідуальна і може бути як активною, так і пасивною, в залежності від особистісних особливостей.

Гострий стрес може спричиняти психологічну травму, яка ставить під загрозу життєві функції (табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

Реакція на гострий та хронічний стрес

Тіло	**Емоції**	**Психіка**	**Тіло**
Гострий стрес			
Збільшення адреналіну.	Тремор кінцівок, почервоніння, збліднення, збільшення серцебиття, тиску, спазм судин, стравоходу, сухість у роті та ін.	Страх, афект, лють, гнів, жах, апатія.	Порушення свідомості мови, пам’яті.
Хронічний стрес			
Психомотиваційний ризик діабету, гіпертонія та інші захворювання.	Головний біль, болі у м’язах, неможливість розслабитися.	Тривога розгубленість, депресія.	Порушення уваги, сну, втомлюваність, нервові зриви.

Реакція на стрес включає кілька етапів: початковий шок, автоматичні дії за програмою виживання, планування дій на короткострокову перспективу. При цьому активуються різні частини мозку, включаючи «мозок виживання», що керує основними фізіологічними функціями, «лімбічну зону», яка відповідає за емоційну реакцію, та «кору головного мозку», що здійснює інтеграцію інформації та мислення.

На стрес людина може реагувати тривогою, активізацією, адаптацією, а врешті – виснаженням. Зараз багато хто перебуває у стані виснаження, тому забезпечення ресурсів для власного тіла, розуму та самопідтримки є критично важливим.

Реакції на стрес можуть бути різноманітними, включаючи фізичні (головний біль, втрата апетиту, проблеми зі сном, біль у животі), емоційні (страх, сльози, почуття невпевненості), когнітивні (проблеми з концентрацією уваги, сплутаність думок), та поведінкові (завмирання, уникнення, перезбудження) симптоми.

Основним об'єктом інформаційно-психологічних дій є людська свідомість. Використання знань психології та соціальної інженерії у поєднанні з інформаційними технологіями у комунікаційній сфері дозволяє впливати на велику аудиторію. Інформаційно-психологічні впливи мають відкладену реакцію, а у рамках інформаційної війни, технічні засоби служать інструментом досягнення кінцевої мети, а не самою метою. Контроль над свідомістю суспільства може призвести до втрати влади, посіву недовіри, дестабілізації, та зародження сепаратистських тенденцій, що можуть викликати внутрішній розкол. Інформаційно-психологічні впливи через ЗМІ дозволяють виокремити аудиторію, чутливу до агресивних дій, формуючи групу осіб для подальшого психологічного впливу.

Визначено, що інформаційно-психологічна зброя набагато небезпечніша за технічні впливи, оскільки вона безпосередньо впливає на свідомість людей і охоплює ширшу аудиторію. Ускладнюється передбачення та контроль наслідків через мультирівневий вплив деструктивних інформаційних операцій [9, с. 28].

У наукових дослідженнях виявлено такі ключові методи інформаційної агресії проти України:

- Дезінформація та маніпуляція;
- Пропаганда;
- Диверсифікація громадської думки;
- Психологічний та психотропний тиск;
- Поширення чуток [5, с. 136–141].

Дезінформація описується як метод психологічного впливу, який полягає у свідомому наданні інформації, що вводить в оману та спотворює реальність [13]. Це включає розповсюдження перекрученої, неповної або фальшивої інформації з метою досягнення пропагандистських, військових, комерційних або інших цілей.

Існують різноманітні методики проведення дезінформаційних кампаній, кожна з яких має свої специфічні переваги та недоліки. Вибір конкретного методу залежить від оперативної ситуації та завдань, що стоять перед спецслужбами. Вміння ідентифікувати дезінформацію та адекватно на неї реагувати є ключовим.

Чотири основні стратегії створення дезінформаційних повідомлень включають: зневажання та приниження опонента (емоційний вплив); спотворення фактів (вибіркова інтерпретація фактів); відволікання (несуттєва тематика); залякування.

На основі аналізу наукових досліджень та даних центру протидії дезінформації, пропонуються наступні рекомендації протидії дезінформації:

1. Якщо новина або повідомлення викликає емоційний сплеск, рекомендується відкласти його аналіз на деякий час (мінімум 10 хвилин) для заспокоєння та об'єктивного оцінювання.
2. У випадку виявлення дезінформації у соціальних мережах, необхідно повідомити про неї адміністрацію для її видалення, як це робить, наприклад, Facebook.

3. При виявленні активно розповсюджуваної дезінформації, важливо публікувати спростування та інформувати про це максимально можливу кількість людей.
4. У умовах війни, коли зв'язок може бути нестабільним через проблеми з електропостачанням або вплив воєнних дій, рекомендується використовувати мобільні застосунки, що дозволяють здійснювати зв'язок без Інтернету або через Bluetooth на відстані до 100 метрів, такі як Briar, Bridgefy, Signal, доступні у Google Play та AppStore.

Важливо бути обачними при комунікації з особами, які контактують з вами через приватні повідомлення. Для цього можна використовувати кілька методів перевірки: запитання про походження цієї особи та можливість підтвердження її особистості спільними знайомими, запитання про самопредставлення, з'ясування інформації про соціальні мережі (порожні чи нові профілі є підозрілими). Необхідно також звернути увагу на характер запитань, особливо якщо вони стосуються вашого місцезнаходження. Надавати перевагу слід інформації від родичів та близьких. У випадку підозрілих контактів рекомендується звернутися до поліції.

Критично ставтеся до інформації, яка пересилається або вже була переслана багато разів. Пам'ятайте, що є можливість видаляти відправлені повідомлення та скаржитися на контакти, які здаються підозрілими або небезпечними. Розміщуючи інформацію в соціальних мережах чи приватних повідомленнях, замислюйтеся про можливі наслідки.

Для ефективного споживання інформації вибирайте надійні офіційні джерела та ЗМІ, оцінюйте інформацію об'єктивно та робіть перерви під час читання новин. Включайте фізичну активність, їжу, хобі у свій розпорядок дня.

Пам’ятайте, що мета агресора в інформаційній війні – викликати паніку, тому важливо не піддаватися цьому. Використання правил самодопомоги допоможе зберегти психологічне здоров'я.

Важливо звертати увагу на дихотомію контролю, розрізняючи ситуації, які ми можемо контролювати, та ті, що виходять за межі нашого впливу.

Розробляйте різні алгоритми дій на випадок різних сценаріїв, щоб уникнути панічних реакцій.

Не забувайте про активності, які приносять задоволення та спокій, такі як кава, читання, прогулянки, в'язання, малювання. Фізичне навантаження підвищує рівень серотоніну та сприяє кращому сну, що є важливим для стресостійкості.

У разі необхідності об'єднуйтеся з родиною та близькими, діліться своїми думками та емоціями. У важких ситуаціях не залишайтеся наодинці зі своїми переживаннями, звертайтеся за допомогою до фахівців.

1.2. Роль засобів масової інформації в формуванні психічного стану людей

Перший етап досягнення впливу в медіа полягає у свідомому визначенні власних цілей. Розуміння цих цілей дозволяє оцінити їх вартість та актуальність і визначити ефективні та цивілізовані методи залучення підтримки для їх реалізації [47, с. 3].

Цивілізований вплив у цьому контексті означає вплив, який:

- відповідає правилам етикету;
- відповідає етичним нормам, прийнятим самим суб'єктом.

«Норми етикету розуміються як методи виявлення поваги та уваги, які мають моральну цінність і задовольняють потреби людей у соціальній взаємодії. Навіть формальні прояви почуттів мають моральне значення...» [47, с. 4]. Таким чином, цивілізований вплив є одночасно коректним і благородним, відповідним високим стандартам людської гідності. В табл. 1.2 надано визначення різних видів впливу, а в табл. 1.3 – визначення різних форм опору впливу.

Таблиця 1.2.

Види психічного впливу

Види психічного впливу	
Вид впливу	**Визначення**
Аргументація	Висловлювання на користь конкретного рішення чи позиції з метою зміни ставлення співрозмовника до цього рішення чи позиції.
Самопросування	Заявлення про власні цілі та демонстрація компетентності для здобуття довіри і отримання підтримки при виборах, призначення на посади тощо.
Маніпуляція	Ненав'язливе спонукання співрозмовника до переживань, прийняття рішень чи виконання дій, які є необхідними для реалізації власних цілей ініціатора.
Зараження	Передача власного стану чи відносин іншій особі або групі осіб, які можуть усвідомлено або неусвідомлено перейняти цей стан чи ставлення.
Пробудження імпульсу до наслідування	Здатність викликати в інших прагнення бути схожими на себе, яка може проявлятися як мимоволі, так і свідомо. Наслідування (копіювання поведінки та способу мислення) також може бути свідомим або несвідомим.
Формування прихильності	Привертання уваги адресата ненав'язливими методами, як-то демонстрація власної унікальності та привабливості, висловлювання позитивних думок про адресата, наслідування його поведінки або надання допомоги.
Прохання	Звернення до адресата із проханням задовольнити певні потреби або бажання ініціатора впливу.
Ігнорування	Свідома недбалість або неврахування дій та висловлювань співрозмовника, що часто сприймається як прояв нешанобливості, але іноді може виступати як тактовне ігнорування помилок чи незручностей, допущених співрозмовником.
Примушування	Примусовий вплив на особу через загрози або приниження, що може включати фізичні загрози або обмеження свободи. У найгрубіших випадках такий примус виходить за рамки психологічного впливу.
Напад	Різка атака на психіку іншої людини, що може бути свідомою чи несвідомою і служить виплеском емоційного натягу. Це може включати висловлювання принизливих суджень, агресивні або насмішливі коментарі щодо особистості, нагадування про образливі або ганебні моменти в біографії, нав'язування своїх порад.
Навіювання	Цілеспрямований вплив без обгрунтування аргументів, що має на меті зміну стану або ставлення людини чи групи людей, спрямований на формування схильності до певних дій.

Таблиця 1.3. Види психічного протистояння впливу

Види психічного протистояння впливу	
Вид протистояння впливу	**Визначення**
Контраргументація	Обґрунтована відповідь на спробу переконання, яка полягає у спростуванні або відкиданні аргументів ініціатора впливу.
Психологічна самооборона	Використання лінгвістичних та інтонаційних технік, що дозволяють зберегти самовладання та виграти час для планування дій у відповідь на деструктивну критику, примус або маніпуляцію.
Інформаційний діалог	Уточнення позицій обох сторін через обмін запитаннями, відповідями та пропозиціями.
Конструктивна критика	Аналіз з метою обґрунтування невідповідності цілей, методів або дій ініціатора впливу до цілей, умов і потреб адресата, зі згадкою відповідних фактів.
Конфронтація	Відкрите та послідовне опонування ініціатору впливу зі сторони адресата, висуваючи свої вимоги і позиції.
Енергетична мобілізація	Активізація інформації, яка сприяє збільшенню особистої енергії, зокрема перетворення негативних або двозначних емоцій у гнів.
Творчість	Створення нового підходу або стилю, який ігнорує чи долає існуючий вплив, моду чи приклад.
Ухилення	Уникнення будь-яких форм взаємодії з ініціатором впливу, включаючи випадкові особисті зустрічі або зіткнення.
Відмова	Вираження незгоди адресатом на виконання запитів ініціатора впливу.

Засоби масової інформації виконують різноманітні функції у різних сферах, згідно з [30, с. 74-76]:

1. Комунікативна функція, що включає спілкування та налагодження контактів, є основною функцією журналістики;
2. Організаторська функція, яка демонструє роль журналістики як «четвертої влади» в суспільстві;
3. Ідеологічна (соціально-орієнтована) функція, яка впливає на світогляд, ціннісні орієнтири та самосвідомість людей;
4. Культурно-освітня функція, яка передбачає участь ЗМІ у пропаганді та поширенні високих культурних цінностей та загальносвітової культури;
5. Рекламно-довідкова функція, пов'язана з задоволенням практичних потреб аудиторії в різних сферах інтересів;

6. Рекреативна функція, що включає розваги, зняття напруження та отримання задоволення.

Засоби масової інформації (ЗМІ) діють у різних сферах, виконуючи специфічні функції в кожній з них. Громадська свідомість являє собою відображення взаємовідносин людей один з одним та з природою, формованих через їхнє ставлення до реальності. ЗМІ впливають на суспільство в цілому, впливаючи на формування однакових емоцій та реакцій у окремих осіб.

Таким чином, через ЗМІ формується громадська думка, яка є вираженням масової свідомості і включає в себе як приховане, так і відкрите ставлення різних соціальних спільнот до актуальних проблем і подій. Громадська думка значно впливає на суспільне життя і керує діяльністю деяких соціальних інститутів, включаючи самі ЗМІ [30, с. 81].

Особливості ЗМІ полягають у:

- публічності, тобто доступності для необмеженого кола користувачів;
- використанні спеціалізованих технічних пристроїв та обладнання;
- змінному обсязі аудиторії, який залежить від інтересу до конкретної передачі, повідомлення або статті.

Журналістика безпосередньо пов'язана з використанням розвинених технічних засобів комунікації: друку (поширення інформації за допомогою друкованого відтворення тексту та зображення), радіо (трансляція звукової інформації через електромагнітні хвилі) та телебачення (трансляція звукової та відеоінформації також через електромагнітні хвилі, з використанням відповідного приймача).

Завдяки цим засобам комунікації виникли три основні підсистеми ЗМІ: друк, радіо та телебачення, кожна з яких включає безліч каналів – окремих газет, журналів, альманахів, книжкової продукції, радіо та телевізійних програм, які можуть поширюватися як у світовому масштабі, так і на регіональному рівні (області, райони, округи).

Кожна підсистема ЗМІ виконує свою роль у журналістиці, враховуючи свої унікальні особливості. Друковані ЗМІ мають певні обмеження порівняно з

іншими засобами комунікації. Наприклад, телебачення та радіо мають можливість передавати інформацію майже безперервно і дуже оперативно, тоді як друк за своєю технологією обмежений в часі випуску видань.

На сьогоднішній день періодичність випуску друкованих ЗМІ варіюється від щоденних (наприклад, газет) до щорічних (альманахів). У минулому, особливо за відсутності інших комунікаційних засобів, газети могли випускатися кілька разів на день, однак із появою радіо та телебачення, ця практика стала рідкісною через труднощі друку та доставки.

В результаті, друковані ЗМІ поступаються в оперативності інформування, оскільки не можна уникнути затримки між підготовкою, друкуванням, доставкою та отриманням матеріалу кінцевими користувачами, особливо на території всієї країни.

Телебачення поєднує в собі можливості радіо та кіно. Від радіо телебачення перейняло здатність передавати сигнали на далекі відстані, включаючи аудіо та відеоінформацію, в той час як від кіно – можливість відтворювати на екрані кінематографічні зображення або фотографії, схеми, графіку, а також друкований текст.

Друк, радіо та телебачення формують своєрідний "тріумвірат" засобів масової інформації, кожен з яких використовує власні методи донесення інформації до аудиторії. Водночас, усі три засоби мають спільну здатність передавати словесно-понятійну та емоційно-образну інформацію широкому колу людей, маючи свої унікальні характеристики (наприклад, кінематографічне зображення на телебаченні, письмова інформація в друці, аудіовізуальне повідомлення на радіо) [30, с. 87-91].

З розвитком науки та техніки з'явилися нові ЗМІ, такі як Інтернет та реклама. Швидка комп'ютеризація в усіх сферах суспільного життя сприяла розвитку інформаційних технологій, і Інтернет став важливою частиною медіапростору [40, с. 8]. Реклама є значимою частиною нашого повсякдення і об'єктом дослідження в багатьох галузях, включаючи аналіз її впливу на споживачів та їхні рішення.

Ефективність реклами значною мірою залежить від її здатності досягти широкої аудиторії, яка забезпечується через її інтеграцію з різними засобами масової інформації. Реклама є одним із ключових джерел доходів для багатьох ЗМІ. Проте, існує певна проблематика, пов'язана з надмірним використанням реклами, що може впливати на споживачів, надаючи переконання про те, що придбання певних товарів зробить їх щасливішими чи підвищить їхній соціальний статус. Це може призвести до спотворення системи цінностей індивідів, змінюючи їхні внутрішні, духовні стимули на спонукання до споживання [18, с. 2].

«…якщо маєш можливість, демонструй протилежне ворогу; якщо користуєшся чимось, приховай це; якщо перебуваєш поблизу, створи ілюзію віддаленості; якщо далеко, створи враження близькості; заманюй перевагою; дезорієнтуй і використовуй; якщо противник задоволений, будь насторожі; уникай прямого зіткнення, якщо він сильний; виклич у нього гнів, дезорганізуй його; приймай скромний вигляд для виклику зарозумілості; втомлюй, якщо сили противника свіжі; розділяй, якщо дружні; атакуй, коли він не готовий; дій несподівано…» [18, с. 4].

Реальність навколо нас постійно систематизується нашим мозком: нові знання, інформація і події або інтегруються у вже існуючі структури досвіду, або формують нові. З моменту народження ми починаємо збирати і обробляти сенсорну інформацію, спочатку розділяючи її на приємне і неприємне, а з часом надаючи їй більш складних значень.

ЗМІ висвітлюють різноманітні суспільні проблеми, впливаючи на думки та поведінку людей як на індивідуальному, так і на суспільному рівні. Особливо актуальним це стає під час воєнних конфліктів. Технічний інструментарій ЗМІ охоплює пресу, радіо, телебачення, а також інтернет та рекламу. В останні десятиліття засоби комунікації зазнали значних змін завдяки поширенню супутникового зв'язку, кабельного радіо та телебачення, а також електронних текстових систем. Серед усіх засобів комунікації найбільш потужний вплив на суспільство мають аудіовізуальні ЗМІ: радіо, телебачення, інтернет та реклама.

У сучасному світі доступ до засобів масової інформації (ЗМІ) є ключовою передумовою для формування впливу. ЗМІ служать фундаментом, з якого черпають життєву силу організації та індивіди. Активна роль ЗМІ в суспільстві пов'язана з їх впливом на різні аспекти інформаційного процесу, однак інформаційний потік настільки широкий та різноманітний, що його важко самостійно осягнути як окремим особам, так і групам експертів [4, с. 18].

Друковані ЗМІ (газети, журнали, альманахи, книги) займають особливе місце у медійній системі. Інформація, надрукована на папері, передається у формі тексту, фотографій, малюнків, плакатів, схем, графіків та інших візуальних зображень, що сприймаються читачем без потреби у додаткових засобах.

Перша перевага преси полягає в можливості швидкого огляду матеріалу, що дозволяє формувати загальне враження про випуск та вибирати цікавий контент для більш детального ознайомлення, збереження або повторного читання. Крім того, читач має можливість самостійно аналізувати інформацію.

Друга перевага – можливість «відкладеного читання». Після первинного ознайомлення з матеріалом, його можна відкласти для більш уважного та детального прочитання у зручний час і місце.

Це можливо завдяки тому, що друковані видання легко переносити і мати при собі, звертаючись до інформації у зручний час, не турбуючи оточуючих, і в умовах, що не дозволяють чи ускладнюють перегляд радіо чи телепередач. Читання тексту та сприйняття візуального матеріалу відбувається відповідно до вибору читача, який може повертатися до матеріалу кілька разів, робити позначки і відзначення [4, с. 18].

При аналізі ролі друкованих медіа, слід відзначити їхній значний вплив як основних носіїв масової інформації у певні історичні періоди. Втім, в умовах воєнних конфліктів та системного хаосу, ефективність цих медіа може істотно знижуватися.

Радіомовлення, яке виникло після друкованих медіа, вирізняється передусім своєю аудіальністю, де інформація передається виключно через звук,

включно з паузами. Це засіб масової комунікації здатний миттєво транслювати інформацію на великі відстані, забезпечуючи оперативність недоступну для преси. Особливо важливим радіо є для автолюбителів, які не мають доступу до друкованих чи телевізійних медіа під час водіння.

Інновації у радіотехнологіях сприяли розширенню можливостей радіо, дозволяючи передавати не тільки мовлення, але й музику, звуки, створюючи комплексну аудіальну картину світу. Завдяки технологіям запису звуку, радіо також набуло можливості монтажу та відтворення архівних передач.

Особливістю радіо є його позавізуальний характер. Ця особливість, яка може здаватися обмеженням, насправді надає унікальні можливості для реалізації потенціалу звуку, недоступні телебаченню. Відсутність візуального ряду дозволяє слухачам радіо більш повно і глибоко сприймати звук, оскільки вони не розсіюють увагу між аудіо та візуальним контентом. Це, зокрема, видно на прикладі прослуховування класичної музики по радіо, де відсутність візуального компоненту дозволяє глибше зануритися в музичний твір, на відміну від телевізійного перегляду [3, с. 88].

Радіомовлення відіграє унікальну роль у фільтрації аудіовізуальних елементів, відокремлюючи звук від зорових компонентів, які часто можуть бути зайвими чи навіть небажаними. Ця особливість радіо сприяє сконцентрованому сприйняттю звукового контенту. Проте, переважання звуку обмежує можливість аудиторії «бачити» процес створення «звукової картини». Важливою характеристикою радіо є його здатність до стимулювання уяви слухача через аудіальне сприйняття. Формати, як радіотеатр, радіомемуари, читання літературних творів та літературно-музичні композиції, надають можливість формувати унікальне бачення персонажів та сценаріїв, хоча виконавці в певній мірі спрямовують уяву аудиторії [3, с. 90].

Телебачення, яке виникло у 1930-х роках, до 1960-х стало одним із ключових елементів «тріумвірату» масової інформації, активно розвиваючись і випереджаючи інші медіа у багатьох аспектах, включаючи подієву інформацію, культуру та розваги. Телебачення дозволяє організовувати оперативні трансляції

як зі студії, так і безпосередньо з місця подій, незважаючи на технічні складнощі. Перевагою телевізійних трансляцій є ефект «присутності», досягнутий завдяки комбінації аудіо- та відеорядів, що взаємодіють з основними рецепторами людини та створюють міцний зв'язок з аудиторією.

Телебачення унікально тим, що аудіо- та візуальний компоненти можуть взаємодіяти на рівних умовах, але в деяких випадках акцент робиться на один з компонентів, наприклад, у трансляціях з картинних галерей. Специфіка телебачення впливає на характеристики всіх його програм - від публіцистики до науково-популярних передач. Телебачення, як і інші ЗМІ, давно визнане важливим елементом суспільного життя, і ця тема залишається актуальною. Проте дослідження, що враховують багатогранність впливу ЗМІ на культуру суспільства, особливо під час збройних конфліктів, залишаються обмеженими.

Телебачення, як засіб масової інформації, існує більше ніж півстоліття і за цей час виросло у важливу соціальну потребу, особливо під час військових конфліктів. Воно відрізняється суттєвим впливом на суспільні процеси, конкуруючи лише з онлайн-месенджерами та веб-сайтами в інтернеті. Ключові функції телебачення стають більш виразними у міру зростання його значення у соціальній спільноті:

- розважальна;
- інформаційна (передача новин, важливих для спільноти);
- збереження духовної спадщини;
- поширення культурних цінностей;
- виховна, на основі загальноприйнятих принципів;
- рекреаційна, та інші.

На індивідуальному рівні глядач може не усвідомлювати, що телебачення інформує, навчає чи виховує. Більшість людей вмикає телевізор не з цих причин, а для спостереження за «змінами», які є основою будь-якої телепередачі. Весь спектр телепрограм можна класифікувати на два основні типи: передачі з сюжетом та передачі, зосереджені на особистості [2, с. 92].

Передачі з сюжетом включають різноманітні формати, від інформаційних репортажів до телефільмів і серіалів. У контексті особистісно-орієнтованих передач, концепція глядацької уваги набуває складнощів. Розгадка цього питання починається з аналізу терміну «особистість». Часто йдеться про «сильну особистість», а сила припускає здатність до змін. Отже, особистість на екрані приваблює глядача своєю здатністю змінювати щось у собі, у своїй професійній сфері, чи в суспільстві загалом [2, с. 93-94].

Концепція «людського фактора» у повсякденному житті, яка спочатку виникла у технічних дисциплінах, означаючи вплив оператора на технологічний процес, активно інтегрувалася в соціологію та психологію. Цей термін охоплює вплив сенсорних органів на формування індивідуальної самосвідомості людини, а також вплив соціального статусу на розвиток самосвідомості «я і вони» у контексті соціального розвитку. Ці моделі взаємопов'язані та взаємодіють між собою.

Темпи змін у людині та час, необхідний для розвитку нового світогляду та способу життя, є відображенням взаємодії цих двох моделей самосвідомості.

У сфері комп'ютерних інформаційних технологій та Інтернету сьогодні майже не існує перепон. Інтернет, як продукт цих технологій, передбачається набути повної свободи у найближчому майбутньому. Розвиток цієї великої інформаційної структури супроводжується розвитком пов'язаної з нею системи віртуальної реальності.

Сучасна психологія зазвичай розрізняє пасивних суб'єктів, що формуються активним середовищем, і активних суб'єктів, що діють у пасивному середовищі, але рідко розглядає активних суб'єктів в активному середовищі. Феномен Інтернету є яскравим прикладом такої взаємодії. Системи віртуальної реальності все більше втягуються в життєдіяльність окремих осіб та суспільства в цілому [11, с. 22].

Вивчення можливостей віртуальної реальності, ступенів її впливу та проявів є важливим та актуальним. Глибоке дослідження цього явища відкриває широкі можливості для креативності, освіти, моделювання та інших сфер.

Віртуальні технології, розроблені на основі глибокого розуміння феномену віртуальної реальності, принесуть значну користь як індивідуумам, так і на рівні держави.

Дослідження в області віртуальної реальності надають різноманітні погляди на майбутнє цих технологій. Численні оптимістичні прогнози вказують на безсумнівне цифрове майбутнє, яке очікує людство [11, с. 6].

Експерти в галузі інформаційних технологій висловлюють різні погляди щодо інформаційної революції та майбутньої соціально-інформаційної структури суспільства, заснованої на високотехнологічній електронній економіці. Частина фахівців вважає, що інтеграція віртуальної реальності з інформаційними системами Інтернету може мати негативні наслідки для суспільства, тому ці системи повинні розвиватися окремо, у власному просторі.

Згідно з опитуванням, проведеним на сайті www.poll4all.com.us, метою якого було визначити переваги аудиторії щодо джерел отримання інформації, більшість респондентів (72% з 263 363 учасників) становили чоловіки у віці від 26 до 30 років, з вищою освітою, проживаючі в різних регіонах Сполучених Штатів Америки.

Інтернет володіє унікальними характеристиками:

- глобальність – забезпечує миттєвий доступ до інформації з усього світу;
- децентралізованість – відсутність централізованого контролю, як у традиційних електронних ЗМІ, вільний доступ до публікації інформації без урядового, монопольного чи олігопольного контролю;
- відкритість – низькі бар'єри доступу та економічна доступність створення та розповсюдження інформації;
- безмежність – необмежена здатність до зберігання інформації;
- інтерактивність – можливість спілкування між окремими особами, групами та великою аудиторією;
- інфраструктурна незалежність – не залежить від жодної інфраструктури, крім телефонної мережі;

- підконтрольність користувачу – користувач може визначати, яка інформація отримує доступ до його комп'ютера і яка виходить з нього [49, с. 157-165].

Журналісти та військові часто відчувають професійну гордість, пов'язану з їхніми антагоністичними стосунками, кожен з яких слідує власним методам роботи та кодексам честі. Як підкреслюється у вступі до інструкцій британського Міністерства оборони для кореспондентів під час Фолклендської війни: «Ефективність війни полягає в секретності, тоді як ефективність журналістики – у публічності» [30, с. 1].

Різні війни, як обмежені, так і тотальні, демонструють складні стосунки між військовими та медійним персоналом. Часто військові вважають, що журналісти можуть завдати шкоди військовим зусиллям через свій примус до вираженості. Вважається, що в обмежених війнах журналістам легше зберігати відстороненість, ніж під час тотальної війни, де наслідки поразки можуть виправдовувати обмеження свободи ЗМІ.

На прикладах конфліктів у В'єтнамі, на Фолклендських островах та у війні в Перській затоці спостерігалася непередбачувана гармонія між військовими та ЗМІ, незважаючи на їхні відмінності та конфлікти [33, с. 3]. Каплан, військовий кореспондент у В'єтнамі, описав ці стосунки як «сильну взаємозалежність, що ненавидить любов» [33, с. 6].

Військові протягом 20-го століття зрозуміли потенційну користь ЗМІ у військовий час. Засоби масової інформації можуть зміцнювати зв'язки між фронтом та тилом, підвищувати підтримку цивільним населенням війни та моральний дух бойовиків. Характерною особливістю війн 20-го століття була залученість цивільних осіб у різних ролях, а держави були більш зосереджені на забезпеченні власної легітимності перед народом.

В контексті прагнення урядів підтримувати власний імідж, вони часто спираються на медіа під час військових конфліктів для переконання громадськості у легітимності воєнних дій та неприйнятності противника, як зазначено Лассвелом [33, с. 9]. Наприклад, в 1980-х роках радянська влада,

прагнучи уникнути втрати народної підтримки під час Афганської війни, вживала заходів для мінімізації медійної уваги до втрат, зокрема, повертаючи загиблих в цинкових трунах, щоб уникнути медійного висвітлення. Такий підхід підкреслює важливість медіа як засобу зв'язку між фронтом та цивільним населенням, хоча вони ймовірно підлягають строгому державному регулюванню. Відтак, новини та зображення в медіа стають стратегічним ресурсом в умовах війни.

Медіа також відіграють ключову роль для цивільного населення, як джерело інформації та інтерпретації війни, а також як засіб заміщення безпосереднього досвіду. Багато громадян сприймають телебачення як основне джерело новин, хоча вони можуть також читати друковані ЗМІ або використовувати інтернет-сервіси. Проте, є дискусії щодо здатності телебачення надавати дійсно інформативні новини і чи воно може перевищувати рівень «жорстокої пантоміми безпосередності» у відображенні страждань, як зазначає Ваугх [29, с. 27].

Телевізійні новини часто піддаються критиці за надмірну сенсаційність, орієнтацію на розваги та акцент на візуальних зображеннях на шкоду аналітичному контенту. Замість того, щоб допомагати глядачам у розумінні реальності війни, телебачення може спотворювати її, роблячи менш відчутною. Як відзначав американський культурний критик Майкл Арлен, коментуючи американське телевізійне висвітлення війни у В’єтнамі, телебачення зводить події до «менш реальних, частково через фізичний розмір телеекрана, на якому дії відображаються у розмірах трьох дюймів» [50, с. 4].

Хоча телебачення не завжди сприяє розумінню подій, його безперечно вважають найважливішим каналом масової інформації серед політиків та військових. Його вплив, як правило, обумовлюється поєднанням великої аудиторії, візуальної привабливості та миттєвості передачі інформації. Втім, наскільки медіа впливають на громадську думку, і яким чином вони формують цю думку, залишається предметом активних наукових обговорень.

Деякі дослідники розглядають медіа як інструменти формування громадської порядку денного, підкреслюючи думку Бернарда Коена про те, що медіа, хоча й не можуть вказати людям, що думати, але впливають на те, про що вони думають [50, с. 81]. Інші науковці вважають, що реальний порядок денний задається первинними джерелами інформації. Політичні еліти, що часто виступають як ініціатори новин та визначають їх контент, насправді відіграють ключову роль у процесі комунікації [50, с. 18].

У контексті постструктурної теорії, інший напрям медіа-досліджень акцентує на зміні пасивного розуміння аудиторії. В цьому випадку, сенс контенту визначається самими споживачами медіа, які виступають не просто пасивними споживачами, а активними учасниками процесу творення значень.

Як колись відмітив сенатор США Хірам Джонсон у 1917 році, істина часто стає першою жертвою воєнних конфліктів [34, с. 1]. Це може бути наслідком не тільки умисних дій держави, які перешкоджають правдивому звітуванню, але й внутрішніх складнощів та ризиків, що виникають перед журналістами під час війни. Зазвичай держави вимагають від своїх засобів масової інформації підтримки та лояльності, пояснюючи це необхідністю збереження оперативної безпеки та конфіденційної інформації в період воєнних дій. Держави часто апелюють до патріотизму як засобу контролю над засобами масової інформації, ідентифікуючи цілі війни з національними інтересами, що робить критику війни або її цілей еквівалентною до зрадництва [34, с. 17].

Як влучно зазначив Артур Понсонбі, війна ведеться серед "туману брехні", де багато фальшивих історій швидко приймаються за правду через страх та паніку [51, с. 5]. Таким чином, історії про варварські дії ворога мають тривалий вплив, незалежно від точності їх деталей, починаючи від Першої світової війни і до сьогодення. ЗМІ часто беруть активну участь у процесі демонізації, не завжди будучи ініціаторами, але відіграючи роль у розповсюдженні таких наративів. Ще більш незвичайним є факт, що деякі частини медіа-спільноти іноді прагнуть обмежити вільне висловлювання думок у своїх рядах.

Критиків, які прагнуть розсіяти «туман брехні», засуджують не тільки державні органи, але й інші засоби масової інформації, які підтримують урядові та військові позиції, називаючи нелояльними тих, хто висловлює критику або сумніви. Наприклад, Джон Сімпсон, коментуючи події Перської затоки, висловив стурбованість щодо того, що багато його колег підтримували обмеження на вільне журналістське висвітлення. У воєнні часи ЗМІ іноді виявляються втягнутими в конфлікт не тільки з державою, але й з ворогом, а також змагаються за вплив та інформаційну перевагу між собою [51, с. 20].

Ще до появи сучасної «журналістики знаменитостей», військові журналісти часто вважали себе особливими, позиціонуючи себе як героїчних постатей, що знаходяться в екстремальних умовах: «незахищені воїни, які зазнають небезпеки для того, щоб повідомити про події в умовах конфлікту» [41, с. 51]. Зокрема, це видно на прикладі військових кореспондентів. Однак, важливо бути обачними щодо міфів, які створюються журналістами. Військові кореспонденти часто пов'язані з великими інформаційними організаціями, які формують їхню роботу, іноді настільки рутинно та підсвідомо, що аудиторія може навіть не усвідомлювати обмежень, які впливають на вибір та представлення новин [58, с. 26].

Також, новинні організації є частиною політичних, культурних та економічних систем суспільства. «Новинні цінності», які визначають, що вважається важливим у новинах у різних країнах, є результатом впливу цих широких «невидимих» факторів, а також більш конкретних інституціоналізованих практик. Навіть коли журналісти стверджують зворотне, «новинні цінності» не є властивими історіям самим по собі, і тому порядок денний новин не є вибором, зробленим вільно та незалежно.

В контексті обмежених воєнних конфліктів, розглядається динаміка взаємодії між ЗМІ та їх аудиторією. Основне питання полягає в тому, чи існує з боку громадськості вимога до медіа про повне розкриття інформації під час таких воєн. Зауважується, що деякі думають, що свобода преси повинна бути обмежена лише настільки, наскільки це необхідно для забезпечення безпеки. В

контексті досліджень конфліктів на Фолклендських островах і в Перській затоці, джерела, такі як Белл і Гіннекен, вказують на те, що значна частина громадян США та Великої Британії вважають перемогу у війні за вищий пріоритет, ніж право на повну інформацію від ЗМІ [25, с. 54; 42, с. 90].

У звіті Комітету оборони Великої Британії, що стосується поводження з медіа, зазначається, що суспільство може бути менш вимогливим до дотримання ЗМІ певних принципів під час ведення війни [42, с. 106]. Філіп М. Тейлор вказує на новий аспект, що виявився після війни в Перській затоці, – аудиторія, схоже, не мала бажання знати деталі конфлікту на момент його відбування [36, с. 72]. Дослідження показують, що в суспільствах як США, так і Великої Британії існує готовність відмовитися від права на інформацію, якщо війна сприймається як справедлива, а її результати виправдовують втрати серед професійних військових [27, с. 8].

Аналізуючи відносини між медіа та їх аудиторією в контексті обмежених воєн, слід відзначити, що тимчасове ухилення від права громадськості на повну інформацію вважається багатьма як необхідність під час конфлікту. Це підтверджується думкою, висловленою Куком, що інформація, яка може бути шкідливою, має бути опублікована постфактум [34, с. 62]. Громадяни також виправдовують свій небажання отримувати чи бачити зображення втрат під час воєн, аргументуючи це усвідомленням того, що втрати є невід'ємною частиною війни, і для них не потрібне докладне візуальне підтвердження цього. Зокрема, в дослідженні Моррісона та Тумблера зазначено, що лише 57% респондентів вважали правильним рішення BBC показати тіла жертв у Аль-Амірії під час війни в Перській Затоці, а також що існує значна підтримка самоцензури з боку BBC в цьому питанні [61, с. 17].

Цей феномен пасивної згоди громадськості на обмеження того, що можна виражати та показувати в умовах обмеженої війни, є підтвердженням для медіа, що аудиторія може доповнити обмежену інформацію за допомогою уяви. Наприклад, Браян Беррон з BBC відстоював політику не показувати масові втрати в Іраку, зокрема на «Шосе смерті», аргументуючи це тим, що надмірне

візуальне відображення втрат може стати звичним елементом для глядача [42, с. 5].

Важливо зазначити, що, згідно з досвідом часів війни у В'єтнамі, американські та британські медіа, а також їхні аудиторії, менш охочі до висвітлення альтернативних точок зору або показу потенційно шкідливих зображень, навіть під час війни.

1.3. Вивчення особливостей інформаційної гігієни як чинника збереження психологічного здоров’я населення

У сучасному світі, характеризуючомуся складністю, динамічністю та суперечливістю, виникають численні виклики, які впливають на особистісний простір індивіда. Підвищення щоденних фізичних та психологічних навантажень, а також посилення екзистенційних почуттів, таких як страх, невпевненість, втрата орієнтації та розчарування, разом із впливом інформаційних потоків, суттєво впливають на загальний стан здоров'я людини, зокрема на психічне здоров'я. Враховуючи, що людське життя є найвищою суспільною цінністю, пріоритетом людства повинно стати збереження фізичного та психічного здоров'я.

Валеологія, наука, що опікується здоров'ям людини, тобто нормальною функціональною діяльністю організму, зосереджує свої зусилля на вивченні людини як цілісної системи, а не лише як сукупності органів і систем. Цей підхід відкриває нові можливості для збереження здоров'я на рівні практики виживання людства [1]. Здоров'я визначається як здатність людини досягати та підтримувати стабільну гармонію між духом і тілом, психічним і фізичним, внутрішнім та зовнішнім світами, індивідом та соціумом. Науковці підкреслюють, що людина є складною інформаційно-енергетичною системою, яка включає фізичне тіло, свідомість та інформаційно-енергетичні шари підсвідомості [20].

Відповідно до Конституції України, людина, її життя і здоров'я, честь і гідність є найвищою соціальною цінністю. Конституція гарантує право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування, при цьому держава зобов'язана створювати умови для ефективного та доступного медичного обслуговування, а також сприяти розвитку лікувальних закладів різних форм власності та забезпечувати санітарно-епідеміологічне благополуччя [10, с. 11]. Проте, наявність когнітивного дисонансу між декларованим та реальним станом речей у сфері охорони здоров'я є відчутною.

За словами професора А. П. Чуприкова, психічне здоров'я українського населення було негативно вплинуто багаторічним періодом тоталітаризму, що вплинуло на національний психологічний імідж, зменшуючи націленість на оптимізм, активну підприємливість та діловитість. Психічне здоров'я описується як динамічний процес психічної діяльності, властивість якого полягає у детермінованості психічних явищ і адекватності реакцій на соціальні, біологічні та фізичні умови. Це також здатність індивіда планувати та реалізовувати свій життєвий шлях у мікро- та макросоціальному середовищі [20].

Експерти в галузі психотерапії та психології висловлюють думку, що психічний профіль особистості з тоталітарного періоду характеризується такими особливостями, як міфологічність мислення, ієрархічність свідомості, схильність до ілюзій та стереотипів, а також пасивність і схильність до уніфікації. Зазначається, що існуючі проблеми із збереженням психічного здоров'я в Україні не знаходять належної уваги на державному рівні. Важливо підкреслити, що мова йде не про осіб із психічними розладами, а про право кожної особистості на збереження психічного здоров'я в будь-яких умовах. У цьому контексті сучасна українська наука активно інтегрується в сферу саморозвитку особистості, керуючись гуманістичними цінностями. Відзначається глобальний тренд до поступового переходу до актуалізованого гуманізму, який охоплює абсолютні критерії життя та смерті, доброчесності та гріховності, вважаючи здоров'я ключовою цінністю людського існування.

Гармонія фізичного та духовного станів, що виявляється через здоров'я, є ключовою для присутності людини у світі та її інтегрованості.

Науковий погляд на розвиток людини пояснюється зміною потреб, що обумовлює переорієнтацію на гуманістичні ідеали. Якщо до кінця XX століття акцент робився на матеріальній складовій життя, то сьогодні фокус зміщується на інформаційний аспект. Передбачається, що в майбутньому енергетична складова (як фізична, так і психічна) зіграє провідну роль, гармонійно доповнюючи інші аспекти – матеріальний та інформаційний. Важливо відмітити, що таке розділення є умовним, адже всі компоненти взаємодіють у процесі життя людини, виявляючись у різній мірі. Людина представлена як відкрита біоенергоінформаційна система, здатна сприймати, обробляти та передавати інформацію в навколишнє середовище.

В сучасній реальності ключову роль відіграє інформація (з латинської informatio, що означає ознайомлення або роз'яснення) – це багатогранне поняття, що включає у себе набір визначених даних та знань. Інформація розглядається як з точки зору об'єктивізму та трансцендентності, так і з позиції суб'єктивізму, де вона є суб'єктивним феноменом. Останні три десятиліття характеризуються інтенсивним розвитком різноманітних технологій, а інформаційна революція спричинила за собою значне зростання доступу до інформації для широкого загалу. Це призводить як до позитивних, так і негативних наслідків для людини через величезну кількість доступної інформації. Внаслідок цього науковці активно шукають способи пом'якшення таких негативних ефектів.

У контексті інформаційного суспільства на перше місце виходять принципи гуманності та етичності. Важливими стають питання поведінки людини щодо інших та власних відносин в умовах інформаційної глобалізації. Інформаційний простір, як основа інформаційного суспільства, формується людьми для людей. Таким чином, важливо, щоб зміст інформації був орієнтований на інтереси людини та морально-етичні норми, а також запобігав негативним морально-етичним наслідкам. Це є ключовим принципом гуманістичної орієнтації інформаційного суспільства.

Проте сучасна технократична цивілізація збільшує інтенсивність інформаційного шуму та шумових ефектів, що обмежує можливості для осмислення життя. Ейнштейн, будучи запитаним про недоліки сучасної цивілізації, відповів, що їй бракує місць для відпочинку та роздумів, як наприклад, паркових ослонів. Життя в інформаційному суспільстві характеризується перенасиченістю інформацією, на відміну від індустріального та інших типів суспільств, де була відчутна її нестача. Томас Еріксен зазначає, що у сучасному інформаційному суспільстві ключовим навиком є здатність захищати себе від великої кількості непотрібної інформації [6, с. 30].

Сучасні інформаційні технології принесли людству не лише зручності, але й певні негативні впливи на фізичне та психічне здоров'я. Існує певна взаємозв'язок: отримана інформація провокує специфічну психічну реакцію, яка залишає слід на фізичному стані організму. Наприклад, тривалий час, проведений перед монітором або телевізором, може спричинити сухість очей, ускладнення із зором, головні болі; тривале сидіння призводить до збільшення навантаження на хребет, що може викликати біль у спині та порушення постави; інтенсивне користування мишею, джойстиком чи клавіатурою викликає напруження в м'язах рук, а постійне використання мобільних телефонів, навушників та гучне прослуховування музики може призвести до проблем зі слухом.

Однією з найбільш значущих загроз для психічного здоров'я від інформаційних технологій є розвиток залежностей, таких як комп'ютерна та інтернет-залежність. Проблема залежності (аддикції) виникає, коли бажання уникнути реальності та змінити психічний стан стає домінуючим у свідомості, перетворюючись на головну ідею, що вторгається в життя та віддаляє від реальності. Цей процес призводить до невирішення важливих особистих проблем (наприклад, побутових, соціальних) та припинення особистісного розвитку. Сприяти цьому процесу можуть різноманітні фактори: біологічні (індивідуальна реакція на психоактивні речовини, наприклад, алкоголь),

психологічні (особистісні особливості, психотравми) та соціальні (родинні та позародинні взаємовідносини).

У серпні 1997 року діагностика психічних розладів була доповнена поняттям патологічного використання Інтернету, що отримало статус офіційно визнаного психічного розладу. Однак, за словами багатьох психотерапевтів, інтернет-залежність не є окремим захворюванням. Частіше це явище свідчить про інші, більш глибокі проблеми, такі як депресія або комунікаційні труднощі. Вони, в свою чергу, є індикаторами нездатності людини впоратися зі стресом та різними формами дезадаптації в реальному житті. Важливо підкреслити, що психічне здоров'я особи впливає на загальне благополуччя суспільства. Цікавий взаємозв'язок між здоров'ям та духовністю виявив І. О. Гундаров, стверджуючи, що дух є діяльністю свідомості, спрямованою на пошук сенсу життя, розрізнення добра та зла, та відображенням таких емоцій як любов чи ненависть. Проте виміряти духовні процеси складно, і їхній вплив на здоров'я та демографію краще розглядати через вчинки людини. Наприклад, дух озлобленості може проявлятися у вбивствах, дух несправедливості – у крадіжках, дух нестійких сімейних відносин – через розлучення, дух безвихідності – у самогубствах.

Також важливо аналізувати вплив інформаційного простору на духовне життя людини. Надмір інформації, яка подається засобами масової комунікації, часто має агресивний характер, що може призводити до фізичних та психічних захворювань, пов'язаних з процесом її сприйняття та обробки. За словами А. П. Чуприкова, зміни в інформаційному забезпеченні сучасного суспільства призводять до перенасичення інформацією, яка часто стосується емоційно значимих моментів, таких як злочини або конфлікти [20].

У світлі вищезгаданих проблем стає очевидною потреба в розробці стратегій їх вирішення. У освітній сфері це може включати впровадження курсу «інформаційна гігієна» у шкільні програми. Термін «гігієна» походить від грецького слова hygieinos, що означає «сприятливе для здоров'я», і відноситься до науки, яка досліджує вплив навколишнього середовища на здоров'я людини та розробляє відповідні гігієнічні норми та санітарні правила для забезпечення

оптимальних умов життєдіяльності та попередження захворювань. Запровадження навчання інформаційній гігієні зі шкільного віку є критично важливим, оскільки саме у цей час формується світогляд дитини, розвивається її свідомість і відбувається інтелектуальний розвиток.

Мета інформаційної гігієни полягає у запобіганні негативному впливу інформації на психічне, фізичне та соціальне здоров'я особистості, соціальних груп і населення в цілому, а також у профілактиці інформаційно-пов'язаних захворювань. Важливими завданнями є розробка принципів екологічної та гігієнічної поведінки у сфері інформації, наукове обґрунтування санітарних заходів для організації інформаційних мереж, виробництва, розповсюдження та споживання інформації, а також розробка гігієнічних нормативів для інформаційного середовища та процесів. Інформаційна гігієна є міждисциплінарним розділом науки, пов'язаним з такими галузями, як медицина, фізіологія, гігієна праці, психогігієна, екологія, соціальна психологія, інформатика, національна безпека, соціологія, конфліктологія та політологія.

У контексті сучасного інформаційного потоку, ключовою задачею освічених людей у багатьох країнах світу є ефективна фільтрація інформації. Таким чином, важливим аспектом курсу «інформаційна гігієна» є не лише вже зазначені завдання, але й навчання розрізняти первинну та вторинну, життєво важливу та несуттєву інформацію. Особливо важливим є впровадження механізмів захисту від агресивної інформації. Залишається відкритим питання, як визначити, яка інформація є агресивною чи корисною для людини. Однак, наша мета сьогодні – визначити способи збереження особистого часу людини та методи фільтрації інформації, яку вона отримує щоденно. У світлі еволюційного процесу, що відбувається на початку XXI століття, інформаційна гігієна повинна розвиватися в новій парадигмі, адаптуючись до інформаційного виміру та відкриваючи нові можливості для особистості у відборі та аналізі інформації.

На наш погляд, ефективний механізм захисту особистості від зайвої та агресивної інформації полягає у визначенні конкретних дій, які сприятимуть особистій інформаційній безпеці та збереженню фізичного та психічного

здоров'я. Важливо, що в процесі споживання інформації свідомість людини може перенасититися, тому кожен індивідуум повинен визначити для себе мету отримання, обробки, зберігання та відмови від певної інформації. Головна мета використання інформації, на нашу думку, полягає у її застосуванні для роздумів, прийняття рішень та дій. Подібно до правил загальної гігієни, такі як миття рук чи дотримання норм харчування, можна провести аналогії із принципами використання інформації. Поль Брегг наголошував, що людина не живе для того, щоб їсти, а їсть для життя. Так само інформація існує для людини, а не навпаки.

Ураховуючи великий обсяг інформації, який ми часто сприймаємо несвідомо, виникає необхідність у встановленні конкретних цілей для ефективного пошуку та фільтрації інформації. Наприклад, коли людина вмикає телевізор або радіо, вона часто стає пасивним споживачем непотрібної інформації, яку їй нав'язують засоби комунікації.

Іншим важливим аспектом є встановлення обмежень на інформаційне навантаження, щоб уникнути перевантаження мозку. В такому контексті розглядаються так звані «розвантажувальні дні», коли кожен вирішує, який обсяг інформації він може сприймати без шкоди для свого здоров’я. Розробка інформаційної гігієни як наукового напряму є актуальним завданням. Її вплив можна оцінювати на трьох рівнях – індивідуальному, суспільному та державному. На особистісному рівні інформаційна гігієна вирішує завдання профілактики та збереження здоров'я, допомагає у визначенні інформаційних пріоритетів і збереженні часу. На суспільному рівні вона сприяє формуванню інформаційної культури та транслює норми, цінності та традиції суспільства. На державному рівні інформаційна гігієна може бути важливим інструментом для ефективної і збалансованої інформаційної політики, підвищення духовної культури нації та збереження її здоров'я. Тут також важливим є забезпечення інформаційно-психологічної безпеки, захист інформаційного простору від негативних впливів, таких як пропаганда жорстокості, насилля, порнографії, окультизму тощо. Головна функція інформаційної гігієни на цьому рівні – це

захист національного інформаційного простору від зовнішніх втручань та впливів.

Таким чином, незважаючи на труднощі у визначенні об'єктивних характеристик інформації, існує важлива потреба в еколого-гігієнічному підході до оцінки впливу інформаційного середовища на здоров'я населення України. Збереження фізичного і психічного здоров'я кожної людини, а також молоді, є одним із ключових завдань індивіда, суспільства та держави.

У процесі розвитку людства з'являються нові потреби, серед яких важливим є інформаційний аспект. Це вимагає розвитку навичок адекватного фільтрування інформації. Відповідно, інформаційна гігієна, яка представляє собою систему знань про закономірності впливу інформації на формування та стан психічного, фізичного та соціального благополуччя людини і соціуму, та розробляє методи оздоровлення інформаційного оточення, вважається важливим засобом допомоги в цьому процесі.

Захист від негативного інформаційно-психологічного впливу на рівні особистості, на нашу думку, полягає у визначенні цілей отримання, обробки, збереження та забування інформації, а також у свідомій відмові від зайвої або шкідливої інформації.

Сучасна Україна стикається з проблемою агресивно-депресивного синдрому. В інформаційному просторі країни важливо стимулювати позитивні духовні процеси, які позитивно впливають на організм людини, сприяючи його омолодженню. Емоційні підйоми, пов'язані з очікуванням покращення життя, ведуть до позитивних змін.

Наслідки функціонування інформаційної гігієни пропонуємо розглядати на трьох рівнях: особистісному, суспільному та державному. Однак, усі ці рівні тісно взаємопов’язані з головною стратегічною метою – збереженням здоров'я нації. Компетентна інформаційна політика, розуміння значення інвестицій у людський та соціальний капітал, культурний розвиток нації, сприяють економічному зростанню країни.

Висновки до розділу 1

Таким чином, розділ 1 докладно аналізує теоретико-методологічні аспекти інформаційної гігієни населення в умовах війни, зокрема розглядається вплив інформації на психологічний стан особистості в критичних ситуаціях. З відомого моменту початку військових дій у 2022 році, відзначається значний стрес та тривога серед населення, які є наслідком не тільки військових дій, а й інформаційного конфлікту. Російська федерація використовує пропагандистські методи, що зумовлює потребу в ефективних методах підтримки психологічного здоров'я населення.

Дослідники такі як Ю.О. Горбань, І.Д. Горбенко, Т.Н. Джаксон та інші вивчають механізми інформаційної війни, зосереджуючись на психологічних аспектах. Особливу увагу приділяється взаємодії з мас-медіа, які впливають на ідеологічне та емоційне сприйняття інформації. Підкреслюється важливість освітніх та психологічних інтервенцій для захисту морального та психологічного стану населення.

Науковці визначають ключові проблематики у контексті психологічних аспектів інформаційного суспільства, включаючи невпевненість у власних здібностях, перенапруження, страх перед помилками, обмежену мотивацію до використання інформаційно-комунікаційних технологій, труднощі у розумінні впливу інформації на психіку, залежність від інтернету, проблеми з саморегуляцією та самоорганізацією, низьку самооцінку та почуття самотності.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ОСОБИСТІСТЬ ДОРОСЛОЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методика та організація дослідження

Нещодавно спостерігається інтенсивне зростання дослідницької активності в сфері аналізу психічних станів. Основний фокус науковців полягає у вивченні реакцій людей на різноманітні обставини. Дослідження не лише виявляють поведінкові реакції людей у певних умовах, але й вивчають психічні стани протягом професійної діяльності. Значний внесок у цю область вніс дослідник Прохоров А. О., чия робота [50, с. 9-26] зосереджена на психічних станах цивільних, що піддались впливу бойових дій без їх безпосередньої участі у конфлікті.

В рамках свого дослідження, Прохоров розробив опитувальник, що включає 109 параметрів для оцінки психічних станів, поведінки та продуктивності особистості. Експеримент включав участь 136 цивільних осіб, які зазнали наслідків бойових дій. Вивчалось понад 80 психічних станів, які Прохоровом були систематизовані у 13 категорій:

1. Позитивні практичні стани, пов'язані з основною діяльністю особи – активність, готовність, мобілізованість тощо;
2. Творчі стани – натхнення, наснага, піднесення, бажання працювати, мститися тощо;
3. Вольові стани – вимогливість, рішучість, стриманість тощо;
4. Негативні практичні стани – апатія, психічне перенасичення тощо;
5. Органічні стани, пов'язані з біологічними потребами – спрага, голод тощо;
6. Позитивні орієнтаційні стани – зацікавленість, подив, допитливість тощо;

7. Негативні орієнтаційні стани – сумнів, тривога, здивування тощо;
8. Позитивні комунікативні стани – доброзичливість, дружба тощо;
9. Негативні комунікативні стани – байдужість, недоброзичливість, ворожнеча тощо;
10. Позитивні емоційні стани – радість, щастя, насолода тощо;
11. Настрій;
12. Негативні емоційні стани – смуток, горе, страждання, почуття провини тощо;
13. Стани свідомості – зосередженість, сонливість тощо.

У контексті ЗМІ, відображаються зміни в ціннісних орієнтирах та ідеології держави, що впливають на процес соціалізації та формування суспільних цінностей. Згідно з аналізом багатьох авторів, діяльність ЗМІ в аспекті соціалізації часто містить негативні аспекти, зумовлені відсутністю активної ролі держави у регулюванні медіапростору.

Сучасна медіа-реальність під час збройних конфліктів проявляє себе через вплив на масову свідомість за допомогою стандартизованих моделей поведінки, які впливають та трансформують внутрішній світ і духовність людей. Це створює дилему у оцінці ролі ЗМІ: з одного боку, розвиток мас-медіа сприяє підвищенню інформованості людей щодо подій у світі та ходу збройних конфліктів, включаючи інформацію про втрати ворога. З іншого боку, цей розвиток може бути засобом маніпуляції масовою свідомістю.

У сучасному суспільстві відбувається зростання значущості масових інформаційних засобів та їхнього впливу на суспільну свідомість, настрій та поведінку людей. Інформаційна сфера сьогодні займає значно більше місця, ніж у минулих епохах, зокрема традиційній та індустріальній. Обсяг інформації зростає в геометричній прогресії, подвоюючись кожні 20 місяців, у порівнянні з 50 роками епохи Наполеона. Розвиток суспільства вимагає інтенсифікації всіх інформаційних процесів, особливо під час збройного конфлікту, де інформація швидко розповсюджується та активно проникає у масову свідомість завдяки можливостям мас-медіа.

На сучасному етапі ЗМІ переосмислюють свою роль, перетворюючись зі звичайних посередників у пошуку, обробці та передачі інформації на впливові інструменти, що формують внутрішній світ і духовність людей. Замість розширення світогляду та сприяння незалежності суджень, сучасні ЗМІ все більше маніпулюють свідомістю людей, використовуючи стандартизовані моделі поведінки. Прагнення ЗМІ передати інформацію так, щоб вона викликала бажані реакції в масовій свідомості, відповідно до інтересів замовників, таких як приватні особи чи державні структури, стає особливо виразним у часи збройних конфліктів, де держава часто є головним зацікавленим суб'єктом у діяльності ЗМІ.

Здатність мас-медіа суттєво впливати на масову свідомість відома з давніх часів. Технічний прогрес у галузі ЗМІ значно розширив можливості маніпулювання масовою свідомістю, що, як відзначено [19, с. 246], виявляється у вразливості та схильності до впливу з боку медіа. Маси часто не мають власної думки, оскільки вони не налаштовані на теоретичне мислення, тому всяка думка впроваджується ззовні під тиском [54, с. 618], що робить можливості впливу ЗМІ на маси майже безмежними.

В сучасному світі мас-медіа є важливим засобом знайомства громадськості зі сучасним способом життя. Цей процес може мати як позитивний, так і негативний вплив на людину, викликаючи інформаційне перевантаження, що знижує здатність до критичного мислення та рефлексії. Роль ЗМІ у процесі соціалізації та в формуванні ціннісних орієнтацій суспільства є різноманітною і двоїстою, оскільки вони відображають зміни в цінностях та ідеології держави. За оцінками більшості дослідників, сучасна діяльність ЗМІ у сфері соціалізації та формування цінностей переважно має негативні наслідки, пов'язані з відсутністю активної ролі держави у регулюванні медійної сфери.

Західні науковці вказують на важливість впливу ЗМІ як одного з ключових чинників формування агресії у дітей та підлітків. Вони посилаються на дані американських досліджень, які демонструють прямий зв'язок між вираженою агресивністю у дітей та кількістю насильницьких сцен, переглянутих у

телевізійних програмах. Ці висновки підкреслюють значну роль ЗМІ у житті окремої людини та суспільства в цілому.

Телебачення, радіо, друк, інтернет, реклама сьогодні стали основними джерелами інформації, що формують внутрішній світ людини. На відміну від попередніх століть, коли внутрішній світ людини формувався переважно через особисті контакти, професійну діяльність та подорожі, нині для отримання інформації про події з інших куточків світу не потрібно виходити з дому чи бути особливо активним.

Різноманітність мас-медіа, здавалося б, мала б сприяти формуванню індивідуальності особистості, її діяльності та свідомості, надаючи їй свободу вибору: переглядати чи ні телевізійні програми, вибирати канали та передачі, читати чи не читати пресу, слухати радіо. Проте, як я вважаю, це скоріше ілюзія, оскільки більшість людей все ж вибирають перегляд телевізора, причому канали та програми часто обираються згідно з встановленим порядком телевізійної програми.

З усіх засобів масової комунікації, телебачення вирізняється своїм високим маніпулятивним впливом. Вже відмічено, що телевізійна трансляція виконує роль своєрідного духовного наркотику, що допомагає знімати невротичну залежність та тимчасово відволікає від повсякденних проблем. Відмова від цієї залежності передбачає підключення до колективного розуму, хоча практичне протистояння маніпуляціям ЗМІ є майже неможливим.

Сучасні політичні технології залежать від візуальних образів, які транслюються телебаченням. Телевізійні образи формуються на екрані у вигляді мозаїки презентативних символів, які не зобов'язані бути вірними або невірними відображенням реальності, але стають основним джерелом інформації про світ навколо. Вони безпосередньо пов'язані з маніпулятивним впливом на аудиторію. Телевізійна інформація має передусім естетичний характер. Логічні цінності, такі як послідовність, аргументація, осмислений контекст, часто ігноруються, якщо вони заважають розважати чи налаштовувати публіку. Телеобраз, як правило, є інсценізованим відображенням реального життя. Особливо це

помітно під час збройних конфліктів, коли події часто подаються без логічного зв'язку і словесної аргументації, формуючи у глядачів спотворене сприйняття реальності.

Тим не менш, люди продовжують дивитися кіно та телепередачі. Під час війни більшість глядачів переглядає ці передачі, оскільки вони необхідні для підтримки особистої та колективної ідентичності, формуючи на основі представлених образів психічну реальність індивіда.

Можна відзначити особливу роль телебачення, як засобу розслаблення та психічного розвантаження через перегляд кінофільмів. Фільми такі, як «Наші котики» чи «Кіборги», за своїм впливом на аудиторію та здатністю викликати емоційні переживання, можуть мати більш ефективний вплив, ніж деякі психотерапевтичні методики, які потребують глибокого та уважного занурення пацієнта в свій внутрішній світ.

Професор Б.Г. Нуржанов у своїх дослідженнях підкреслював вплив медіа на свідомість людини, порівнюючи сучасну людину з космонавтом, який відривається від землі та рухається в просторі за командами гіпотетичного комп'ютера, намагаючись утримувати певну швидкість, щоб не впасти на землю [14, с. 123].

З появою та експансією телебачення у сучасній культурі змінилося ставлення до кіно як класичного мистецтва. Це ж стосується і відносин між кіно та літературою. Поки розповідь про реальність залишається загальною метою мистецтва, важливість їхньої відмінності зберігається. У контексті телебачення людина стає частиною телемережі, втрачаючи емоційну прив'язаність до об'єктів із зникненням психологічної глибини та високої патетики [39, с. 62].

Інформаційний простір сучасного суспільства все більше заповнюється інтернетом, який за останні декілька десятиліть стрімко увійшов у наше життя, змінюючи побут мільйонів людей. Процес інформатизації та розвиток інформаційних технологій з одного боку сприяють зростанню зрілості суспільних відносин та відкритості суспільного устрою, з іншого – створюють можливості для маніпуляції суспільною свідомістю [39, с. 69].

В інформаційних технологіях спостерігається інтенсивна конкуренція за вплив на «культурні інтереси» глобального суспільства, яка набуває такої ж інтенсивності, як конкуренція за території та ринки в рамках індустріальної ери. Представник Viacom цинічно вказував на те, що корпорації, зазвичай виступаючи діловими партнерами, вступають у конкуренцію за залучення аудиторії в 50-60 мільйонів глядачів і слухачів. Президент SONY у США Г. Стінгер зазначає, що «кожен будинок стає полем битви» у цій конкуренції [39, с. 72].

Інтернет стає ключовим елементом політичних комунікацій, формуючи інформаційне середовище для діяльності політичних лідерів та партій. Очевидно, що зростання інформаційного контенту в мережі збільшує кількість її користувачів. Політики майбутнього повинні приділити серйозну увагу інтернет-голосуванню, яке вже починається в деяких країнах, а також розробити механізми для збільшення виборчої активності та політичної участі громадян.

Сучасні політики, особливо в Україні, активно використовують інтернет. Популярність політиків, особливо серед молоді, часто залежить від їх активності в соціальних мережах. Громадська думка, імідж політичних діячів та пріоритети, що формують політику, коригуються за допомогою стратегій мас-медіа, які виступають у інформаційному просторі як активні учасники політичних процесів, створюючи сильний психологічний вплив [27, с. 15]. ЗМІ впливають на хід політичних кампаній та вибір кандидатів. Інтерактивні медіа надають можливість проведення більш досконалих опитувань громадської думки, надаючи користувачам ширші вибори, ніж просте «так» чи «ні».

Однак інтернет не лише формує громадську думку, а й може бути джерелом дезінформації, фальсифікації даних та інформаційного тероризму. Це особливо помітно під час воєнних конфліктів, коли важливо підтримувати психологічний стан суспільства.

Видно, що в контексті інформаційних технологій виділяється роль друку як ключового елемента в медіа-системі. Прикладом впливу друкованих ЗМІ на психіку людей під час війни є часи Другої Світової війни: особливо ефективними

в радянській пропаганді виявилися листівки зі зображенням засніжених полів, замерзлих тіл німецьких солдатів та плачучої дитини на цьому фоні, з написом «Vater ist tod» («Тато мертвий»). Цей приклад з історії демонструє не пряме переконання людей простими фразами, а скоріше непряме, опосередковане впливання на емоційну сферу [15, с. 118-121].

У сучасному суспільстві більшість людей не мають власної точки зору, часто внаслідок сприйняття «рецептів» від ЗМІ. ЗМІ генерують та поширюють інформацію, важливу для активної участі громадян у житті держави. Ситуація, що склалася, викликає неоднозначну оцінку ролі ЗМІ.

З одного боку, розвиток мас-медіа позитивно впливає на обізнаність людей щодо ходу військових дій, лінії фронту та втрат ворога. З іншого боку, ЗМІ виконують роль своєрідного духовного наркотику, який допомагає зняти тимчасову невротичну залежність. Протистояння маніпуляціям з боку ЗМІ майже неможливе.

ЗМІ та масова комунікація провокують масовізацію особистості, стандартизують погляди та поведінку людей, призводячи до одноманітності реакцій. Основна роль ЗМІ в громадянському суспільстві полягає у створенні ілюзії натовпу, об'єднаного масовою культурою та єдиним інформаційним потоком, який «формує розуми за однаковими шаблонами і гарантує відповідність кожного індивіда заданій моделі» [15, с. 2].

Антоніо Грамші звернув увагу на феномен стандартизації думок і дій, який охоплює національні та континентальні масштаби. Він вбачав у цьому кризу громадянського суспільства, оскільки пересічний громадянин схильний вірити навіть найнеймовірнішим заявам, ігноруючи здоровий глузд, який міг би викликати сумніви. Вплив ЗМІ стає «натовпоутворюючим» на континентальному рівні через те, що вони формують єдину мережу, охоплюючи масу людей, які не мають часу чи навичок для критичного аналізу повідомлень [35, с. 51].

Алвін Тоффлер у своїй типології інформаційних воєн чітко розрізняв війни аграрні, пов'язані з боротьбою за територію, промислові війни, зосереджені

навколо засобів виробництва, та війни Третьої хвилі, інформаційного віку, що фокусуються на обробці та генерації знань та інформації [35, с. 3-6].

Необхідно визнати, що маніпулятивні техніки постійно вдосконалюються і стають складнішими, а ефективного масового захисту від них наразі не існує. Рекомендації ставитися критично до всього часто звучать риторично, адже багато методів маніпуляції розраховані саме на те, що критичне мислення не буде активоване.

Вінстон Черчілль колись сказав, що той, хто володіє інформацією, володіє світом. Сьогодні це висловлювання набуває нового значення: контроль над ЗМІ дозволяє значно впливати на думки людей, їх поведінку і, загалом, на масову свідомість суспільства.

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного вивчення психологічних механізмів впливу ЗМІ на особистість дорослої людини в умовах війни

Вплив воєнних конфліктів на психічне здоров'я цивільного населення через засоби масової інформації є значним. Загальні дослідження підтверджують зростання рівня захворювань та розладів психічного здоров'я серед населення. Серед найбільш уразливих категорій є жінки, діти, літні люди та особи з інвалідністю. Статистика показує, що розповсюдженість психічних розладів корелює із рівнем пережитих травм та наявністю підтримки. У країнах, що розвиваються, культурні та релігійні стратегії боротьби з наслідками є поширеними [55, с. 17].

Початок 21 століття позначений глибоким розумінням взаємозв'язку між воєнними конфліктами та психічним здоров'ям. Засоби масової інформації щоденно інформують про ситуацію у конфліктних зонах таких як Ірак, Сомалі, Косово, Нагірний Карабах та Україна. Зафіксовані в ЗМІ висловлювання відображають вплив воєнних дій на психічне здоров'я: від відчуття постійного страху до фізичного та емоційного впливу війни, а також довготривалих наслідків для цілих поколінь [24, с. 3-5].

Історично, війни суттєво вплинули на розвиток психіатрії та взаємодії зі ЗМІ. Відзначається, що психологічний вплив світових війн сприяв розвитку психологічних методів лікування у першій половині 20 століття. Розпізнання психічних розладів серед цивільних та військових, посилене впливом ЗМІ, відкрило нові напрямки у розумінні психіатричних реакцій на стресові ситуації [47, с. 1].

За минулий рік було опубліковано значну кількість літератури та документів, які зосереджуються на аналізі впливу воєнної пропаганди у ЗМІ на психічне здоров'я осіб. Серед цих видань можна відзначити книгу Всесвітньої організації з охорони здоров'я «Катастрофи та психічне здоров'я», звіт Світового банку «Психічне здоров'я та конфлікти: Концептуальний підхід та стратегії», публікацію ООН «Травматичні інтервенції у воєнний та мирний час: запобігання, практика та політика», документ ЮНІСЕФ «Стан дітей у світі: дитинство під загрозою», працю «Травма та роль психічного здоров'я в постконфліктному відновленні» та розділ «Війна та психічне здоров'я в Африці» із книги ВООЗ «Основи клінічної психіатрії для країн Африки на південь від Сахари».

Незважаючи на відсутність світових воєн після Другої світової, в останні 77 років відбулася низка війн та конфліктів. В регіоні Східного Середземномор'я, за даними ВООЗ, понад 80% населення зазнали впливу воєнних дій чи конфліктів протягом останніх 25 років [41, с. 5].

Військові конфлікти завдають значної шкоди психічному здоров'ю та благополуччю націй. Наукові дослідження демонструють, що конфлікти викликають вищі рівні смертності та інвалідності порівняно з серйозними захворюваннями. Вони руйнують соціальні спільноти та сімейні зв'язки, а також можуть мати руйнівний вплив на соціальну та економічну структуру країн. Довготривалі наслідки війни включають фізичні та психологічні травми для дітей і дорослих, а також зменшення матеріальних та людських ресурсів.

Смерті внаслідок військових дій - це лише один аспект загальної проблеми. Інші наслідки, такі як ендемічна бідність, недоїдання, інвалідність, економічне

та соціальне занепадання, а також психосоціальні розлади, часто залишаються поза увагою. Поглиблене розуміння конфліктів та пов'язаних з ними психічних проблем є ключовим для розробки ефективних стратегій їх вирішення.

Значення, яке приділяє ВООЗ боротьбі з психологічними наслідками воєнних дій, було виразно зазначено у резолюції Всесвітньої асамблеї з охорони здоров'я у травні 2019 року, що закликала країни-члени «збільшити зусилля у захисті дітей під час збройних конфліктів», а також у резолюції Виконавчого комітету ВООЗ у січні 2020 року, що спонукала до «сприяння виконанню програм щодо відновлення від психологічної шкоди, завданої війнами, конфліктами та природними катастрофами» [55, с. 8-10].

Згідно з даними ВООЗ, у ситуаціях збройних конфліктів по всьому світу, «близько 10% осіб, які зіткнулися з травматичними подіями, відчуватимуть серйозні проблеми з психічним здоров'ям, тоді як інші 10% розвинуть поведінкові порушення, що впливають на їхню здатність до ефективної діяльності. До найчастіших проявів належать депресія, тривожні розлади та психосоматичні симптоми, такі як безсоння або болі в спині та животі» [26, с. 7-9].

У згаданому документі проводиться огляд даних з наукових публікацій щодо впливу війни на психічне здоров'я загалом, а також на різні групи населення, зокрема біженців, військовослужбовців та інші вразливі категорії. У контексті цього дослідження, термін «війна» охоплює як міждержавні конфлікти (наприклад, вірменсько-азербайджанський конфлікт, російсько-український збройний конфлікт), так і внутрішні конфлікти в окремих країнах (наприклад, у Шрі-Ланці).

Афганістан

Тридцять років конфлікту в Афганістані спричинили значні людські страждання та вимушену міграцію. В цій країні було проведено два значущі дослідження, важливі як за масштабами, так і за результатами.

У першому дослідженні [32, с. 18-35] було застосовано національне багатоетапне кластерне опитування, охоплюючи 799 дорослих осіб від 15 років і

старше. 62% учасників зазначили, що вони зіткнулися з чотирма або більше травмами протягом останніх десяти років. За результатами моніторингу, 67,7% респондентів виявили симптоми депресії, 72,2% – симптоми тривоги, а 42% – ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Жінки та особи з інвалідністю мали гірший психічний стан. Також було встановлено зв'язок між психічним станом та пережитими травмами. Для впорядкування із ситуацією використовувалися релігійні та духовні практики.

Друге дослідження [43, с. 115-192] було зосереджено на оцінці розповсюдженості психічних симптомів, визначенні підтримуючих ресурсів та факторів ризику, а також аналізі наявності основних потреб. Дослідження проводилося серед приблизно 1011 осіб від 15 років і старше у провінції Нангархар. Майже половина опитаних пережила травматичні події. Відповідно до впливу національних та міжнародних ЗМІ, 38,5% респондентів виявили ознаки депресії, 51,8% – тривоги і 20,4% – посттравматичного стресового розладу. Вищі показники симптомів корелювалися з більшою кількістю пережитих травм. Жінки демонстрували вищі показники порівняно з чоловіками. Основними джерелами емоційної підтримки слугували релігія та сімейні зв'язки.

Балкани

Балканський конфлікт є предметом численних наукових досліджень у період останніх років. Детально вивчались питання психічного здоров'я вижившних у конфлікті, з обох його сторін, згідно з аналізом Вестермейера [28, с. 1-29].

Початкове дослідження Молліки [57, с. 56-67; 60], проведене серед боснійських біженців, виявило зв'язок між психічними розладами, такими як депресія та ПТСР, і рівнем їхньої інвалідності. Дослідження, що тривало три роки, показало, що екс-біженці, які залишились у регіоні, продовжували виявляти психічні розлади та інвалідність після первинної оцінки. Було встановлено прямий зв'язок між наявністю депресивних станів і стеженням за медіа, які висвітлювали невдачі Боснії у конфлікті, за дослідженням Лопез Кардозо [54, с. 33-37].

Комплексне кластерне дослідження серед косовських албанців від 15 років виявило, що 17,1% (95% ДІ 13,2%-21,0%) повідомили про симптоми ПТСР, за інформацією Лопез Кардозо [54, с. 41-48]. Встановлено значне зниження психічного здоров'я та соціального функціонування зі збільшенням числа травматичних подій серед осіб віком 65 років і старше, а також серед тих, хто мав попередні психіатричні захворювання або хронічні недуги. Внутрішньо переміщені особи виявляли вищий ризик психіатричних розладів. Велика кількість чоловіків (89%) та жінок (90%) виразили глибоку ненависть до сербів, при цьому 44% чоловіків і 33% жінок зазначили, що готові діяти, керуючись цими емоціями, які підсилюються після перегляду національних ЗМІ, що повідомляють про події військового конфлікту.

Дослідження Салама [45, с. 44] психічного здоров'я та харчового стану серед сербської етнічної меншини у Косово виявило високі показники соціальної дисфункції та серйозної депресії, особливо серед жінок та людей, які живуть самотньо або в малих сім'ях. Аналіз даних 2796 дітей віком від 9 до 14 років показав високий рівень посттравматичних симптомів та горя у відповідь на сумні новини про розвиток військових дій, зафіксованих у медіа, за дослідженням Сміта та Петерсона [39, с. 77-102].

Камбоджа

Історія Камбоджі ознаменована тривалим періодом насильства, включно з громадянською війною у 1960-х роках та диктатурою «червоних кхмерів», що спричинила руйнацію соціальної структури країни. Наслідки цих подій продемонстровано в дослідженнях, які виявили високі показники психіатричної симптоматики серед біженців, навіть через 10 років після подій [29, с. 1-109].

Анкетування 993 дорослих осіб із Зони 2, найбільшого камбоджійського табору для переміщених осіб на кордоні з Таїландом, виявило, що понад 80% респондентів страждали від депресії та мали різноманітні соматичні скарги, не дивлячись на достатній доступ до медичних послуг та медіа [58, с. 223-271].

Близько 55% та 15% респондентів відповідали критеріям депресії та ПТСР за західними мірками відповідно. Незважаючи на високі показники травми та

симптоматики, більшість респондентів зберегли соціальні та робочі функції. Кумулятивний вплив травми продовжував впливати на психічне здоров'я десятиліттями після первинної події [59, с. 482-488].

Дослідження також підтвердило діагностичну валідність критеріїв ПТСР, за виключенням аспекту уникнення. Врахування дисоціативних симптомів збільшило культурну адекватність ПТСР. Психіатричний анамнез та сучасні фізичні захворювання були визначені як фактори ризику для ПТСР [35, с. 555-562].

Зміни в суспільній структурі призвели до знищення традиційних захисних мереж, особливо для жінок, таких як роль голови села чи старійшин [32, с. 93-156]. Традиційні цілителі, включаючи ченців, медіумів і традиційних помічників, які раніше підтримували психічне здоров'я громад, втратили своє місце в суспільстві після конфлікту [38, с. 123-131].

Двадцять сім камбоджійських молодих людей, які отримали серйозну травму у віці від 8 до 12 років, спостерігалися через 3 роки після базової оцінки. Структуроване інтерв’ю та шкали самооцінки показали, що посттравматичний стресовий розлад все ще був дуже поширеним (48%), а депресія була присутня у 41% [52, с. 501-504].

Чечня (Чеченська республіка Ічкерія, тимчасово окупована росією)

Правопорушення, що торкаються прав людини серед чеченців, були об'єктом ретельного документування. Аналіз випадків звернення чеченців за притулком у Великобританії надає додаткові докази про зловживання та наслідки для психічного здоров'я, як зазначено в роботі Гранвілля-Чапмана [46, с. 18]. Психосоціальні впливи були проаналізовані в ході опитування серед осіб, переміщених всередині країни, як це детально описано в дослідженні Де Йонга [36, с. 221-258; 37]. Більшість респондентів висловили згоду з тим, що конфлікт спричинив психічні порушення або відчуття дезорганізації. Переважна більшість респондентів також зазначили, що стеження за новинами про конфлікт викликало труднощі у справлянні з емоціями серед членів їхніх сімей. Як

стратегії адаптації використовувались молитва, обговорення проблем, зайнятість і підтримка від сім'ї.

Ірак

Історія Іраку характеризується численними конфліктами, включаючи державні перевороти 1960-х років, ірано-іракську війну 1980-1988 рр., кампанію проти курдів Аль-Анфаль 1986-1989 рр., вторгнення в Кувейт і наступну війну в Перській затоці у 1991 році, а також конфлікт, який розпочався в 2003 році. Економічні санкції ООН, накладені після війни в Перській затоці, мали серйозний вплив на здоров'я населення Іраку, як документує Амовітц [23, с. 1505-1506]. Існують численні дослідження щодо впливу цих конфліктів на психічне здоров'я. Наприклад, дослідження Ахмада [22, с. 235-243] серед курдських сімей у біженських таборах виявило високий рівень ПТСР серед дітей і дорослих. [44, с. 90-94].

Ізраїль

У Ізраїлі, країні, що зазнає конфліктів більше п'яти десятиліть, було проведено значну кількість систематичних досліджень серед різних груп населення. Дослідження Бляйха [28, с. 612-620] виявило, що більшість осіб, які страждали від травм, пов'язаних з медійними звістками про терористичні напади, мали симптоми травматичного стресу, а деякі навіть відповідали критеріям гострого стресового розладу. Поширеними способами впорання з цим були активний пошук інформації про близьких і соціальна підтримка. Інше дослідження Бен’яміні [26, с. 1267-1277] показало, що через двадцять років після війни з Ліваном, бойовий стрес, хронічні проблеми, пов'язані з ПТСР, та фізичні симптоми були асоційовані з ризикованою поведінкою..

Ліван

Ліван пережив значні руйнування через громадянську війну в період 1975-1990 років та ізраїльські військові вторгнення в 1978 та 1982 роках. Ці конфлікти мали значний вплив на психічне здоров'я населення, що стало предметом численних досліджень.

У рамках дослідження, проведеного Карамом [51, с. 225-230], була відібрана випадкова вибірка з 658 осіб віком від 18 до 65 років із чотирьох ліванських громад, які постраждали від війни. Виявлено, що частота виникнення важкої депресії за класифікацією DSM-III-R протягом життя коливалася від 16,3% до 41,9% серед різних громад. Головним чинником ризику поточної депресії було вплив інформації, поширюваної проізраїльськими західними ЗМІ.

Дослідження, проведене Брайсом [31, с. 685-695] у Бейруті, зосередилося на кореляції між психічним здоров'ям дитини та материнськими переживаннями. Було встановлено, що високий рівень сприйняття негативного впливу військових подій тісно пов’язаний з вищим рівнем депресивних симптомів у матерів. Також було виявлено, що рівень депресії у матерів є надійним прогностичним індикатором захворюваності їхніх дітей.

У рамках іншого дослідження, проведеного Максаудом [56, с. 70-88], з участю 224 ліванських дітей віком від 10 до 16 років, було виявлено, що кількість травматичних переживань, пов’язаних з військовими новинами, позитивно корелювала з симптомами посттравматичного стресового розладу. Було помічено, що різні типи психічних травм мали різний вплив на симптоми, що спостерігалися у їхніх матерів.

Комплексне дослідження, проведене Саабом [46, с. 1249-1257], серед 118 ліванських військовополонених, виявило, що 42,1% учасників вибірки відчували психологічний стрес порівняно з 27,8% у контрольній групі. Важливими чинниками стресу виявилися освітній рівень та збільшення релігійності після звільнення.

Палестина

Протягом останнього десятиліття було проведено значну кількість досліджень, які вказують на високу поширеність психосоціальних проблем серед дітей, підлітків, жінок, біженців та ув'язнених у Палестині.

За результатами дослідження Програми психічного здоров’я Спільноти Гази, в якому брали участь діти віком від 10 до 19 років [44, с. 229-238], було виявлено, що 32,7% учасників мали симптоми ПТСР, потребуючи

психологічного втручання, 49,2% – помірні симптоми ПТСР, 15,6% – легкі симптоми, та лише 2,5% не мали симптомів, з огляду на те, що діти регулярно отримували новини про військові події.

В рамках дослідження сприйняття палестинцями умов свого життя під час Другої інтифади [57, с. 1-19], було встановлено, що 46% батьків відмітили агресивну поведінку своїх дітей, 38% зазначили їхні погані навчальні показники, а 39% повідомили про нічні кошмари у дітей, що було пов’язано із спільним переглядом новин. Згідно з дослідженням, діти-біженці (53%) частіше виявляли агресивну поведінку, ніж небіженці (41%). Причинами такої поведінки вважались стрілянина (38% респондентів), насильство на телебаченні (34%), ув'язнення вдома (7%) та арешти та побиття родичів і сусідів (11%). 70% опитаних, як біженців, так і небіженців, заявили про відсутність психологічної підтримки щодо проблем своїх дітей.

У серії досліджень, проведених Центром психічного здоров’я Гази протягом останніх 10 років [48, с. 17], було виявлено, що найчастішими травмами, які діти переживали, були відвідування похоронів (95%), свідоцтво стрілянини (83%), спостереження за пораненими або мертвими незнайомцями (67%) та пораненими або вбитими членами сім'ї (62%) у ЗМІ. Серед дітей, які проживали в районах обстрілів, 54% мали важкі симптоми ПТСР, 33,5% – помірні, а 11% – легкі або неоднозначні. Було також встановлено, що дівчата були більш схильними до цих симптомів.

Руанда

Загальновідомо, що особи, які пережили геноцид у Руанді, зазнали значних фізичних та психічних травм, як це задокументовано Гуревітчем [45, с. 99]. У рецентному комплексному дослідженні з участю 2091 особи [52, с. 602-612], було встановлено, що 24,8% учасників відповідали критеріям симптомів посттравматичного стресового розладу, зі зростаючим ризиком розвитку цього розладу на 1,43 при кожній додатковій травматичній події. Виявлено, що особи з симптомами посттравматичного стресового розладу менш позитивно ставилися до національних судових процесів у Руанді, що підкреслює важливість

врахування наслідків травми для успішного примирення. Згадано про критичний стан здоров’я значної кількості біженців (500 000–800 000 осіб), які втекли до Гоми, Заїру, після захоплення Кігалі, проте їхній психічний стан не був досліджений.

Шрі Ланка

На Шрі-Ланці триває конфлікт між сингальською більшістю та тамільською меншістю, який триває вже близько 40 років. Одне з перших досліджень, яке вивчало психологічний вплив конфлікту на цивільне населення, було епідеміологічним опитуванням [38, с. 205-258], де було виявлено, що лише 6% населення не зазнавали стресів, пов'язаних з війною. Згідно з опитуванням, 64% населення відчували психосоціальні наслідки через широке розповсюдження інформації про конфлікт, що включало соматизацію (41%), посттравматичний стресовий розлад (27%), тривожний розлад (26%), велику депресію (25%), зловживання алкоголем і наркотиками (15%) та функціональні порушення (18%). Дослідження Стіїла [37, с. 421-435] виявило, що розпад тамільського суспільства змусив жінок брати на себе більше обов’язків, збільшуючи їх вразливість до стресу. Виявлено вищі рівні психічної захворюваності серед дітей та підлітків.

Сомалі

У Сомалі дослідження серед колишніх комбатантів [40, с. 1-25] виявило високу психіатричну захворюваність та вживання ката. Згідно з дослідженням ЮНІСЕФ [33, с. 1-105], серед 10 000 дітей були виявлені докази психологічного впливу тривалої конфліктної ситуації. У країні спостерігається майже повний збій у роботі служб психічного здоров’я.

Уганда

Суданські біженці, які втекли до північної Уганди у 1988 та 1994 роках, продемонстрували високу поширеність симптомів посттравматичних стресових розладів і депресії [53, с. 529-536]. Серед біженців були помічені вищі рівні індивідуальної психопатології порівняно з населенням в цілому. Виявлено, що кумулятивний стрес зростав з часом перебування у вигнанні, особливо при

спостереженні за подіями на батьківщині, призводячи до підвищеного рівня самогубств та вживання алкоголю навіть через 5-15 років після вигнання.

Емпіричне дослідження

У рамках мого дослідження було проведено опитування серед 30 громадян України, які перебували в країні під час воєнних дій. Віковий діапазон учасників становив від 18 до 70 років, гендерний склад дослідження включав 14 чоловіків та 16 жінок. Результати цього опитування дозволили зробити наступні спостереження:

1. Більшість опитаних цивільних осіб зазначили, що активно слідкували за новинами, щоб відстежувати ситуацію на фронті. Вони вказали на те, що інформація про наближення російських військ до їхніх громад викликала у них значний психологічний стрес та почуття тривоги, гніву, смутку та страху.
2. Опитані особи також зазначали, що регулярно перевіряли новини у місцевих чатах, щоб бути обізнаними про пересування військ противника та готуватися до потенційних бойових дій. Більшість учасників відчували психологічний тиск, страх і паніку від перегляду новин.
3. Значна частина опитаних (73%) стверджували, що мають симптоми посттравматичного стресового розладу, які пов'язані з безпосередньою близькістю до бойових дій та їх висвітленням місцевими ЗМІ.
4. Майже половина учасників опитування (46%) вказали, що їхнє життя після трагічних подій березня 2022 року значно змінилося і вже не буде таким, як до початку повномасштабного вторгнення.
5. 28% опитаних зазначили, що лише після початку бойових дій вони усвідомили важливість ЗМІ у суспільному житті.
6. Опитані особи відзначали, що тепер вони витрачають на 63% більше часу щодня на моніторинг новин, як у державних ЗМІ, так і в локальних новинних групах.

На основі методології Н. Паніної, застосованої при формулюванні питань анкети, було зроблено висновок, що 24 з 30 опитаних відчували значно більшу

напругу не від безпосередньої небезпеки бойових дій, а від їх надмірно негативного висвітлення у місцевих ЗМІ та чатах (рис. 2.1).

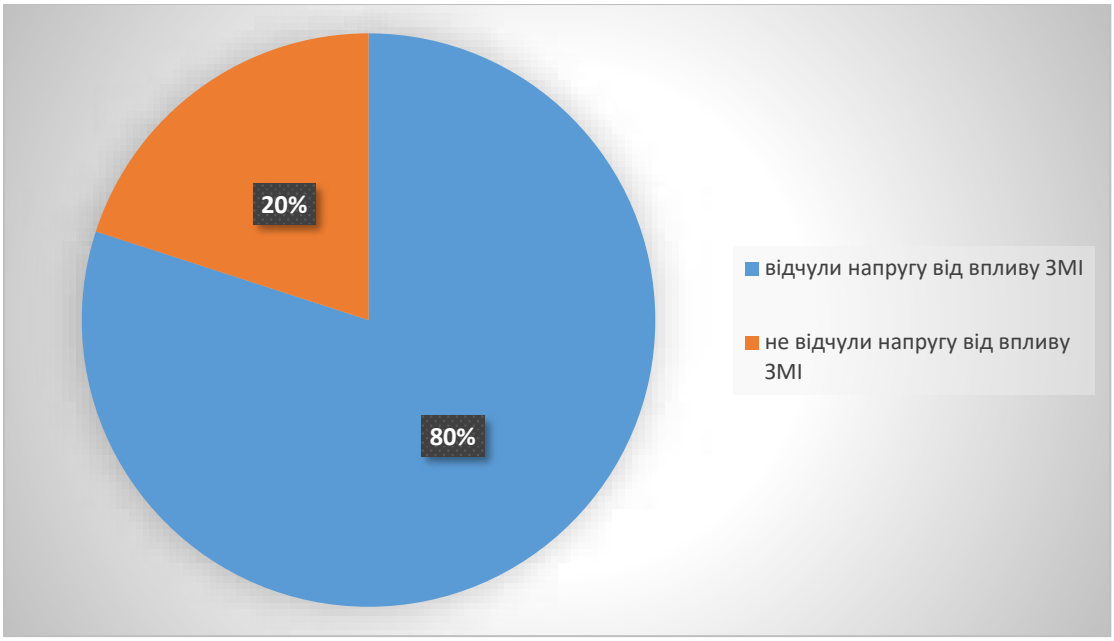


Рисунок 2.1. Діаграма «Напруга від впливу ЗМІ»

18 респондентів наголосили, що, незважаючи на створення атмосфери страху та занепокоєння, для них було неможливо уникнути моніторингу ЗМІ в умовах, що склалися, оскільки саме новини допомагали їм оцінити ситуацію та розуміти розвиток подій на фронті (рис. 2.2).

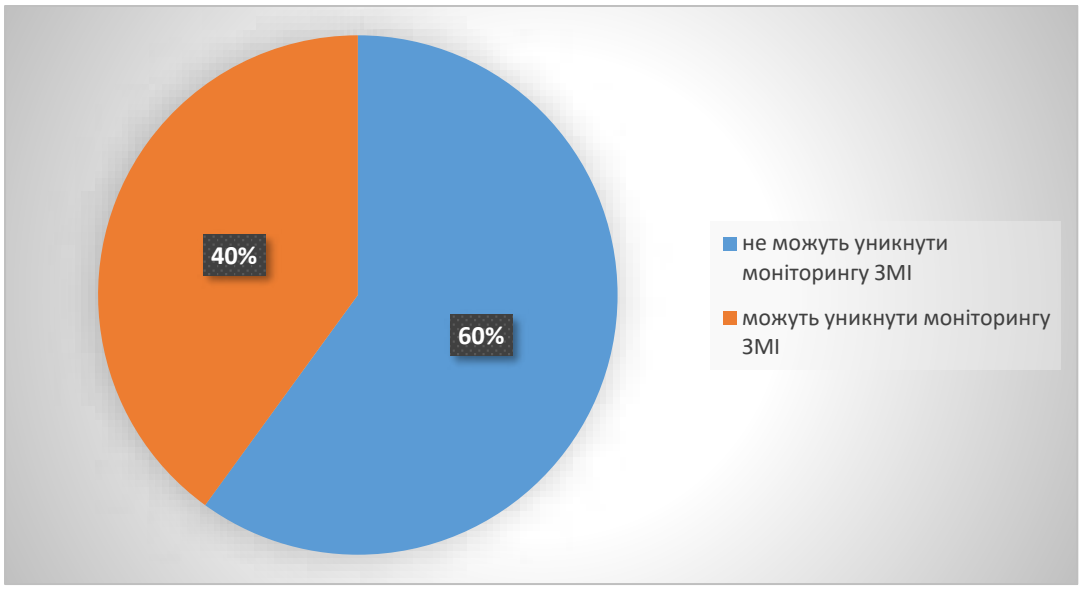


Рисунок 2.2. Діаграма «Уникнення моніторингу ЗМІ»

У даному дослідженні були використані методи, розроблені А. Страусом та Дж. Корбіном, що передбачають комбінування кількісних та якісних методів. Страус і Корбін аргументують, що соціологи можуть інтегрувати обидва методи в єдине дослідження, використовуючи якісні дані для доповнення чи розв'язання питань, висвітлених кількісними методами. В нашому випадку, дані, отримані з анкетування про вплив ЗМІ на психіку людини під час воєнних дій, були недостатніми для створення повної картини соціально-психологічного клімату. Тому було важливо провести серію інтерв'ю та фокус-групових дискусій.

Підводячи підсумки цієї частини дослідження, можна сказати, що в кількісній соціології інтерв'ю використовується як вторинний метод, де висловлювання респондентів перекладаються науковцем на стандартизовану наукову мову. У якісній соціології інтерв'ю служить основним методом, при цьому зміст висловлювань респондентів передається точно, з усіма мовними особливостями.

Згідно з підходом Д. Стюарта та П. Шамдесані, на основі проведених інтерв'ю та опитувань у фокус-групах було виявлено, що у 23 із 30 опитаних осіб були зафіксовані психологічні порушення різного ступеня тяжкості. Останні 7 учасників не виявили ознак шкідливого впливу ЗМІ під час воєнного конфлікту (рис. 2.3). Переважно це чоловіки віком 45-65 років, які демонструють більш стійку психіку та врівноважене ставлення до стресових ситуацій.

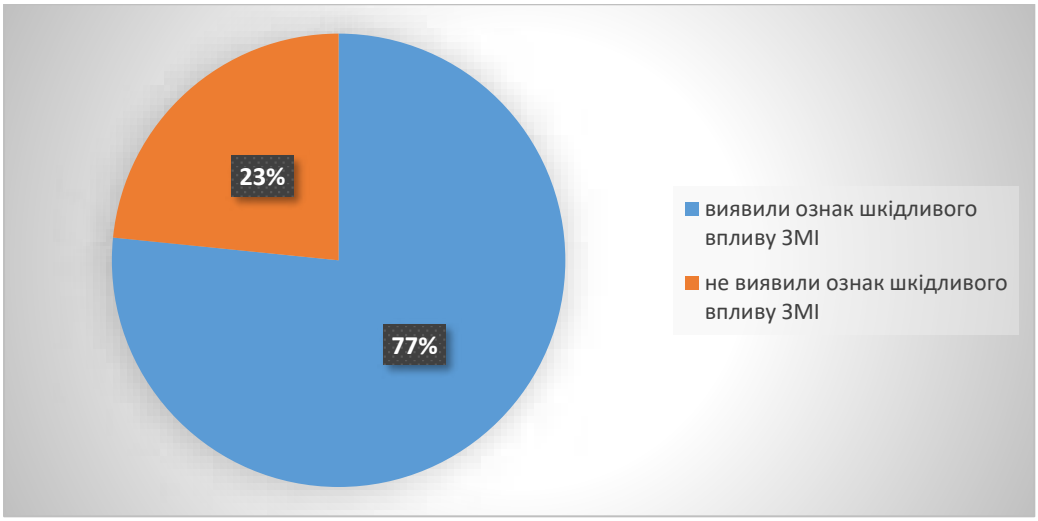


Рисунок 2.3. Діаграма «Виявленні ознаки шкідливого впливу ЗМІ»

На підставі проведеного дослідження можна дійти висновку, що під час бойових дій населення, яке перебуває під прямою військовою загрозою, зазнає психологічного впливу не лише через безпосередні збройні зіткнення, але й через негативний вплив ЗМІ, які часто освітлюють події, ігноруючи деякі етичні норми, що може завдати шкоди психічному здоров'ю споживачів новин.

Висновки до розділу 2

Таким чином, розділ 2 емпіричного дослідження розглядає вплив засобів масової інформації на психологічні механізми особистості дорослої людини в умовах війни. Значна увага приділяється аналізу різноманітних психічних станів, зокрема, використанням опитувальника розробленого Прохоровим, який включає 109 параметрів. Виділені основні категорії психічних станів, включаючи позитивні та негативні емоційні, практичні, орієнтаційні, комунікативні стани та стани свідомості.

Дослідження також підкреслює зміну ролі ЗМІ в сучасному суспільстві, перехід від посередницької функції до активного впливу на внутрішній світ і духовність людей. Особлива увага приділяється ролі ЗМІ у формуванні суспільних цінностей та ідеологій, а також їх впливу на процеси соціалізації. В контексті військових конфліктів відзначається дилема між потребою інформування населення та ризиком маніпуляції масовою свідомістю.

Важливим аспектом є зростання важливості мас-медіа у сучасному інформаційному просторі, зокрема, у контексті збройних конфліктів, де інформація швидко розповсюджується та активно проникає у масову свідомість. Це веде до стандартизації моделей поведінки та емоційної реакції, а також впливає на формування загальних уявлень про війну та її наслідки.

На підставі проведеного аналізу можна зробити висновок, що ЗМІ мають значний вплив на психологічний стан населення в умовах війни. Це вплив є багатогранним і охоплює різні аспекти психічного здоров'я, від емоційних станів до більш глибоких змін у сприйнятті та оцінці подій. Отже, важливо розуміти ці

впливи та розробляти стратегії для зниження негативних наслідків, особливо у контексті інформаційної гігієни населення в умовах війни.

У контексті інформаційної гігієни, дослідження вказує на важливість свідомого споживання інформації, особливо під час війни. Підкреслюється роль медіа-освіти та критичного мислення у захисті психологічного благополуччя особистості. Висвітлюється важливість балансу між отриманням актуальної інформації та необхідністю відсторонення від постійного потоку негативних новин.

Враховуючи це, можна визначити основні напрямки для підвищення рівня інформаційної гігієни: посилення медіа-грамотності, розвиток критичного мислення, формування здорових звичок споживання інформації, та підвищення обізнаності про ризики інформаційного стресу. Це допоможе зменшити психологічний тиск та покращити загальне емоційне становище населення в умовах війни.

РОЗДІЛ 3.
ЗМЕНШЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Аналіз впливу ЗМІ на психічний стан населення в умовах війни

У широкому спектрі аналізованих досліджень виявлено ключові ризикові фактори та зв'язки між впливом медіа та психічними розладами серед учасників досліджень. Спостерігається підвищена чутливість жінок до психологічних наслідків військових конфліктів. Вчені відзначають тісний зв'язок між стражданнями матерів та дітей під час війни. Встановлено, що материнська депресія в періоди перед та після народження дитини може негативно впливати на її фізичний розвиток у ранньому віці.

Соціальна підтримка та роль традиційних допомоговців є важливими у забезпеченні психосоціального благополуччя матерів у воєнних умовах. Відомо, що існує прямий зв'язок між гендерно зумовленим насильством та загальнопоширеними психічними розладами. Незважаючи на їх вразливість, жінки виявляють стійкість до стресу, яка сприяє підтримці їхніх сімей.

Існують узгоджені докази, що показують вищий рівень психологічних проблем, пов'язаних з медійною травмою у дітей, особливо важливі з цього погляду є повідомлення з Палестини. Підлітки є найбільш уразливою віковою групою.

В різноманітних дослідженнях підтверджена безпосередня кореляція між ступенем травматизації та обсягом психологічних проблем, що спричинені впливом медіа. Сильніше вплив травми – чи фізичної, чи психологічної – зумовлює більш виражені симптоми.

Життєві події та їх зв'язок з розвитком психіатричних проблем мають важливе значення для швидкої та ефективної реабілітації, що є ключем до мінімізації негативних наслідків конфліктних ситуацій.

Дослідження підкреслюють значимість як фізичної, так і психологічної підтримки для зменшення наслідків травм, пов'язаних з військовими діями та їх відображенням у медіа, а також роль релігії та культурних традицій у преодоленні конфліктних ситуацій.

Медіа відіграють ключову роль у формуванні ставлення людей до навколишнього світу та інших людей. Історії про людей з психічними розладами рідко виходять на перший план у новинах чи кіно, але наукові роботи демонструють, що медійне зображення психічних захворювань часто є недостовірним та має негативний відтінок [53, с. 88].

У дослідженні, проведеному науковцями з Університету Джорджа Мейсона у Вірджинії, було проаналізовано 300 статей із шести американських газет 1999 року, що описують психічні розлади в контексті військових конфліктів. В цих матеріалах відображено різні аспекти зображення людей із психічними захворюваннями, включаючи позитивне представлення та їхню продуктивність. За результатами цього дослідження, існує загальне упередження в громадській думці, сформоване медіа, що особи з психічними захворюваннями, здебільшого, є тягарем для суспільства та неспроможні зробити позитивний внесок у свої громади.

Катклiфф і Ханніган звертають увагу на дослідження Університету Глазго 1993 року, в якому було здійснено контент-аналіз 562 газетних публікацій, що містили представлення психічного здоров’я та розладів у місцевих і національних ЗМІ протягом місяця після теракту в Північній Ірландії. Аналіз показав, що 62% цих публікацій акцентували насильство, пов'язане з особами, які страждають на психічні захворювання [31, с. 55].

За останні вісімдесят років медіа стали могутнім інструментом впливу на суспільну думку, що розвивався разом із технологічним прогресом. Події світових воєн, В'єтнамського конфлікту, а також громадянських та міжнародних війн останніх десятиліть відображають значний вплив медіа на населення в умовах конфлікту. З одного боку, це демонструє потенціал пропаганди впливати

на свідомість та дії людей, що нагадує оруеллівські прогнози про майбутнє суспільства [35, с. 156; 44, с. 914].

З іншого боку, існують думки, що медіа можуть використовувати свій потенціал для мирного вирішення конфліктів [44, с. 87]. Дж. Тейлор вважає, що медіа мають можливість бути корисними під час конфліктів, а отже, практики та методи, які використовуються для розпалювання війни, можуть бути адаптовані для створення мироорієнтованих медіа [36, с. 17].

3.2. Можливості щодо впровадження тренінгів з медіаосвіти та інформаційної гігієни для зменшення негативного впливу токсичного контенту на психічний стан населення в умовах війни

Згідно з визначеннями у галузі психології, основну роль у формуванні взаємодії людини з реальністю та її сприйняттям відіграє свідомість. Однак, поряд зі свідомістю, в структурі психіки присутня також несвідома складова, або підсвідомість. Ці дві складові разом формують психіку людини. Важливою є роль підсвідомості у впливі на людину прихованих або сублімінальних факторів, включаючи маніпуляції, розроблені за допомогою психотехнологій, які впроваджують психологічні установки в підсвідомість [34, с. 88].

Підсвідомість, у свою чергу, поділяється на два рівні: особисте несвідоме та колективне несвідоме (або так звана філогенетична пам'ять). Поведінка людей, які несвідомо відтворюють психологічні установки, вкорінені у їхню психіку, зумовлена архетипічними складовими психіки. Ці архетипи частково передаються філогенетичним шляхом (тобто сформовані до народження людини) та частково виникають з особистого досвіду кожної людини. Особисте несвідоме формується протягом життя через залучення репрезентативних і сигнальних систем, в той час як колективне несвідоме ґрунтується на досвіді попередніх поколінь [34, с. 92].

На інформацію, що надходить з зовнішнього світу, впливає не тільки індивід, а й його середовище проживання, яке спрямовує думки людини в рамках

певних знань. Несвідоме психіки представляє собою сукупність знань, здобутих людиною впродовж життя, і цей багаж постійно поповнюється новою інформацією. Інформація, отримана з навколишнього середовища, переробляється за участю глибинних шарів несвідомого, а також архетипів і поведінкових патернів, які містяться у несвідомому, а далі переходить у свідому форму, породжуючи певні думки та, відповідно, дії. Засоби масової інформації використовують цей принцип під час військових конфліктів для досягнення поставлених цілей, навіть якщо вони задані конкретними особами або державами.

Несвідома частина психіки є сховищем бажань, ініціативи дій та, загалом, усього того, що в подальшому стає частиною свідомості кожного індивіда. У контексті впливу архетипів несвідомого через маніпулятивні методи, які застосовуються мас-медіа, можна стверджувати, що це досягається через провокування певних архетипічних шарів у несвідомому. У такому випадку, маніпулятор наділяє інформацію, що надходить у мозок, певним сенсом, який спонукає психіку реагувати певним чином, викликаючи реакції через активацію певних архетипів і, відповідно, викликаючи виконання заданих установок, які були закладені маніпулятором у підсвідомість.

Архетипи існують як у колективному, так і в особистому несвідомому. Вони складаються з залишків інформації, які потрапили в психіку, але не були витіснені у свідомість або глибини пам'яті, залишаючись у особистому несвідомому, де їх збагачено раніше частково сформованими домінантами, установками та патернами. Ця інформація не перетворилася на повноцінні домінанти чи установки, але зазначила їх формування. Таким чином, коли надходить інформація подібного змісту, раніше напівсформовані домінанти, установки та патерни дозрівають, утворюючи в мозку повноцінну домінанту, а в підсвідомості — повноцінні установки, які переходять у патерни поведінки. Домінанта в корі головного мозку, викликана централізованим збудженням, служить основою для закріплення психологічних установок у підсвідомості, що веде до виникнення відповідних думок у індивіда, які, в свою чергу,

перетворюються на вчинки завдяки попередньому перетворенню установок у підсвідомості у поведінкові патерни у несвідомому [58, с. 224-229]. Така методика часто використовується ЗМІ в передвоєнний період для закладення у підсвідомість готовності суспільства до збройного конфлікту та подальшої активації напівсформованих патернів.

Одним із ефективних методів опору впливу мас-медіа є розвиток власної вольової сили. Воля є однією з ключових характеристик свідомості, без якої свідомість не може існувати. Вважається, що свідомість асоціюється з лівою півкулею мозку, тоді як несвідоме – з правою. Несвідоме містить в собі елементарні бажання та інстинктивні потяги, в той час як свідомість представляє раціональну складову.

Для впливу на індивіда з метою спонукання до виконання певних дій, необхідно звертатися до його підсвідомості (несвідомого), мінімізуючи роль свідомості. Між свідомістю та несвідомим існує психічна цензура, яка діє як бар'єр для інформації з зовнішнього світу. Зниження контролю цензури дозволяє безперешкодно переводити інформацію до свідомості, хоча вона все одно зберігається в підсвідомості. Підсвідомість фіксує всю інформацію, сприйняту через трьох представницьких (візуальну, аудіальну, кінестетичну) та дві сигнальні системи (відчуття, мова) психіки [50, с. 169].

Створення нового поведінкового патерну можливе завдяки тому, що всю інформацію, що потрапляє в зону сприйняття індивіда, фіксує підсвідомість. Важливо враховувати сформовані в несвідомому психічні установки, життєвий досвід, рівень освіти, виховання, інтелект та інші індивідуальні характеристики для ефективного управління психікою.

Інформація, що потрапляє в підсвідомість, корелює з наявною в психіці інформацією, утворюючи асоціативні зв'язки з накопиченими архетипами особистого та колективного несвідомого. Збагачуючись новою інформацією, це сприяє формуванню нових або посиленню існуючих поведінкових патернів, які з часом починають впливати на свідомість [48, с. 199]. При появі нової інформації психіка несвідомо оцінює її з позиції раніше накопиченої в

несвідомому інформації, яка набута в процесі життєдіяльності індивіда і перейшла в несвідоме через генетичні та філогенетичні схеми [48, с. 204].

Недорозвиненість вольових якостей у людини може призвести до серйозних наслідків. Люди зі слабкою волею часто стають піддатливими до зовнішніх вказівок та впливів, втрачаючи свою незалежність. Ліва півкуля головного мозку, відповідальна за словесно-логічне мислення, в таких випадках часто не отримує належного розвитку через недостатнє виховання та освіту, а права півкуля, що відповідає за чуттєво-образне сприйняття, не розвинена через відсутність емоційної взаємодії з оточуючим світом, також через відсутність впливу мистецтва, музики та поезії.

Тому саморозвиток та самовдосконалення вважаються необхідними елементами інтелектуального та особистісного розвитку, які також служать засобом протидії маніпулятивним впливам. Коли людина читає новини, активізується ліва півкуля мозку, яка займається аналітичною обробкою інформації. Навіть якщо інформація не зрозуміла відразу, вона все одно відкладається в підсвідомості і згодом переходить до свідомості.

В процесі переробки такої інформації в мозку відбуваються відповідні процеси, які призводять до формування певних психологічних установок та поведінкових патернів. Установки і поведінкові патерни в даному контексті є синонімами, що вказують на програмування психіки людини для виконання певних дій, мислення, бажань чи вчинків, які керують поведінкою людини. Таким чином, будь-яка інформація, особливо засобами масової інформації під час війни, служить інструментом програмування психіки.

Важливо уникати перегляду телепрограм чи постійного слідкування за новинами в інтернеті під час війни, оскільки це є ефективним способом уникнути впливу маніпуляцій з боку медіа. Політику пропагандистського телебачення часто диктують спонсори та приватні чи державні структури з метою підвищення продажів, формування залежності від медіа під час війни, а також для розповсюдження необхідної для спонсорів пропаганди.

Для нейтралізації негативного впливу мас-медіа на людину необхідно зменшити частоту моніторингу інформаційних джерел, зокрема новин. Аналогічно до подолання будь-якої залежності через силу волі, від впливу медіа під час військових конфліктів можна уникнути, уникаючи активного вживання медіа. Важливо не включати новини, оскільки навіть фоновий перегляд або прослуховування може бути шкідливим, а така практика є антинауковою [36, с. 59-61].

Будь-яка інформація, що потрапляє в поле сприйняття людини через репрезентативні або сигнальні системи, фіксується у підсвідомості і впливає на формування поведінкових патернів і психологічних установок. Навіть без активного перегляду чи слухання, інформація впливає на несвідоме, проникаючи туди непомітно і формуючи установки швидше через слабший контроль цензури психіки [49, с. 101].

Якщо людина одночасно займається кількома справами (читання, слухання музики, пересування), інформація легко проникає у підсвідомість і формує там установки, які впливають на подальше життя. Це відбувається через те, що кожна дія, думка або бажання людини детерміновані попередньо отриманими психологічними установками.

Психологічний вплив має свої закономірності:

- Спрямований на потребностно-мотиваційну сферу, впливає на бажання та потяги людини;
- Спрямований на емоційну сферу, особливо під час формування патріотизму, відображається на внутрішніх переживаннях та міжособистісних відносинах;
- Поєднання впливів на мотиваційну та емоційну сфери дозволяє впливати на вольову активність і керувати поведінкою;
- Вплив на комунікативно-поведінкову сферу створює умови для співпраці або конфліктів у суспільних відносинах;
- Вплив на інтелектуально-пізнавальну сферу змінює сприйняття нової інформації, впливаючи на «картину світу» людини [56, с. 166].

Враховуючи ці аспекти, важливо свідомо обмежувати споживання інформації з медіа, особливо під час війни, щоб захистити себе від небажаного впливу та маніпуляцій.

Професор та спеціаліст у сфері спецслужб Е. Жирард'є вказує на ключові особливості тактик, які використовуються у психологічній війні, особливо за допомогою ЗМІ в умовах військового конфлікту. Він наголошує, що такі тактики характеризуються високим ступенем вибірковості, швидкістю зміни аргументації відповідно до змін умов, комплексним застосуванням різноманітних методів психологічного впливу, а також концентрацією уваги на конкретному об'єкті, події, регіоні чи соціальній групі. Е. Жирард'є виділяє три рівні впливу на психіку, які використовують спецслужби:

- Посилення вже існуючих у свідомості людей установок, ідеалів, пріоритетів та норм, їх закріплення у світогляді та життєвих установках;
- Малі та приватні зміни поглядів, які впливають на ставлення та емоційну реакцію людини до певних подій;
- Кардинальну зміну життєвих установок на основі драматичних повідомлень та незвичайних нових даних.

Він також зазначає, що перші два рівні досягаються шляхом швидкого маніпулювання, тоді як третій рівень, пов'язаний з глибокими змінами у поведінкових моделях, можливий лише в результаті тривалого впливу [43, с. 155-171].

3.3. Рекомендації щодо того, як не стати жертвою дезінформації в умовах війни

У контексті військової агресії Україна активно протидіє ворожій пропаганді та дезінформації, оскільки агресія росії має на меті дестабілізувати суспільство та дискредитувати українське керівництво. З 2014 року Україна опирається не лише військовим діям, але й інформаційним атакам, намагаючись

зберегти свою здатність до опору. Особливо важливою стає інформаційна безпека в умовах кризи, коли ворожі інформаційні атаки можуть посилюватися, спрямовані на створення страху, паніки та дезорієнтації серед населення. Важливо дотримуватися правил інформаційної гігієни та бути уважними до отримуваної інформації.

Для захисту від інформаційних загроз розроблено ряд рекомендацій:

- Підтримувати доступ до офіційної інформації з державних каналів та Суспільного мовлення;
- Забезпечити можливість зв'язку з близькими у разі необхідності;
- Аналізувати джерела і мету поширення інформації, перевіряти її наявність на офіційних ресурсах, відрізняти думки від фактів та порівнювати з іншими джерелами.

Для протидії негативному впливу мас-медіа, особливо у ситуаціях військової агресії, рекомендується дотримуватися наступних правил:

1. Зберігайте самоконтроль і уникайте поширення емоційно зарядженої інформації в соціальних мережах, оскільки це може підсилити паніку та послабити волю до оборони;
2. Не довіряйте інформації, яка суперечить офіційній позиції України про її оборону та боротьбу за свою територію. Протилежні твердження спрямовані на деморалізацію;
3. Перевіряйте інформацію з офіційних джерел державних органів та Суспільного мовлення, уникаючи сумнівних ресурсів;
4. Не розголошуйте інформацію про переміщення українських військових сил;
5. Не довіряйте повідомленням про нібито обстріли мирного населення українськими військовими, оскільки це є неправдою, що має на меті підірвати довіру до захисників;
6. Будьте обережні з інформацією про українське військово-політичне керівництво, особливо якщо вона неможлива для перевірки та містить емоційні провокації;

7. Не поширюйте неперевірену інформацію про втрати, оскільки такі дані можуть бути неточними;
8. Будьте уважні до патріотичних на вигляд повідомлень, які можуть містити неправдиву інформацію;
9. Підтримуйте єдність та відсіч окупанту, незважаючи на різницю у поглядах;
10. У разі перебоїв з інтернетом або зламу сторінок державних органів звертайтеся за інформацією до Суспільного мовлення, використовуючи радіоточки у разі відсутності телебачення;

10 порад щодо виявлення фейків представлені у додатку А.

Висновки до розділу 3

Таким чином, розділ 3 кваліфікаційної роботи на тему «Психологічні аспекти інформаційної гігієни населення в умовах війни» зосереджується на аналізі впливу засобів масової інформації на психічний стан населення в умовах війни, а також на розробці та впровадженні тренінгів з медіаосвіти та інформаційної гігієни для мінімізації негативного впливу токсичного контенту. Дослідження виявило значний вплив інформаційної війни на психологію населення, підкреслюючи важливість освітніх та психологічних інтервенцій для захисту морального та психологічного стану громадськості.

У роботі використовувалися різноманітні методи дослідження, включаючи теоретичний аналіз, емпіричні методи та спеціалізовані тест-опитувальники, які дозволили глибоко аналізувати та визначити психологічний зміст та сутність вивчених явищ. Результати дослідження включають емпірично обґрунтовані рекомендації щодо інформаційної гігієни, що мають значний практичний потенціал для зменшення негативного впливу інформаційної війни на населення.

Аналіз впливу засобів масової інформації на психічний стан людей під час війни показав, що інформаційні агресії та маніпуляції можуть призвести до значного психологічного та морального впливу на населення, викликаючи стрес,

тривогу та дезорієнтацію. Дослідження визначило різні методи інформаційної агресії, включаючи дезінформацію, пропаганду, диверсифікацію громадської думки, психологічний та психотропний тиск, а також поширення чуток.

В роботі також наводяться практичні рекомендації щодо захисту від дезінформації та підтримки психологічного здоров'я у воєнний час. Автори рекомендують відкладати аналіз інформації, що викликає емоційний сплеск, і об'єктивно оцінювати її після заспокоєння. Також пропонується видаляти дезінформаційні повідомлення в соціальних мережах та інформувати про них адміністрацію, публікувати спростування та інформувати широку аудиторію. Автори наголошують на важливості критичного ставлення до інформації, що пересилається, та на необхідності перевірки джерел.

Окрему увагу в роботі приділено питанням психологічного захисту населення та методам зниження негативного впливу стресових факторів. Вказується на важливість розробки та впровадження тренінгів і програм з медіаосвіти, які б допомогли людям розпізнавати та ефективно протидіяти інформаційним загрозам. Це включає навчання навичкам критичного мислення, розуміння медійних повідомлень та усвідомлення потенційної шкоди від дезінформації.

ВИСНОВКИ

Таким чином, в межах даної роботи було зроблено аналіз психологічних аспектів інформаційної гігієни населення в умовах війни. Дослідження почалося з розгляду впливу інформації на психологічний стан особистості у критичних ситуаціях, зокрема в умовах військового конфлікту та інформаційного протистояння. Особлива увага приділялась взаємодії з мас-медіа, які грають значну роль у формуванні психічного стану населення.

Дослідження підкреслювало важливість освітніх та психологічних інтервенцій для захисту психологічного здоров'я населення в цих умовах. Розглядалися конкретні проблеми, такі як невпевненість, перенапруження, страх, залежність від інтернету, а також проблеми з саморегуляцією. Вказувалося на значущість усвідомлення впливу інформації на психіку та наголошувалося на потребі в інформаційній критичності та самодопомозі для психічного благополуччя.

В контексті інформаційної війни було виявлено, що дезінформація, маніпуляції та фейки є основними інструментами агресора, які мають на меті послаблення моральних та матеріальних ресурсів народу. Важливою частиною дослідження було визначення стратегій протидії дезінформації, включаючи освітні та психологічні програми, зокрема тренінги з медіаосвіти та інформаційної гігієни.

Загалом, робота надавала комплексний погляд на психологічні аспекти інформаційної гігієни в умовах війни, зосереджуючись на важливості освіти, самосвідомості та критичного мислення в контексті медіа. Висновки дослідження мають практичну значимість і можуть бути використані для розробки та впровадження програм підтримки психологічного здоров'я населення в період воєнних конфліктів та інформаційних викликів.

Слід відзначити, що значна увага в дослідженні була приділена ролі соціальних мереж та цифрових платформ у процесі поширення інформації. В умовах війни ці медійні простори часто стають інструментами пропаганди та

психологічного тиску. Вказувалося на важливість розуміння механізмів роботи соціальних мереж, їх впливу на формування світогляду та емоційного стану особи. Подано рекомендації щодо обмеження споживання негативної інформації, розвитку навичок критичного сприйняття контенту та створення позитивного інформаційного простору.

Також у роботі розглядалися психологічні стратегії адаптації до стресових умов, пов'язаних з інформаційним навантаженням. Було проаналізовано значення психологічної підтримки та консультування, включаючи телемедицину та онлайн-консультування, як ефективних методів для зменшення стресу та психологічного напруження. Наголошувалося на ролі психологічної резилієнтності та розвитку вмінь справляння зі стресом у сучасних умовах.

У підсумку, дослідження підкреслює, що інформаційна гігієна є невід'ємною частиною психологічної стійкості населення в умовах війни. Інформаційні виклики, які ставлять перед нами сучасні медіа, вимагають комплексного підходу, який поєднує освітні, психологічні та соціальні стратегії. Це необхідно для підтримки психологічного здоров'я населення, зміцнення його резилієнтності та забезпечення ефективної протидії інформаційним загрозам.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Уберегти людство від долі динозаврів // Дзеркало тижня. – 2005. – № 7. С. 18.

2. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Psychosom. 2019. С. 1-15. URL: http://ir.librarynmu.com/handle/123456789/6142

3. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології, 2018, 40, С. 33-49.

4. Гаврилова Л. Психологія воєнного часу. 2022 URL: https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3421115-psihologia-voennogo-casu-so-robiti-z-vijnou-vseredini-nas.html

5. Горбань Ю. О. Інформаційна війна проти України та засоби її ведення. Вісник Національної академії державного управління при Президентові України, 2015. № 1. С. 136–141.

6. Еріксен Томас Гілланд. Тиранія моменту: Швидкий і повільний час в інформаційну добу / Пер. з англ. В. Дмитрука. – Львів: Кальварія, 2004. 196 с.

7. Жоголко А. В. Саморегуляція як шлях до подолання стресових ситуацій студента під час навчального процесу. 2012. С. 329-332.

8. Клівінська В. В., Сова М. О. Психологічні аспекти інформаційної гігієни населення в умовах війни / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства [Електронне видання]: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 20 квітня 2023 року. – Ірпінь: Державний податковий університет, 2023. С. 94-97.

9. Кобільник, Б. Ю. Роль інформаційно-психологічних впливів у інформаційній війні / Б. Ю. Кобільник, А. І. Гізун // Актуальні задачі та досягнення у галузі кібербезпеки : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Кропивницький, 23–25 листоп. 2016 р. – Кропивницький : КНТУ, 2016. С. 28–29.

10. Конституція України. Закон України “Про внесення змін до Конституції України”: – К.: Велес, 2005. 48 с.

11. Марута Н.О., Маркова М.В. Інформаційно-психологічна війна як новий виклик сучасності: стан проблеми та напрямки її подолання. Укр. вісн.психоневрол., 2015. № 3(84). С. 21–28.
12. Матохнюк Л. О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку) : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Людмила Олександрівна Матохнюк; наук. консультант Ю. Б. Максименко; Державний заклад "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". – Одеса, 2019. 524 с.
13. Матохнюк Л. О. Структурно-функціональна модель інформаційної компетентності особистості. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологія», 2018. № 3. С. 1–16.
14. Музальов О. О. Культурологія : навч. посію. Львів, 2012. 185 с.
15. Раскін В. Засоби масової інформації як суб’єкт маніпуляції політичною свідомістю : матеріали ІІІ Міжнародною науково-практ. Конф. «Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід», 13-14 травпня 2021 року, м. Тернопіль. ТНТУ, 2021. С. 104-107.
16. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологія», 2018. № 1. С. 1–17.
17. Сова М. О., Клівінська В. В. Досвід забезпечення інформаційної безпеки зарубіжних країн / Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VI Міжнародної конференції (16 листопада 2023 року) – Київ: Київський національний університет будівництва і архітектури, 2023. С. 396-399.
18. Тулул М. Не у всіх українців буде ПТСР після війни. Чому не варто залякувати психічними розладами. 2022. URL: https://speka.media/ne-u-vsix-ukrayinciv-bude-ptsr-pislya-viini-pkwgep
19. Фрейд З. Масова психологія та аналіз людського «Я». // Фрейд З. Вибране. Т. l. L: Academic Press, 1969. 534 с.
20. Чуприков А. П. Психічне здоров’я в Україні, 1995. № 32. С 36-39. URL: http://www.zn.ua

21. Шпортун О. Значення гелотології у формуванні психічного здоров'я особистості. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологія», 2016. № 3. С. 1–9.
22. Ahmad A. Sofi MA. Sundelin-Wahlsten V, et al. Posttraumatic stress disorder in children after the military operation "Anfal" in Iraqi Kurdistan. Eur J Child Adolesc Psychiatry. 2000;9:235–243.
23. Amowitz LL. Kim G. Reis C, et al. Human rights abuses and concerns about women's health and human rights in southern Iraq. JAMA. 2004;291:1505–1506.
24. Baingana F. Fannon I. Thomas R. Mental health and conflicts - Conceptual framework and approaches. Washington: World Bank; 2005.
25. Bell M. (1995). In Harm's Way: Reflections of a War Zone Thug (London: Hamish and Hamilton, 1995) p. 10.
26. Benyamini Y. Solomon Z. Combat stress reactions, posttraumatic stress disorder, cumulative life stress, and physical health among Israeli veterans twenty years after exposure to combat. Soc Sci Med. 2005;61:1267–1277.
27. Berkowitz D. (1997). Social Meaning of News: A Text Reader (London: Sage, 1997).
28. Bleich A. Gelkopf M. Solomon Z. Exposure to terrorism, stress related mental health symptoms, and coping behaviours among a nationally representative sample in Israel. JAMA. 2003;290:612–620.
29. Boehnlein JK. Kinzie JD. Sekiya U, et al. A ten-year treatment outcome study of traumatized Cambodian refugees. J Nerv Ment Dis. 2004;192:658–663.
30. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist, 59(1), 20-28.
31. Bryce JW. Walker N. Ghorayeb F, et al. Life experiences, response styles and mental health among mothers and children in Beirut, Lebanon. Soc Sci Med. 1989;28:685–695.
32. Cardozo BL. Bilukha OO. Gotway Crawford CA, et al. Mental health, social functioning, and disability in postwar Afghanistan. JAMA. 2004;292:575–584.

33. Cited by Lasswell H. (1927). Propaganda Technique in the World War (London: Kegan Paul, 1927) p. 192.
34. Cook T. (1994). 'Washington Newsbeats and Network News after the Iraq invasion in Kuwait' in Bennett and Pletz.
35. De Jong JTVM. Komproe IH. Van Ommeren M, et al. Lifetime events and posttraumatic stress disorder in 4 post conflict settings. JAMA. 2001;286:555–562.
36. De Jong K. Van de Kam S. Ford N, et al. The trauma of ongoing war in Chechnya: quantitative assessment of living conditions, and psychosocial and general health status among war displaced in Chechnya and Ingushetia. URL: http://www.uk2.msf.org/reports/chechnya.htm
37. De Jong K. Van der Kam S. Ford N, et al. Trauma of Chechnya's ongoing war on internally displaced people. Lancet. 2004;364:1008.
38. Eisenbruch M. De Jong JTVM. Van de Put W. Bringing order out of chaos: a culturally competent approach to managing the problems of refugees and victims of organized violence. J Traum Stress. 2004;17:123–131.
39. Frank R. There is no business like show business // Fortune. N. Y., 1998. – № 12. P. 42-54.
40. Gesellschaft für Technische Zusammenarbeit (GTZ) Psycho-social assessment of ex-combatants of the DRP in Somaliland. URL: http://www.vivofoundation.net/index.ph
41. Ghosh N. Mohit A. Murthy SR. Mental health promotion in post-conflict countries. J Roy Soc Promot Health. 2004;124:268–270.
42. Ginneken V. (1998). Understanding Global News: A Critical Introduction (London: Sage, 1998).
43. Girardet E. (1996). "Reporting Humanitarianism: Are the New Electronic Media Making a Difference?" in Rotberg and Weiss, 1996, p. 45.
44. Gorst-Unsworth C. Goldenberg E. Psychological sequelae of torture and organised violence suffered by refugees from Iraq. Trauma-related factors compared with social factors in exile. Br J Psychiatry. 1998;172:90–94.
45. Gourevitch P. We wish to inform you that tomorrow we will be killed with our

families: stories from Rwanda. New York: Picador; 1999.

46. Granville-Chapman C. Rape and other torture in the Chechnya conflict: documented evidence from asylum seekers arriving in the United Kingdom. URL: http://www.torturecare.org.uk/publications/reportChech.htm

47. Green BL, Friedman MJ, de Jong JTVM, et al., editors. Trauma interventions in war and peace: prevention, practice and policy. New York: Kluwer/Plenum; 2003.

48. Hallin D., & Gitlin T. (1994). "The Gulf War as Popular Culture and Television Drama" in Bennett and Paletz, 1994.

49. Hannerz U. (1996). Transnational Connections: Culture, People, Places, p. 121 (London: Routledge, 1996).

50. Ignatieff M. (1998). The Warrior's Honor: Ethnic War and the Modern Conscience (London: Chatto & Windus, 1998).

51. Karam EG. Howard DB. Karam AN, et al. Major depression and external stressors: the Lebanon wars. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 1998;248:225–230. 101

52. Kinzie JD. Sack WH. Angell RH, et al. Three-year follow-up of Cambodian young people traumatized as children. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 1989;28:501–504.

53. Kroll J. Posttraumatic symptoms and the complexity of response to trauma. JAMA. 2003;290:667–670.

54. Lopes Cardozo B. Vergara A. Agani F, et al. Mental health, social functioning, and attitudes of Kosovar Albanians following the war in Kosovo. JAMA. 2000;284:569–577. 99

55. Lopez-Ibor JJ, Christodoulou G, Maj M, et al., editors. Disasters and mental health. Chichester: Wiley; 2005.

56. Macksoud MS. Aber JL. The war experiences and psychosocial development of children in Lebanon. Child Develop. 1996;67:70–88.

57. Mollica R. McInnes K. Sarajlic N. Disability associated with psychiatric comorbidity and health status in Bosnian refugees living in Croatia. JAMA. 1999;282:433–439.

58. Mollica RF. Donelena K. Tor S, et al. The effect of trauma and confinement on functional health and mental health status of Cambodians living in Thailand-Cambodia border camps. JAMA. 1993;270:581–586.
59. Mollica RF. McInnes K. Poole C, et al. Dose effect relationships of trauma to symptoms of depression and post-traumatic stress disorder among Cambodian survivors of mass violence. Br J Psychiatry. 1998;173:482–488.
60. Mollica RF. Sarajlic N. Chernoff M, et al. Longitudinal study of psychiatric symptoms, disability, mortality, and emigration among Bosnian refugees. JAMA. 2001;286:546–554.
61. Morrison D. (1992). Television and the Gulf War (London: John Libbey, 1992)