

УДК 159.923.2.072

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psych-2022-2.04>

Людмила МАТОХНЮК

доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри психології,

Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти»

Lyda1974@gmail.com

ORCID: 0000-0002-6316-2352

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ В КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ

Анотація. Мета статті полягає в дослідженні впливу інформації на психологічний стан особистості та шляхи захисту себе від дезінформації. **Методологія** дослідження ґрунтується на поєднанні філософського (системності, діалектичної суперечності, єдності якості та кількості, діалектичного заперечення, розвитку, причинності та ін.); загальнопсихологічного (психологічна теорія вчинку, єдності психіки і діяльності, розвитку; системності; концепція суб'єкта психічної активності та ін.) та конкретно-тематичного (основні положення психології комп'ютеризації; концепція трьох хвиль цивілізаційного розвитку; застосування комп'ютерів у психологічних дослідженнях та ін.) принципів з методами системності, науковості та верифікації. Наукова новизна полягає в тому, що, використовуючи метод аналізу наукової літератури та результати емпіричного дослідження, здійснено аналіз впливу інформації на психологічний стан особистості та розроблено шляхи протидії дезінформації та збереження психологічного здоров'я особистості. **Висновки.** Піддаючись впливу інформаційної війни, яка є стресогенним фактором, людина переживає такі психічні стани, як напруга, роздратування, гнів, розгубленість, навіть безвихідь. Тому якщо стрес діє тривалий час, то це може призвести до фізіологічного та психічного виснаження, а отже, втрати однієї зі значущих цінностей нашого життя – здоров'я. Звичайно, ступінь реагування на стрес-фактори залежить від багатьох суспільних чинників та особистісно-типологічних якостей самої людини.

Ключові слова: інформація, дезінформація, стрес, тривожність, стабільність, особистість.

Liudmyla MATOKHNIUK

Doctor of Psychological Sciences, Professor,

Head of the Department of Psychology,

Public Higher Educational Establishment

“Vinnytsia Academy of Continuing Education”

Lyda1974@gmail.com

ORCID: 0000-0002-6316-2352

THE INFLUENCE OF INFORMATION ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF THE INDIVIDUAL IN CRITICAL SITUATIONS

Abstract. The purpose of the article is to study the impact of information on the psychological state of the individual and ways to protect themselves from misinformation. **The research methodology** is based on a combination of philosophical (systematic, dialectical contradiction, unity of quality and quantity, dialectical negation, development, causality, etc.); general psychological (psychological theory of action, unity of psyche and activity, development; system; concept of the subject of mental activity, etc.) and specific thematic (basic principles of the psychology of computerization; the concept of three waves of civilization; the use of computers in psychological research, etc.) principles with methods of systematic, scientific and verification. The scientific novelty is that using the method of analysis of scientific literature and the results of empirical research analyzed the impact of information on the psychological state of the individual and developed ways to combat misinformation and preserve the psychological health of the individual. **Conclusions.** Being exposed to information warfare, which is a stressor, a person experiences mental states such as tension, irritability, anger, confusion, and even hopelessness. Therefore, if stress lasts for a long time, it can lead to physiological and mental exhaustion, and thus the loss of one of the most important values of our lives – health. Of course, the degree of response to stressors depends on many social factors and personal and typological qualities of the person.

Key words: information, misinformation, stress, anxiety, stability, personality.

Постановка проблеми. Починаючи з 24 лютого 2022 року російська федерація перейшла в агресивну стадію війни проти українського народу, суверенітету України, її цілісності. Навколо лунають сирени, на вулицях міст чути вибухи і постріли, руйнуються будинки, люди ховаються в укриттях, підвалах або безпечних місцях. Усе це викликає стрес і тривогу за життя та майбутнє.

Інформаційна війна, яку роками веде російська федерація проти України, на сьогодні стала одним з найнебезпечніших видів зброї. Вона передбачає заходи пропагандистського впливу на свідомість людини. Головне завдання інформаційних війн полягає у маніпулюванні масами. Настрій людей на війні не менш важливий, ніж справжня зброя і техніка. Очевидно, постає питання: «Як у цих умовах краще допомогти налагодити психологічний стан?».

Аналіз джерел та останніх досліджень. Дослідженню проблеми інформаційної війни, а саме поняттю та сутності психологічного складника присвячені праці вчених Ю.О. Горбаня, І.Д. Горбенка, Т.Н. Джаксон, О.В. Корбан, А.І. Міночкиної, В.В. Яременка та ін. Так, Ю.О. Горбань, аналізуючи теоретичні підходи китайських спеціалістів у сфері інформаційного протиборства, визначає поняття «інформаційна агресія» на прикладі російського втручання у внутрішні справи України, розглядає методи та інструменти ведення інформаційної війни. На конкретних прикладах показує основні маніпулятивні технології та прийоми, їх вплив на психіку, свідомість та поведінку людини.

Б.Ю. Кобільник, А.І. Гізун визначають ролі та значення застосування методів інформаційного впливу під час ведення інформаційної війни на міждержавному рівні, також дослідження концепції Effects-Based Operation щодо її використання у процесі застосування інформаційно-психологічних впливів.

Мета статті полягає в дослідженні впливу інформації на психологічний стан особистості та шляхи захисту себе від дезінформації.

Виклад основного матеріалу. На взаємодію з різноманітними медіа (телебачення, Інтернет, кіно, преса, радіо) припадає значна частина вільного часу громадян, чим зумовлюється вагомий вплив медійних засобів на всі верстви населення. Як активні користувачі різних медіа люди не завжди розуміють справжнього змісту

повідомлення, мотивів і механізмів його створення. І відповідно, вплив на свідомість людини в ідеологічній та емоційній галузях. Підтримуємо умовивід О.М. Шпортуна щодо психологічного здоров'я особистості. У своїй науковій праці вона вказує на те, що «думки і емоційні реакції впливають на фізичне здоров'я. Сильні емоції (страх, гнів, горе), особливо, якщо вони витісняються і придушуються, можуть бути причиною психосоматичних захворювань» [Шпортуна, 2016].

У результаті опитування освітян Вінницької області, яке було проведене на базі Комунального вищого навчального закладу «Вінницька академія неперервної освіти» та враховуючи теоретичні основи наукового дослідження виокремлено психологічні проблеми, які виникають в інформаційному суспільстві: невпевненість у собі, своїх силах, переважанню, побоювання «зробити щось не так»; низька мотивація до роботи з ІКТ; неспроможність усвідомлювати наслідки інформаційного впливу на психіку; залежності від Інтернету (персоніфікація комп'ютера); нездатність до саморегуляції і самоорганізації в нових умовах; занижена самооцінка, самотність; пошук нових форм самовираження; анонімність і віртуальна свобода (моделювання множинності «Я»); висока вірогідність того, що інформація може стати певним механізмом щодо маніпулювання суспільством та ін. [Матохнюк, 2019: 98]. Як бачимо, питання впливу інформації на психологічний стан людей, їхню самооцінку, саморегуляцію, самоорганізацію було актуальним і в мирний час, і гостро питання постало у період війни.

Саме дезінформацію, маніпуляції, фейки використано в інформаційній війні проти українського народу, мета якої полягає в тому, щоб послабити наші моральні і матеріальні сили та посилити власні. Мета маніпуляції найчастіше полягає у внесенні у суспільну та індивідуальну свідомість ворожих, шкідливих ідей та поглядів; дезорієнтації й дезінформації мас; послабленні певних переконань; залякуванні свого народу образом ворога; залякуванні супротивника своєю могутністю; забезпечення ринку збуту для своєї економіки. Тому руйнування, яких завдає інформаційна війна у суспільній психології, психології особистості, за масштабами і за значенням перевищує наслідки збройних війн.

У період війни цивільні практично не можуть вплинути на обставини, також люди не можуть не читати новини про війну, адже від цієї інформації залежить безпека членів їхніх родин. Втім усвідомлення подій, на які людина не може вплинути, допоможе зайвий раз не накручувати себе та розуміти, як пристосуватися до обставин.

Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Найбільш популярною є теорія стресу, запропонована Г. Сельє [Жоголко, 2012: 330]. У рамках цієї теорії механізм виникнення стресу розуміється в такий спосіб.

Усі біологічні організми мають життєво важливий вроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги і балансу. Сильні зовнішні подразники можуть порушити рівновагу.

Організм реагує на це захисно-пристосувальницькою реакцією підвищеного порушення. За допомогою порушення організм намагається пристосуватися до подразника. Це неспецифічне для організму порушення і є станом стресу.

Стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах [Приходько, 2018].

Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу спротиву, боротьби, до втечі [Жоголко, 2012: 330].

У нас спрацьовує симпатична та парасимпатична нервові системи. Симпатична відповідає за збудження (підвищуються тиск, темп серцебиття чи дихання). Вона дає нам можливість бігти та захищатися. Парасимпатична відповідає за заспокоєння, гальмування (ступор). Коли ми відчуваємо страх чи перебуваємо у стані

травматизації, ми можемо «зависати» у симпатичній чи в парасимпатичній реакції.

Стрессова реакція має різний прояв у різних людей:

- активна – зростає ефективність діяльності,
- пасивна – ефективність діяльності різко зменшується.

Гострий стрес спричиняє психічну травматизацію особистості. Саме тому він постає загрозою для життя (табл. 1).

Реакція організму на стрес відбувається таким чином. Станеться щось жахливе і неочікуване – шок – дієте автоматично за програмою виживання – перебирає варіанти майбутнього – плануєте лише на кілька годин. «Мозок виживання» використовує мову тіла. Коли нам небезпечно, саме мозок видає реакцію «бий, біжи або завми», він відповідає за травлення, розмноження, кровообіг, дихання, реагує на самовідчуття. Потім включається «Лімбічна зона». Цей мозок використовує мову емоцій: оцінює ризики, висловлює й передає емоції та відчуття. «Кора головного мозку» об'єднує ввідні дані з трьох частин, відповідає за мислення, переконання, мову, пізнання, мовлення.

У відповідь на стрес перша людська реакція – тривога. Далі – період активізації, згодом – період адаптації, опісля – стадія виснаження. Зараз ми перебуваємо у стані виснаження. Усе, що ми можемо зробити для своєї ресурсності, для своїх тіла, розуму, самопідтримки, – життєво необхідне. Адже якщо знову буде сильний стрес, ми можемо вже не витримати напруження.

Реакції на стрес бувають:

– **фізичні:** головний біль, втрата апетиту, труднощі зі сном, біль у животі, блювота, утруднене дихання, тремор, потіння, сухі губи, пришвидшене серцебиття;

Таблиця 1

Реакція на гострий та хронічний стрес

Гормони	Тіло	Емоції	Психіка
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			
Психомотива-ційний ризик діабету, гіпертонія та інші захворювання.	Головний біль, болі у м'язах, неможливість розслабитися.	Тривога розгубленість, депресія.	Порушення уваги, сну, втомлюваність, нервові зриви.

– **емоційні:** страх, сльози, почуття невпевненості, гнів, небажання говорити;

– **когнітивні (розумові):** складнощі з концентрацією уваги, сплутаність, байдужість, труднощі у спілкуванні та розумінні, повторювані думки про події;

– **поведінкові:** завмирання, уникнення, чіпляння, страх звуків, перезбудження, підозрілість.

Об'єктом інформаційно-психологічних впливів є перш за все людська свідомість. Тому засоби впливу будуються на основі психології та соціальної інженерії. Розвиток цих наук підсилюється застосуванням інформаційних технологій у сфері комунікацій, які дають можливість охоплювати чисельну аудиторію. Інформаційно-психологічні впливи можуть проявлятися не одразу, а через деякий час. Однак у інформаційній війні, яка ведеться за психологічний стан суспільства, технічні засоби за всієї їх показної могутності все-таки є засобом, а не метою. Тому у разі контролю свідомості певного суспільства або ж частини можна позбавити його влади або ж породити недовіру, дестабілізувати ситуацію в країні, зародити сепаратистські настрої, які призведуть до внутрішнього розколу. За допомогою інформаційно-психологічних впливів через засоби масової інформації здійснюється селективний відбір аудиторії, яка найбільш вразлива до здійснюваних дій зі сторони агресора. Таким чином формується категорія людей, з якими надалі проводяться більш активні дії щодо створення потрібного психологічного стану.

Встановлено, що інформаційно-психологічна зброя є більш небезпечною, ніж інформаційно-технічні впливи, оскільки вона напряду впливає на свідомість людей та охоплює набагато більшу аудиторію. Крім того, зважаючи на багаторівневий формат проявлення наслідків деструктивних інформаційних операцій, результат їх застосування на останніх рівнях передбачити практично неможливо, що своєю чергою значно ускладнює реагування на них та контроль за наслідками [Кобільник, 2016: 28].

У наукових доробках виокремлено такі основні методи інформаційної агресії проти України, як: 1) дезінформування та маніпулювання; 2) пропаганда; 3) диверсифікація громадської думки; 4) психологічний та психотропний тиск; 5) поширення чуток [Горбань, 2015: 136–141].

Дезінформація – спосіб психологічного впливу, який полягає в намірі надання об'єктові такої інформації, яка вводить його в оману стосовно справжнього стану справ та створює викривлену реальність [Матохнюк, 2018]. Поширення перевернутих, неповних або свідомо неправдивих відомостей для досягнення пропагандистської, військової (введення противника в оману), комерційної або іншої мети.

Найвні різні способи проведення заходів із дезінформування, кожен з яких має власні позитивні та негативні риси. Конкретний вибір того чи іншого методу безпосередньо залежить від оперативної обстановки, яка складається на конкретній ділянці діяльності спецслужби, завдань, які перед нею поставлені тощо. Важливо не тільки розпізнавати дезінформацію, а й навчитися правильно реагувати на неї.

Є 4 типові стратегії створення дезінформаційних меседжів: зневага і приниження опонента (вплив на емоції); перевертання фактів (інтерпретації фактів з вигідної для себе позиції); відволікання (тематика меседжів не стосується головних подій); залякування.

На основі опрацьованої наукової літератури, повідомлень, наданих центром протидії дезінформації, надаємо рекомендації щодо протидії дезінформації.

Якщо будь-яка новина чи повідомлення викликає у вас сильні та яскраві емоції, відправте її в карантин хоча б на 10 хвилин. Лише після того, як розум охолоне, поверніться до цієї новини, щоб критично проаналізувати, що сталося насправді.

Якщо ви знайшли дезу у соцмережах, обов'язково поскаржитесь на цей допис чи профіль, щоб пост видалили. Наприклад, Facebook дуже не любить дезінформацію та намагається активно її усувати.

Якщо ви побачили дезу, яка активно ширилася соцмережами, опублікуйте спростування та повідомте якомога більшої кількості людей про дезінформацію. Таким чином, кожен з нас може долучитися до захисту України та інформаційного поля.

Коли війна у розпалі, проблеми з Інтернетом і мобільним зв'язком можуть статися у будь-який момент. Адже зв'язок залежить, зокрема, від стабільності електроенергії та цілісності інфраструктури. Крім того, у місцях активних боїв його можуть глушити. Тому пропонуємо

встановити на свої мобільні телефони застосунки, які дають сконтактувати з рідними та друзями без стабільного Інтернету або який дає змогу обмінюватися текстовими повідомленнями через Bluetooth на відстані до 100 метрів одне від одного. До таких додатків відносять Briar, Bridgefy, Signal. Завантажити їх можна через Google Play, AppStore.

Перевіряйте людей, які пишуть вам у приватні повідомлення. Є декілька простих кроків. Запитайте звідки (від кого) прийшла ця людина, чи хтось із ваших спільних знайомих може підтвердити її особу. Попросіть представитися, розповісти про себе, дати покликання на соцмережі (якщо вони порожні чи новостворені – це поганий знак). Зверніть увагу, що хоче від вас людина. Якщо незнайомець запитує вас про місце перебування, це вже привід насторожитися. Довіряйте насамперед родичам та близьким людям, у яких ви точно впевнені. Якщо вам пишуть незнайомці, які не можуть підтвердити, що в них немає злих намірів, краще передавати їхні контакти в поліцію.

Двічі перевірте точність пересланих повідомлень або повідомлень, що переслали декілька разів. Пам'ятайте, що ви можете видаляти повідомлення, якщо ви надіслали їх випадково. Скаржтесь на будь-які контакти, які здаються шахрайськими або надсилають погрози чи інші небезпечні повідомлення. Перш ніж що-небудь розмістити у соціальних мережах або у приватних повідомленнях, спробуйте зрозуміти, якого результату ви можете досягти цим.

Дозуйте отриману інформацію. Виберіть кілька офіційних джерел та ЗМІ, яким ви довіряєте, оцінюйте отриману інформацію тверезо і робіть паузи у процесі читання новин. Паузи на фізичну активність, їжу, хобі тощо.

Ключова мета агресора – викликати паніку серед населення через інформаційну війну. Але піддатися паніці – це найгірше, що можна нині зробити, тому, скориставшись правилами самопомогі, можемо вберегти своє психологічне здоров'я.

Зверніться до дихотомії контролю – це поділ речей на підконтрольні нам і ті, на які ми не

можемо вплинути. Так, наприклад, інтенсивність стресу та його тривалість ми контролювати не можемо. А от реакція на стресогенний фактор залежить від індивідуальної сприйнятливості конкретної людини. Також варто продумати кілька алгоритмів дій для різних варіантів розвитку ситуації, це допоможе позбутися панічної поведінки і додасть впевненості.

Не забувайте про речі, які приносять вам задоволення, заспокоюють. Це може бути кава або читання книги, прогулянки на свіжому повітрі, в'язання, малювання тощо.

Фізичне навантаження дозволяє виробляти більше серотоніну та сприяє кращому сну. Чим більше ми боїмося, тим більше витрачаємо ресурсу на подолання порогу тривоги. Хороший сон, ситість та фізичне навантаження – це запорука стресостійкості.

Якщо є така можливість, об'єднайтеся із сім'єю та рідними, діліться своїми почуттями, емоціями. У випадку, коли ви відчуваєте потребу, не залишайтеся сам на сам із власними переживаннями, а звертайтеся до фахівців, які нададуть кваліфіковану допомогу.

Висновки. Таким чином, аналіз наукової літератури та проведене емпіричне дослідження щодо впливу інформації на життя людини, її психологічний стан, дає змогу зробити такий висновок: піддаючись впливу інформаційної війни, яка є стресогенним фактором, людина переживає такі психічні стани, як напруга, роздратування, гнів, розгубленість, навіть безвихідь. Тому якщо стрес діє тривалий час, то це може призвести до фізіологічного та психічного виснаження, а отже, втрати однієї зі значущих цінностей нашого життя – здоров'я. Звичайно, ступінь реагування на стрес-фактори залежить від багатьох суспільних чинників та особистісно-типологічних якостей самої людини.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми. Перспективними напрямками подальших наукових досліджень може стати розроблення та апробація програми розвитку інформаційної компетентності для протидії пропагандистським інформаційним впливам.

ЛІТЕРАТУРА:

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

2. Жоголко А.В. (2012). Саморегуляція як шлях до подолання стресових ситуацій студента під час навчального процесу.
3. Кобільник Б.Ю., Гізун А.І. (2016). Роль інформаційно-психологічних впливів у інформаційній війні : докторська дисертація, КНТУ.
4. Матокхнюк Л.О. (2018). Структурно-функціональна модель інформаційної компетентності особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологія», № 3.*
5. Матокхнюк Л.О. (2019). *Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку)* : докторська дисертація. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».
6. Приходько І.І. (2018). Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологія». № 1.*
7. Шпортун О. (2016). Значення гелотології у формуванні психічного здоров'я особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологія», № 3.*

REFERENCES:

1. Horban', Yu.O. (2015). Informatsiyna viyna proty Ukrainy ta zasoby yiyi vedennya. *Visnyk Natsional'noyi akademiyi derzhavnoho upravlinnya pry Prezydentovi Ukrainy*, (1), 136–141.
2. Zhoholko, A.V. (2012). Samorehulyatsiya yak shlyakh do podolannya stresovykh sytuatsiy studenta pid chas navchal'noho protsesu.
3. Kobil'nyk, B.Yu., & Hizun, A.I. (2016). Rol' informatsiyno-psykholohichnykh vplyviv u informatsiyniy viyni: Doctoral dissertation, KNTU.
4. Matokhnyuk, L.O. (2019). Psykholohiya informatsiynoyi kompetentnosti osobystosti (geneza ontolohichnoho rozvytku): Doctoral dissertation, Derzhavnyy zaklad "Pivdenoukrayins'kyy natsional'nyy pedahohichnyy universytet imeni KD Ushyns'koho".
5. Matokhnyuk, L.O. (2018). Strukturno-funktsional'na model' informatsiynoyi kompetentnosti osobystosti. *Visnyk Natsional'noyi akademiyi Derzhavnoyi prykordonnoyi sluzhby Ukrainy. Seriya: Psykholohiya*, (3).
6. Prykhod'ko, I.I. (2018). Systema profilaktyky ta kontrolyu boyovoho stresu u viys'kovosluzhbovtziv. *Visnyk Natsional'noyi akademiyi Derzhavnoyi prykordonnoyi sluzhby Ukrainy. Seriya: Psykholohiya*, (1).
7. Shportun, O. (2016). Znachennya helotolohiyi u formuvanni psykhhichnoho zdorov'ya osobystosti. *Visnyk Natsional'noyi akademiyi Derzhavnoyi prykordonnoyi sluzhby Ukrainy. Seriya: Psykholohiya*, (3).