

НАПРЯМ 5. МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ПІДХОДИ ДО МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-54>

ВПЛИВ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ НА ЕМОЦІЙНУ РЕГУЛЯЦІЮ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Берестень Л. М.

*магістрантка кафедри практичної психології
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий ріг, Україна*

У сучасному інформаційному просторі дезінформація та фейкові новини становлять одну з найсерйозніших загроз для психічного здоров'я населення. Вони провокують емоційне виснаження, знижують критичне мислення, підвищують тривожність і почуття безпорадності – особливо в умовах війни та соціальної нестабільності [3; 5]. Інформаційна війна, яку переживає Україна, перетворює неправдиві повідомлення на засіб психологічного впливу, що підриває внутрішню рівновагу й довіру між людьми. Усвідомлення психологічних механізмів дії дезінформації стає необхідною передумовою формування емоційної стійкості та медіаграмотності громадян.

Інформаційні атаки, спрямовані на емоційне виснаження та деградацію суспільства, потребують наукового осмислення їхніх психологічних наслідків і пошуку ефективних стратегій протидії [1; 2; 4]. Саме тому було проведено повноцінне емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей впливу дезінформації та фейкових новин на психічне здоров'я й емоційну регуляцію українців. Окремим напрямом роботи стала розробка програми розвитку психологічної стійкості до інформаційних загроз, покликаної підвищити здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, критичність і впевненість у ситуації інформаційного тиску.

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою онлайн-опитування, створеного у форматі Google-форми, посилання на яку поширювалися через соціальні мережі (Facebook, Instagram, Telegram),

університетські спільноти та освітні платформи MOODLE. Такий підхід забезпечив широкий доступ учасників із різних регіонів України та дозволив охопити респондентів різного віку й освітнього рівня.

У межах нашої вибірки доцільним було виокремити дві основні вікові групи: молодь (16–24 роки) та дорослих (25–40 років). Це дало змогу простежити відмінності у способах сприйняття інформації, рівні критичності мислення та емоційній чутливості до маніпулятивних повідомлень, а також виявити вікові особливості реагування на дезінформацію й оцінити взаємозв'язки між рівнем навіюваності, тривожністю та емоційною стабільністю. Загалом у дослідженні взяли участь 78 осіб.

Для збору емпіричних даних було сформовано діагностичний комплекс, до якого увійшли: тест-опитувальник навіюваності (О. Саннікова, Ю. Фоль) – для визначення схильності особистості до зовнішнього впливу; Фрайзбурзький багатофакторний опитувальник (FPI) – для оцінки емоційних і соціально-психологічних характеристик; методика Спілбергера–Ханіна – для вимірювання рівня ситуативної та особистісної тривожності.

Результати дослідження засвідчили, що високий рівень навіюваності мають 34 % опитаних, середній – 42 %, низький – 24 %. Підвищена навіюваність пов'язана зі зниженням психологічного благополуччя ($r = -0,412$; $p < 0,001$) та зростанням рівня стресу ($r = 0,368$; $p < 0,001$), а також позитивно корелює з ситуативною тривожністю ($r = 0,295$; $p < 0,01$), що свідчить про емоційну вразливість до дестабілізуючих повідомлень.

За даними FPI, респонденти характеризуються підвищеною дратівливістю, депресивністю та емоційною лабільністю, тоді як врівноваженість, комунікабельність і відкритість виступають чинниками психологічної стійкості.

Показники за методикою Спілбергера–Ханіна демонструють, що ситуативна тривожність є високою у 26 %, середньою – у 34 %, низькою – у 40 % респондентів; особистісна тривожність – відповідно 22 %, 38 % та 40 %, що підтверджує вплив інформаційного тиску не лише на ситуативні реакції, а й на стійкі риси особистості.

Отримані результати підтвердили, що високий рівень навіюваності та тривожності поєднується з емоційною нестабільністю й підвищеною чутливістю до дестабілізуючих інформаційних впливів. Водночас такі особистісні риси, як врівноваженість, комунікабельність і критичність мислення, виступають ресурсними чинниками психологічної стійкості. Це визначило необхідність розроблення та впровадження програми розвитку психологічної стійкості до інформаційних загроз,

спрямованої на формування навичок саморегуляції, критичного аналізу інформації та емоційної витривалості.

Тому, наша програма спирається на систему взаємопов'язаних психологічних умов, що охоплюють когнітивні, емоційні, соціальні та ціннісно-мотиваційні компоненти розвитку особистості. Їх зміст і практичні засоби реалізації подано в таблиці нижче.

Таблиця

**Умови розвитку психологічної стійкості у відповідь
на дезінформацію та фейкові новини**

№	Умова	Зміст (психологічна сутність)	Практичні засоби реалізації
1	Розвиток критичного мислення та інформаційної грамотності	Формування здатності аналізувати інформаційний потік, оцінювати достовірність джерел, розпізнавати маніпуляції, протистояти когнітивним викривленням.	Інтерактивні тренінги з перевірки достовірності новин, аналіз кейсів фейкових повідомлень, групові дискусії, завдання на порівняння суперечливої інформації.
2	Формування навичок емоційної саморегуляції	Усвідомлення власних емоцій, контроль їхніх проявів, зниження рівня тривожності та емоційного виснаження під впливом інформаційного стресу.	Дихальні техніки, вправи на усвідомленість (mindfulness), короткі релаксаційні практики, ведення щоденника емоцій, тренінги зі стрес-менеджменту.
3	Соціальна підтримка та комунікаційна взаємодія	Забезпечення емоційної безпеки, розвитку емпатії та навичок конструктивної взаємодії, зниження почуття ізоляції в умовах інформаційного тиску.	Групові дискусії щодо актуальних подій, колективний аналіз прикладів дезінформації, обговорення стратегій реагування, вправи на активне слухання.
4	Усвідомлена мотивація та ціннісна позиція	Розвиток внутрішньої готовності до відповідального споживання інформації, формування ціннісного ставлення до психічного здоров'я та власної інформаційної поведінки.	Завдання на рефлексію, самостійний аналіз інформаційних подій, обговорення етичних аспектів новин, формування особистих правил інформаційної поведінки.

Ефективність упровадження програми формування психологічної стійкості перевірялася шляхом повторного діагностування учасників після її завершення. Після проходження програми частка учасників із високим рівнем навіюваності зменшилася з 34 % до 18 %, середній рівень – із 42 % до 36 %, тоді як низький зріс із 24 % до 46 %, що свідчить про зростання здатності критично оцінювати інформацію та протистояти маніпуляціям. Показники тривожності також

продемонстрували позитивну динаміку: високий рівень ситуативної тривожності знизився з 26 % до 12 %, а особистісної – з 22 % до 10 %; частка респондентів із низьким рівнем обох показників зросла до 60 %.

Разом з цим, понад 77 % учасників продемонстрували сформовані навички перевірки фактів і відокремлення фейків від достовірних повідомлень. Соціальні та комунікативні показники покращилися: врівноваженість зросла з 55 % до 70 %, комунікабельність – із 50 % до 65 %, відкритість – із 43 % до 58 %. Також, програма сприяла зниженню агресивності та емоційної лабільності, підвищенню впевненості й стабільності.

Отже, апробація програми підтвердила її ефективність як інструмента розвитку психологічної стійкості до дезінформаційних впливів. Учасники продемонстрували підвищення саморегуляції, усвідомленості та впевненості, а також покращення здатності критично сприймати інформаційний потік і зберігати емоційну рівновагу навіть за умов інформаційного тиску.

Проведене дослідження загалом засвідчило, що психологічна стійкість особистості формується на перетині кількох взаємопов'язаних чинників – когнітивного (критичне мислення, медіаграмотність), емоційного (саморегуляція, усвідомлення власних станів) та соціального (підтримка, комунікація). Саме їхнє поєднання зумовлює здатність людини протистояти маніпулятивним впливам, зберігати внутрішню рівновагу та діяти усвідомлено в умовах інформаційної невизначеності.

Отримані результати мають практичну цінність для психологів, педагогів і фахівців центрів психологічної підтримки, оскільки можуть бути використані для розроблення освітніх і тренінгових програм, спрямованих на формування критичного мислення, медіаграмотності та стресостійкості в умовах інформаційного тиску.

Література

1. Арабаджиев Д. Ю., Сергієнко Т. І. Маніпулювання свідомістю суспільства в умовах інформаційної та гібридної війни в Україні. *Гілея: науковий вісник*. Запоріжжя, 2019. № 146 (3). С. 12–15.
2. Доскіч Л. С. Фейкові новини як новітній засіб маніпуляції та дезінформації. Київ, 2022. С. 74.
3. Порядіна З. П. Вплив дезінформації під час воєнного стану на культурно-просвітницьку діяльність в Україні. Харків, 2024. С. 114.
4. Рабчун Д. І., Тищенко В. С., Голобородько С. О. Ефективне розпізнавання дезінформації за допомогою нейронних мереж: фокус на виявленні емоційного впливу. *Телекомунікаційні та інформаційні технології*. Київ, 2024. № 2(83). С. 42.

5. Definition of disinformation from the Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/disinformation>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-55>

**МІЖДИСЦИПЛІНАРНА ВЗАЄМОДІЯ ПСИХОЛОГА,
СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА І МЕДИКА У РОБОТІ
З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ**

Борисенко Т. А.

регіональна менеджерка

ГО “Центр соціального партнерства “Перспектива”

у Херсонській області,

студентка I курсу магістратури,

Факультет фізичної культури, спорту та психології

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

м. Запоріжжя, Україна

Повномасштабна війна в Україні спричинила появу значної кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які втратили не лише домівки, роботу, соціальні зв'язки, а й фізичне та психічне здоров'я. За офіційними даними Міністерства соціальної політики України, понад 5 мільйонів громадян мають статус внутрішньо переміщених осіб. Ця категорія населення стикається як з матеріальними труднощами, так і з психологічними травмами, соціальною дезадаптацією та проблемами юридичного змісту.

Відомо, що ефективність допомоги постраждалим залежить не лише від окремих фахівців, а від їхньої кваліфікованої мобільної взаємодії. Саме тому актуальності набуває міждисциплінарний підхід, який поєднує зусилля психолога, соціального працівника (кейс-менеджера), медика та юриста. Такий формат дозволяє оперативно реагувати на кризу, забезпечуючи комплексне відновлення людини. Лише поєднання фізичного, психічного, соціального й правового благополуччя у своєму симбіозі створює цілісну реінтегровану особистість, здатну не лише співіснувати у соціумі з собі рівними, а й знову стати ваговою частиною людського капіталу України.