

Наталія Ребенюк,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, доцент;

Ганна Куртакова,
доцент кафедри конституційного права
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, доцент

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОТИДІЯ ІНФОРМАЦІЙНИМ І ДЕЗІНФОРМАЦІЙНИМ КАМПАНІЯМ: РОЗВИТОК КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ТА МЕДІАГРАМОТНОСТІ ЯК ЧИННИКІВ МЕНТАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ

У воєнний період інформаційні атаки набирають небачених масштабів – дезінформація, пропаганда, маніпуляції через соціальні мережі й медіа стають не просто інформаційною зброєю, а прямим елементом психологічного впливу, який підриває ментальне здоров'я громадян. Як зазначають експерти Національної ради з питань телебачення і радіомовлення України, критичне мислення та інформаційна гігієна – це вже не опція, а життєво необхідні навички для збереження стійкості населення. Правильний розвиток медіаграмотності в умовах війни – ключовий елемент ментальної безпеки, оскільки люди, які вміють аналізувати інформацію, менш вразливі до тривожності, паніки та маніпуляцій.

Українські дослідники підкреслюють, що медіаграмотність у період війни виконує функцію психологічного захисту. Ю. Горбань та О. Олійник зазначають, що медіаграмотність формує стійкість до маніпуляцій та дозволяє зменшити вплив дезінформації на емоційний стан громадян [1]. Проаналізувавши сучасні інформаційні процеси, стає очевидно, що здатність критично осмислювати контент є своєрідним «психологічним щепленням» проти паніки та морального виснаження.

С. Куцепал акцентує увагу на тому, що вразливість до фейків значною мірою залежить від когнітивних упереджень та недостатнього розвитку навичок аналізу та інтерпретації інформації [2]. Можемо говорити, що саме ці когнітивні механізми визначають, наскільки людина буде піддаватися образам ворога, наративам страху та іншим емоційним тригерам, які активно використовуються в психологічних операціях.

О. Курбан наголошує, що критичне мислення в умовах війни має бути інтегроване в усі рівні освіти – від шкільної до вищої [3]. Це дозволяє формувати інформаційну стійкість системно, а не лише через точкові заходи. Тут варто додати, що така інтеграція має включати не тільки теоретичні курси, а й практичні інструменти: аналіз медіатекстів, моделювання маніпуляцій, вправи на декодування емоційного впливу.

В. Романюк, досліджуючи трансформації медіаосвіти, підкреслює значення фактчекінгу, стратегічних комунікацій та використання цифрових інструментів у протидії дезінформації [4]. Ми вважаємо, що саме поєднання психологічних технік зі стратегічними комунікаціями може створити максимально ефективну модель інформаційної та ментальної безпеки.

А. Величанська акцентує, що для протидії фейкам необхідна не лише особиста компетентність, але й наявність державних і громадських ініціатив, які забезпечують доступні, зрозумілі та швидкі у використанні ресурси з перевірки інформації [5]. З нашого погляду, саме синергія особистих навичок та системної підтримки створює найміцніший захист.

У роботі О. Ключко відзначено, що адаптація медіаосвіти до викликів воєнного часу передбачає переорієнтацію з традиційного навчання на розвиток психологічної стійкості та саморегуляції в умовах інформаційного тиску [6]. Це важливий аспект, адже дезінформаційні кампанії впливають не лише на раціональну сферу, а й активно працюють із тривогою, провинною та фрустрацією.

Окреме значення мають державні ініціативи, зокрема матеріали Національної ради з питань телебачення і радіомовлення демонструють, що медіаосвіта сьогодні має стратегічне значення для інформаційної безпеки країни [7]. Ці ініціативи слід розширювати та інтегрувати з психологічними інтервенціями, особливо в роботі з молоддю та вразливими групами.

Беручи до уваги ці дослідження, можна сказати, що інформаційна та психологічна безпека під час війни тісно переплітаються: для протидії дезінформації недостатньо лише перевірки фактів – потрібна глибока внутрішня стійкість, яка формується через критичне мислення.

Освітні програми з медіаграмотності повинні бути адаптовані під різні вікові групи: дітей, підлітків, дорослих. Як показує дослідження О. Курбана, навіть в університетах люди не завжди навчені задавати питання до контенту.

Потрібна тісна співпраця психологів та педагогів: під час психотерапевтичної або кризової підтримки можна вводити модулі «інформаційної гігієни», де клієнтів навчають методам перевірки і оцінки інформації – це не просто ментальна допомога, це активне підвищення інформаційної стійкості.

Також важливо, щоб мас-медіа та громадські ініціативи (радіостанції, телепередачі, онлайн-платформи) продовжували виробляти проекти з інфограмотності (як це робить Оксана Мороз, засновниця волонтерської ініціативи «Як не стати овочем», через радіо), щоб інформаційно вразливі групи регулярно отримували навички розпізнавання дезінформації.

І нарешті – аналітика: державні та громадські інституції повинні здійснювати моніторинг інформаційних кампаній, вивчати, які теми дезінформації найбільше вражають психіку населення, і під це створювати просвітницькі реакції.

Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що психологічна протидія інформаційним і дезінформаційним кампаніям у період воєнного стану повинна розглядатися як комплексний і багатовимірний процес, що поєднує когнітивні,

емоційні, соціально-психологічні та освітні компоненти. Сучасні інформаційні загрози спрямовані не лише на підрив інформаційної безпеки держави, але й на послаблення ментальної стійкості громадян, що проявляється у зростанні тривоги, фрустрації, недовіри та психологічного виснаження. Саме тому розвиток критичного мислення та медіаграмотності набуває статусу стратегічного ресурсу ментальної безпеки суспільства.

З огляду на сучасні українські дослідження, медіаграмотність постає не лише як освітній інструмент, а як психологічний механізм самозахисту, що дозволяє особистості відокремлювати факти від маніпуляцій і підтримувати психологічну рівновагу в умовах постійного інформаційного тиску. Важливим висновком є те, що вразливість до фейків значною мірою зумовлена когнітивними упередженнями, низьким рівнем аналітичного мислення та відсутністю навичок перевірки джерел, про що свідчать праці С. Куцєпала та інших науковців.

Разом із тим розвиток критичного мислення не може бути обмежений суто індивідуальною роботою. Він потребує включення в освітню політику держави, формування системних підходів до інтеграції медіаграмотності у шкільні та університетські програми, а також у систему післядипломної підготовки, особливо для тих професій, що мають високий ризик інформаційного впливу (педагоги, соціальні працівники, державні службовці). Цю позицію підтримують дослідження О. Курбана та В. Романюка, які вказують на необхідність поєднання теоретичних знань із практичними навичками фактчекінгу, декодування маніпулятивних повідомлень та аналізу емоційного впливу медіатекстів.

Важливим компонентом протидії інформаційним атакам є розвиток психологічної стійкості, здатності особистості до саморегуляції та збереження внутрішньої точності оцінок у ситуаціях високої невизначеності. У цьому контексті важливою є думка А. Величанської та О. Ключко [5; 6] про те, що інформаційна грамотність нерозривно пов'язана з емоційною регуляцією, усвідомленням власних реакцій та вмінням контролювати вплив емоційно насиченого контенту. Іншими словами, медіаграмотність має включати як когнітивні, так і афективні складові.

Окрему роль відіграє державна політика, спрямована на формування інформаційної стійкості. Як свідчать офіційні матеріали НРТМ [7], стратегічна комунікація, підтримка фактчекінгових платформ та популяризація медіаосвіти дозволяють створити «захисний інформаційний простір». На нашу думку, саме синергія індивідуальних навичок громадян, освітніх програм та державних стратегій є вирішальною для протидії інформаційним загрозам.

Отже, психологічна протидія дезінформації постає як взаємодія трьох взаємопов'язаних рівнів:

- 1) індивідуального – розвиток критичного мислення, саморегуляції, медіагігієни;
- 2) соціально-освітнього – інтеграція медіаграмотності в освітній процес різних рівнів;

3) державного – підтримка стратегічних комунікацій, інформаційних кампаній та інституцій фактчекінгу.

Комплексність цієї системи забезпечує не лише здатність суспільства протидіяти дезінформації, але й формує фундамент для розвитку ментальної стійкості, що є критично важливим у період війни. З огляду на тривалість інформаційних загроз, подальші дослідження мають бути спрямовані на поглиблення розуміння психологічних механізмів впливу фейків, розробку профілактичних програм для різних вікових та професійних груп, а також створення інноваційних методів вимірювання інформаційної та ментальної стійкості.

Список використаних джерел

1. Горбань Ю., Олійник О. Медіаграмотність як чинник захисту інформаційного простору від ворожої дезінформації в час війни. *Український інформаційний простір*. 2024. DOI: 10.31866/2616-7948.1(13).2024.300896

2. Куцепал С. Критичне мислення як засіб спротиву в інформаційній війні. *Вісник Національного юридичного університету ім. Ярослава Мудрого. Серія: Філософія, політологія, соціологія*. 2022. DOI: 10.21564/2663-5704.54.265682

3. Курбан О. Проблема критичності мислення при споживанні медіаконтенту в умовах інформаційної війни. *Синопис: текст, контекст, media*. 2022. DOI: 10.28925/2311-259X.2022.1.4

4. Романюк В. Трансформація медіаосвіти для протидії дезінформації: фактчекінг, стратегічні комунікації, III. *Образ*. 2025. №2(48). С. 168–178. DOI: 10.21272/Obraz.2025.2(48)-168-178

5. Величанська А. Фейки та дезінформація: план захисту українського суспільства в часи війни. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2025.

6. Ключко О. Необхідність адаптації медіаосвіти до сучасних викликів інформаційної безпеки. *Педагогічна безпека*. 2024. Т. 10, № 1. С. 49–55.

7. Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення. Медіаграмотність в умовах війни: як українські медіа працюють на інформаційний захист. Київ: НРТМ, 2024. URL: <https://webportal.nrada.gov.ua/mediagramotnist-v-umovah-vijny-yak-ukrayinski-media-pratsyuyut-na-informatsijnyj-zahyst/>