

References

1. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
2. Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment* (2nd ed.). University of Pennsylvania Press.
3. Kryvosheieva, L. A. (2025). *The concept of Three Monads in modern psychological practices*. The Musical Jiva Publications.
4. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
5. Leibniz, G. W. (1714). *The Monadology*. (Original work published 1714).

РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ВІЙНИ

Сергійчук Юлія
здобувачка вищої освіти
Спеціальність «Практична психологія»
Спринська Зоряна
канд. психол. наук, доцент
Кафедра психології
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, Україна

У сучасних умовах інформаційної війни психологічна стійкість населення та критичне мислення стають ключовими чинниками національної безпеки. Інформаційний простір XXI століття характеризується надзвичайно високою швидкістю поширення повідомлень, фрагментарністю контенту та активним використанням маніпулятивних технологій, спрямованих на формування поведінкових, емоційних та когнітивних реакцій громадян. Україна, як держава, що перебуває у стані гібридної агресії, стикається з багаторівневими інформаційними атаками, включно з дезінформаційними кампаніями, соціотехнічними маніпуляціями, використанням бот-мереж, фейкових авторитетів, а також психологічним впливом через страх, паніку та соціальні конфлікти.

Актуальність теми обумовлена тим, що сучасні загрози інформаційного впливу виявляються більш системними та психологічно тонкими, ніж традиційні форми пропаганди. Вони орієнтовані не на миттєву зміну думки, а на поступове формування емоційної та когнітивної вразливості, що дозволяє маніпуляторам досягати стратегічних цілей — роз'єднання суспільства, подрив довіри до

державних інститутів і дестабілізацію соціальних систем. Відтак розробка рекомендацій щодо підвищення психологічної стійкості, формування критичного мислення та зміцнення індивідуальної та колективної інформаційної безпеки стає невід'ємною складовою національної політики безпеки та важливим напрямом сучасних соціально-психологічних досліджень.

Сучасний етап глобального інформаційного розвитку характеризується небаченою раніше динамікою комунікації, фрагментарністю змістів, переважанням візуальних і емоційно забарвлених повідомлень та масовим використанням маніпулятивних технологій. Для України, яка перебуває в умовах гібридної та інформаційної війни, формування психологічної стійкості населення та розвиток критичного мислення стають не просто елементами освітньої або культурної політики, а одним із ключових компонентів національної безпеки. Інформаційний простір перетворився на арену системних психологічних операцій, спрямованих на послаблення внутрішньої єдності, формування деструктивних емоційних станів, зниження довіри до інститутів влади, внесення розколу між соціальними групами та створення атмосфери постійної тривоги. У цих умовах питання захисту інформаційної безпеки населення виходить за межі класичного розуміння кіберзахисту і охоплює широкий спектр психологічних, соціальних, культурних та комунікативних аспектів [2].

Критичне мислення виступає базовим когнітивним механізмом опору маніпуляціям. Його сутність полягає у здатності особистості не лише аналізувати інформацію, а й рефлексувати власні реакції, оцінювати контекст, розуміти наміри комунікатора та прогнозувати можливі наслідки впливу. У науковій літературі критичне мислення визначають як інтегративний конструкт, що включає низку компонентів: когнітивний (уміння аналізувати, порівнювати, робити логічні висновки), емоційний (контроль афективних реакцій), та соціальний (здатність інтерпретувати повідомлення крізь призму соціальних та культурних контекстів). У ситуації інформаційної війни критичне мислення стає інструментом психологічного захисту, що здатен перехоплювати маніпулятивний вплив ще до моменту його закріплення у свідомості, зменшувати ризик панічних реакцій, попереджувати розповсюдження дезінформації та сприяти формуванню конструктивної суспільної позиції.

Маніпулятивні технології, що використовуються у межах інформаційних операцій, ґрунтуються на універсальних закономірностях людського сприйняття. Системний характер таких впливів проявляється в експлуатації когнітивних викривлень, апеляції до страху, використанні ефекту «першої інформації», конструюванні фейкових авторитетів, створенні емоційного тиску через сенсаційні повідомлення та інформаційний шум. Завдання таких впливів полягає не у миттєвій зміні думки, а у формуванні специфічного емоційного стану, який полегшує подальшу маніпуляцію. Саме тому розвиток психологічної

стійкості населення повинен поєднувати когнітивні, емоційні, соціальні та інформаційні аспекти [5].

Психологічна стійкість визначається як здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, ясність мислення та адаптивність поведінки у складних умовах. У контексті інформаційної війни вона виступає своєрідним ментальним щитом, що дозволяє ефективно протистояти дезінформаційним атакам, уникати дезорієнтації, зберігати раціональність та підтримувати відповідальну громадянську позицію. Її ключовими компонентами є емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість, соціальна підтримка, сформована ідентичність та інформаційна грамотність. Ці складові забезпечують здатність не лише витримувати тиск інформаційного середовища, а й активно протидіяти деструктивним впливам, розуміючи їхню природу та механізми [1].

Стратегії формування критичного мислення мають починатися з освітньої сфери, адже саме освіта формує базові навички аналітичної та оціночної діяльності. Запровадження курсів медіаграмотності, модулів фактчекінгу, навчальних програм із психології маніпуляцій у школах, університетах та освітніх проєктах для дорослих є необхідною умовою підвищення інформаційної безпеки. Ефективність таких курсів значно підвищується при використанні кейс-методів, аналізу реальних інформаційних атак, дискусійних занять та інтеграції міждисциплінарних підходів. Освітня робота повинна формувати здатність бачити причинно-наслідкові зв'язки, критично ставитися до джерел інформації та адаптувати власні когнітивні моделі до змінного інформаційного середовища.

Важливим елементом формування критичного мислення є розвиток рефлексивності, тобто здатності усвідомлювати власні емоційні реакції, переживання та упередження, що виникають при взаємодії з інформаційним середовищем. Рефлексія дозволяє знизити вразливість до маніпуляцій, адже людина, яка розуміє природу власних емоцій, значно менш схильна піддаватися інформаційним провокаціям. Ефективними інструментами розвитку рефлексивності є ведення інформаційних щоденників, участь у групових дискусіях, аналіз медіаспоживання та робота з психологічними інструментами самопостереження [4].

Фактчекінг і верифікація інформації у сучасних умовах стають невід'ємними елементами інформаційної культури. Навички перевірки джерел, ідентифікації фейкових фото й відео, аналізу первинних матеріалів та перехресного звірення даних сприяють не лише зниженню ризику поширення неправдивих відомостей, а й формують відповідальне ставлення до інформації. Це дозволяє зміцнювати довіру до суспільних інститутів та зменшувати вплив дезінформаційних кампаній.

Психологічна стійкість населення потребує комплексного підходу, що включає розвиток емоційної саморегуляції. Освітні програми, тренінги стресостійкості, техніки майндфулнес, вправи когнітивно-поведінкової терапії допомагають людям краще контролювати власні реакції на провокативний

контент. Особливо важливими ці інструменти є для груп, які активно працюють із новинами: журналістів, державних службовців, волонтерів, військових комунікаторів.

Соціальна підтримка відіграє не менш значну роль у формуванні психологічної стійкості. Горизонтальні зв'язки, довіра всередині громади, локальні ініціативи взаємодопомоги та волонтерства створюють середовище, в якому інформаційні атаки втрачають ефективність. Коли люди мають можливість обговорювати події, ділитися перевіреною інформацією, підтримувати одне одного, рівень стресу знижується, а здатність протидіяти маніпуляціям зростає [3].

Громадянська ідентичність також є важливим чинником психологічної стійкості. Сформована система цінностей, національна самоідентифікація, усвідомлення демократичних орієнтирів і відповідальність за спільне майбутнє зменшують вразливість до пропаганди, що намагається підірвати суспільну єдність.

Індивідуальна інформаційна безпека передбачає володіння навичками інформаційної гігієни й кіберзахисту. Обмеження кількості джерел новин, дозування інформаційного навантаження, регулярні «інформаційні детокси», а також базові знання про кібергігієну (складні паролі, двофакторна автентифікація, оновлення програмного забезпечення, обережність із підозрілими файлами) є необхідними для зниження ризику інформаційного та психологічного перевантаження.

Коллективна інформаційна безпека неможлива без ефективної державної політики. Національні стратегії кіберзахисту, системи раннього виявлення інформаційних атак, розвиток фактчекінгових ініціатив, підтримка незалежних медіа, прозорість фінансування журналістики та захист медійників від інформаційного тиску відіграють ключову роль у формуванні здорового інформаційного простору. Державні інституції повинні забезпечувати оперативні роз'яснення, створення офіційних каналів довіри, інструкції для населення у кризових ситуаціях та інформаційні кампанії, спрямовані на популяризацію безпечної поведінки в мережі.

Підвищення цифрової культури населення є ще однією важливою складовою інформаційної безпеки. Навчання безпечній поведінці в Інтернеті, навичкам розпізнавання бот-мереж, медіавірусів, маніпулятивних заголовків, токсичних дискусій та алгоритмів соціальних мереж допомагає людям краще орієнтуватися в цифровому середовищі та захищати себе від деструктивних впливів [3].

Формування психологічної стійкості та критичного мислення є взаємопов'язаними процесами, що взаємно підсилюють один одного. У контексті інформаційної війни вони стають фундаментом для забезпечення національної безпеки, стійкості суспільства та захисту від зовнішніх маніпуляцій. Комплексний підхід – поєднання освітніх інновацій, розвитку

соціальних зв'язків, психологічної просвіти, емоційної саморегуляції та державної підтримки – створює потужний суспільний імунітет до інформаційних загроз. Усвідомлене споживання інформації, вміння розпізнавати маніпуляції та активна громадянська позиція формують основу національної стійкості, яка є критично важливою у XXI столітті.

Список використаних джерел

1. Бондаренко, Л.О. Психологічні аспекти інформаційного впливу під час інформаційно-психологічної війни. *Habitus*, 2022. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2022/41-2022/39.pdf> (дата звернення: 22.11.2025)
2. Живоглядюв, Ю. О. Маніпулятивні технології в ЗМІ: психологічні механізми міфологізації свідомості. *Правничий вісник університету «КРОК»*. URL: <https://lbku.krok.edu.ua/krok-university-law-journal/article/view/181>
3. Звездова, О. Психологічна війна як гібридна загроза сучасній системі міжнародної безпеки. *Acta de Historia & Politica: Saeculum XXI*. (2023). URL: <https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1405/1/Acta%20de%20Historia%20%26%20Politica%20%20Saeculum%20XXI.%202023.%20Vol.%20V.pdf>
4. Караман, О.Л. Інформаційно-психологічна війна на сході України: маніпулятивний вплив на масову свідомість. *Dspace Ужгорода*. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f6b4bac0-a8cd-4a75-9261-f1e5e63883a3/content> (дата звернення: 22.11.2025)
5. Максименко, С., Деркач, Л. Сучасна когнітивно-інформаційна війна: роль маніпуляцій свідомістю українців у трансформації особистості. *Проблеми сучасної психології*. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2024-64.157-181>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ФАХІВЦІВ ДСНС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Мохнар Людмила
к.пед.н.

Кафедра психології діяльності в особливих умовах
Національний університет цивільного захисту України, Україна

В умовах повномасштабної війни в Україні проблема вивчення психологічних аспектів професійної деформації фахівців ДСНС набуває особливої наукової та практичної значущості. Воєнні дії радикально змінюють зміст, інтенсивність і тривалість професійного навантаження рятувальників, перетворюючи їхню діяльність на безперервний процес функціонування в умовах хронічної загрози життю, масових людських втрат, руйнування інфраструктури та високого рівня невизначеності. Значущість проблеми