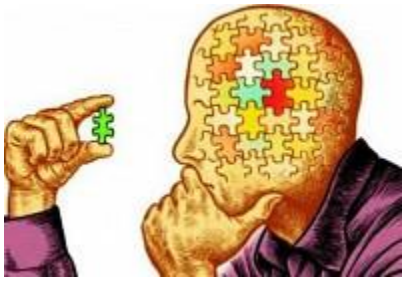
ПОРАДИ ПСИХОЛОГА



Критичне мислення у кризових умовах

Уміння критично мислити в повсякденному житті — визначальне у XXI столітті. Навички критичного мислення дають змогу не розгубитися у перенасиченому інформацією середовищі, швидше аналізувати інформацію й не піддаватися маніпуляціям.

Крити́чне ми́слення (дав.-гр. κριτική τέχνη — «мистецтво аналізувати») — це система суджень, яка дозволяє накопичувати, узагальнювати та аналізувати інформацію таким чином, щоб на її підставі робити виважені припущення і приймати вивірені рішення. А значить, цей навик безумовно потрібен або навіть необхідний для працівників будь-якої сфери. Головним чином, йому притаманні такі якості як усвідомленість, самостійність, рефлективність (самоаналіз), цілеспрямованість, обґрунтованість, контрольованість та самоорганізованість. Критичне мислення базується на законах логіки, розумінні психологічних процесів, які протікають у нашій свідомості.

Де застосовувати критичне мислення?

- ✓ Обробка інформації.
- ✓ Комунікація.
- ✓ Прийняття рішень.
- ✓ Розв’язання проблем.
- ✓ Генерування нових ідей.

У світі, де має місце інформаційна війна та фейкові новини, розвиток критичного мислення є важливим як для дорослих так і для дітей. Найкращий спосіб навчитися критичному мисленню — це привчити себе задавати багато питань (*Що сталось? Де це сталось? Коли це сталось? Хто*

заявив? Чому це сталось?). Такі питання вчать не лише розвінчувати фейки, а й критично ставитись до кожної новини.

З огляду на обставини сьогодення, критичне мислення вкрай важливе ще й для того, або фільтрувати інформаційне поле. Якщо ви отримали якусь новину, яка викликає у вас бурю емоцій, варто не одразу поринати у неї, довіряючи кожному слову, а на якийсь час відкласти її прочитання. Лише 15 % інформації ми сприймаємо свідомо, а 85 % будь-якого інформаційного повідомлення ми сприймаємо в площині несвідомого. Слова формують образ, образ викликає в нас емоцію, в якій немає місця раціональним міркуванням. Лише заспокоївшись варто дочитати новину, а потім проаналізувати, чи зможете ви знайти її підтвердження на офіційних джерелах чи у інших ЗМІ.

У стресових обставинах під час війни люди можуть несвідомо публікувати чутки та фейки у соцмережах. Фейки закидають для того, щоб *посіяти сумніви, маніпулювати людьми і паралізувати їх здатність мислити критично.*

ЯК РОЗПІЗНАТИ ФЕЙКОВІ НОВИНИ?

1. **Читати більше, ніж назву.** Якщо проглянути новину до кінця, можна виявити, що назва ніяк не пов'язана з текстом новини або ж у ній немає жодних даних, які підтверджують її правдивість.

2. **Оцінити** надійність джерела повідомлення.

3. **Звертати увагу** на дату публікації й час. Поширений елемент фейкових новин – видавати старі публікації за нові.

4. **Хто автор?** Ознайомитися з попередніми публікаціями автора.

5. **Ознайомитися** з джерелами, на які посилається новина.

6. **Звертати увагу** на сумнівні цитати і фотографії.

7. **З'ясувати,** що інші видання пишуть з цього приводу.

9. Замислитися, перш ніж робити перепублікацію.
Новинні сайти, які поширюють дезінформацію, працюють з розрахунком на те, що читачі поширюватимуть їхні новини

Є кілька ознак, за якими можна зорієнтуватися, що перед вами – ***фейк.*** Така інформація здебільшого починається зі знаків оклику, є слова «увага»,

«терміново», «перевірена інформація», «важлива інформація», «сто відсотків правда». Є посилання: розповіли з передової, написала моя родичка з місця бойових дій, сказала особа, яка працює у відповідних структурах. Потім йде інформація, що спонукає до дії: допомогти, максимум поширити. Коли зустрічаєте такі повідомлення, їх потрібно блокувати, ігнорувати, не пересилати.

Людина, яка володіє критичним мисленням:

- ✓ легко знаходить потрібну й важливу інформацію, може її перевірити;
- ✓ уважно вивчає усі можливості;
- ✓ дистанціюється від будь-яких стереотипів і шаблонів;
- ✓ прискіпливо оцінює кожен варіант й робить власний вибір.

Навички критичного мислення дають змогу не потонути в інформаційній лавині, не піддатися різного роду маніпуляціям, допомагають приймати зважені рішення, ефективно їх вирішувати та відстоювати їх. Критичне мислення допомагає нам зробити власне життя більш осмисленим і успішним.

Любов ПЛЯКА