



# ЯК НЕ ТРАВМУВАТИ ПСИХІКУ ПЕРЕГЛЯДОМ НОВИН?

Сьогодні ми майже 24/7 живемо новинами: оновлюємо сторінки в соціальних мережах, не вимикаємо радіо та телебачення, відкриваємо мільйони сторінок у браузері, щоб віднайти новину, яку почули від знайомого чи близької людини. Вся ця інформація може стати причиною психологічної травми.

**Психологічна травма («психотравма»)** – це травма, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації, інтенсивних або ж довготривалих гостроemoційних, стресових впливів. Психологічна травма може бути глибшою, довше заходить та завдавати шкоди навіть тим людям, які безпосередньо не постраждали.

Війна проходить не лише по лінії фронту. Війна вже всередині кожного: на лінії фронту вона фізична, поза ним – вона психологічна. Результати досліджень науковців із медичної школи в Єрусалимі свідчать, що під час війни реакція психіки людини буває різною: від помірного і тимчасового стресу, до важких психічних травм, які мають негативні наслідки для здоров'я, включаючи депресію. Науковцями доведено, що травматичні події війни можуть мати довгостроковий вплив на здоров'я та благополуччя особистості.

Перегляд сцен насильства на екрані телевізора чи комп'ютера призводить до таких же симптомів психологічної травми, як і перебування на місці подій.

Багато рішень, ями прийнятих, залежать від зовнішніх речей, яких ми не усвідомлюємо.

Зважаючи на роль інформації у сучасному світі, американський дослідник Маклюен стверджує, що «Істинно тотальна війна – це війна за допомогою інформації».



**Любов ПЛЯКА,** кандидат  
психологічних наук, практичний  
психолог вищої категорії, Національний  
фармацевтичний університет

Використання технологій впливу на противника за допомогою слова було типовим явищем в Стародавній Греції, Стародавньому Римі, у середньовічній Європі. Цією технологією глобального впливу на маси скористався Мартін Лютер, Гетьман Війська Запорозького Богдан Хмельницький, Наполеон Бонапарт та інші видатні полководці. Протягом розвитку людства дієвість пропаганди як надзвичайно ефективної зброї мільйони людей відчули її на собі.

**Інформаційні війни** – це особливий виклик для сучасної системи цінностей. Їх мета – послабити моральні і матеріальні сили супротивника або конкурента та посилити власні, вивести людину зі стану «рівноваги», «холодного розуму» шляхом неправдивої інформації.

Інформаційна війна передбачає заходи пропагандистського впливу на свідомість людини в ідеологічній та емоційній галузях, бокування або спотворення інформаційних потоків та процесів прийняття рішень супротивника. Важливою особливістю цього впливу на індивідуальну свідомість є те, що вони як загрози можуть не помічатися й не усвідомлюватися самою людиною.



Фахівці стверджують, що небезпечні впливи інформації можуть привести до двох видів взаємозалежних змін:

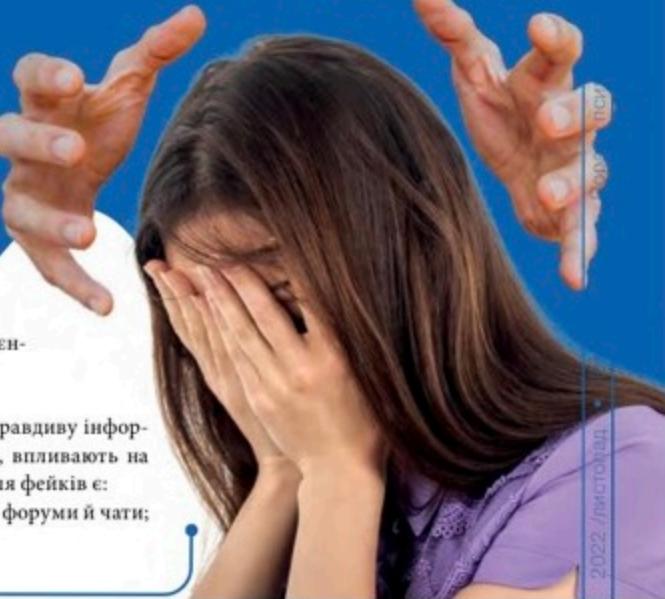
- 1) Це зміни психіки, психічного здоров'я людини: втрата адекватності відображення світу у свідомості й ставлення до світу. Форми відображення дійсності спрощуються, реакції грубішають і здійснюються перевід від вищих потреб (у самоактуалізації, соціальному визнанні) до нижчих (фізіологічних, побутових).
- 2) Це зрушення в цінностях, життєвих позиціях, орієнтирах, світогляді особистості.

Саме через це потрібно вміти розрізняти якисну і правдиву інформацію від фейків, автори яких маніпулюють людьми, впливають на свідомість і поведінку. Популярними майданчиками для фейків є:

- соціальні мережі: Facebook, Instagram, різноманітні форуми й чати;
- месенджери: Viber, Telegram;
- онлайн-ЗМІ різного масштабу тощо.

**Фейкові новини** — підробка чи імітація новин (маніпулятивне спотворення фактів; дезінформація), яку створено для впливу на свідомість великої кількості людей.

Фейками називають фотографії, зроблені у фотопі, спеціально створені відеоролики, написані



або вигадані неправдиві новини, мережеві чутки (посирення чужої вигадки через соціальні мережі), які важко відрізнити від правдивих. Також фейкама називають створені акаунти вигаданих людей у соціальних мережах, через які поширюється неправдива інформація.

#### Метою створення фейків є:

- створення помилкового уявлення про події та явища;
- маніпулювання (створення емоційних і інформаційних пасток, які впливають на прийняття рішень, вибір певної позиції тощо);
- формування певного емоційного фону у аудиторії (паніка, страх, нагнітання, байдужість тощо);
- фейки спрямовані на відволікання уваги від конкретних подій;
- фейки «живтої преси», що дозволяють отримувати прибуток від розповсюдження недостовірних повідомлень, зазвичай, сенсаційного, характеру;
- фейки спрямовані на заплямування репутації людини чи організації;
- реклами фейки, що формують викривлене уявлення про переваги певного товару;
- провокування ворожнечі та агресії (міжнаціональної, расової, релігійної тощо);
- розважальні фейки, що з'являються у якості жарту, але надалі можуть сприйматися як достовірна інформація.

До фейків і маніпуляцій вразливі абсолютно всі, просто у кожного є своя межа і свій тригер, тобто та тема, яка бентежить. Коли якася інформація зачіпає емоцію людини, вона поширює дезінформацію як правду.

Люди склонні більше довіряти інформації, яку вони отримують під час споживання їжі. Переважно, ми сидимо у соцмережах чи дивимось телебачення під час обіду або вечери. Є дослідження, які вказують, що вживання їжі під час читання новин, наприклад, підсилює довіру до них.

Фейкова інформація яскрава, вона проста для розуміння. Для того щоб докопатися до суті, потрібен час. Для того щоб опублікувати фейк, часу не потрібно. Відповідно це впливає на швидкість його поширення.

Головне не взаємодіяти з фейковою новиною, тому що кожен коментар буде додавати цій новині аудиторію. Якщо хтось із ваших знайомих повівся і поширює випадково фейк, напишіть людині в особистій повідомлення, поясніть, що це неправдива інформація, і попросіть її видалити.

Так само варто ігнорувати у соцмережах ботів – не вступати з ними у дискусії, не реагувати на коментарі. Ні в якому разі не додавати у друзі. На ботів треба скаржитися і блокувати їх.

Всі фейки мають на меті відключити у користувача критичне мислення та увімкнути емоцію – викликати страх, паніку, гнів або сміх.



**Критичне мислення** (дав.-гр. κρίτική τέχνη — «мисце́тво аналізува́ти») — це система суджень, яка дозволяє накопичувати, узагальнювати та аналізувати інформацію таким чином, щоб на її підставі робити виважені припущення і приймати вивірені рішення. Критичне мислення базується на законах логіки, розумінні психологочних процесів, які протікають у нашій свідомості.

За критичне мислення відповідає лобна кора головного мозку, яка допомагає врівноважувати стан тривоги й перевіряє, чи ця тривога є виправданою. І коли навичка критичного мислення не дуже добре розвинена, то люди не мають звички замислюватися над достовірністю новини. Ті люди, в яких критичне мислення розвинене добре, використовують цю звичку автоматично і, відповідно, їм треба менше часу, аби надати правильну оцінку факту.

#### 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 наочитися критичному мисленню — це привчити себе задавати багато питань (Що сталося? Де це сталося? Коли це сталося? Хто заявив? Чому це сталося?). 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, аби «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. Слови 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.

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

## ЯК РОЗПІЗНАТИ ФЕЙКОВІ НОВИНИ ТА НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ МАНІПУЛЯТОРІВ?

**1. Слідкуйте за емоціями.** Якщо у вас інформація викликала емоцію, необхідно зупинитися і піти попити чаю, погуляти, тільки тоді цю інформацію варто поширювати.

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

**3. Оцініть надійність джерела повідомлення.** Особливо критично слід ставитися до сайтів, що містять багато реклами.

**4. Зверніть увагу на дату публікації й час.** Популярний елемент фейкових новин — видавати старі публікації за нові.

**5. Хто автор?** Ознайомтеся з попередніми публікаціями автора.

**6. Ознайомтеся з джерелами,** на які посилається новина.

**7. Звертайте увагу на сумнівні цитати і фотографії шокуючого, сенсаційного змісту.** Пам'ятайте, що навіть відеоматеріали можуть бути змонтованими або представленими фрагментарному вигляді, коли може втрачатися первинний зміст повідомлення.

**8. З'ясуйте, що інші видання** пишуть з цього приводу.

**9. Не вступайте у дискусії в соціальних мережах** з людьми, яких не знаєте, або на теми, в яких не розумієтесь, у незрозумілих і маловідомих групах. Тому що є багато ботів та тролів, мета яких — спровокувати людей до дискусії, таким чином поширювати інформацію і піднімати рейтинг того чи іншого поста.

**10. Складіть для себе список джерел інформації,** які поширюють правдиву інформацію і перевіряють факти перед їхньою публікацією. Такі медіа є і на загальноукраїнському рівні, і на локальному.



Уміння людини залежно від ситуації скористатися тим чи іншим способом психологочного захисту від негативного впливу інформації допоможе нам захистити себе від паніки та тривоги, зберегти спокій у навколишньому середовищі, яка була викликана недостовірною інформацією.