

Лавренко Ольга, провідний науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, кандидат філософських наук, доцент

ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Від часу проголошення незалежності України Російська Федерація веде постійну інформаційну війну проти України. Особливо вона була посилена в роки проросійського режиму Януковича. На думку деяких політологів, оглядачів, від початку активної воєнної агресії (лютий 2022) російська пропаганда набула форм геббельсівської пропаганди часів Другої світової війни. Мета цієї війни полягає в ослабленні моральних і матеріальних сил нашого народу, його захисників та посиленні власних. Вона передбачає заходи пропагандистського впливу на свідомість людини в ідеологічній та емоційній сферах.

Сучасна людина завжди хоче знайти відповіді на ті питання, які турбують її, бути обізнаною щодо подій у своїй країні та світі. Це її природна потреба, щоб поповнити свої знання, спростувати чи підтвердити сумніви, вивчити нові факти, дати їм свою оцінку. Однак ставлення до нової інформації є не завжди критичним в силу її великого масиву, швидкості оновлення, браку часу, вміння аналізувати тощо, що використовується ідеологами та технологами інформаційної війни.

Каналами поширення інформації є традиційні ЗМІ, електронні ЗМІ (телебачення), інтернет ЗМІ, соціальні мережі. При цьому використовуються усі методи інформаційно-психологічної боротьби – від розміщення тенденційної інформації, напівправди до прихованої неправди («фейків»).

В цих умовах перед особистістю постає питання: як не потрапити на гачок інформаційних технологів, як отримати достовірну інформацію, яким джерелам інформації можна довіряти тощо? Антидотом інформаційній війні є інформаційна гігієна. На жаль, ця проблематика психологами ще недостатньо досліджена та осмислена. Її важливість підкреслює Мороз Оксана, засновниця волонтерської ініціативи з інформаційної гігієни, ведуча радіоблогу «Вірю – не вірю» на Радіо Культура [1]. Вона зазначає, що лише 3% наших співвітчизників вміють відрізнити правду від брехні в інформаційному просторі, більшість не вміє фільтрувати інформаційні джерела [1, с. 13]. У книжці «Як не стати овочем. Інструкція з виживання в інфопросторі» нею зібрані основні маніпуляції та шахрайства цифрового світу у форматі «суть – відразу ж причина – наслідки – що робити». На конкретних прикладах розкриті маніпуляції в Facebook, YouTube, Google, Viber, Telegram, Вікіпедії та онлайн-медіа; подано конкретні поради щодо безпечного користування інформацією.

Як відомо, гігієна покликана розробляти заходи, санітарні норми та правила щодо профілактики захворювання, забезпечення оптимальних умов існування, збереження здоров'я і продовження життя людини, її працездатності. Інформаційна гігієна розробляє протидію легкозасвоєваній

спотвореній, викривленій інформації з різних джерел, фальшивим новинам. На рівні окремої особистості це є важливою психологічною підтримкою в умовах війни, запобігає її стресовому стану.

На думку багатьох психологів, основні правила інформаційної гігієни є такі:

- Слід довіряти лише офіційній інформації, офіційним сторінкам державних органів і структур, не даючи ворогу отримати перевагу на інформаційному просторі; треба перевіряти джерела інформації (фейки поширюються швидше, ніж правда).

- Російські окупанти намагаються зменшити опір українців, запускаючи нові фейки та поширюючи в мережі фейкові чат-боти з назвою, схожою на офіційний, яка відрізняється лише на кілька літер. Тому треба уважно ставитися до назви чат-ботів.

- Сенсаційні новини слід відправляти на деякий час у «карантин» (сама сенсаційна новина може бути спростована через декілька годин).

- Не варто панікувати, відразу ж постити «зраду», підбивати рідних та друзів до нервування.

- Не потрібно читати одну і ту ж новину різними словами.

- Блогери не є стовідсотковим достовірним джерелом інформації (вони хайпують, нарощують свою аудиторію), суб'єктивно її тлумачать.

- Для перевірки інформації, особливо російської пропаганди, варто звертатися до нейтральних іноземних ЗМІ; російські пости краще блокувати або ж спростовувати у коментарях.

- Не варто вступати у гнівні розмови з провокаторами, оскільки вони саме на це розраховують, а адекватної реакції від них не буде.

- Не слід вступати у політичні дискусії з незнайомими людьми, конструктивна дискусія з ними навряд чи буде.

- Варто дослухатися до думки експертів з тієї чи іншої проблематики, а не до любителів теорій змов, емоційних висловлювань.

- По можливості дивитися відео воєнних дій в меншій кількості, а не зранку до вечора; зменшити час відеоконференцій до мінімуму.

- При спілкуванні в мережі з тролем слід поводитися не так, як він цього очікує, не варто демонструвати свої емоції, на які він вас провокує, краще згорнути якнайшвидше спілкування з ним, щоб самому не стати розповсюджувачем фейків.

Як слушно зауважує О. Мороз, якщо людина не дотримується базової інформаційної гігієни, не вміє фільтрувати інформацію, то концентрація інформаційних вірусів у її голові зростає до критичної межі і саме маніпулятори починають визначати думки та дії такої людини. Натомість її самостійний вплив на них номінальний. Це і є стан «овоча» [1, с. 7].

Список літератури

1. Мороз Оксана. Як не стати овочем. Інструкція з виживання в інфопросторі. Віват, 2021. 208 с.