

Рівненський державний
гуманітарний університет

Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів
здобувачів вищої освіти

№ 7
2023

**Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет**

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 7

Рівне, 2023

3. Траверсе Т. Психологічні особливості впливу музичної інформації на особистість слухача. *Соціальна психологія*. 2005. Вип. 4. С. 143-152.

УДК 316.77:613:355.422(477)

ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА ПІД ЧАС ВІЙНИ

Тимчак Світлана, здобувач ОС «бакалавр»

Спеціальності 053 «Практична психологія», 3 курс, РДГУ

Науковий керівник: Назарець Л.М., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Починаючи з 24-го лютого відбулися кардинальні зміни у свідомості й поведінці українців. Наша країна зазнала військової агресії і увага практично всіх громадян зосередилась на ЗМІ, які сповіщали про дійсний стан речей, військові новини тощо. В тилу ми продовжуємо боронити нашу країну адже ми залишаємось на інформаційному фронті. Саме тому інформаційна гігієна є важливим критерієм, що допомагає нам захищати себе та своїх близьких від фейкових "вкидів", які мають на меті дезорієнтувати нас, змусити повірити в брехню та зламати нашу віру в перемогу. Всі ми повинні знати основи медіаграмотності, особливо під час війни, і це є актуальною проблемою.

Мета статті – визначити основи інформаційної гігієни та правила медіаграмотності, підготувати рекомендації для розвантаження свідомості від новин.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проаналізувавши наукову літературу ми з'ясували, що вивченням даної проблематики займалася низка науковців таких галузей як психологія, соціальна психологія, політологія, соціологія, педагогіка. Зокрема: Дем'яненко В., Коваль З., Халамендик В., Бойко С., Мельник Р., Мороз О. та інші вчені.

Наш мозок може сприйняти та запам'ятати велику кількість інформації. Якщо ми щодня чуємо, читаємо і бачимо негатив, відповідно це залишаються у нашій пам'яті. Події, які викликають стрес, тривогу, відчай та інші негативні емоції – це те, що ми можемо отримувати та відчувати щодня через сприйняття і повідомлення. Важко повірити, але така інформація може викликати емоційну залежність, тоді розважальні, позитивні програми нам уже здаються не такими цікавими. Головна мета інформаційної гігієни – це запобігання негативному впливу інформації на здоров'я та соціальне благополуччя людини, суспільства.[4]

Мас-медіа (ЗМІ) – це засоби масової інформації, які поширюють інформацію для широкої аудиторії через телебачення, радіо, газету, інтернет-ресурси тощо. Вони мають значний вплив в суспільстві тому, що впливають саме на суспільну свідомість. Мас-медіа виконують наступні функції:

1) Інформаційна функція – надає інформацію щодо подій та ситуацій у суспільстві та світі;

2) Узгоджувальна функція – пояснює події та інформацію, підтримує усталені норми, координує окремі дії, встановлює пріоритети і статуси;

3) Функція підтримання спадкоємності культурних досягнень – забезпечує розвиток панівної культури, визнання субкультур і створення можливостей для нових надбань культури;

4) Розважальна функція – забезпечує розвагами для зменшення соціальної напруги в суспільстві;

5) Мобілізаційна функція – проводить соціальні заходи у різних сферах людської діяльності: політичній, економічній, трудовій, військовій, релігійній.[5]

Варто зауважити, що повна відмова від ЗМІ не сприяє розвитку критичного мислення. І в умовах, коли мас-медіа здійснюють потужний вплив на людську свідомість, актуалізується необхідність вдосконалення навичок адаптації в інформаційному просторі, особливої значущості набуває розвиток медіаграмотності особистості. [2;1] В зв'язку з цим, необхідно зазначити основні правила інформаційної гігієни.

1. Перевіряйте інформацію. Сьогодні нас з усіх боків оточує велика кількість інформації. Фейки поширюються швидше за правду. Багато повідомлень, особливо в соцмережах, емоційно забарвлені та містять наративи, які ви хочете або, навпаки, боїтесь почути – наприклад, про закінчення війни, застосування ядерної зброї тощо. Це сигнал, що таку інформацію потрібно перевіряти більш ретельно. Вчіться перевіряти факти, довіряти лише надійним джерелам, краще – декільком. Подивіться та послухайте ще чийось точку зору: як подає інформацію інший канал чи сайт. Будьте пильними, не дозволяйте себе обманювати.

2. Не звертайте увагу на гучні заголовки. Цілком вірогідно, що вони мають за мету не поширити інформацію, а зловити хайп. Зазвичай такі новини можуть бути фейковими, спотвореними, а саму новину можуть спростувати вже через пару годин.

3. Якщо натикаєтесь на пропаганду – краще заблокуйте такий допис, поскаржтеся на нього або спростуйте у коментарях. Такими діями ви допоможете собі та іншим не потрапити у пастку.

4. Намагайтеся не дивитися інформаційну стрічку зранку або пізно ввечері. Так ви можете налаштуватися з самого ранку на негатив, про який думатимете протягом дня, або він не дасть вам спокійно заснути. Попрацюйте над звичкою не брати в руки гаджет перед сном. Перенасичення інформацією є шкідливим. Рекомендується утриматись від перегляду телевізора та інтернет-ресурсів хоча б за годину до сну.

5. Не вступаєте у політичні дискусії у коментарях з незнайомими людьми. Соцмережі заповнені ботами та троями, конструктивного діалогу з ними не вийде. Ви лише дарма витратите час.

6. Розмежуйте інформаційні джерела. Відрізняйте думку експертів від думок adeptів теорій змови, маніпулятивних та емоційних осіб. «Політологам», «політехнологам», «політекспертам» не можна сліпо довіряти.

7. Не витрачайте свій час та емоції на читання неперевірених фактів і не пропонуйте це робити іншим людям.

Нами було розроблено рекомендації, які дозволять краще аналізувати інформацію та тримати в тонусі ментальне здоров'я. Згідно з правилом кисневої маски, для того, щоб допомогти іншим необхідно мати внутрішній ресурс для цього – інакше вже вам потрібна буде поміч. Якщо ви маєте сумніви стосовно достовірності медіа-контенту дайте відповідь на кілька запитань: «Хто це сказав?», «Цю інформацію підтвердили офіційні джерела?», «Ця інформація є в медіа з білого списку?», «Якщо інформації ніде немає, чому людина це поширює?».[3]

Звертайте увагу на почуття та емоції під час перегляду новин. Якщо відчуваєте, що починаєте гніватися, тремтіти, пітніти, дихання та серцебиття прискорюється, це означає, що ви стресуєте. У такому випадку одразу закривайте новину чи вимикайте телевізор. Якщо відчуваєте, що така інформація впливає на настрій – відмовтеся на деякий час від звичних каналів, сайтів, краще перегляньте легкий фільм, зробіть перерву та відпочиньте.

Якщо ж ви виявили перенасичення негативною інформацією або залежність від неї, поставте собі кілька запитань, вони будуть фільтрами, які не пропускатимуть негатив. Наприклад: «Чи буде корисною для мене ця інформація?», «Скільки часу на споживання інформації я витрачу?», «Що я можу зробити корисного замість отримання цієї інформації?», «Чи можу я чимось допомогти людям, які опинилися в непростій ситуації?». Якщо вже після одного-двох запитань розумієте, що вплинути на ситуацію не можете, то це марна трата часу і сенсу продовжувати нема.

Щоб розвантажитися використовуйте інформаційний детокс. Оберіть дні, в які ви не будете переглядати стрічку новин, натомість візьміть за правило саме у ці дні читати книги, переглядати фільми тощо. Таке перемикання відсторонить від негативу, а натомість принесе додаткові знання, з'являться нові ідеї. Спробуйте абстрагуватись від новин – дозвольте собі не відстежувати їх протягом тижня-двох, а то й місяця. Почніть освоювати нові навички (наприклад, вивчення іноземної мови), слухайте музику, займайтеся дихальними практиками, медитуйте, відпочивайте.

Висновки. Ми з'ясували, що основами інформаційної гігієни та медіаграмотності є: критичне ставлення до гучних заголовків та інформаційних джерел; перевірка почутої інформації у надійних джерелах, якщо маєте сумніви; заощадження часу на перегляд і читання новин; ігнорування дописів із сумнівними наративами, пропагандою, за можливістю – поскаржитися на нього; не вступати у політичні дискусії в інтернеті. Наведені рекомендації допоможуть зосередитись на оточуючому світі, на власному благополуччі (правило кисневої маски) та очистити свій організм від зайвих деструктивних, нав'язливих думок.

Список використаних джерел

1. Бойко С.Т. Медіаграмотність як основа інформаційно-психологічної безпеки особистості в сучасних умовах. Наукове періодичне видання український психолого-педагогічний науковий збірник – 2015.
2. Мельник Р. Критичне мислення та інформаційна гігієна освітян в умовах війни – 2022.
3. Мороз О. Інформаційна гігієна під час війни: як зберегти холодну голову і здоровий глузд. *Happy Monday* – 2022. [Електронний ресурс]. URL: <https://happymonday.ua/informatsijna-gigiyena-pid-chas-vijny>
4. Халамендик В.Б. Інформаційна гігієна як фактор збереження психічного здоров'я людини. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. Вип. 35, Київ. 2008.
5. Яценко Н.Г. Вплив ЗМІ на соціалізацію особистості. *Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка*. Вип. № 13 (272), Ч. IV. 2013.

УДК [159.922.8:316.62]:159.964.225

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СУГЕСТИВНОСТІ ЯК ФАКТОРУ УЗАЛЕЖНЕНИХ ФОРМ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Ткачук Олександр, здобувач ОС «Магістр»

Спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Березюк Т. П., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Сучасні умови розвитку українського суспільства зумовлюють істотні зміни у структурі особистості. Тому актуальність дослідження визначається проблемою психологічних алгоритмів формування uzalezhnених форм поведінки та факторів, що мають істотний вплив на їх виникнення в підлітковому віці. У процесі виникнення uzalezhnення важливу роль відіграють психологічні особливості індивіда, що призводять до формування адиктивної поведінки. Вивчення цих явищ дозволить організувати якісний процес виховання майбутніх поколінь – психологічно стійких та здорових особистостей.

Важливо зауважити, що багатозначність поняття «сугестивних впливів» та труднощі у процесі здійснення його дослідження, потребують індивідуального підходу стосовно систематизації наукових даних в обґрунтованій методологічній площині.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування психологічних характеристик сугестивності як фактору uzalezhnених форм поведінки в юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. Історично людство супроводжувало одне з найбільш універсальних явищ, пов'язаних із психікою людини, – *сугестія (навіювання)*. Цей феномен пронизує багато сфер буття: при будь-якому виді діяльності, свідомо чи несвідомо, людина піддається впливу. Сигнал, який надходить у мозок, – звук, що уловлюється слухом, подія чи певне зображення, які сприймаються зоровим аналізатором, – вся ця інформація впливає на психіку людини та визначає характер її поведінки. Сугестія різноманітна у використанні та багатоліка у своїх проявах. Смаки й уподобання, особливості поведінки дуже часто продиктовані неусвідомлюваним навіюванням. На ньому частково заснований вплив на свідомість електронних засобів масової комунікації, моди, звичаїв, обрядів. *Навіювання* – один із способів формування віри [5, с. 36].

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| Артемук О. Вплив стресу на самопочуття людини та її життєдіяльність | 3 |
| Баранович І. Вікові особливості прояву страхів у дітей молодшого шкільного віку... | 5 |
| Басалига Т. Посттравматичний стресовий розлад у учасників збройних конфліктів... | 7 |
| Болюх Н. Вплив емоцій на психічне здоров'я особистості..... | 10 |
| Боровець А. Проблема розвитку особистості в молодшому шкільному віці..... | 13 |
| Боса-Мірявець М. Психологічна готовність майбутніх педагогів до професійної діяльності..... | 16 |
| Босий-Мірявець В. Комунікативна культура педагога: психологічний вимір..... | 20 |
| Бугайчук І. Психокорекція нейрофізіологічних зв'язків у дітей з особливими освітніми потребами..... | 23 |
| Гавін Б. Особливості прояву психологічного стресу у людини..... | 25 |
| Гонтаренко В. Механізми психологічного захисту дітей..... | 28 |
| Гончарук А. Психологічні особливості спілкування у підлітковому віці..... | 30 |
| Горбатюк О. Методичні аспекти профілактики девіантної поведінки підлітків | 33 |
| Гудовсек С., Павелків Р. Сутність поняття «безпека життєдіяльності» з точки зору психологічної науки..... | 34 |
| Дем'янюк В. Психологічний зміст емпатії в контексті морального розвитку молодшого школяра..... | 37 |
| Дивульська К., Юрчук О. Особливості роботи психолога у школі в умовах воєнного стану..... | 40 |
| Єфімова М. Психологічні особливості дітей вимушених переселенців..... | 42 |
| Загородський Д. Психологічні чинники прояву любові у подружніх парах..... | 44 |
| Каверіна Б. Особливості конфліктної поведінки у підлітковому віці..... | 47 |
| Климчук І. Психологічні особливості емоційної стійкості студентів у період кризи... | 52 |
| Ковальчук О., Аладько Т., Ковальчук С. Соціально-психологічні причини поширення алкоголізму в середовищі підлітків..... | 55 |
| Ковальчук О., Назарець Л. Особливості дистанційного навчання в системі вищої освіти: недоліки та переваги..... | 58 |
| Коренко Д. Психологічні особливості поведінки обдарованих дітей..... | 62 |
| Корчака Ф., Корчакова Н. Вплив військової агресії на розвиток національної ідентичності української молоді | 65 |
| Котляр О. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці..... | 66 |
| Кривко М. Вплив сучасної іграшки на психічний розвиток дитини дошкільного віку. | 68 |
| Кулакова О. Використання інтерактивних платформ у навчанні іншомовної лексики | 72 |
| Курята Н. Вплив війни на життєстійкість українського студентства..... | 75 |
| Лаврук Л. Психологічні особливості міжкультурної адаптації переселенців у чужій країні..... | 77 |
| Мартюченко К. Креативність як фактор успішної самореалізації особистості..... | 80 |
| Мисько Є. Шкільна тривожність підлітків як соціально-психологічна проблема..... | 83 |
| Мотруніч І., Юрчук О. Використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання дошкільників..... | 86 |
| Нікішина Д. Рефлексія як фактор подолання фрустраційних ставнів у студентів..... | 88 |
| Оборська А. Дослідження впливу арт терапії у процесі психологічної корекції девіантної поведінки поранених військовослужбовців під час реабілітації..... | 92 |

| | |
|--|------------|
| Павелків В. Сучасні реалії та їх вплив на розвиток агресивної та деструктивної поведінки молоді..... | 93 |
| Парчук Т. Психологічна готовність молоді до сімейного життя..... | 96 |
| Подлящук О. Психологічні особливості прояву емоційного вигорання у педагогів.... | 97 |
| Приступлюк С. Психокорекція агресивної поведінки підлітків засобами арттерапії... | 101 |
| Пшенична Л. Феномен харизми та його вплив на міжособистісну взаємодію..... | 103 |
| Ряба Л. Фактори формування самооцінки в підлітковому віці..... | 106 |
| Сабат Є. Особливості феномена прокрастинації у студентському середовищі..... | 108 |
| Семенюк В. Психологічний супровід дітей раннього віку із загальною затримкою мовленнєвого розвитку..... | 111 |
| Сизов С. Теоретичний аналіз психологічної реабілітації осіб з алкогольною залежністю..... | 112 |
| Стащук А. Особливості використання арт терапії в роботі з молодшими школярами.. | 113 |
| Тарасюк Л. Музика як чинник впливу на психічний стан особистості..... | 116 |
| Тимчак С. Інформаційна гігієна під час війни..... | 118 |
| Ткачук О. Соціально-психологічні аспекти сугестивності як фактору узалежнених форм поведінки в юнацькому віці..... | 120 |
| Українець В. Віра дітей у Збройні Сили України..... | 123 |
| Федорович Р., Опанасюк І. Методи арттерапії як засіб корекції сімейних відносин..... | 125 |
| Холод Ю. Формування національної гідності дітей дошкільного віку як проблема дошкільної освіти..... | 127 |
| Хома О. Soft skills як феномен професійної компетентності сучасного психолога..... | 129 |
| Чорноус Я. Психологічні особливості прояву ейджизму в студентській молоді: теоретичний аспект..... | 131 |
| Шевчук В. Соціально-психологічні аспекти дитячо-батьківських взаємин у сім'ях, що перебувають у складних життєвих обставинах..... | 134 |
| Шепель Т. Проблема емоційного вигорання лікарів..... | 137 |
| Шишка А., Юрчук О. Адаптивне фізичне виховання як засіб корекції психомоторних порушень у дошкільників із заїкуватістю..... | 139 |
| Яковець О. Особливості процесу соціальної адаптації дітей з аутизмом..... | 142 |
| Якубовська М. Психологічні особливості формування емоційної стійкості майбутніх психологів в стресогенних умовах..... | 145 |
| Яремчук Ю. Статистичні особливості виникнення захворюваності на ПТСР у військовослужбовців..... | 149 |
| Ярмошевич В. Експериментальне дослідження використання методу казкотерапії у роботі з дітьми в умовах війни..... | 150 |