МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0533000
спеціальності 053– Психологія
Калашнікова Юлія Миколаївна
Керівник: Мосол Н. О., к.психол.н., доцент
кафедра психології
Рецензент: Грандт В.В., к.психол.н., доцент
кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Калашніковій Юлії Миколаївні

Тема роботи Інформаційно-психологічна безпека особистості як актуальна проблема в умовах війни.

керівник роботи Мосол Н. О, к.психол.н., доцент.

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1447-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити поняття інформаційно-психологічної безпеки; дослідити фактори, які впливають на інформаційно-психологічну безпеку в умовах війни; визначити психологічні наслідки інформаційних впливів на особистість; провести аналіз практичних методів протидії інформаційно-психологічним загрозам; дослідити роль державних інституцій та громадських організацій у сфері надання інформаційно-психологічної безпеки; розкрити практику психологічної допомоги та реабілітації осіб, які постраждали від інформаційного впливу.

5. Перелік графічного матеріалу: –

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Мосол Н. О., к. психол. Н.		
Розділ 1	Мосол Н. О., к. психол. Н.		
Розділ 2	Мосол Н. О., к. психол. Н.		
Висновки	Мосол Н. О., к. психол. Н.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-червень 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень-серпень 2024 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ Ю. М. Калашнікова

Керівник роботи _____ Н. О. Мосол

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: Інформаційно-психологічна безпека особистості як актуальна проблема в умовах війни складається із 73 сторінок, 47 джерел.

Об'єкт дослідження: інформаційно-психологічна безпека особистості.

Предмет дослідження: фактори, які впливають на забезпечення інформаційно-психологічної безпеки особистості в умовах війни.

Мета дослідження: дослідити сутність інформаційно-психологічної безпеки особистості, визначити фактори, кі впливають на інформаційн-о-психологічну безпеку в умовах війни та обгрунтувати методи психологічної допомоги й реабілітації осіб, які постраждали від інформаційного впливу.

Гіпотеза дослідження: усвідомлене сприйняття інформації та системна підтримка особистості здатні мінімузувати негативні психологічні наслідки інформаційного впливу під час війни.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних.

Наукова новизна: уточнено поняття інформаційно-психологічної безпеки особистості, визначено фактори, які впливають на забезпечення інформаційно-психологічної безпеки особистості в умовах війни. Проведено аналіз практичних методів протидії інформаційно-психологічним загрозам. Обгрунтовано роль психологічної допомоги та реабілітації осіб, які постраждали від інформаціного впливу.

ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА, СУСПІЛЬСТВО, ОСОБИСТІСТЬ, ЗАХИСТ, ПОЛІТИКА НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ.

SUMMARY

Kalashnikova Y.N. Informational and Psychological Security of an Individual as an Actual Problem in the Conditions of War

Master's qualification work: Informational and psychological security of the individual as a topical problem in war conditions consists of 73 pages, 47 sources.

Object of research: informational and psychological security of the individual.

Subject of research: factors that influence the provision of informational and psychological security of the individual in war conditions.

Purpose of research: to investigate the essence of informational and psychological security of the individual, to determine the factors that influence informational and psychological security in war conditions and to substantiate the methods of psychological assistance and rehabilitation of persons affected by informational influence.

Research hypothesis: conscious perception of information and systematic support of the individual are able to minimize the negative psychological consequences of informational influence during war.

To achieve and solve the tasks set, we used such methods as the method of analysis of scientific and theoretical sources, systematization and generalization of psychological data on the selected research topic, psychodiagnostic methods, as well as methods of mathematical data processing.

Scientific novelty: the concept of informational and psychological security of the individual has been clarified, factors that influence the provision of informational and psychological security of the individual in war conditions have been identified. An analysis of practical methods of countering informational and psychological threats has been conducted. The role of psychological assistance and rehabilitation of persons affected by informational influence has been substantiated.

INFORMATIONAL SECURITY, SOCIETY, PERSONALITY, DEFENSE, NATIONAL SECURITY POLICY.

ЗМІСТ

ВСТУП……..8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ ……11
1.1. Поняття інформаційно-психологічної безпеки…….11
1.2. Фактори, які впливають на інформаційно-психологічну безпеку в умовах війни……...16
1.3. Психологічні наслідки інформаційних впливів на особистість …….24
РОЗДІЛ 2ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ВІЙНИ ……35
2.1. Аналіз практичних методів протидії інформаційно-психологічним загрозам …….35
2.2. Роль державних інституцій та громадських організацій у сфері надання інформаційно-психологічної безпеки……..49
2.3. Практика психологічної допомоги та реабілітації осіб, які постраждали від інформаційного впливу……...57
ВИСНОВКИ…….....67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..……72

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ ТА СКОРОЧЕНЬ

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

ІПВ – інформаційно-психологічна війна

ЗМІ – засоби масової інформації

ЄС – Європейський Союз

США – Сполучені штати Америки

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження інформаційно-психологічної безпеки особистості в умовах війни зростає на фоні стрімких змін у глобальному інформаційному середовищі та безпрецедентних викликів, з якими зіштовхується суспільство. В умовах конфлікту, особливо в умовах гібридної війни, інформаційні атаки та маніпуляції стають важливими інструментами ведення війни, які можуть впливати на свідомість і психіку людей. Підвищена доступність інформації та розвиток інформаційних технологій призводять до збільшення потоку інформації, серед якої значну частину становлять фейки, дезінформація та пропаганда.

Вивчення даної проблеми першочергово пов'язана із необхідністю розробки ефективних механізмів захисту особистості від негативних інформаційних впливів, формування медіаграмотності серед населення, а також для забезпечення психоемоційної стійкості в стресових умовах. Нині, коли інформаційні атаки стали частиною військових дій, необхідно сформувати такий вплив, який міг би захистити суспільство від деструктивного впливу, спроможного викликати страх, тривогу, почуття безвихідного становища, депресію та втрату довіри до навколишнього світу. Психологічний тиск який відбувається через фейки та пропаганду здатен знизити моральну стійкість, здатність критично мислити, а також провокує розвиток панічних атак.

В умовах війни особливо актуальною стає необхідність забезпечення інформаційної гігієни, розвитку навичок критичного мислення та психологічної стійкості громадян. Дослідження цієї теми вплине на формування ефективних механізмів інформаційного захисту, допоможе зрозуміти, як зберегти психологічне здоров'я та стійкість у складних умовах, а також вплине на зміцнення національної безпеки загалом.

Об’єктом дослідження є інформаційно-психологічна безпека.

Предметом дослідження виступають умови, які впливають на інформаційно-психологічну безпеку особистості в умовах війни.

Мета дослідження полягає в комплексному і всебічному дослідженні питання інформаційно-психологічної безпеки особистості як актуальної проблеми в умовах війни.

Виходячи із поставленої мети, завданнями даного дослідження є:

- розкрити поняття інформаційно-психологічної безпеки;
- дослідити фактори, які впливають на інформаційно-психологічну безпеку в умовах війни;
- визначити психологічні наслідки інформаційних впливів на особистість;
- провести аналіз практичних методів протидії інформаційно-психологічним загрозам;
- дослідити роль державних інституцій та громадських організацій у сфері надання інформаційно-психологічної безпеки;
- розкрити практику психологічної допомоги та реабілітації осіб, які постраждали від інформаційного впливу.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних.

Теоретична основа дослідження. Дослідженням питання інформаційно-психологічної безпеки особистості займалося чимало вітчизняних науковців. Серед них чільне місце посідають праці В. Алещенко, О. С. Бодрук, О. Гончаренко, О. Г. Данильян, І. Жаровської, В. В. Заборовської, О. М. Ілющик, Н. І Дідик та інших.

Наукова новизна: уточнено поняття інформаційно-психологічної безпеки особистості, визначено фактори, які впливають на забезпечення інформаційно-психологічної безпеки особистості в умовах війни. Проведено

аналіз практичних методів протидії інформаційно-психологічним загрозам. Обгрунтовано роль психологічної допомоги та реабілітації осіб, які постраждали від інформаціного впливу.

Практична основа дослідження. Практична складова отриманих результатів дослідження інформаційно-психологічної безпеки особистості в умовах війни полягає в розробці програм підвищення медіаграмотності, які допоможуть населенню критично оцінювати інформацію та розпізнавати дезінформацію. Рекомендації для державних органів можуть включати стратегії реагування на інформаційні загрози та формування позитивного інформаційного середовища. Також важливим є створення програм психологічної підтримки, які знизять стрес і тривожність серед населення. Розроблені методики моніторингу медіа-простору дозволять оперативно виявляти негативні інформаційні кампанії. Отримані результати можуть слугувати основою для соціологічних досліджень, що вивчають вплив інформаційних загроз на різні групи населення. Взаємодія з громадськими організаціями та розробка нових нормативно-правових актів також сприятимуть підвищенню інформаційної безпеки в країні.

Структура наукової роботи. Наукова робота складається із вступу, двох розділів, висновків та переліку використаної літератури. Загальний обсяг роботи становить 77 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття інформаційно-психологічної безпеки

Сучасне суспільство не застраховане від різних зовнішніх факторів які так чи інакше впливають на повноцінний розвиток людини. Засоби масової інформації, преса, телебачення, події в суспільстві змушують людство підлаштовуватися під зовнішні процеси, які на них чинять досить значний тиск. Інформація сьогодні перетворилася на ключовий економічний, політичний та соціальний ресурс, який забезпечує ефективну діяльності як окремих людей, так і держави вцілому. В умовах глобалізації інформаційний потік став надзвичайно популярним. Це дозволяє швидко обробляти, аналізувати й використовувати інформацію як один із сегментів взаємодії індивідів в суспільстві. Водночас інформація виступає засобом впливу на суспільну свідомість, формування громадської думки та соціальної активності, створюючи нові виклики у сфері інформаційної безпеки. Цифрові технології надають можливість кожній людині бути не лише споживачем, а й творцем інформації, використовувати соціальні медіа як платформу для обміну думками. Однак в рамках цього зростає й ризик свідомих і підсвідомих маніпуляцій, дезінформації та кіберзагроз. Ці процеси вимагають від суспільства та держави нових ефективних рішень у сфері управління інформаційним простором. Разом з тим, поширення неправдивих відомостей та фейкових новин підриває довіру громадян до інформаційних джерел, і часть формує перед медіа нові завдання, повязані із створенням ефективних механізмів перевірки інформації. У соціальній сфері інформація сприяє підвищенню рівня освіченості, полегшує доступ до нових знань і культурного обміну, але також може поглиблювати соціальні розбіжності, викликані

нерівністю в доступі до цифрових ресурсів чи хибними фактами. Таким чином, сучасне суспільство стоїть перед проблемою ефективного управління інформаційними ресурсами, створення інфраструктури для їх безпечного використання та формування відповідного ставлення до інформаційної культури на всіх рівнях.

Вітчизняний дослідник Є. С. Катаєв зазначає, що нині Україна перебуває під постійним інформаційно-психологічним впливом, який зумовлений її геополітичним розташуванням та наявністю політичних, економічних, інших інтересів щодо нашої держави з боку міжнародних держав. У зв'язку з цим питанням забезпечення інформаційної безпеки національних інтересів в усіх сферах набуває дедалі більшого значення. Відповідно до ст. 17 Конституції України [8], забезпечення інформаційної безпеки є однією з ключових функцій держави, поряд із захистом суверенітету, територіальної цілісності та економічної безпеки держави.

Нині безпека людини трактується більш широко та передбачає «захист найважливішого ядра всіх людських життів засобами, які поліпшують свободи людини та його самореалізацію» [47].

Державна політика у сфері забезпечення інформаційної безпеки України є невід'ємною частиною загальної політики національної безпеки держави. Вона містить офіційно затверджену систему поглядів та заходів, які формують впровадження для захисту суспільства від інформаційних загроз. Основна мета цієї політики полягає в забезпеченні такого стану, в якому інформаційні загрози знижували б рівень безпеки до більш безпечного, зменшуючи вплив негативних наслідків [9].

Інформаційно-психологічна безпека — це стан захисту психіки особи від негативного інформаційного впливу, який проявляється у впровадженні деструктивної інформації в свідомість або підсвідомість людини, і може призвести до спотвореного сприйняття дійсності. У ширшому вимірі інформаційно-психологічну безпеку можна охарактеризувати як стан захисту духовного, душевного та фізичного благополуччя особи від впливів, які

можуть порушити її права та свободу. Загалом, ця сфера є невід'ємною складовою інформаційної безпеки, а тому важливо забезпечувати її підтримку.

Цей стан дозволяє людині не тільки формувати й ефективно використовувати систему адекватного сприйняття реальності та ставлення до навколишнього світу і самої себе, але й збереження психологічної рівноваги та стійкості у складних життєвих обставинах. Загалом інформаційна безпека є фундаментом для формування соціально адаптивної поведінки, яка сприяє інтеграції людини в суспільство. Важливо також відзначити, що цілість особистості як активного соціального суб'єкта не тільки забезпечує її здатність до самореалізації та самоактуалізації, але й створює основу для побудови здорових взаємовідносин із соціумом. Такий стан сприяє розвитку критичного мислення, аналізу інформації та саморефлексії. Ці процеси є необхідними в умовах сучасної інформаційної взаємодії, а їх використання дає можливість людям не лише сприймати нові знання і досвід, а й ефективно адаптуватися до швидких змін та викликів, які діють у соціально-інформаційному середовищі.

Особливості інформаційно-психологічної безпеки зумовлені специфікою певних видів загроз та їх джерел, а також характером принципів і завдань, які реалізуються державною політикою в цій сфері. До інформаційно-психологічної безпеки також належить безпека інформаційних потоків [12, 89].

Вітчизняний науковець В. Алещенко визначає інформаційну безпеку особистості як стан, при якому індивід захищений від значних негативних факторів, які можуть виникнути внаслідок впливу на нього через зовнішній інформаційний простір. Разом з тим інформаційно-психологічна безпека - це стан захисту громадян, окремих соціальних верств, а також певних об'єднань населення від негативної інформації [1, 15].

Інший дослідник С. Лихачов визначає інформаційно-психологічну безпеку як стан захисту інтересів особистості, суспільства та держави, в процесі якого забезпечується можливість захисту від шкоди в духовній сфері людини та культурній спадщині суспільства через використання негативних інформаційно-психологічних впливів [19, 106].

Кормич Б.А. визначає інформаційну безпеку як стан захищеності законодавчо встановлених норм і складових інформаційних процесів та відносин, що створює необхідні умови для функціонування держави, людини та суспільства як учасників цих процесів і відносин [16, 15]. Деякі вчені визначають інформаційну безпеку як стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства та держави, за якого мінімізується шкода від неповноти, недостовірності чи несвоєчасності інформації, а також від негативного інформаційного впливу, небажаних наслідків використання інформаційних технологій та несанкціонованого поширення даних.

Передбачити всі потенційні загрози в сфері інформаційної безпеки неможливо, адже вони можуть змінювати зміст і динаміку, тоді як правове регулювання потребує стабільності. Тому акцентується на необхідності спрямовувати політику інформаційної безпеки не на реагування на конкретні загрози, а на створення умов для безпечного функціонування інформаційного середовища, яке захищатиме від можливих негативних впливів як усередині держави, так і ззовні. У дослідженнях з інформаційної безпеки зростає увага до питань інформаційно-психологічної безпеки особистості, суспільства та держави, адже без ґрунтовного аналізу цих аспектів неможливий стійкий розвиток суспільства [13, 70].

В процесі розвитку цифрового суспільства людина стала більш інформаційно залежною, а тому виникає потреба в забезпеченні захисту особистих даних та захисту від негативного впливу інформації. Інформація впливає на прийняття рішень, формування світогляду та емоційний стан людини. Водночас зростає ризик дезінформації та кібератак, що негативно впливає на психічне здоров'я та особисту безпеку. Інформаційно-

психологічна безпека особистості в широкому розумінні охоплює кілька ключових аспектів: по-перше, це належний рівень теоретичної та практичної підготовки, що забезпечує захищеність та реалізацію життєво важливих інтересів особистості, а також її гармонійний розвиток, незважаючи на інформаційні загрози; по-друге, це здатність держави створювати умови для гармонійного розвитку та задоволення інформаційних потреб особистості; по-третє, це гарантування, розвиток і використання інформаційного середовища в інтересах особистості; по-четверте, це захищеність від різних видів інформаційних небезпек.

Отже, безпека — це стан, у якому людина відчуває захищеність від різноманітних небезпек, ризиків та загроз. У свою чергу, інформаційна безпека — це стан, в якому особа захищена від істотної шкоди, що може виникати через вплив інформаційного середовища. Інформаційно-психологічна безпека включає захист громадян, окремих соціальних груп, верств населення, масових об'єднань і суспільства в цілому від шкідливих інформаційно-психологічних

Психологічна безпека — це позитивний стан самопочуття людини, її емоційного, інтелектуального, особистісного та соціального благополуччя в певних соціально-психологічних умовах. Вона також передбачає ситуації, які можуть призвести до психологічної травми або порушення права Інформаційно-психологічна безпека є захистом психіки та свідомості людини від небезпечних інформаційних впливів, таких як маніпулювання свідомістю, дезінформація,

Загалом, зростання ризиків дезінформації та кібератак потребує підвищення інформаційно-психологічної безпеки особистості. Забезпечення цієї безпеки залежить як від підготовленості особи, так і від здатності держави створювати відповідні умови. Важливо розвивати інформаційне середовище, яке б захищало особистість від небезпек та сприяло її гармонійному розвитку.

1.2. Фактори, які впливають на інформаційно-психологічну безпеку в умовах війни

В умовах сучасних воєнних конфліктів питання інформаційно-психологічної безпеки набуває особливої актуальності, оскільки війна ведеться не тільки в реальному просторі, а й на інформаційному полі. Інформаційно-психологічна безпека, яка забезпечує захист особистості, суспільства і держави від шкідливого інформаційного впливу, стає пріоритетним напрямом безпекової політики. В умовах війни люди піддаються значним психологічним навантаженням. Це, як правило, спричиняє підвищену вразливість до пропаганди, дезінформації та різносторонніх впливів. Основними факторами, які впливають на інформаційно-психологічну безпеку, є рівень обізнаності населення, доступність до достовірної інформації, стресові умови та особливості інформаційного середовища [3, 41]. Також вагомим фактором є використання соціальних мереж і засобів масової інформації для поширення фейкових новин, що здатні підірвати моральний дух суспільства. В умовах війни поширюються цілеспрямовані атаки на національну ідентичність, що також негативно впливає на патріотизм та загальну стійкість суспільства. Відсутність контролю над інформаційними потоками та недостатність психологічної підтримки також сприяють зниженню рівня інформаційно-психологічної безпеки. Таким чином, комплексне вивчення факторів, які впливають на інформаційно-психологічну безпеку під час війни, є важливим етапом для розробки ефективних стратегій захисту. Це питання є вкрай актуальним для збереження цілісності та стійкості суспільства, особливо в часи глобальної нестабільності.

Вітчизняна дослідниця А. О. Сіленко говорить, що на сьогодні існує значна кількість нових засобів, які здатні впливати на психіку людей та керувати їхньою поведінкою. Особливу небезпеку інформаційно-психологічний вплив становить тому, що індивід часто не усвідомлює його

наявності й переконаний, що приймає рішення самостійно, без будь-якого зовнішнього тиску. Фахівці підкреслюють, що цей вид впливу є більш загрозливим, ніж інформаційно-технічний, оскільки спрямований безпосередньо на свідомість людини та має ширше охоплення аудиторії. Дослідники також стурбовані тим, що наслідки такого впливу важко передбачити, а отже, й важко розробити ефективні заходи для його нейтралізації. Непередбачуваність цих наслідків підвищує вразливість суспільства до маніпуляцій, що може негативно позначатися на моральному та психологічному стані індивідів. Інформаційно-психологічний вплив стає інструментом прихованого управління громадською думкою, що підриває довіру до інформації та сприяє поширенню недовіри серед населення. У зв'язку з цим актуальним стає вивчення методів захисту від таких впливів, а також розробка ефективних стратегій підвищення інформаційної грамотності та критичного мислення, що дозволить протистояти маніпуляціям і зберегти незалежність мислення [39, 74].

Подібно до війн минулого століття, у російсько-українській війні інформаційно-психологічний вплив залишається одним із ключових факторів досягнення перемоги, який не можна ігнорувати. Від самого початку російської агресії проти України супротивник розгорнув масовану інформаційну атаку, поширюючи фальшиві новини. Російські засоби масової інформації активно підтримують таку пропаганду, створюючи ілюзію виправдання військових дій. Важливу роль у цьому процесі відіграють центральні телеканали, які регулярно транслюють спотворені факти та спроби маніпуляції громадською думкою. Штучно створений потік неправдивої інформації має на меті посіяти сумніви та страх, ослабити моральний дух українського населення та демотивувати міжнародну спільноту щодо підтримки України. Така стратегія є небезпечною через свій масштаб і здатність впливати на підсвідомість, деформуючи реальне сприйняття ситуації. Маніпуляції з використанням фейкових новин стали важливою зброєю інформаційної війни, що посилює тиск не тільки на

цивільне населення, але й на воєнних представників України. Завданням українського суспільства та медіа є протидіяти цим атакам, сприяючи поширенню об'єктивної інформації та формуванню критичного мислення серед громадян. Лише так можна зменшити вплив пропаганди та захистити інформаційний простір країни [35, 85].

Вивчаючи інформаційно-психологічний вплив як важливу частину парадигми інформаційної безпеки, можна виділити такі основні види: інформаційно-психологічний, психогенний, психоаналітичний, нейролінгвістичний та психотронний впливи. Так, інформаційно-психологічний вплив — це вплив за допомогою слова й інформації, який спрямований на поширення певних світоглядних ідей, переконань та установок. Його головна мета полягає в тому, щоб викликати у людей позитивні чи негативні емоції, а також масові психічні реакції.

Психогенний вплив відбувається через фізичне втручання в роботу мозку, наприклад, після травми або впливу фізичних чинників (звуку, світла, температури), а також унаслідок шокових подій, таких як масові руйнування чи велика кількість жертв. Під впливом психогенного чинника людина може втратити раціональне мислення, дезорієнтуватися, відчувати сильний емоційний розлад або паніку, що часто призводить до психогенних втрат особового складу.

Психоаналітичний вплив здійснюється на підсвідомості людини, зокрема терапевтичними методами, у стані глибокого сну або гіпнозу. Нейролінгвістичний вплив спрямований на зміну мотивації людини через впровадження спеціальних лінгвістичних програм у її свідомість. Психотронний вплив передбачає зміну психічного стану за допомогою медичних препаратів, хімічних або біологічних речовин. Психотропний вплив – це вплив на психіку людини, що здійснюється через позасвідоме сприйняття інформації, яке людина не усвідомлює. Інформаційно-психологічний вплив має свої закономірності. Зокрема, якщо він спрямований на емоційну сферу та потреби людини, це впливає на її

бажання, мотиви та прагнення. Коли вплив охоплює емоційну складову психіки, змінюються її внутрішні переживання та міжособистісні стосунки. Поєднаний вплив на емоційну та потребову сферу може впливати на вольову активність людини, що дозволяє корегувати її поведінку. Впливаючи на комунікативно-поведінкову сферу, можна створити як психологічний комфорт, так і дискомфорт, спонукаючи людей до співпраці чи конфлікту. Нарешті, інформаційний вплив на інтелектуально-пізнавальну сферу змінює уявлення людини, її сприйняття нової інформації, формуючи, таким чином, її індивідуальну «картину світу» [5, 58].

Підтримання інформаційної безпеки в контексті національної безпеки є ключовим напрямом діяльності держави, значущість якого зростає залежно від наявності та рівня відповідних загроз. Складнощі в забезпеченні інформаційно-психологічної безпеки зумовлені низкою факторів. До політичних факторів належать:

- зміни у геополітичній ситуації внаслідок значних змін у різних регіонах;
- формування нових національних інтересів;
- розбудова державності на засадах демократичності, законності та відкритості інформації;
- руйнування колишньої командно-адміністративної системи державного управління;
- інформаційна експансія розвинених країн, що проводять глобальний інформаційний вплив з метою поширення західних світоглядних, політичних і духовних цінностей;
- посилення міжнародної співпраці на основі максимальної відкритості сторін;
- недостатній рівень політичної, правової та інформаційної культури в суспільстві [4, с. 19].

До соціально-економічних факторів відносять:

- труднощі переходу до ринкової економіки;
- продовження інфляційних процесів та падіння життєвого рівня населення;
- зростання безробіття, майнову поляризацію тощо.

Забезпечення інформаційної безпеки базується на трьох основних компонентах:

- інформаційно-технічний аспект, що охоплює розвиток інформаційної інфраструктури, засобів передачі, обробки та зберігання даних, а також методів захисту інформації;
- інформаційно-правовий аспект, який включає управління інформаційними ресурсами, підвищення ефективності їх використання, розвиток інформаційних послуг та регулювання процесів в інформаційній сфері;
- психолого-педагогічний аспект, спрямований на формування духовних і моральних цінностей, розвиток особистісних функцій саморегуляції тощо [30, 51].

Варто відзначити позицію науковця Л. О. Кочубей, яка зазначає, що інформаційна безпека відображає рівень захищеності ключових інтересів, інформаційну підготовленість держави, суспільства та особистості, за якого жодні інформаційні впливи не здатні спричинити деструктивні думки або дії, що ведуть до негативних відхилень на шляху сталого прогресивного розвитку цих суб'єктів. Таким чином, інформаційну безпеку слід розуміти як стан захищеності держави від неправомірної інформації, що перешкоджає її стабільному розвитку.

Доцільно зазначити, що забезпечення інформаційної безпеки базується на таких основних принципах:

1. Принцип системності передбачає щоб захисні заходи були спрямовані на нейтралізацію інформаційних загроз як із зовнішніх, так і з внутрішніх джерел, враховуючи всі засоби захисту та канали обмеженого

доступу. Захисні інструменти мають відповідати можливим типам загроз і працювати у складі комплексної системи, технічно підтримуючи один одного.

2. Принцип стійкості передбачає, що правила інформаційної безпеки повинні охоплювати всі зони захисту, забезпечуючи однаковий рівень надійності, а також дозволяти виявляти можливі загрози.

3. Принцип багаторівневого захисту орієнтований на створення системи послідовних захисних зон в інформаційній системі, де центральна зона захисту розташована в її серцевині.

4. Принцип безперервності вимагає, щоб робота системи інформаційної безпеки була постійною та безперервною.

5. Принцип розсудливості передбачає обґрунтованість застосування захисних заходів з оптимальним рівнем безпеки, що базується на доцільності витрат і ефективності їх подальшого використання [18, 222].

Говорячи про фактори, які впливають на інформаційно-психологічну безпеку в умовах війни вітчизняна дослідниця Л. Тютюнник виокремлює пропаганду. Інформаційна війна вже давно переступила межі воєнних конфліктів і, на відміну від збройних зіткнень, може вестися як під час бойових дій, так і в мирний час. Вона охоплює не лише державні інтереси, але й впливає на повсякденне життя людей, формуючи їхню думку та світосприйняття. Сучасні технології, зокрема соціальні мережі, суттєво посилили можливості для розповсюдження дезінформації, що вимагає від суспільства нових підходів до захисту інформаційної безпеки.

Біла пропаганда відкрито вказує на свої цілі та джерела інформації, не спотворюючи факти для досягнення своїх завдань. Вона зазвичай застосовується в мирний і спокійний період, спрямована на формування певного сприйняття аудиторії за допомогою правдивих даних. Сіра пропаганда, в свою чергу, містить в основному правдиву інформацію, але навмисно спотворює її і фальсифікує факти, використовуючи різні методи маніпуляції для зміни поглядів людей, при цьому джерела інформації можуть

залишатися прихованими або неоднозначними. Чорна пропаганда, що використовується під час воєнних конфліктів, не дотримується фактів і може повністю спотворювати реальність для виконання своїх пропагандистських завдань. Цей вид впливу є надзвичайно потужною зброєю, і чим безсоромніше він реалізується, тим більший психологічний вплив має на аудиторію [42, 185].

Юрій Громико, характеризуючи консцієнтальну зброю, не обмежується лише інформаційними аспектами, а виділяє п'ять основних способів впливу на свідомість, які спрямовані на зниження когнітивних здібностей людини. По-перше, це ураження тканин мозку, зокрема через використання хімічних речовин, які знижують функціонування свідомості (наприклад, забруднене повітря і вода, підвищений радіаційний фон тощо). По-друге, примітивізація та дезінтеграція інформаційно-комунікативного простору, що призводить до зниження його організації (збільшення розважального контенту, емоційна візуалізація); по-третє, цілеспрямоване використання окультних впливів; по-четверте, організація та поширення в медіапросторі образів і текстів, які мають деструктивний вплив на свідомість (психотропна зброя); по-п'яте, руйнування форм і способів ідентифікації особистості, що призводить до деперсоналізації та зміни самовизначення [33].

До загроз національній безпеці України в інформаційній сфері також належать: обмеження свободи слова та доступу громадян до інформації; викривлення, спотворення, блокування, замовчування та упереджене висвітлення подій; несанкціоноване поширення інформації; відкрита дезінформація; інформаційна експансія інших держав і руйнівне втручання у національний інформаційний простір. Це відбувається, коли країни з потужнішими інформаційними можливостями отримують змогу впливати на громадську думку менш потужних держав через засоби масової інформації. Загрозами також є неконтрольовані інформаційні потоки, пропаганда культу насильства і жорстокості в медіа, повільне входження України у світовий інформаційний простір, неузгодженість державної інформаційної політики та

нестача інфраструктури в інформаційній сфері, а також розміщення дезінформації в Інтернеті.

Слід зазначити, що Російська Федерація веде інформаційну війну проти України, нав'язуючи певні ідеологічні стереотипи та суспільну думку через медіа, зокрема електронні видання. Такі війни є поширеними у світовому інформаційному просторі й активно досліджуються науковцями та експертами. Зокрема, Інститут національно-стратегічних досліджень США і західні фахівці виділяють кілька компонентів інформаційної війни, однією з яких є психологічна війна, основне завдання якої — маніпулювання масами. Це досягається шляхом впровадження ворожих ідей і поглядів, дезорієнтації та дезінформації громадськості, послаблення певних переконань, залякування образами ворога та демонстрації сили [17, 86].

У сучасному глобалізованому інформаційному суспільстві кіберпростір став ареною боротьби, де інформаційну безпеку України загрожують комп'ютерні злочини, кібертероризм і кібервійни. Ці явища передбачають зіткнення національних інтересів в Інтернет-просторі і застосування технологій для завдання шкоди супротивнику. Особливо часто технології кібервійни і кібертероризму спрямовані на державну безпеку та оборону, становлячи реальну загрозу суверенітету держави.

Сучасні технології негативного інформаційно-психологічного впливу становлять значну загрозу національному інформаційному простору та суверенітету України. Забезпечення інформаційної безпеки в умовах дестабілізуючих інформаційних атак та агресивної експансіоністської політики Російської Федерації вимагає об’єднання зусиль усіх рівнів державної влади та громадянського суспільства.

Отже, забезпечення інформаційної безпеки є невід'ємною умовою стабільного розвитку держави, суспільства і особистості в умовах сучасного інформаційного середовища. Принципи системності, стійкості, багаторівневого захисту, безперервності та розсудливості відіграють ключову роль у побудові надійної системи захисту від інформаційних загроз.

Впровадження цих принципів забезпечує захист від різноманітних типів інформаційного впливу та підтримує стабільність функціонування інформаційних систем. Комплексний підхід до інформаційної безпеки дозволяє не лише захистити важливі інтереси держави, а й сприяти стійкому та прогресивному розвитку всіх сфер життя. В умовах сучасних викликів, пов'язаних з інформаційними війнами та кіберзагрозами, ефективна система захисту є пріоритетним напрямом для забезпечення безпеки та суверенітету держави.

1.3. Психологічні наслідки інформаційних впливів на особистість

У сучасному світі інформаційні впливи стають невід'ємною частиною життя кожної людини, формуючи не лише її знання, але й ставлення, цінності та поведінку. Психологічні наслідки таких впливів можуть бути як позитивними, так і негативними, і значною мірою залежить від характеру та змісту інформації. Одним із головних аспектів цього впливу є те, як інформація впливає на самоосвідомлення особистості, її емоційний стан і міжособистісні стосунки. Наприклад, пропаганда позитивних ідей може сприяти підвищенню мотивації, зміцненню впевненості в собі та покращенню соціальної взаємодії. Водночас, негативні інформаційні впливи, такі як маніпуляції або дезінформація, можуть призводити до тривожності, депресії та конфліктів у соціумі.

Дослідження в цій сфері вказують, що постійний вплив негативної інформації може спотворити уявлення про реальність та призвести до формування песимістичних настроїв. Також, інформаційні впливи можуть мати ефект «згуртованості», коли особистість відчуває тиск від групи і втрачає здатність критично мислити. У зв'язку з цим, важливо розуміти механізми інформаційних впливів, аби зменшити їх негативні наслідки та підвищити психологічну стійкість особистості. Розгляд цих аспектів є актуальним в умовах сучасних інформаційних війн і стратегії маніпуляцій,

що підкреслює необхідність психологічної освіти та критичного сприйняття інформації.

На початку XXI століття Україна стала мішенню для гібридної війни з боку Росії. Російський вплив значною мірою грунтується на потужних інформаційно-пропагандистських програмах. В рамках цього інформаційна безпека України стала критично важливим елементом на сучасному етапі розвитку держави і суспільства. Вітчизняні дослідники М. В. Маркова та А. Р. Марков вказують, що сучасна людина має різноманітні способи протидії інформаційно-психологічній війні (ІПВ), серед яких найпростішими є критичне осмислення інформації, розвиток навичок позитивного мислення, інтелектуальна та фізична активність, акцент на близьких стосунках та родинній взаємодії, а також уміння спілкуватися з природою та собою без додаткових джерел інформаційного впливу.

Основною мішенню ІПВ є людина як особистість із власними психічними особливостями сприйняття. Взаємозв'язки та відносини між окремими особистостями є критично важливими для нормального функціонування спільнот і соціальних інститутів — від малих груп до цілої держави. Тому психічне здоров'я, психологічний добробут нації, її стійкість до стресу та здатність протистояти ІПВ мають першочергове значення. Всі можливі зусилля, наукові дослідження та організаційні заходи повинні бути спрямовані на їх підтримку, забезпечуючи синергію медичного, соціального та психологічного аспектів [23, 79].

В останні роки Україна вжила значних заходів для регулювання інформаційної безпеки на нормативно-правовому рівні. Зокрема, 28 грудня 2021 року була затверджена Стратегія інформаційної безпеки, основною метою якої є підвищення здатності забезпечувати інформаційну безпеку держави та її інформаційного простору. Ця стратегія передбачає підтримку соціальної та політичної стабільності, оборони країни, захисту державного суверенітету, територіальної цілісності України, а також демократичного конституційного порядку і забезпечення прав та свобод кожного

громадянина.

У ході інформаційної війни ворог часто здійснює інформаційно-психологічні операції, спрямовані на підрив інформаційної безпеки суспільства. Це відбувається через ретельно сплановані інформаційно-психологічні впливи, які впроваджуються для змін життєвих установок і поведінки людей з метою досягнення заздалегідь визначених цілей.

✓ Ефективність сучасної зброї дедалі більше залежить не лише від вогневої потужності, а й від рівня інформаційної підтримки. В умовах бойових дій зростає значення інформаційно-технічного протиборства, де перевага в інформованості стає ключовою для успіху в повітряних, морських та наземних битвах. Це підтверджує досвід збройних конфліктів і локальних війн останніх років. Основними заходами для ефективного управління інформаційною безпекою на державному рівні є:

✓ розробка критеріїв для оцінки ефективності систем захисту інформаційної безпеки держави;

✓ моніторинг і виявлення дестабілізуючих факторів та загроз;

✓ організація фундаментальних і прикладних наукових досліджень у цій сфері;

✓ формування необхідної нормативно-правової бази;

✓ протидія загрозам інформаційної війни.

✓ Інформаційна безпека є ключовою функцією держави, яка має передбачати створення організаційно-правових механізмів у цій сфері відповідно до політики державних органів. Важливу роль тут відіграють державні структури, що забезпечують організаційну, нормативно-правову, матеріально-технічну та фінансову основу для реалізації політики інформаційної безпеки.

✓ Для ефективного, планомірного та контрольованого забезпечення військової безпеки необхідно, щоб система діяла в єдиному напрямі, охоплюючи управлінські, силові та підтримувальні елементи. Така система повинна не лише реагувати на існуючі загрози, а й володіти здатністю

передбачати можливі ризики. Основний принцип, що визначає вимоги до системи забезпечення військової безпеки, — це поєднання централізованого та децентралізованого управління засобами інформаційної безпеки. Механізм забезпечення інформаційної безпеки виступає невід'ємною складовою процесу реалізації національної безпеки.

✓ Механізм забезпечення інформаційної безпеки повинен охоплювати такі ключові напрями:

✓ ідентифікацію як внутрішніх, так і зовнішніх загроз для інформаційної безпеки держави;

✓ визначення індикаторів інформаційної безпеки та їх співставлення з нормативними стандартами;

✓ створення та впровадження системи моніторингу, яка включає спостереження, збір, обробку, зберігання та аналіз даних щодо стану інформаційної безпеки держави;

✓ розробку заходів, спрямованих на підтримання стабільності інформаційної безпеки країни.

✓ Структурні елементи інформаційної безпеки на міжнародному та внутрішньодержавному рівнях включають:

✓ захист інформації, що містить державну або комерційну таємницю;

✓ охорону серверів державних установ та систем життєзабезпечення;

✓ забезпечення безпеки даних, що являє собою набір апаратних і програмних засобів для захисту інформації від несанкціонованого доступу;

✓ інформаційно-психологічний компонент, який передбачає реалізацію комплексу заходів, спрямованих на захист від цілеспрямованого впливу на об’єкт нападу, його психологічний стан або імідж на міжнародній арені.

✓ В умовах війни, коли країна стала об’єктом агресії і піддається численним інформаційним загрозам, їх ліквідація потребує вжиття

відповідних організаційно-правових заходів. Стратегічною метою забезпечення інформаційної безпеки, як частини національної безпеки, є захист національних інтересів України у внутрішній політиці, зокрема, збереження конституційного устрою, підтримка національної злагоди та єдності правового простору.

- ✓ Основними напрямками вдосконалення системи забезпечення інформаційної безпеки є:
- ✓ стратегічне стримування та ліквідація військових конфліктів, які можуть виникнути внаслідок застосування інформаційних технологій;
- ✓ поліпшення системи забезпечення інформаційної безпеки Збройних Сил України та військових формувань, включаючи сили і засоби інформаційної протидії;
- ✓ прогнозування, виявлення та оцінка інформаційних загроз, зокрема, загроз Збройним Силам України в інформаційній сфері.

Під час воєнного стану інформаційна зброя стає потужним засобом ведення війни, оскільки її технічна інноваційність, потужність і непомітність становлять значну небезпеку. Тому інформаційна безпека України повинна базуватися на скоординованих діях державних установ та структур громадянського суспільства. В умовах війни зростає значення інформаційної культури як фактора, що підсилює протидію інформаційній зброї серед громадян і забезпечує державний суверенітет країни.

Забезпечення захисту інформації є однією з найважливіших задач держави, адже це, в свою чергу, є гарантією національної безпеки. У сучасному світі інформація перетворилася на цінний ресурс, і її охорона стала невід’ємною частиною державної політики. На сьогоднішній день забезпечення інформаційної безпеки стало таким же важливим пріоритетом, як підтримка економічної стабільності та високих соціальних стандартів.

Основні напрямки реалізації та захисту національних інтересів України в інформаційній сфері на даному етапі розвитку можна виділити наступним чином:

- розробка довгострокових програм: Україні необхідно створити і реалізувати довгострокову стратегію, що забезпечить досягнення рівня провідних країн у створенні систем інформатизації та управління, заснованих на новітніх інформаційних технологіях. Це включає впровадження сучасних ІТ-рішень у державному управлінні та бізнес-процесах;
- сприяння свободі доступу до інформації: Забезпечення вільного доступу до інформації та її широке поширення серед громадян і всіх учасників суспільних відносин має стати важливим елементом формування громадянського суспільства, розвитку демократичної правової держави, а також стимулювання прогресу в науці та культурі;
- захист інформаційного потенціалу: Необхідно забезпечити надійний захист інформаційних ресурсів України від неправомірного використання. Це передбачає контроль за експортом інтелектуальної продукції та інформаційних баз даних, а також посилення кібербезпеки;
- підготовка кадрів у сфері інформаційної безпеки: Важливим аспектом є організація ефективної системи підготовки та перепідготовки фахівців у сфері інформаційної безпеки. Це включає в себе створення навчальних програм, розвиток співпраці з вищими навчальними закладами та впровадження практичних курсів;
- співпраця між державними та комерційними структурами: Розвиток партнерства між державними і приватними секторами у сфері інформаційного забезпечення є ключовим для оптимізації використання інформаційних ресурсів. Це передбачає обмін досвідом, спільні проекти та ініціативи, які підвищать загальний рівень інформаційної безпеки в країні;
- адаптація до глобальних викликів: В умовах швидких змін у світовій інформаційній сфері Україні потрібно адаптувати свої політики та практики до глобальних викликів, таких як кіберзагрози, інформаційні війни та новітні технології. Важливо впроваджувати міжнародні стандарти та найкращі практики в сфері інформаційної безпеки;

- розвиток наукових досліджень: Підтримка наукових досліджень в області інформаційної безпеки допоможе створити нові технології і підходи до захисту інформаційних ресурсів, а також забезпечить розвиток теоретичних основ для формування державної політики.

Ці заходи є основою для забезпечення національної інформаційної безпеки, яка буде сприяти не тільки стабільності країни, але й її розвитку у глобальному контексті.

Як би там не було, інформаційн війна триває. Матохнюк Л. говорить, що інформаційна війна, яку роками проводить Російська Федерація проти України, стала однією із найнебезпечніших видів зброї. Вона включає в себе пропагандистські заходи, які передбачають використання шкідливого впливу на свідомість людини. Основна мета інформаційних війн полягає в маніпуляції масами, адже настрій людей під час війни є не менш важливим, ніж справжня зброя та техніка.

Дезінформація, маніпуляції та фейки є основними інструментами в інформаційній війні проти українського народу, мета якої — ослабити наші моральні та матеріальні сили, а також зміцнити власні. Маніпуляції найчастіше спрямовані на впровадження в суспільну та індивідуальну свідомість ворожих і шкідливих ідей; дезорієнтацію та дезінформацію мас; послаблення певних переконань; залякування власного населення образом ворога; залякування супротивника демонстрацією своєї могутності; та створення ринку збуту для своєї економіки. Внаслідок цього руйнування, які завдає інформаційна війна у сфері суспільної психології та психології особистості, за своїми масштабами та значенням перевищують наслідки збройних конфліктів. Під час війни цивільні особи фактично не мають можливості вплинути на ситуацію, і їм доводиться стежити за новинами, оскільки від цієї інформації залежить безпека їхніх близьких. Проте усвідомлення подій, на які людина не має впливу, може допомогти уникнути зайвого хвилювання та зрозуміти, як краще пристосуватися до нових обставин [26, 27].

Існують різноманітні наукові підходи до вивчення стресу, проте найбільш відомою є теорія, розроблена Г. Сельє. Згідно з цією теорією, механізм виникнення стресу можна описати так: усі живі організми мають вроджений механізм для підтримки внутрішньої рівноваги та балансу. Коли сильні зовнішні подразники впливають на організм, це може порушити цю рівновагу, і на цю ситуацію організм реагує захисною та адаптивною реакцією, що характеризується підвищеним збудженням. Ця реакція допомагає організму адаптуватися до подразника і є неспецифічною для нього. Стрес — це стан психічної напруги, що виникає під час діяльності в складних і важких умовах. Він є неспецифічною реакцією організму на раптові та напружені ситуації, що активізує фізіологічні резерви і готує організм до дій, таких як спротив, боротьба або втеча.

У людському організмі активізуються симпатична та парасимпатична нервові системи. Симпатична система відповідає за збудження, що проявляється в підвищенні артеріального тиску, частоти серцебиття та дихання. Це на підсвідомому рівні дає організмові можливість бігти або захищатися. Парасимпатична, навпаки, відповідає за заспокоєння та гальмування, що може призвести до стану ступору. Коли людина відчуває страх або переживає травму, можемо «зависнути» в реакціях симпатичної або парасимпатичної систем.

Реакція на стрес у різних людей може проявлятися по-різному: активна реакція супроводжується зростанням ефективності, тоді як пасивна — різким її зменшенням. Гострий стрес може призвести до психічної травматизації, що є серйозною загрозою для життя. Коли виникає щось жахливе і несподіване, спочатку людина переживає шок і діє автоматично, керуючись програмою виживання, обмірковуючи варіанти майбутнього лише на кілька годин. «Мозок виживання» використовує мову тіла, реагуючи на небезпеку через інстинкти «бий, біжи або завмри», а також регулює процеси травлення, розмноження, кровообігу та дихання. Після цього активується «лімбічна зона» мозку, яка оцінює ризики і передає емоції. «Кора головного мозку»

обробляє дані з усіх трьох частин, відповідаючи за мислення, переконання та мовлення.

На стресова реакція перша проявляється у формі тривоги, потім відбувається період активізації, після якого настає період адаптації, а згодом — стадія виснаження. Наразі людина може перебувати у стані виснаження, тому все, що вона робить для підтримки свого тіла і розуму, є життєво необхідним. Якщо й надалі особа зіштовхуватиметься із сильним стресом, то вона, як наслідок, можемо не витримати цього навантаження.

Реакції на стрес можуть проявлятися у кількох формах:

– фізичні - головний біль, втрата апетиту, труднощі зі сном, біль у животі, блювота, утруднене дихання, тремор, підвищене потовиділення, сухість губ, пришвидшене серцебиття;

– емоційні - відчуття страху, сльози, невпевненість, гнів, небажання спілкуватися;

– когнітивні (розумові) - труднощі з концентрацією уваги, сплутаність думок, байдужість, труднощі у спілкуванні та розумінні, повторювані думки про події;

– поведенкові - завмирання, уникання ситуацій, надмірна прив’язаність, страх перед звуками, підвищена збудливість, підозрілість;

Об’єктом інформаційно-психологічних впливів є, насамперед, людська свідомість. Засоби цих впливів ґрунтуються на принципах психології та соціальної інженерії. Розвиток цих наук посилюється використанням інформаційних технологій у сфері комунікацій, які дозволяють охоплювати велику аудиторію. Інформаційно-психологічні впливи можуть проявлятися не відразу, а з часом. У контексті інформаційної війни, що ведеться за психічний стан суспільства, технічні засоби є лише засобом, а не метою. Контроль свідомості певної частини суспільства може призвести до втрати влади, породження недовіри, дестабілізації ситуації в країні, а також до виникнення сепаратистських настроїв. Через засоби масової інформації здійснюється селективний відбір аудиторії, яка є найбільш вразливою до дій

агресора. Це дозволяє формувати категорії людей, з якими проводяться активні дії для створення бажаного психологічного стану. Таким чином, інформаційно-психологічні впливи стають важливим інструментом у сучасних конфліктах. Вони можуть суттєво змінювати соціальну динаміку та політичний ландшафт.

Ключовою метою агресора є спровокувати паніку серед населення в рамках інформаційної війни. Однак піддаватися паніці — це найгірше, що можна зробити в даний момент. Замість цього важливо застосовувати правила самодопомоги, які допоможуть зберегти психологічне здоров'я.

По-перше, варто обмежити споживання новин, адже постійний потік інформації може лише поглиблювати тривогу. Необхідно зосередитися на перевірених джерелах, щоб уникнути дезінформації.

По-друге, важливо підтримувати зв'язок з близькими людьми, адже спілкування може забезпечити емоційну підтримку. Спільні розмови, навіть на нейтральні теми, допоможуть знизити рівень стресу.

По-третє, фізична активність є чудовим способом зняти напругу. Регулярні прогулянки або заняття спортом сприяють покращенню настрою та зменшенню тривоги.

Також корисно займатися медитацією чи дихальними вправами, які допоможуть заспокоїти розум. Варто визначити час для відпочинку та релаксації, аби уникнути перевантаження. Необхідно не забувати про важливість здорового сну — він критично впливає на психіку людини. Збалансоване харчування також відіграє значну роль у підтриманні емоційного благополуччя. В умовах інформаційної війни важливо залишатися уважними до своїх емоцій і відчуттів. Не потрібно соромитися звертатися за професійною допомогою, якщо відчуваєте, що самостійно впоратися важко. Варто пам'ятати, що психічне здоров'я — це пріоритет, і людина заслуговує на підтримку. У підсумку, зберігаючи спокій і стійкість, особа зможете краще впоратися з викликами, які підносить їй життя.

РОЗДІЛ 2
ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Аналіз практичних методів протидії інформаційно-психологічним загрозам

Дослідження питань, пов'язаних з інформаційно-психологічними загрозами, є надзвичайно важливим в контексті сучасного розвитку суспільства, оскільки ці загрози можуть значно вплинути на життя окремих людей і суспільства в цілому. Розуміння механізмів інформаційних атак дозволяє не лише виявляти їх, але й розробляти ефективні стратегії для захисту від них. Це особливо важливо в умовах постійних інформаційних впливів, які можуть спричинити паніку, дезінформацію або навіть соціальні конфлікти в суспільстві. Дослідження цього питання допомагає підвищити рівень медіаграмотності серед населення, а також сприяє критичному сприйнятті інформації, що надходить до них, розрізненні правди від маніпулятивних впливів. В умовах інформаційного перевантаження вміння оцінювати достовірність джерел є надзвичайно важливим фактором. Крім того, вивчення інформаційно-психологічних загроз дозволяє розробити заходи для підтримки психічного здоров'я. Знання про те, як інформаційні атаки можуть впливати на емоційний стан людей, допомагає створювати програми підтримки та реабілітації, які зменшують негативний вплив стресу на населення. Не менш важливим є і соціальний аспект дослідження. Розуміння того, як інформаційно-психологічні впливи можуть дестабілізувати суспільство, дозволяє розробити дієві механізми для зміцнення соціальної згуртованості та довіри між громадянами. Цей процес сприяє створенню більш стійкого суспільства, готового до будь-яких викликів. Таким чином, дослідження інформаційно-психологічних загроз є необхідним стимулом для

забезпечення безпеки, підтримки психічного здоров'я, підвищення медіаграмотності та зміцнення соціальної стабільності в умовах сучасного світу.

Нині в суспільстві існує чимало практичних методів, здатних впливати на протидію інформаційно-психологічним загрозам. Їх ефективність залежить від кількох факторів, зокрема від рівня медіаграмотності населення. Чим більше люди знають про інформаційні впливи, тим краще вони можуть захистити себе від дезінформації. Важливу роль також відіграє підтримка з боку держави та громадських організацій, які можуть розробляти програми навчання та інформаційної підтримки. Крім того, ефективність методів залежить від швидкості реакції на нові загрози та адаптивності суспільства до змін. Зрештою, успішна протидія інформаційно-психологічним загрозам потребує комплексного підходу, який поєднує освіту, технології та соціальну взаємодію.

Проведення у вітчизняному суспільстві інформаційно-психологічних впливів Російської Федерації дозволило їй здобути значну інформаційну перевагу та впливати на інформаційне середовище в середині країни. Для створення в Україні інформаційного середовища, яке сприяє її інформаційній політиці та подальшому впливу на населення, включно з військовослужбовцями, Росія використовує різні методи, зокрема

– дезорганізацію суспільства, поляризацію думок і створення хаосу на політичному, економічному, етнічному, соціальному, національному та релігійному ґрунті;

– підрив національних цінностей, розмивання національної ідеї та спроби перенаправити країну до інших геополітичних центрів;

– підтримка сепаратистських ідей, які маскуються під кампанією захисту прав людини;

– формування та підтримка «п'ятої колони»;

– просування концепцій децентралізації та відокремлення суспільства від центральної влади, заохочення автономій з перспективою

конфедеративного устрою;

– викривлення сприйняття історичних подій, зміна сенсів і виховання нового покоління на штучно створених образах;

– зміна освітньої парадигми на фрагментарність і практичність, зменшення уваги до математики, логіки та технічних дисциплін, що призводить до формування «кліпового» мислення;

– розкол суспільства на релігійній основі та підрив незалежності церкви;

– встановлення контролю над інформацією, що транслюється в мас-медіа, домінування розважальних програм, зазвичай примітивного характеру, разом із регулярним висвітленням насильства, війн і катастроф.

Особливостями реалізації інформаційно-психологічних впливів за сучасних умовах є:

– глобальний масштаб;

– тотальний характер;

– активне використання досягнень науки та техніки в інформаційних технологіях;

– економічна ефективність;

– ідеальні умови для маскування та приховування справжніх намірів;

– прихованість стадії підготовки та раптовість застосування;

– доступність, що забезпечує легкість розповсюдження та складність контролю за цим процесом;

– керованість, що дозволяє діяти у визначений час та в заданих масштабах;

– відсутність потреби в фізичному вторгненні на територію противника та окупації для досягнення своїх цілей;

– складність міжнародного контролю за розробкою та використанням інформаційно-психологічної зброї [36, 39].

Нині захист інформаційного суверенітету України та національного інформаційного простору став одним із пріоритетних напрямів оборонної та безпекової політики держави, яка вимагає посиленого науково-аналітичного забезпечення цих зусиль. Важливою складовою захисту інформаційного простору держави та суспільства є глибоке дослідження всього спектру ретельно продуманих високотехнологічних загроз, структур, форм, методів технологій інформаційної агресії та особливостей сучасного інформаційно-психологічного протиборства [38, 68].

Національний інформаційний простір України стикається з серйозними загрозами і викликами, які можуть зашкодити функціонуванню держави, її політичному та економічному розвитку, а також інтеграції в європейські та євроатлантичні структури. Ці загрози національній безпеці в інформаційній сфері об’єднують ряд умов і чинників, які ставлять під ризик життєво важливі інтереси держави та суспільства. Вони можуть впливати на свідомість та поведінку громадян, що в свою чергу викликає негативні наслідки для соціальної стабільності.

Крім того, інформаційні загрози можуть торкатися також інформаційних ресурсів та інфраструктури, що підтримує інформаційні технології. В умовах глобалізації та цифровізації інформаційного простору, ризики зростають, а їхній вплив може бути руйнівним. Підрив довіри до інформації і маніпуляції нею загрожують розвитку демократичних процесів в Україні.

Також існує ризик кібернетичних атак, які можуть знищити або спотворити важливі дані. На фоні зовнішніх і внутрішніх загроз важливо забезпечити ефективний захист інформаційної інфраструктури. Це вимагає комплексного підходу та співпраці між державними і приватними структурами. Необхідно розвивати стратегії, які допоможуть зміцнити національну інформаційну безпеку.

Для протидії масштабним негативним інформаційно-психологічним впливам, операціям та війнам, Україна повинна зосередитися на таких ключових напрямах державної інформаційної політики як:

1) інтеграція в світовий та регіональний європейський інформаційний простір;

2) входження до міжнародних інформаційних і телекомунікаційних систем та організацій;

3) створення національної моделі інформаційного простору та розвиток інформаційного суспільства;

4) модернізація системи інформаційної безпеки та розробка ефективної інформаційної політики;

5) удосконалення законодавства з інформаційної безпеки відповідно до міжнародних стандартів;

6) розвиток національної інформаційної інфраструктури;

7) підвищення конкурентоспроможності вітчизняної інформаційної продукції та послуг;

8) впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у державне управління;

9) налагодження ефективної взаємодії між органами влади та громадянським суспільством у формуванні та реалізації інформаційної політики [41].

Для захисту національного інформаційного простору та протидії зовнішнім загрозам Україні необхідно активно розвивати власну інформаційну інфраструктуру, удосконалювати законодавство і технологічні процеси, а також посилювати співпрацю з міжнародною спільнотою та громадянським суспільством.

Для запобігання інформаційній експансії державна діяльність в інформаційному просторі має здійснюватися за такими ключовими напрямками як:

1) реалізація превентивної стратегії і тактики (упереджувальні дії);

2) застосування стратегії реагування (оперативна відповідь на інформаційні атаки супротивника та проактивні заходи);

3) захист національного інформаційного простору.

Основна мета запобігання негативним впливам – досягнення медійного домінування та переваги в інформаційному просторі. Крім цього, першочерговими завданнями інформаційних структур органів влади мають стати:

- контроль інформаційних потоків;

- забезпечення об'єктивної, повної інформації та надання професійних коментарів і роз'яснень подій;

- регулярне висвітлення офіційної позиції державних посадовців та політичних лідерів.

Вітчизняна дослідниця М. В. Маркова говорить, що одна з визначальних тенденцій сучасності полягає в перетворенні інформації на глобальний ресурс, що значно підвищує ефективність управління в усіх сферах життя. Цей світовий тренд отримав специфічне втілення в Україні, де протягом останніх років Російська Федерація веде проти нашої держави гібридну війну. Центральним елементом цієї війни є психологічний та інформаційний вплив на населення через застосування методів інформаційно-психологічної війни (ІПВ). У цьому випадку ІПВ виступає як окремий інструмент агресії, а також як спосіб посилення руйнівних наслідків від застосування традиційних методів військових дій із залученням нерегулярних незаконних збройних формувань [23, 84].

Масштаб інформаційно-психологічної війни, розгорнутої проти України, є надзвичайно великим. На думку іноземних експертів, це «найбільш вражаючий інформаційний бліцкриг в історії інформаційних воєн». Основними об'єктами деструктивного інформаційно-психологічного впливу ІПВ є:

- ідеологічне та психологічне середовище суспільства, яке використовує інформаційні ресурси та інфраструктуру для впливу на свідомість і поведінку людей;
- ресурси, що становлять духовні, культурні, історичні, національні цінності, традиції та надбання держави й нації в різних сферах суспільного життя;
- інформаційна інфраструктура, яка включає всі ланки взаємодії між інформацією та людиною;
- система, що формує суспільну свідомість (світогляд, політичні погляди, загальноприйняті норми поведінки тощо);
- система формування громадської думки;
- механізми розробки та ухвалення політичних рішень;
- свідомість та поведінкові реакції окремих осіб.

Агресор використовує різноманітні канали для передачі інформаційно-психологічного впливу з метою досягнення своїх цілей. Ці канали націлені на формування свідомості на індивідуальному, груповому та суспільному рівнях. Останнім часом для реалізації цього впливу використовуються такі засоби:

- засоби масової інформації;
- комп’ютерні програми, інтернет, месенджери;
- поширення чуток;
- використання агітаційних листівок;
- передача пропагандистської інформації через мистецькі твори тощо.

Ці канали допомагають формувати бажане сприйняття інформації серед громадян.

Зміст ІПВ містить цілеспрямовані, системні удари, узгоджені за часом і спрямовані на всі сфери суспільно-інформаційного простору — як формальної, так і неформальної комунікації. Основними мішенями є:

а) самоідентифікація особистості, її соціальна та рольова ідентифікація, що визначають загальну спрямованість особистості та суспільства в цілому;

б) самоусвідомлення особистістю власної унікальності та відчуття ідентичності з соціумом, які виражаються в культурних традиціях, віруваннях, менталітеті, відображені в мові;

в) основні цінності людини, що формують її оцінки та судження.

Сьогодні найбільш ефективними засобами для здійснення інформаційно-психологічного впливу на великі маси людей вважаються засоби масової інформації та Інтернет. Вони є основними елементами стратегічних сил інформаційно-психологічних операцій і можуть завдати шкоди інформаційно-психологічній безпеці значної частини населення. Крім цих каналів впливу, наукова література також приділяє увагу методам дезорієнтації населення. Більшість дослідників виділяють такі методи:

1. дезінформація — оманливий вплив на особу, спрямований на змушення її до певних дій.

2. психологічний тиск — залякування та агресивні дії щодо громадян, які примушують їх діяти за заданою схемою.

3. маніпулювання — непомітний вплив на психіку людини, що має на меті зміну її активності.

4. інформаційний тероризм — специфічний вплив на певні соціальні групи та органи влади, що виявляється у погрозах, залякуваннях, розправах та вбивствах, а також супроводжується спотворенням об'єктивної інформації для підвищення соціальної напруги.

5. поширення чуток — передача, зазвичай неправдивої, інформації з метою дестабілізації суспільства.

6. диверсифікація громадської думки — розпорошення уваги державних органів на другорядні проблеми, що відволікає їх від вирішення важливих соціальних та економічних завдань.

Особливість ІПВ на індивідуальну свідомість полягає в тому, що загрози можуть неусвідомлено впливати на людину. За даними фахівців, небезпечні впливи ІПВ можуть спричиняти два типи змін. По-перше, це вплив на психіку та психічне здоров'я людини, що проявляється у викривленні сприйняття реальності та ставлення до світу. Таке спрощення образів дійсності, огрубіння реакцій та зниження пріоритету вищих потреб (як-от самоактуалізація, соціальне визнання) свідчить про особистісну деградацію. По-друге, це зміни у цінностях, життєвих установках, орієнтирах та світогляді, що провокують девіантну антисоціальну поведінку і несуть загрозу як для суспільства, так і для держави.

За словами науковиці М. В. Маркової одним із найдавніших історичних свідчень застосування прийомів інформаційно-психологічної війни вважається «Трактат про військове мистецтво» китайського стратега Сунь Цзи (VI ст. до н.е.) [37, 94]. У цьому тексті зазначено, що ключовою стратегією ведення війни є введення противника в оману («війна – шлях обману»), психологічний вплив на населення та армію для їхнього згуртування, а також використання інформаційних диверсій для дестабілізації ворожих сил.

Рекомендації, викладені в трактаті, актуальні й нині. До прикладу:

1) ставте під сумнів та критикуйте всі позитивні досягнення в державі противника;

2) залучайте ключових осіб ворога до злочинної діяльності;

3) підривайте авторитет керівників супротивника та вчасно виставляйте їх у непривабливому світлі перед громадськістю;

4) для цього співпрацюйте з найпідлішими та аморальними людьми;

5) створюйте чвари й конфлікти серед населення ворожої країни;

6) підбурюйте молодь проти старшого покоління;

7) будь-якими засобами перешкоджайте нормальній роботі уряду противника;

8) саботуйте забезпечення армії противника й підтримання в ній дисципліни;

9) ослабляйте волю воїнів супротивника через музику та розваги;

10) знецінюйте традиції противника та підривайте віру в їхніх богів;

11) надсилайте до їхніх військ жінок легкої поведінки, щоб сприяти моральному розкладу;

12) щедро витрачайте ресурси на пропозиції, подарунки, щоб купити інформацію та союзників. Не шкодуйте ні грошей, ні обіцянок, адже вони приносять відмінні результати.

Сьогодні можна із впевненістю стверджувати, що практично все населення України перебуває під впливом інформаційно-психологічної війни [29]. Це населення поділяється на дві групи: тих, хто стає прямим об'єктом комбінованого впливу ІПВ та особистого негативного досвіду (військовослужбовці, члени їхніх сімей, родичі загиблих, військовополонені та заручники разом із родичами, тимчасово переміщені особи, сім'ї біженців, що їх приймають, жителі зон бойових дій, медичні працівники, які надають допомогу пораненим, та волонтери), а також інших, на яких здійснюється класичний вплив ІПВ через опосередковані інформаційні потоки.

Серед негативних медико-психологічних наслідків, що нині спостерігаються в українського населення, особливо значущим є високий ризик виникнення та розвитку різних психічних розладів. Переважають як донозологічні порушення (соціально-стресові розлади, окремі прояви або сформована психологічна дезадаптація), так і чітко виражені клінічні розлади, такі як гостра реакція на горе, гостра стресова реакція, розлади адаптації та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Для запобігання погіршенню психічного здоров'я та психологічного комфорту суспільства важливо впровадити державну Стратегію охорони психічного здоров'я нації. Визначена Стратегія передбачає обов'язкову міжвідомчу співпрацю та координацію різних державних секторів, відповідальних за питання психічного здоров'я; включала б програму

структурної реформи психіатричної служби, модернізацію підготовки фахівців та оптимізацію кадрового забезпечення галузі, а також забезпечувала б правову базу для її реалізації.

Важливим розділом Стратегії є збереження психічного здоров'я в умовах бойових дій та кризових ситуацій з урахуванням впливу інформаційно-психологічної війни на колективну та індивідуальну свідомість. Це б допомогло запобігати різним порушенням – від кризи самоідентифікації, фрустрацій та дезадаптації до клінічно виражених психопатологічних і стресових розладів. Основою для реалізації такої Стратегії в сучасних умовах має стати медична психологія, яка формує фундамент соціально орієнтованого напряму реформування системи охорони здоров'я та повинна відігравати ключову роль у розвитку й вдосконаленні системи медичної допомоги населенню.

Пріоритетними завданнями в цьому напрямі є:

а) впровадження мультидисциплінарного підходу у сфері психічного здоров'я, що передбачає укріплення медико-психологічного персоналу шляхом активного залучення фахівців з медичною, психологічною та педагогічною освітою;

б) дослідження впливу соціальних стресів на психічне здоров'я;

в) реалізація превентивного підходу через психоосвітні заходи, розробку методів підвищення стійкості до стресів та інформаційно-психологічного впливу, а також запобігання психічним розладам, що виникають внаслідок стресу;

г) створення ефективної мережі для лікування психогенних і психосоматичних захворювань;

ґ) організація системи психологічного консультування для здорового населення та надання якісної медико-психологічної підтримки [27, 52].

Затвердження та впровадження цієї Стратегії сприятимуть забезпеченню інформаційно-психологічної безпеки населення на державному рівні. На індивідуальному рівні існують рекомендації щодо особистих дій для

захисту від негативного впливу інформаційно-психологічної війни (ІПВ). Одним із найефективніших засобів захисту є так звана інтелектуальна гігієна. Найкращими методами тут є толерантність і здатність мислити критично. Щоб уникнути впливу ІПВ, важливо не впадати в крайнощі — не кидатися на захист або жорстке заперечення чужої думки, а сприймати її як позицію, на яку люди мають право. Важливо уважно розглянути, що насправді намагається сказати співрозмовник, та який зміст прихований у його словах, не зосереджуючись на емоціях.

Цікаво, що саме найбільш радикальні захисники своїх цінностей є найбільш вразливими до методів ІПВ. Людина, яка не стримує агресивної реакції на іншу точку зору, не визнає можливість існування альтернативних поглядів, не допускає власних помилок і не вміє вибачатися, стає ідеальною мішенню для маніпуляцій.

З іншого боку, здатність контролювати агресивні емоції, проявляти толерантність і повагу до права іншої людини на висловлення своєї думки є потужними захисними інструментами проти ІПВ. Людина, яка здатна спокійно проаналізувати подану інформацію, відокремити факти від інтерпретацій і гіпотез, менш схильна піддаватися маніпуляціям. Критичне ставлення до джерел інформації та їхньої достовірності, а також здатність об’єктивно оцінювати події дозволяють побудувати стійкий психологічний захист. Коли особистість чітко усвідомлює свої цінності та моральні орієнтири, вона менш уразлива перед спробами зовнішнього впливу. Така людина може вільно обирати, як реагувати на певні висловлювання чи дії, не піддаючись негайному емоційному збудженню. Вона здатна глибше осмислювати сенс повідомлень, відкидаючи те, що не узгоджується з її переконаннями. Це розуміння дає внутрішню впевненість і захищеність. Володіючи навичками самоконтролю та спокійного обговорення, людина стає менш вразливою до провокацій і маніпуляцій. Замість миттєвої реакції на подразники, вона оцінює їх з урахуванням власних пріоритетів і принципів. Люди з такими навичками не тільки захищені від негативного впливу, а й

стають менш схильними до конфліктів. Вони швидше об'єднують інших навколо конструктивних ідей, оскільки здатні підтримувати дискусію на високому рівні, без агресії. Такі люди краще справляються з викликами сучасного інформаційного середовища. Уміння зберігати холоднокровність і розсудливість в умовах інформаційного тиску підсилює їхній імунітет до ІПВ, роблячи їх психологічно стійкими та впевненими у своїх рішеннях [31, 85].

Контроль над агресивними емоціями, толерантність і повага до права інших висловлювати власну думку — це надійні засоби захисту від ІПВ. Особа, яка вміє зважено аналізувати отриману інформацію, розділяючи факти від гіпотез, стає менш сприйнятливою до маніпуляцій. Критичне ставлення до джерел і об'єктивна оцінка подій допомагають створити міцний психологічний захист. Людина, що усвідомлює свої цінності та моральні принципи, менше піддається зовнішньому тиску, оскільки може вибірково ставитися до інформації та контролювати емоційні реакції. Вона аналізує сенс повідомлень, відкидаючи те, що не узгоджується з її переконаннями, що додає впевненості та захищеності. Завдяки самоконтролю і виваженості така особа стає стійкішою до провокацій. Вона не реагує імпульсивно, а оцінює ситуацію, виходячи з власних пріоритетів. Люди з такими вміннями не тільки захищені від негативного впливу, але й рідше вступають у конфлікти, здатні об’єднувати інших навколо конструктивних ідей, зберігаючи спокій у дискусіях. Вони краще адаптуються до сучасного інформаційного середовища, адже здатність мислити холоднокровно та раціонально у відповідь на інформаційний тиск посилює їхній захист від ІПВ, формуючи психологічну стійкість і впевненість у власних рішеннях.

Одним із засобі подолання небезпечного інформаційного впливу є блокування. «Блокування» — це побудова психологічних бар'єрів, що забезпечують захист психіки від зовнішнього негативного впливу. До дій у рамках «блокування» належать:

- критичне ставлення до отриманої інформації;

- емоційна дистанція (сприйняття негативних відомостей без зайвих емоцій);
- збільшення особистісного простору під час спілкування;
- використання «психологічних бар'єрів» (знецінення джерела інформації, внутрішнє висміювання, недовіра, відволікання уваги на інші об’єкти).

«Управління» — це контроль за характеристиками інформаційного впливу і його джерелом. Дії, що виконуються:

- участь у зворотному зв'язку (опитування щодо популярності ЗМІ, каналів);
- демонстрація свого ставлення до подій (вираз невдоволення або незгоди);
- застосування принципу «своїх не ображають» у розмові, створення атмосфери дружелюбності, що може знижувати активність співрозмовника.

«Затаювання» — це контроль власних реакцій на зовнішній вплив. Дії включають:

- відтермінування реакцій, утримання від поспішних оцінок, зволікання або відмова від дій, що викликані зовнішнім впливом (наприклад, уникнення ефекту натовпу);
- приховування емоцій та почуттів, щоб уникнути надмірного емоційного впливу.

Здатність людини адаптивно використовувати той чи інший метод психологічного захисту від негативного інформаційного впливу є ключем до розвитку її інформаційної культури, яка, врешті-решт, забезпечить її інформаційно-психологічну безпеку.

Таким чином, сучасна людина має доступ до різних способів захисту від ІПВ, серед яких найбільш доступними є критичний аналіз інформації, розвиток навичок позитивного мислення, інтелектуальна та фізична

активність, перенесення уваги на родинні зв’язки, а також знаходження гармонії з природою та самим собою без втручання інформаційного впливу.

Отже, основною ціллю ІПВ є конкретна особистість з її унікальним психічним сприйняттям. Саме від кожної окремої людини, її зв'язків та взаємовідносин залежить стабільне функціонування спільнот і соціальних структур — від малих груп до рівня всієї держави та суспільства загалом. У зв’язку з цим, психічне здоров'я, психологічне благополуччя, стійкість до стресу та здатність протистояти ІПВ набувають особливого значення, що вимагає мобілізації всіх можливих ресурсів, наукових досягнень і організаційних заходів, спрямованих на синергічну взаємодію медичних, соціальних та психологічних аспектів.

2.2. Роль державних інституцій та громадських організацій у сфері надання інформаційно-психологічної безпеки

В умовах сучасного інформаційного простору забезпечення інформаційно-психологічної безпеки є важливим завданням як для державних інституцій, так і для громадських організацій. Швидке поширення інформації, збільшення обсягів дезінформації та психологічного тиску на населення підсилюють необхідність для суспільства виробляти ефективні механізми захисту та підвищення рівня стійкості громадян до зовнішніх впливів. Державні структури, володіючи ресурсами та владними повноваженнями, можуть надавати системну підтримку інформаційній безпеці шляхом розробки відповідних стратегій, законодавчих ініціатив, освітніх програм та інституційної інфраструктури. Окрім того, громадські організації, діючи на засадах незалежності та гнучкості, здатні активно залучати суспільство до участі в інформаційній просвіті, психологічній підтримці та формуванні навичок медіаграмотності. Спільні зусилля держави та громадянського суспільства дозволяють ефективно реагувати на загрози, які виникають в інформаційному просторі, тим самим забезпечуючи цілісну

систему інформаційно-психологічної безпеки, яка сприяє зміцненню соціальної стійкості та захищеності громадян [28, 19].

Пріоритетним завданням держави є забезпечення національної безпеки, важливою частиною якої виступає інформаційна безпека поряд із політичною, економічною, соціальною, військовою, екологічною та науково-технологічною складовими. В сучасних умовах національна безпека України перебуває під загрозою та потребує комплексного політико-правового підходу. Інтернет значно обмежив можливості держави контролювати інформаційний простір, змушуючи створювати нові структури та підрозділи для просування та захисту державної позиції. Інформаційна незалежність України також опинилася в небезпеці, оскільки лише 20% інформаційних продуктів із-за кордону можуть нести загрозу національній безпеці. В українському контексті оптимальним стратегічним напрямком інформаційно-комунікаційної політики є координація зусиль державних, громадських та приватних структур для забезпечення інформаційної безпеки [32].

Нездатність держави забезпечити належний рівень безпеки та психічного благополуччя громадян спричиняє поширення такого явища, як дискредитація державної влади, що стає однією з ключових фаз соціальної напруженості. Цей стан, у якому емоційно-психологічний компонент відіграє провідну роль, характеризується нестабільністю суспільства. Можна припустити, що соціальна напруженість формується з метою сприяння дискредитації влади, підриву усталених цінностей, зміні суспільної думки про державні інститути та впливу на менталітет населення. Важливо зазначити, що соціальна напруженість може виникати не лише через прагнення досягти певних цілей, а й через помилки чи недостатню компетентність лідерів. Тривала незадоволеність населення, зумовлена розривом між його потребами, інтересами, соціальними очікуваннями та реальними можливостями їх задоволення, сприяє накопиченню невдоволення, зростанню агресивності, наростанню психічної втоми й дратівливості [21, 94].

Науковці О. М. Ілюшик та Н. І. Дідик зазначають, що Доктрина інформаційної безпеки України визначає, що за забезпечення інформаційної безпеки відповідають державні органи, їх підрозділи та посадові особи, а також органи місцевого самоврядування і юридичні особи, уповноважені вирішувати питання у цій сфері. Одним із завдань державних структур є захист прав і законних інтересів громадян та юридичних осіб в інформаційній сфері. Заходи держави щодо забезпечення права на інформаційну безпеку включають правові та організаційно-технічні аспекти.

До правових аспектів відноситься протидія загрозам, пов’язаним із несанкціонованими та незаконними впливами на інформацію. Це реалізується через правові заходи, такі як: надання державним органам та посадовим особам законного доступу до інформації про приватне життя в установлених законом випадках; регулювання обробки персональних даних; забезпечення прав громадян на повідомлення про факти приватного характеру у законних випадках; встановлення правил доступу до особистої інформації та процедури ознайомлення громадян з документами, що їх стосуються; а також визначення юридичної відповідальності за незаконне втручання в особисте життя через неправомірне використання документів і інформації з боку державних органів, управлінських структур, фізичних та юридичних осіб [14].

До організаційно-технічних заходів у сфері інформаційної безпеки відносяться створення й застосування інженерно-технічних засобів, впровадження обмежень на доступ до об'єктів, де зберігаються інформаційні ресурси, а також розробка програмних і апаратних засобів для захисту інформації. Верховна Рада України є органом, що несе відповідальність за законодавче регулювання інформаційної безпеки в країні. У Законі України "Про національну безпеку України" чітко визначено завдання для державних органів у створенні нормативної бази, необхідної для забезпечення інформаційної безпеки. Серед цих завдань особливу увагу приділено

розробці Стратегії інформаційної безпеки, яка має на меті захистити країну від інформаційних загроз.

Ця стратегія включає заходи, спрямовані на зміцнення інформаційного середовища, захист критичної інфраструктури та розвиток механізмів реагування на кіберзагрози. Верховна Рада також працює над удосконаленням законодавства, яке регулює діяльність у сфері інформаційних технологій і комунікацій. Таким чином, законодавча діяльність Верховної Ради є важливим елементом у формуванні ефективної системи інформаційної безпеки України.

До складу Верховної Ради України входить Комітет з питань гуманітарної та інформаційної політики, який, зокрема, займається питаннями державної політики в галузі інформації та забезпечення інформаційної безпеки (окрім аспектів, що стосуються національної безпеки та оборони). Важливим кроком у посиленні інформаційної безпеки та зменшенні негативного впливу з боку Росії в умовах збройної агресії стало прийняття Закону України «Про внесення змін до деяких законів України щодо забезпечення прозорості власності провайдерів програмної послуги багатоканальних цифрових ефірних телемереж із загальнонаціональним покриттям» [34]. Зміни, передбачені цим законом, включають заходи для запобігання використанню інформаційних систем, що дають користувачам доступ до вебсайтів, визнаних невідповідними українському законодавству. Важливу роль у забезпеченні інформаційної безпеки відіграє Президент України, який є гарантом прав і свобод громадян та визначає основні напрями державної політики у сфері безпеки, зокрема інформаційної.

Серед стратегічних напрямів розвитку України на майбутнє виділяють адаптацію нормативної бази до стандартів Європейського Союзу в рамках виконання Угоди про асоціацію між Україною та ЄС, цифровізацію економіки, розвиток кібербезпеки, створення цифрових платформ, сумісних з європейським інформаційним простором, а також впровадження мереж п’ятого покоління, нових технологій зв’язку й Інтернету речей [10]. Ці кроки

сприяють захисту права особи на інформаційну безпеку, оскільки вдосконалюють способи захисту персональних даних від несанкціонованого доступу та розширюють можливості громадян користуватися перевагами інформаційного суспільства. До компетенції Президента України належить затвердження стратегічних і концептуальних документів у сфері забезпечення права особи на інформаційну безпеку, а також видання відповідних указів та розпоряджень.

Президент очолює Раду національної безпеки і оборони України, до складу якої входить Служба з питань інформаційної безпеки та кібербезпеки. Ця служба займається аналізом стану інформаційної безпеки в країні та розробкою пропозицій для вдосконалення діяльності органів публічної влади у цій сфері. Серед її завдань також прогнозування, виявлення та оцінка загроз інформаційній безпеці та їхніх джерел, а також розробка рекомендацій і заходів для запобігання виявленим і прогнозованим загрозам у сфері інформаційної безпеки [20, 217].

Кабінет Міністрів України має низку повноважень у забезпеченні права особи на інформаційну безпеку. Це включає розробку цільових програм, виділення фінансування для їх реалізації, координацію дій органів виконавчої влади та місцевих органів, ухвалення відповідних постанов і розпоряджень, а також контроль за їх виконанням. Кабінет Міністрів також організовує заходи щодо запобігання загрозам інформаційній безпеці та забезпечує організаційне підґрунтя для цієї діяльності.

Серед виконавчих органів України, що мають значні повноваження в цій сфері, є Служба безпеки, Міністерство внутрішніх справ, Державна служба з технічного та експортного контролю, Державна служба спеціального зв’язку та захисту інформації (Держспецзв’язок) і Міністерство цифрової трансформації. Згідно із Законом "Про Службу безпеки України," забезпечення інформаційної безпеки є окремим завданням цієї служби, яка реалізує державну та науково-технічну політику у сфері захисту державної таємниці, використовуючи інженерно-технічні та криптографічні засоби.

Міністерство цифрової трансформації України, створене 18 вересня 2019 року, є провідним органом, відповідальним за формування та реалізацію державної політики у сферах цифровізації, цифрового розвитку, цифрової економіки, інноваційних технологій, електронного урядування та електронної демократії. Його діяльність охоплює розвиток інформаційного суспільства, інформатизацію, підвищення цифрових навичок та захист цифрових прав громадян, управління відкритими даними, розвиток національних електронних інформаційних ресурсів, а також розбудову інфраструктури для широкосмугового доступу до Інтернету, телекомунікацій, електронної комерції та бізнесу, електронних довірчих послуг та ідентифікації. Основний напрямок роботи міністерства — цифровий розвиток країни, перехід більшості державних послуг в електронний формат, регулювання цифрової економіки, а також нормативно-правове забезпечення сфери обробки персональних даних та інформаційних технологій. Воно також відповідає за створення єдиного інтерфейсу та стандарту для електронних сервісів, що дозволяють громадянам отримувати адміністративні послуги дистанційно, а також за розвиток національної IT-інфраструктури, пов’язуючи діяльність із забезпеченням інформаційних прав людини та інформаційної безпеки [11, 69].

Судова система зацікавлена у забезпеченні інформаційної безпеки, оскільки активно використовує сучасні інформаційні технології у своїй роботі. Сьогодні розвивається електронне правосуддя — комплекс автоматизованих інформаційних систем, які включають інструменти для публікації судових рішень, ведення електронних справ і доступу сторін до матеріалів таких справ.

Забезпечення інформаційної безпеки громадян здійснюють не лише законодавчі, виконавчі та судові органи, а й Уповноважений Верховної Ради України з прав людини. У щорічній доповіді Уповноваженого за 2020 рік питання прав людини в контексті інформаційної безпеки висвітлюється у розділах «Особисті права і свободи» та «Громадянські та політичні права».

Зокрема, звертається увага на важливість превентивних заходів для забезпечення інформаційної безпеки. Проте, у доповіді за 2020 рік цей напрям розглядається лише частково, як аспект інших прав. Наприклад, під час розгляду права на свободу совісті та віросповідання наголошується, що значна частина звернень стосується електронної ідентифікації особи та обробки персональних даних віруючих [7, 254].

Держава відіграє важливу роль у регулюванні процесів, пов’язаних з обігом та використанням інформації. Інформація, як соціальне явище, формує межі поведінки елементів громадянського суспільства, а забезпечення інформаційно-психологічної безпеки на всіх рівнях суспільного життя впливає на стабільність системи національної безпеки. В умовах гібридного протистояння інформація стає важливим інструментом: з одного боку, вона використовується ініціатором для інформаційно-психологічних операцій, а з іншого — об’єктом, який прагне організувати протидію та нейтралізувати потенційні наслідки. Країна, яка є об’єктом гібридної атаки чи попереджає такі загрози, має розвивати систему інформаційно-психологічної безпеки для захисту своїх державних інститутів і стабільного розвитку. Отже, інформація є "системоутворювальним фактором," впливаючи на створення та функціонування різних систем у всіх сферах діяльності. Це — основа як для формування цілей впливу на публічний простір, так і для планування об’єктом комплексу стримувальних заходів для забезпечення інформаційно-психологічного захисту та протидії.

Отже, національна безпека є комплексною системою, що включає численні підсистеми, елементи та компоненти. Основними складовими національної безпеки є політична, економічна, інформаційна, воєнна, соціальна, екологічна, інноваційна та науково-технічна безпека. Зі стрімким розвитком інформаційно-комунікаційних технологій, загальною комп'ютеризацією та створенням глобального інформаційного простору виникли нові базові засади — інформаційне суспільство та кіберпростір, що мають значний потенціал і впливають на політичний, економічний,

соціальний та культурний розвиток держави. Формування інформаційного суспільства зумовило появу кіберзагроз у важливих сферах життя суспільства, таких як банківська система, військова сфера, критична інфраструктура, через що інформаційну безпеку почали розглядати як окремий компонент національної безпеки. Глобалізація сучасного інформаційного простору призводить до зниження інформаційного суверенітету держави, а рівень розвитку та безпеки інформаційного простору безпосередньо впливає на загальну безпеку держави. Інформаційна безпека є правовою категорією, що визначає стан захищеності національних інтересів України в інформаційній сфері та ґрунтується на збалансованих інтересах особи, суспільства та держави [24].

Забезпечення інформаційної безпеки шляхом реалізації послідовної національної інформаційної стратегії може істотно сприяти успішному вирішенню завдань у політичній, військово-політичній, оборонній, соціальній, економічній та інших сферах державної діяльності. Ефективна інформаційна політика значно впливає на вирішення внутрішньо- та зовнішньополітичних, а також військових конфліктів. Гібридна війна значною мірою включає втручання у інформаційно-комунікаційний простір країни з метою ослаблення її опору та впровадження політичних стандартів, які відповідають інтересам агресора. Для досягнення цих цілей використовуються різні засоби впливу на громадську думку: втручання в роботу інформаційно-телекомунікаційних систем і мереж, розвиток кіберзлочинності, інформаційний тиск через ЗМІ та маніпуляції з громадською думкою [6, 143].

Основні елементи інформаційної безпеки спрямовані як на забезпечення громадян якісною інформацією та вільним доступом до різних джерел, так і на захист від негативного впливу інформаційного середовища, що має сприяти збереженню цілісності суспільства. Невідкладним завданням соціально-державних інститутів є розробка ефективних заходів для нейтралізації підривної інформаційної діяльності Росії проти України та

запобігання її подальшому розвитку. Рішення цієї непростої задачі допоможе захистити інтереси суспільства і держави, а також забезпечить громадянам доступ до повної та якісної інформації. В умовах гібридної війни держава, яка стала об'єктом агресії, стикається з численними інформаційними загрозами, нейтралізація яких, з одного боку, вимагає особливих правових і адміністративних заходів, а з іншого — може призводити до обмеження демократичних прав і свобод. Збереження балансу між національною безпекою і принципами верховенства права є стратегічно важливим завданням для держави. Інформаційна політика, орієнтована на інтереси громадян, суспільства і держави, буде ефективною в умовах глобалізації лише за умови комплексного, системного та відкритого підходу.

2.3. Практика психологічної допомоги та реабілітації осіб, які постраждали від інформаційного впливу

Інформаційний вплив є одним із найпотужніших чинників сучасного суспільства, здатним значно впливати на свідомість, психічне здоров’я та поведінку індивіда. Завдяки сучасним технологіям і широкому використанню засобів масової інформації, обсяг інформаційного навантаження на людей постійно зростає, що призводить до збільшення кількості випадків інформаційного стресу та його негативних наслідків. Інформаційний стрес виникає як результат надмірного потоку інформації, яка не завжди відповідає дійсності та часто має маніпулятивний характер. Це явище призводить до когнітивного та емоційного виснаження, а тривале перебування під його впливом викликає такі наслідки, як підвищена тривожність, депресивні стани, синдром емоційного вигорання, порушення сну та апетиту. Дослідження показують, що постійний інформаційний тиск порушує нормальні механізми обробки інформації, спричиняючи такі психічні захворювання, як депресія, тривожні розлади та різні форми залежностей [22, 97].

Особливо актуальним стає питання надання психологічної допомоги особам, що постраждали від негативного інформаційного впливу. Так, важливим напрямком роботи психологів є відновлення психічної рівноваги, корекція емоційних порушень та навчання клієнтів критично ставитися до інформації, що надходить до них. Основними етапами надання такої допомоги є: первинна діагностика психоемоційного стану, яка передбачає оцінку рівня тривожності, депресивності, наявності маніпулятивного впливу, а також розвиток психологічної резилієнтності — здатності протистояти негативному впливу. Далі — психоосвіта, яка полягає у формуванні навичок аналізу інформації та розпізнаванні маніпуляцій, когнітивно-поведінкова терапія, спрямована на зміну негативних переконань і автоматичних реакцій, що сформувалися внаслідок деструктивного інформаційного впливу. Також важливою є підтримка клієнтів через групові форми роботи, що допомагає їм відчути себе частиною соціуму та не залишатися наодинці зі своїми проблемами [2, 66].

Одним із ключових аспектів допомоги є реабілітація, яка передбачає відновлення як психічного, так і фізичного здоров’я. Особливо важливим є розвиток медіаграмотності — навички критично оцінювати та перевіряти інформацію, що надходить із різних джерел. Реабілітаційні програми допомагають також покращити когнітивні функції: пам’ять, увагу, здатність до логічного мислення, які часто порушуються внаслідок інформаційного стресу. Таким чином, забезпечення психологічної допомоги та реабілітації осіб, що постраждали від інформаційного впливу, є багатоступеневим процесом, який включає не лише корекцію емоційного стану, а й формування навичок протидії маніпуляціям, критичного мислення та психологічної стійкості, що є вкрай важливим для ефективного захисту від інформаційних загроз у сучасному світі.

Відповідно до Порядку проведення психологічної реабілітації для учасників антитерористичної операції та постраждалих учасників Революції Гідності (Постанова Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. №

1057), психологічна реабілітація передбачає комплекс заходів, спрямованих на збереження, відновлення або компенсацію порушених психічних функцій та особистих якостей, а також соціального статусу особи. Ці заходи покликані допомогти психосоціальній адаптації до нових життєвих обставин, сприяти осмисленню досвіду, отриманого в екстремальних умовах, та його інтеграції в подальше життя.

Мета психологічної реабілітації включає наступні аспекти:

1. збереження та відновлення фізичного і психічного здоров'я осіб, які отримують реабілітаційні послуги;
2. досягнення соціально-психологічного благополуччя;
3. зменшення частоти та тяжкості наслідків бойових психічних травм, проявів гострих стресових реакцій;
4. попередження інвалідності;
5. профілактика агресивної та саморуйнівної поведінки.

Основні завдання психологічної реабілітації охоплюють:

1. діагностику та стабілізацію психічних функцій особи, яка отримує послуги;
2. відновлення порушених або втрачених психічних функцій до оптимального рівня;
3. корекцію особистості для успішної інтеграції в соціумі;
4. допомогу у встановленні або відновленні позитивних стосунків у родині та суспільстві;
5. реабілітацію адаптивних механізмів до екстремальних ситуацій;
6. освоєння методів саморегуляції та управління стресом;
7. профілактику психологічних травм і психічних розладів;
8. психопрофілактичну та психокорекційну роботу з родиною отримувача послуг;
9. формування позитивних установок, мотивації та соціальних орієнтацій щодо життя і професійної діяльності [40, 73].

Психологічна реабілітація включає надання таких видів послуг:

1. Психологічна діагностика – оцінювання поточного психологічного стану та індивідуально-психологічних особливостей особи, яка отримує послуги, моніторинг її психічного здоров'я, визначення потреб та вибір оптимальних методів для психологічної реабілітації.

2. Психологічна просвіта та інформування – надання інформації, що допомагає отримувачам послуг краще розуміти закономірності роботи психіки, поведінку людей в екстремальних умовах, а також освоєння навичок управління власними психічними станами, надання самодопомоги та першої психологічної підтримки іншим, формування готовності звертатися за професійною допомогою, якщо це буде потрібно.

3. Психологічне консультування – комплекс короткотривалих заходів, які проводяться психологом з метою надання консультацій з психологічних питань, емоційної підтримки, допомоги у прийнятті рішень, оцінки особистих психологічних ресурсів для зміни поведінки, розвитку відповідальності за власні дії, підвищення стійкості до стресу та вдосконалення психологічної культури.

4. Психологічна підтримка і супроводження – використання соціально-психологічних методів, спрямованих на допомогу у соціально-професійному самовизначенні, відновлення ціннісних орієнтирів, підвищення конкурентоспроможності та адаптивності, подолання стресових ситуацій та попередження кризових станів.

5. Психотерапія – застосування психологічних методів для вирішення особистісних та міжособистісних проблем за допомогою стандартизованих процедур в індивідуальному чи груповому форматі. Це спрямовано на відновлення порушених функцій організму, особистісних характеристик, міжособистісних відносин та покращення якості життя.

6. Групова робота – проведення психологічних тренінгів, інтерв'ю, занять з психологічної просвіти для груп підтримки із застосуванням стандартизованих методів, що допомагають учасникам саморозкритися,

обговорити наявний досвід, знайти шляхи вирішення психологічних труднощів, розвинути навички самопізнання та саморозвитку, а також освоїти нові комунікативні та поведінкові стратегії [43, 24].

Форми психологічної допомоги на першому рівні включають такі послуги:

1. Психодіагностика – процес, який допомагає з'ясувати специфіку актуальної ситуації клієнта в різних аспектах, таких як медичний, психічний, особистісний, професійний, соціальний та побутовий. Окрім виявлення проблемних аспектів і симптомів психічних та психологічних розладів, важливим є визначення ресурсів постраждалого, включно з його внутрішнім адаптаційним потенціалом та можливістю зовнішньої підтримки від сім'ї та громади. Психологічна діагностика включає застосування стандартизованих і надійних інструментів для оцінки психологічного стану та індивідуальних характеристик особистості. Це також допомагає визначити необхідність і оптимальні підходи до надання психологічної або психотерапевтичної допомоги, і може проводитись як індивідуально, так і в груповій формі.

2. Психологічна підтримка – важливий елемент стабілізації емоційного стану постраждалої особи, який сприяє відновленню її довіри до інших людей і суспільства загалом. Ця підтримка необхідна як самій постраждалій особі, так і її близьким. Система заходів психологічної підтримки направлена на активацію внутрішніх психічних ресурсів, а також на створення додаткових ресурсів для підтримки працездатності і здатності до конструктивної взаємодії в соціумі. Зазвичай, така підтримка має профілактичний характер і спрямована на запобігання розвитку негативних психологічних реакцій.

3. Психологічна просвіта (психоедукація) – інформування постраждалої особи та її сім'ї про можливі психологічні реакції на травматичні події, основи першої допомоги і самодопомоги, а також про стратегії реагування в конфліктних ситуаціях. Психоедукація також надає знання про психічні стани, міжособистісні стосунки, основи психогігієни та

розвиває навички самодопомоги і взаємопідтримки. Цей процес може здійснюватися як індивідуально, так і в групах або в колі сім'ї.

4. Інформування – забезпечення постраждалих інформацією про соціальну ситуацію, можливості отримання психосоціальної підтримки та інші доступні ресурси громади, включаючи психологічну, психотерапевтичну і комплексну медико-психологічну допомогу. Під час інформування людям і їхнім родинам залишають буклети з інформацією про можливості соціальної, психологічної та медичної підтримки, адреси фахівців, контакти груп самодопомоги, сайти, телефони (включно з гарячими лініями підтримки). Ця послуга може надаватися як в індивідуальному, так і в груповому форматі [46, 16].

Соціально-психологічний супровід є необхідним для всіх, хто працював або працює в умовах надзвичайних чи екстремальних ситуацій (зокрема представники силових структур, медичні працівники, рятувальники, психологи, соціальні працівники) і для осіб, що зазнали травматичного впливу (мешканці зони надзвичайної ситуації, сім'ї загиблих тощо). Супровід особливо важливий у перші місяці після зміни соціальних обставин: це може бути повернення до мирного життя для ветеранів, зміна місця проживання для внутрішньо переміщених осіб, отримання звістки про загибель або зникнення близької людини, встановлення небезпечного діагнозу або втрата працездатності.

Заходи другого рівня спрямовані на забезпечення психологічної підтримки постраждалих і їхніх родин з метою:

- полегшення адаптації та реадаптації до нових соціальних умов;
- формування відповідальності за власне здоров'я і добробут сім'ї;
- заохочення активної соціальної позиції;
- розв'язання актуальних психологічних труднощів;
- осмислення отриманого досвіду в екстремальних умовах;
- стимулювання посткризового розвитку.

Форми надання психологічної допомоги на другому рівні включають:

- психологічну підтримку;
- інформування;
- психологічну просвіту (психоедукацію);
- психологічну діагностику;
- індивідуальне психологічне консультування;
- сімейне психологічне консультування;
- групове психологічне консультування;
- групову роботу [44].

Цей супровід допомагає знизити ризики виникнення психічних розладів та сприяє більш ефективному подоланню наслідків травматичних подій, створюючи умови для успішної соціальної інтеграції та особистісного зростання постраждалих осіб.

Психологічне консультування – це форма психологічної допомоги, спрямована на вирішення проблемних ситуацій, осмислення нового досвіду, особистісний розвиток та покращення міжособистісних стосунків.

Групова робота включає проведення психологічних тренінгів і груп підтримки за допомогою стандартизованих методів, які забезпечують безпечне саморозкриття учасників, актуалізацію їхнього досвіду та пошук способів розв'язання психологічних проблем. Така робота сприяє розвитку навичок самопізнання, саморозвитку, засвоєнню нових знань і розширенню репертуару комунікативних та поведінкових стратегій.

Психологічний супровід надається відповідно до запиту особи, яка пережила травматичний вплив, та з урахуванням особливостей її соціального середовища. При цьому значну роль відіграють її мотивація до роботи з психологом або соціальним працівником, готовність брати участь у групах підтримки або взаємодопомоги (заснованих на принципі "рівний-рівному"), а також наявність достатніх внутрішніх і зовнішніх ресурсів для реалізації цих заходів.

Психологічна реабілітація – це комплекс заходів, спрямованих на відновлення або корекцію психологічних функцій, характеристик, станів та властивостей осіб, які пережили травматичні події та мають гострі чи хронічні постстресові та супутні розлади. Метою є також створення умов для розвитку і реалізації особистісних потреб [45, 100].

На третьому рівні заходи спрямовані на:

- відновлення або компенсацію порушених психічних функцій, особистісних якостей та системи стосунків;
- реабілітацію або конструктивну компенсацію психічних і соціальних механізмів адаптації;
- забезпечення умов для повного виходу з кризового стану та стимулювання посткризового розвитку;
- відновлення життєздатності та працездатності.

Цей рівень передбачає діагностику та психотерапію постстресових симптомів і супутніх розладів (наприклад, проблеми зі сном, агресія, соматичні болі, депресія, тривожні розлади тощо) з подальшим спостереженням після завершення активної фази лікування. Також проводиться діагностика та психотерапія порушень адаптації, таких як залежності від психоактивних речовин, ускладнені реакції на втрати, дисоціативні розлади тощо.

Відповідно до особливостей ситуації, запиту та поточного стану постраждалої особи на третьому рівні можуть надаватися:

- усі види психологічної допомоги, що надаються на другому рівні;
- індивідуальна психотерапія;
- сімейна психотерапія;
- групова психотерапія.

Психотерапія – це професійне застосування психологічних методів та процедур, які сприяють впорядкуванню порушених психічних та фізичних функцій клієнта, відновленню або компенсації його психологічних особливостей, міжособистісних відносин, поліпшенню фізичного

самопочуття та загальної якості життя. Психотерапевтичну допомогу надає підготовлений, сертифікований спеціаліст, який має досвід роботи з наслідками психотравматизації і знайомий з потребами відповідних категорій клієнтів (дітей, членів родин загиблих, ветеранів, військовослужбовців, їхніх родин, звільнених з полону, потерпілих від тортур, внутрішньопереміщених осіб, волонтерів тощо).

Основними методами є загальноприйняті підходи, рекомендовані в міжнародній практиці для роботи з постстресовими розладами, які мають належну доказову базу та позитивні результати.

Індивідуальна, сімейна та групова психотерапія зазвичай проводяться тим самим фахівцем (або командою фахівців) регулярно, зазвичай раз на тиждень, з безперервністю. Тривалість терапії визначається станом клієнта, характером розладу та відповідними клінічними протоколами.

Цей рівень психологічної допомоги надається за ініціативою самої особи, яка має психотравматичний досвід. Водночас направити на психотерапію можуть і медичні працівники, психологи, соціальні працівники, педагоги, а також члени груп підтримки.

Психотерапія передбачає професійне застосування психологічних методів та технік, що сприяють відновленню або компенсації порушених психічних та фізичних функцій клієнта, а також поліпшенню його емоційного і фізичного самопочуття та якості життя в цілому. Допомогу надає сертифікований спеціаліст з досвідом роботи з наслідками психотравм та обізнаністю щодо специфічних потреб окремих груп клієнтів (зокрема, дітей, членів родин загиблих, ветеранів, військовослужбовців і членів їхніх родин, звільнених з полону, потерпілих від тортур, внутрішньопереміщених осіб, волонтерів тощо).

Пріоритетними є підходи, рекомендовані міжнародними стандартами для терапії постстресових розладів, які мають доказову базу та демонструють ефективність.

Індивідуальна, сімейна та групова психотерапія зазвичай проводяться тим самим фахівцем (або командою фахівців) на регулярній основі, найчастіше раз на тиждень. Тривалість терапевтичного процесу залежить від стану клієнта, характеру розладу та відповідних клінічних протоколів.

Психологічна допомога на цьому рівні може бути ініційована самою людиною з психотравматичним досвідом. Направлення на психотерапію можуть також здійснити медичні працівники, психологи, соціальні працівники, педагоги та члени груп підтримки.

На сучасному етапі розвитку інформаційних технологій люди дедалі частіше стикаються з негативним або травматичним інформаційним впливом, який може призвести до серйозних психологічних розладів. Це може включати підвищену тривожність, стрес, депресію, дезорієнтацію та зміну в поведінкових установках. У зв'язку з цим актуальним стає розроблення та впровадження спеціалізованих методів психологічної допомоги та реабілітації, що відповідають викликам, пов’язаним із інформаційним середовищем [25].

Серед основних методів роботи з такими клієнтами використовуються психологічна діагностика, психоедукація та інформаційна просвіта, що сприяють формуванню критичного ставлення до інформації та зниженню впливу дезінформації. Психологічна підтримка та консультування дозволяють зменшити тривожні симптоми та допомагають клієнтам усвідомити та обробити свій досвід, а психотерапевтичні методи спрямовані на глибшу роботу із закріпленими негативними емоціями та поведінковими реакціями.

Таким чином, ефективна психологічна допомога людям, які постраждали від інформаційного впливу, полягає у цілісному підході до відновлення їхньої психоемоційної рівноваги, що включає як діагностику та підтримку, так і просвітницькі заходи та корекційні методи роботи, адаптовані до сучасних інформаційних загроз.

ВИСНОВКИ

Дослідивши окреслені питання, необхідно зробити наступні висновки.

Розкрито поняття інформаційно-психологічної безпеки. Інформаційно-психологічна безпека — це багатогранна система заходів, спрямована на забезпечення захисту людини, груп людей або суспільства від негативного інформаційного впливу, який може призвести до порушень у психологічному стані, змін у поведінкових установках чи емоційних розладах. Це поняття поєднує інформаційний і психологічний компоненти безпеки та стає дедалі актуальнішим у сучасному суспільстві, де інформація швидко поширюється через медіа та соціальні мережі, створюючи як позитивні, так і потенційно шкідливі впливи.

Основні аспекти інформаційно-психологічної безпеки включають:

- захист від маніпулятивного впливу - формування навичок критичного мислення та медіаграмотності, що дозволяє людям аналізувати інформацію, перевіряти її джерела та уникати впливу фейкових новин, пропаганди й дезінформації;
- забезпечення емоційної стабільності. В умовах інформаційних атак або поширення тривожних новин це сприяє збереженню спокою та адекватного сприйняття ситуації. Це включає розвиток здатності опиратися емоційним маніпуляціям і не піддаватися паніці;
- інформаційна гігієна – це комплекс правил і звичок, які дозволяють ефективно сприймати та обробляти інформацію, уникаючи негативного впливу на психологічне здоров’я. Це охоплює обмеження часу в інформаційно перенасиченому середовищі та вибір перевірених джерел;
- захист персональних даних передбачає мінімізацію можливостей для несанкціонованого доступу до особистої інформації, що може призвести до небажаного психологічного впливу або навіть до маніпуляцій;

- національна безпека та інформування суспільства, як державний рівень забезпечення інформаційно-психологічної безпеки включає захист інформаційного простору, боротьбу з пропагандою та підвищення обізнаності населення про небезпеки інформаційного впливу.

Досліджено фактори, які впливають на інформаційно-психологічну безпеку в умовах війни. Так, в умовах війни інформаційно-психологічна безпека набуває особливого значення для підтримки стійкості суспільства. Її стан значною мірою залежить від кількох важливих факторів, які впливають на здатність громадян протистояти деструктивному впливу інформаційних атак. До таких факторів належать:

1. -інтенсивність інформаційних атак. Це означає, що під час війни активно використовуються дезінформаційні кампанії, поширюються фейкові новини та пропагандистські матеріали, спрямовані на деморалізацію населення, підрив довіри до влади та дестабілізацію ситуації в суспільстві. Ці маніпуляції здійснюються через ЗМІ, соціальні мережі та різні онлайн-платформи, що ускладнює контроль за джерелами інформації;

2. доступність і швидкість поширення інформації. Війна супроводжується потоком інформаційних повідомлень, що надходять миттєво, без належної перевірки. Це веде до інформаційного перенасичення і тривожності серед громадян, оскільки люди не завжди мають можливість відрізнити правдиві дані від фейків, а надлишок інформації часто спричиняє панічні настрої;

3. рівень медіаграмотності та критичного мислення. Освіченість у сфері медіаграмотності допомагає громадянам розпізнавати маніпуляції та оцінювати надійність джерел інформації. Відсутність навичок критичного мислення призводить до легковірності та підвищує вразливість до дезінформації, що негативно впливає на психологічну стійкість людей;

4. роль соціальних контактів та груп підтримки. В умовах війни важливе значення мають комунікація з близькими та участь у групах підтримки, які дозволяють людям ділитися досвідом і знижувати рівень

тривожності. Проте ізоляція чи обмеження спілкування можуть погіршувати ситуацію, сприяючи виникненню страху та розгубленості;

5. інституційна підтримка та наявність достовірних джерел. Для протидії інформаційним атакам важливу роль відіграють органи державної влади та офіційні джерела, які забезпечують регулярне оновлення інформації і її достовірність. Відсутність чіткої комунікації з боку офіційних структур може призвести до поширення паніки та недовіри в суспільстві.

Вазначені фактори значно впливають на стан інформаційно-психологічної безпеки під час війни, а їх належний контроль може значно зменшити негативні наслідки інформаційних загроз та сприяти зміцненню суспільної стійкості.

Визначено психологічні наслідки інформаційних впливів на особистість. Інформаційні впливи мають серйозні психологічні наслідки для особистості, які можуть проявлятися в різних формах. Перш за все, постійний потік негативної інформації викликає підвищену тривожність і стрес. Така інформаційна насиченість, особливо під час кризових періодів, може призводити до хронічного стресу, погіршуючи загальне самопочуття та психологічну стабільність людини.

Також надмірна кількість суперечливих повідомлень призводить до дезорієнтації та втрати довіри до джерел новин і навіть до соціальних інституцій. Людина починає сумніватися в достовірності отриманої інформації, що знижує її впевненість і може створювати бар'єри у прийнятті рішень.

Інформаційний тиск сприяє й розвитку депресивних настроїв, оскільки тривалий контакт із негативними новинами формує зневіру, почуття безпорадності й може спричинити депресію. У такій ситуації особистість втрачає позитивний погляд на майбутнє, що погіршує її емоційний стан.

Також під впливом маніпулятивних інформаційних впливів може знижуватися критичне мислення, що позбавляє людину можливості адекватно оцінювати й аналізувати нову інформацію, роблячи її вразливішою до впливу.

Реакцією на інформаційний тиск часто стають агресія або апатія. Особистість може виявляти агресивні реакції на ситуацію або ж втрачати інтерес до активної діяльності, піддаючись стану байдужості та емоційного виснаження. Ці наслідки значно знижують психологічну стійкість і соціальну адаптивність людини.

Проведено аналіз практичних методів протидії інформаційно-психологічним загрозам. Встановлено, що аналіз практичних методів протидії інформаційно-психологічним загрозам включає кілька основних підходів. По-перше, це розвиток критичного мислення через навчальні програми та тренінги, які допомагають людям розпізнавати маніпуляції та дезінформацію. По-друге, забезпечення кібербезпеки шляхом використання антивірусного захисту, двофакторної аутентифікації та шифрування даних для захисту особистої інформації. По-третє, підвищує інформаційну грамотність, що включає в себе відмінності надійних джерел від сумнівних. Окрім того, психологічна підтримка необхідна для зниження шкідливого впливу стресу від негативної інформації, яка сприяє збереженню психічного здоров'я в умовах постійного інформаційного впливу.

Досліджено роль державних інституцій та громадських організацій у сфері надання інформаційно-психологічної безпеки. Встановлено, що роль державних інституцій та громадських організацій у забезпеченні інформаційно-психологічної безпеки є досить важливою. Державні органи розробляють та впроваджують законодавчі й регуляторні акти, спрямовані на захист особистих даних, протидію дезінформації та посиленню деструктивного впливу через ЗМІ, інші комунікаційні платформи. Вони також займаються підвищенням кібербезпеки та забезпеченням захисту інформаційного простору. Громадські організації, у свою чергу, займають

важливу роль у підвищенні інформаційної грамотності населення, розробляють освітні програми з медіаграмотності, критичного мислення та психологічної стійкості. Спільна діяльність цих структур сприяє створенню ефективного середовища для зниження ризиків інформаційно-психологічних загроз у суспільстві.

Розкрито практику психологічної допомоги та реабілітації осіб, які постраждали від інформаційного впливу. Так, практика психологічної допомоги та реабілітації осіб, які постраждали від інформаційного впливу, зосереджена на відновленні їхнього психоемоційного стану. Основні методи включають консультації з психологами, спрямовані на розпізнавання та опрацювання негативних інформаційних впливів, які викликають стрес або дезорієнтацію. Увага зосереджується на розвитку навичок критичного мислення, що допомагає постраждалим обдумувати й аналізувати інформацію, яка надходить з різних джерел. Психологічна підтримка також охоплює засоби релаксації та управління стресом, щоб зменшити негативний вплив інформаційного перевантаження. У реабілітації застосовуються когнітивно-повідінкові підходи, спрямовані на подолання тривожності та зниження емоційної вразливості. Такий комплексний підхід допоможе відновити здатність людини до раціонального сприйняття інформаційного середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. Інформаційно-психологічна безпека особистості в умовах гібридної війни. *Військово-спеціальні науки*. Випуск 1(49). 2022. С. 13-21. URL: https://miljournals.knu.ua/index.php/visnuk/article/view/889/838

2. Бодрук О. С. Структури воєнної безпеки: національний та міжнародний аспекти: монографія. Київ : НІПМБ, 2001. 300 с.

3. Гончаренко О., Джангужин Р., Лисицин Е. Громадянський контроль і система національної безпеки. *Національна безпека України*. 2003. № 1. С. 39–46.

4. Данильян О. Г., Дзьобань О. П. Інформаційна війна у медіапросторі сучасного суспільства. *Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого*. Серія «Філософія, філософія права, політологія, соціологія». 2022. № 3 (54). С. 11–29.

5. Жаровська І., Ортинська Н. Інформаційна війна як сучасне глобалізаційне явище. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка».* Серія «Юридичні науки». 2020. Т. 7. № 2. С. 56–61.

6. Заборовський В. В., Желтобородов О. М. Формування основ інформаційно-психологічного впливу на супротивника у війнах першого та другого поколінь. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил.* 2 (20), 141–145. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/ZKhUPS_2009_2_35.

7. Ілющик О. М., Дідик Н. І. Діяльність державних органів щодо забезпечення права особи на інформаційну безпеку. *Юридичний науковий електронний журнал.* Випуск 12. 2021. С. 252-256. URL: http://www.lsej.org.ua/12_2021/62.pdf

8. Конституція України Прийнята Верховною Радою України 28.06.1996. URL: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/ 254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80/ ed19960628.

9. Катаєв Є. С. Інформаційно-психологічна безпека особистості в умовах сучасного суспільства. *Вісник Національного університету оборони України*, 2 (39), 2014. С. 215-220. URL: http://surl.li/juipdz

10. Караман О.Л. Інформаційна війна на сході України: сутність та механізми: матеріали доповідей та повідомлень міжнародної науково-практичної конференції «Соціологія та соціальна робота в умовах національних та регіональних викликів». URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/27669/

11. Кременовська І.В. Правові та організаційні засади діяльності суб'єктів виконавчої влади у сфері забезпечення національної безпеки України. Донецьк: Цифрова типографія, 2012. 210 с.

12. Кременовська І.В. Політика національної безпеки на сучасному етапі державотворення в Україні: особливості нормативного забезпечення та реалізації. *Проблеми правознавства та правоохоронної діяльності*, 2008. № 1. С. 83 – 95.

13. Кременовська І.В. Організація державного контролю і нагляду за виконанням завдань із захисту суспільної моралі органами виконавчої влади в УкраїнІ. *Бюлетень Міністерства юстиції України*, 2012. № 8. С. 64 – 72.

14. Кобільник Б. Ю., Гізун А. І. Роль інформаційно-психологічних впливів в інформаційній війні. *Актуальні задачі і досягнення в галузі кібербезпеки*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/84825493.pdf1

15. Ковальчик Р. В. Наполеон і його бачення влади. Наполеонівська пропаганда у державі - сателіти на сході Європи, у Польській Державі – Варшавському Королівстві. *Молодий вчений*. 9.1 (61.1). С. 51–54.

16. Кормич Б. А. Організаційно-правові основи політики інформаційної безпеки України. Харків, 2004. – 44 с.

17. Кіндратець О. Психологічна війна як елемент гібридної війни. *Політичне життя*. 2021. № 1. С. 84–88.

18. Кочубей Л.О. Інформаційна безпека держави: інструменти захисту українського інформаційного поля (на прикладі особливостей інформаційно-комунікаційних технологій у сучасному Донбасі). *Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень імені І.Ф. Кураса*. 2015. Вип. 3. С. 220–237.

19. Лихачов С. В. Інформаційно-психологічна безпека як складова національної безпеки України. *Науковий вісник*. Вип. 2 (1)΄2012. Львів. держ. ун-ту внутрішніх справ. С. 103−108.

20. Лікарчук Н. Викривлення інформації як технологія впливу на систему управління. *Міжнародні відносини: теоретико-практичні аспекти*. 2020. № 6. С. 216–225. URL: https://doi.org/10.31866/2616-745x.6.2020.218792

21. Левченко О. В. Система забезпечення інформаційної безпеки держави у воєнній сфері: основи побудови та функціонування. Житомир: Видавець ПП “Євро-Волинь”, 2021. 172 с.

22. Марунченко О. П. Інформаційна війна в сучасному політичному просторі. Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний унів. ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2013. 208 с.

23. Маркова М. В., Марков А. Р. Інформаційно-психологічна війна проти населення України як сучасна реальність: стан проблеми і шляхи подолання наслідків. *Інтегровані комунікації*. 2016. С. 73-85. URL: https://www.intcom.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/download/48/34

24. Медіаграмотність в Україні: як нам перемогти колоніальний дискурс. URL : https://ms.detector.media/trendi/post/31624/2023-04-08-mediagramotnist-v-ukraini-yak-nam-peremogty-kolonialnyy-dyskurs/

25. Матохнюк Л. О. Структурно-функціональна модель інформаційної компетентності особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія «Психологія», №3. 2018.

26. Матохнюк Л. Вплив інформації на психологічний стан особистості в критичних ситуаціях. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти.* Серія «Педагогіка. Психологія». Вип.2, 2022. С. 24-29. URL: https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/30/27

27. Науменко Н. Ю. Теоретико-методологічні аспекти інформаційно-психологічної безпеки в послідовності держава – регіон – суспільство – людина. *Економічний Донбас*. 2019. № 3. С. 49-62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ecvd_2019_3_9

28. Ніщименко О. А. Інформаційна безпека України на сучасному етапі розвитку держави і суспільства. *Наше право*. 2016. № 1. С. 17–23.

29. Народження пропаганди. Інформаційна війна п'ятсотрічної давнини. URL: https://www.istpravda.com.ua/articles/2019/06/3/155758/

30. Науменко Н. Ю. Теоретико-методологічні аспекти інформаційно-психологічної безпеки в послідовності держава – регіон – суспільство – людина. Еко*номічний вісник Донбасу*. № 3, 2019. С. 49-62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ecvd_2019_3_9

31. Патлашинська І. В. Сучасна російсько-українська інформаційна війна: завдання, методи та особливості використання. *Регіональні студії*. 2022. № 28. С. 84–87.

32. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія «Психологія». № 1, 2018.

33. Петрик В. Сутність інформаційної безпеки держави, суспільства та особи. *Юридичний журнал*. 2009. № 5. URL: http://www.justinian.com.ua/article.php?id=32221

34. Закону України «Про внесення змін до деяких законів України щодо забезпечення прозорості власності провайдерів програмної послуги багатоканальних цифрових ефірних телемереж із загальнонаціональним покриттям»

35. Патлашинська І.В. Сучасна російсько-українська інформаційна війна: завдання, методи та особливості використання. *Регіональні студії*. 2022. № 28. С. 84–87

36. Пєвцов Г. В. Основні особливості ознак проведення інформаційно-психологічної операції Російської Федерації в АР Крим. *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України.* 2014. Вип. 1(14). С. 37-39

37. Петрик В. М. Сучасні технології та засоби маніпулювання свідомістю, ведення інформаційних війн і спеціальних інформаційних операцій. Київ Росава, 2006. 208 с.

38. Розвиток в Україні науково-концептуальних та організаційно-функціональних засад протидії інформаційно-психологічній зброї як знаряддю гібридної конфліктності (1991–2022 рр.). Київ: ДП «Інфотех», 2022. 256 с.

39. Сіленко А. О. Роль засобів масової інформації в інформаційній війні. *Сучасні політичні процеси: глобальний та національний виміри*: матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Одеса: Пегас, 2023. 238 с.

40. Сіленко А. О. Інформаційно-психологічна війна як фактор військових конфліктів. *Ментальне здоров'я*. 1. 2024. С. 71-78. URL: https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/11/11

41. Трансформація сфери медіаграмотності в умовах повномасштабної війни в Україні. Аналітичний звіт. Лютий-червень 2022 р. URL : https://filter.mkip.gov.ua/wp-content/uploads/2022/09/transformation-medialiteracy_ua-1.pdf

42. Тютюнник Л. Пропаганда як засіб маніпуляції в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*, 76(6), С. 184–192. URL: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-76-6-184-192

43. Цимбалюк В. С. Правове регулювання інформаційної безпеки в Україні: проблеми теорії та практики. *Адміністративне право і процес*. 2014. № 2 (8). С. 22–30.

44. Шпортун О. Значення гелотології у формуванні психічного здоров'я особистості. В*існик Національ-ної академії Державної прикордонної служби України*. Серія «Психологія», № 3. 2016.

45. Шмиголь М.Ф., Юшкевич Ю.С. Пропаганда в інформаційному суспільстві: філософський аналіз. *Перспективи*. 2023. № 1. С. 99–103.

46. Шипілова Л. М. Порівняльний аналіз ключових понять і категорій основ національної безпеки України. Київ, 2007. 20 с.

47. Human security. Report of the Secretary-General. General Assembly. *Sixty-fourth session. Agenda items 48 and 114*. 8 March 2010. 64 p.