

КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ ТА ЙОГО НАСЛІДКІВ

CRITICAL THINKING AS A TOOL FOR REDUCING INFORMATION STRESS AND ITS CONSEQUENCES

У статті досліджується важливість критичного мислення як ключового інструменту для зниження інформаційного стресу, який є одним із найсерйозніших викликів сучасного інформаційного суспільства. Особливу увагу приділено специфіці інформаційного стресу в умовах війни та післявоєнного відновлення у Миколаївській області. Розглянуто основні причини інформаційного перевантаження, такі як постійний потік новин, соціальні мережі та медіа і їхній вплив на психоемоційний стан населення, включаючи тривожність, емоційне вигорання та когнітивні розлади.

Представлено аналіз ролі критичного мислення у фільтрації та оцінці інформації, що дає змогу зменшити негативний вплив інформаційного тиску на психоемоційний стан особистості. Описано методи розвитку критичного мислення серед населення, включаючи освітні програми, тренінги та психокорекційні заходи. Зокрема, розглянуто ефективність упровадження критичного мислення серед службовців, викладачів та пересічних громадян Миколаївської області, що сприяє підвищенню загальної стійкості до стресу та зменшенню впливу дезінформації.

Результати дослідження демонструють, що критичне мислення є потужним засобом захисту від інформаційного стресу, допомагаючи зберігати психічне здоров'я та емоційну рівновагу в умовах постійного інформаційного тиску. Упровадження цієї навички сприяє не лише індивідуальному благополуччю, а й зміцненню соціальної згуртованості, що є важливим чинником у процесі післявоєнного відновлення регіону.

Ключові слова: критичне мислення, інформаційний стрес, психоемоційний стан, Миколаївська область, післявоєнне відновлення,

інформаційне перевантаження, дезінформація, соціальна згуртованість.

The article explores the importance of critical thinking as a key tool for reducing information stress, which is one of the most serious challenges facing modern information society. Special attention is given to the specific nature of information stress in the context of war and post-war recovery in the Mykolaiv region. The main causes of information overload, such as the constant flow of news, social media, and mass media, and their impact on the psycho-emotional state of the population, including anxiety, emotional burnout, and cognitive disorders, are discussed.

The article presents an analysis of the role of critical thinking in filtering and evaluating information, which helps to reduce the negative impact of information pressure on the psycho-emotional state of an individual. Methods for developing critical thinking among the population, including educational programs, training sessions, and psychocorrectional measures, are described. In particular, the effectiveness of implementing critical thinking among civil servants, educators, and ordinary citizens of the Mykolaiv region is examined, contributing to increased resilience to stress and reducing the impact of disinformation.

The research results demonstrate that critical thinking is a powerful tool for protecting against information stress, helping to maintain mental health and emotional balance under constant information pressure. The introduction of this skill contributes not only to individual well-being but also to strengthening social cohesion, which is an important factor in the post-war recovery of the region.

Key words: critical thinking, information stress, psycho-emotional state, Mykolaiv region, post-war recovery, information overload, disinformation, social cohesion.

УДК 159.9:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.26>

Лапшина Н.О.

к.політ.н.,
завідувачка навчально-методичного відділу
Миколаївський регіональний центр
підвищення кваліфікації

Шульган С.В.

магістрант за спеціальністю
053 – Психологія
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Інформаційний стрес став однією з найбільших проблем сучасного суспільства, особливо в умовах швидкого розвитку цифрових технологій та постійного зростання обсягу відкритої інформації. Для жителів Миколаївської області, яка переживає наслідки воєнних дій на її території та активно займається післявоєнним відновленням, цей виклик набуває особливої актуальності. Усі категорії населення України щоденно стикаються з великим масивом інформації, що включає новини про ситуацію на фронті, економічні реалії та перспективи, безпеку громадян та соціальні зміни, а також процеси відновлення регіону. У такому середовищі критичне мислення стає необхідним інструментом для збереження психоемоційної стійкості громадян та ефективного управління інформаційними потоками.

У сучасній психологічній та соціологічній науці посилення адаптаційних ресурсів особистості, підтримка її психічного здоров'я та соціальної стійкості є ключовими аспектами досліджень. Значна увага приділяється вивченню впливу інформаційного стресу на психоемоційний стан особистості, особливо в умовах кризових ситуацій. Наприклад, В. Савчук [4] у своїх роботах детально аналізує психологічні механізми впливу дезінформації на психічне здоров'я в умовах інформаційної війни, підкреслюючи, що тривале перебування під інформаційним тиском сприяє розвитку тривожних розладів та емоційного вигорання. Це особливо актуально для жителів регіонів, постраждалих від воєнних дій, таких як Миколаївська область. О. Іваненко [1] досліджує роль критичного мислення як

захисного механізму проти дезінформації та інформаційного перевантаження. Вона наголошує, що критичне мислення може значно зменшити психоемоційне навантаження, особливо в умовах інтенсивного інформаційного тиску. І. Коваленко [2] у своїх дослідженнях розглядає адаптаційні стратегії особистості в умовах інформаційного перевантаження, акцентуючи увагу на необхідності розвитку критичного мислення для ефективного подолання стресових ситуацій.

Науковець Ю. Шевченко [5] звертає увагу на необхідність розроблення освітніх програм, які сприятимуть розвитку критичного мислення у населення, особливо в умовах післявоєнного відновлення. Вона підкреслює, що розвиток цього навички не лише сприяє зниженню впливу інформаційного стресу, а й допомагає зміцнити соціальні зв'язки в громадах, що є важливим чинником у процесі відновлення регіону.

Проте, незважаючи на численні дослідження визнаних науковців, тема інформаційного стресу та ролі критичного мислення у його подоланні залишається надзвичайно актуальною і не повністю вивченою. Багато дослідників розкривають окремі аспекти цього питання, однак існує значний простір для подальших досліджень, які б допомогли краще зрозуміти механізми впливу інформаційного перевантаження на психоемоційний стан населення, особливо в умовах кризових ситуацій, а також шляхи його подолання.

У цій враховано емпіричні дані дослідження, проведеного в Миколаївській області, завдяки якому зроблено спробу розширити розуміння процесів впливу інформаційного тиску на населення та розроблено рекомендації щодо його попередження, у тому числі шляхом оволодіння техніками критичного мислення.

Миколаївська область як один із регіонів, який зазнав руйнівних наслідків війни, стикається з численними викликами. Унаслідок постійних обстрілів і бойових дій були зруйновані цілі села, що призвело до втрати житла для тисячі мешканців регіону. Місто Миколаїв з 2022 р. залишилося без доступу до якісної питної води, оскільки основні водопостачальні мережі були пошкоджені або зруйновані. Багато підприємств, що становили основу економіки регіону, змушені були закритися через руйнування інфраструктури або через небезпеку продовження роботи в умовах постійних атак. Унаслідок цього значна частина населення була змушена виїхати з регіону в пошуках безпечніших умов для життя, що призвело до значних соціальних та економічних змін у регіоні. Воєнні дії, масовий виїзд людей і закриття підприємств створили додатковий тиск на психоемоційний стан тих, хто залишився, що ще більше ускладнило процеси відновлення та стабілізації регіону.

Нині населення перебуває під постійним тиском інформації, яка надходить із різних джерел: медіа, соціальних мереж, урядових повідомлень. У таких умовах інформаційний стрес стає невід'ємною частиною життя кожного жителя Миколаївщини. Систематичні новини про військові дії, пошкодження інфраструктури та процеси її відновлення, про соціально-економічні зміни у регіоні створюють значне навантаження на психіку людини, викликаючи тривожність, стрес і емоційне виснаження.

Інформаційний стрес впливає на різні аспекти психоемоційного стану людини. На прикладі мешканців Миколаївської області цей вплив особливо відчутний через постійне перебування в умовах підвищеної інформаційної активності. Населення, яке намагається справлятися зі щоденним великим обсягом новин, часто стикається з такими проблемами, як розлади сну, підвищена тривожність, зниження концентрації уваги та працездатності у цілому. Інформаційне перевантаження також спричиняє емоційне вигорання, особливо серед тих, хто безпосередньо залучений у процеси відновлення регіону.

У відповідь на виклики, з якими стикаються жителі Миколаївської області в умовах війни та післявоєнного відновлення, одним із ключових напрямів підтримки населення є створення структур, які забезпечують умови для стабільної роботи мешканців громади та їх емоційної підтримки.

Одним із таких проектів став Пункт викладацької стійкості та незламності (далі – Пункт ВСН), офіційно реалізований Миколаївським регіональним центром підвищення кваліфікації (далі – МРЦПК; Центр) із лютого 2024 р. Проте хоча документально цей проект був оформлений у 2024 р., багато мешканців області знають, що фактично Центр став таким пунктом незламності ще з перших днів повномасштабного вторгнення. Уже з початку війни Центр забезпечував підтримку для тих, хто цього потребував, як у професійному, так і в особистому плані. Пункт ВСН став майданчиком для викладачів, публічних службовців та інших партнерів Центру із забезпечення безперебійної роботи під час блекаутів у регіоні для обміну досвідом, навчання, медіації, арттерапії, де зазначені категорії могли знайти не лише професійну підтримку фахівців та колег, а й головне – емоційну та психологічну допомогу в найважчі періоди.

Цей проект націлений на створення безпечного та обладнаного середовища, де викладачі Центру та публічні службовці, партнери закладу можуть продовжувати свою професійну діяльність навіть у кризових умовах. На базі Пункту організовано робочі місця, оснащені безперебійним доступом до Інтернету та зарядними пристроями, а також створено без-

пекові умови з доступом до укриття. Це зробило Пункт ВСН не лише місцем для роботи викладачів, публічних службовців, а й відкритим майданчиком стійкості та незламності, де проводяться ділові зустрічі, переговори, тренінги, наради, а також підписання численних меморандумів про співпрацю з МРЦПК.

Проект «Пункт викладацької стійкості та незламності» надав потужну підтримку викладачам і публічним службовцям у складні часи. За перше півріччя 2024 р. на базі Пункту було проведено вісім тематичних зустрічей, які відбувалися двічі на місяць. Ці заходи у тому числі були спрямовані на підвищення медіаграмотності, критичного мислення, забезпечення стійкості учасників у боротьбі з інформаційним стресом, що є ключовим аспектом нашої теми.

Тематика заходів включала різноманітні аспекти, які тісно пов'язані з подоланням інформаційного перевантаження та збереження психоемоційної стійкості. Зокрема, були проведені сесії з подолання стресу та формування стресостійкості, запобігання професійному вигоранню, з арттерапією, оволодіння техніками позитивного мислення тощо. Ці теми безпосередньо стосуються розвитку критичного мислення, яке допомагає фільтрувати інформацію та знижувати її негативний вплив на психічне здоров'я.

Також у Пункті ВСН значна увага приділяється темам волонтерської діяльності, фінансової грамотності та медіаграмотності, що підсилює загальний підхід до боротьби з інформаційним стресом. Така комплексна підготовка учасників сприяє не лише підвищенню їхньої особистої психологічної стійкості, а й підтримці здатності ефективно працювати та приймати зважені рішення в умовах постійного інформаційного тиску, адже критичне мислення відіграє ключову роль у подоланні його негативних наслідків. Для жителів прифронтових областей, які стикаються з постійним потоком інформації, здатність критично оцінювати отримані дані та повідомлення стає життєво важливою. Це дає змогу не лише відсіювати неправдиву або маніпулятивну інформацію, а й зменшувати у цілому психоемоційне навантаження. Критичне мислення сприяє розвитку стійкості до інформаційного стресу, що особливо важливо для згуртованості громади в умовах відновлення та розвитку регіону.

Окрім того, серед жителів Миколаївської області було проведено дослідження щодо впливу на них інформаційного стресу в умовах війни та післявоєнного відновлення. Опитування проводилося на основі анкети «Інформаційний стрес», яка була спеціально розроблена для вивчення емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій на постійний інформаційний тиск. Дослідження охопило різні групи

населення, включаючи тих, хто активно використовує медіа та Інтернет для отримання інформації, а також тих, хто обмежує інформаційне споживання великих масивів даних.

Результати дослідження показали, що жителі Миколаївської області, які регулярно стикаються з великим обсягом неконтрольованої інформації про війну, пошкодження інфраструктури та процеси її відновлення, наявні соціально-економічні зміни в регіоні, безпекові загрози, мають підвищений рівень тривожності та емоційного виснаження. Зокрема, респонденти, які отримують інформацію зі ЗМІ та соціальних мереж, виявили більшу схильність до стресу та тривожних розладів порівняно з тими, хто обмежує або свідомо контролює інформаційне споживання. Ці дані підкреслюють важливість критичного підходу до інформаційних потоків для зменшення негативного впливу на психоемоційний стан людини.

Психокорекційна робота, проведена серед респондентів, зосереджувалася на розвитку критичного мислення як ключового інструменту для боротьби з інформаційним стресом. Вона включала серію тренінгів та вправ, спрямованих на навчання учасників технікам ефективної оцінки та фільтрації інформації, що надходить із різних джерел. Основна мета полягала в тому, щоб допомогти учасникам зменшити вплив дезінформації та маніпулятивних повідомлень, зберігаючи при цьому їх психоемоційний баланс. Результати показали, що учасники, які пройшли тренінги, відзначили значне зниження рівня тривожності та стресу, що підтверджує ефективність використання критичного мислення для зниження інформаційного навантаження на особистість.

В умовах війни, коли інформація часто є інструментом психологічного впливу, критичне мислення дає змогу об'єктивно оцінювати ситуацію в інформаційному просторі та зберігати спокій. Наприклад, здатність аналізувати джерела інформації, перевіряти їх на достовірність і уникати маніпуляцій є життєво важливою для громадян, які стикаються з потоком новин про воєнні дії та післявоєнне відновлення у режимі 24/7. Це допомагає уникнути паніки і зберегти здатність до раціонального мислення в кризових ситуаціях.

Розвиток критичного мислення серед населення Миколаївської області є сьогодні і в подальшому важливим завданням, яке може суттєво підвищити рівень психоемоційної стійкості громадян до інформаційного стресу. Один зі шляхів досягнення цієї мети – упровадження освітніх програм, що сприяють формуванню критичного мислення у населення, починаючи з дітей шкільного віку та молоді. Такі програми можуть включати вивчення основ логіки, аналізу інформації, медіаграмотності, які включатимуть блоки практичних завдань,

наприклад за методиками визначення достовірності джерела повідомлень, розпізнавання фейків та маніпуляцій тощо.

Для дорослого населення та особливо для людей поважного віку 60+ важливо організувати короткострокові тренінги та семінари, що зосереджені на дієвих практиках розвитку критичного мислення в контексті інформаційного стресу. Такі заходи можуть включати техніки аналізу новин, перевірки фактів, розпізнавання контенту створеного ШІ, а також навчання методам уникнення інформаційного перевантаження, формування стресостійкості та запобігання емоційному вигоранню. Це дасть змогу людям більш усвідомлено споживати інформацію та зменшувати вплив негативних новин на свій психоемоційний стан.

Важливим аспектом також є проведення широких інформаційних кампаній, які сприятимуть поширенню культури критичного мислення серед широких верств населення. Це може включати публікації у ЗМІ, соціальні проекти та ініціативи, спрямовані на підвищення обізнаності про важливість критичного мислення в умовах сучасного інформаційного суспільства. Такі заходи допоможуть знизити рівень інформаційного стресу та зміцнити психоемоційне здоров'я мешканців, зокрема Миколаївської області.

Критичне мислення є незамінним інструментом для підтримання психоемоційного балансу в повсякденному житті людини, особливо в умовах постійного інформаційного стресу. Для жителів Миколаївської області, які щодня стикаються з різноманітними викликами, пов'язаними з війною та процесами відновлення, критичне мислення може стати важливим засобом захисту від перевантаження інформацією для збереження функціональної працездатності. Це навички, які дають змогу не лише ефективно та свідомо сприймати інформацію, а й ухвалювати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності.

Один зі способів застосування критичного мислення у повсякденному житті – це регулярне практикування навичок аналізу інформації. Наприклад, під час отримання новин або іншої інформації з різних джерел важливо задаватися питанням: наскільки надійним є джерело, чи підтверджуються дані іншими надійними джерелами, яка мета поширення цієї інформації? Відповіді на ці питання допомагають уникнути впливу дезінформації на особистість та зменшити рівень тривожності.

Критичне мислення допомагає краще розуміти власні емоційні реакції на отриману інформацію. Люди, які володіють цією навичкою, здатні зупинитися і подумати перед тим, як реагувати на негативні новини або стресові ситуації. Це дає змогу уникнути необдуманих

учинків та зберегти внутрішню рівновагу, що є особливо важливим у кризові моменти.

Психокорекційні та освітні заходи, що спрямовані на розвиток критичного мислення, можуть значно зменшити вплив інформаційного стресу на населення України. Вони включають не лише навчання технікам аналізу інформації, а й методи релаксації та управління стресом, що допомагають знизити загальний рівень тривожності. Такі заходи можуть бути особливо ефективними для жителів Миколаївської області, які перебувають під постійним інформаційним тиском через новини про війну та поточну безпекову ситуацію. Важливим елементом є також й індивідуальна психокорекційна робота, що спрямована на розвиток навичок критичного мислення у повсякденному житті. Це може включати консультування, практичні вправи, самоосвіта та інші форми підтримки, що допомагають людині зберегти психоемоційний баланс навіть в умовах інформаційного перевантаження. Такі заходи можуть значно підвищити здатність людей протистояти інформаційному стресу та зберегти внутрішню рівновагу.

У результаті проведених досліджень виявлено, що інформаційний стрес є серйозною загрозою для психоемоційного стану жителів Миколаївської області, особливо в умовах війни та критично важливих завдань для післявоєнного відновлення регіону. Цивільне населення, яке щоденно стикається з великим обсягом інформації, часто відчуває підвищений рівень тривожності, емоційне вигорання та загальне погіршення психічного здоров'я. У післявоєнний період особливо важливо сприяти розвитку критичного мислення серед населення, щоб забезпечити стійкість громадян до дезінформації та інформаційного навантаження. Це дасть змогу не лише зберегти психічне здоров'я мешканців громади, а й підвищить їхню здатність до адаптації у складних соціально-економічних умовах.

Розвиток критичного мислення має стати пріоритетом як для окремих громадян, так і на рівні всього суспільства. Запровадження освітніх програм, тренінгів та інформаційних заходів із запропонованої тематики може стати ключовим кроком у збереженні психоемоційної стійкості населення Миколаївської області та інших регіонів України, що буде надважливим компонентом післявоєнного відновлення країни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Іваненко О.С. Критичне мислення як інструмент протидії інформаційному стресу. *Соціальна психологія*. 2022. № 2. С. 78–91.
2. Коваленко І.П. Адаптаційні стратегії особистості в умовах інформаційного перевантаження. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 4. С. 33–47.

3. Романюк О.М. Інформаційний стрес і його вплив на розвиток когнітивних функцій у сучасному суспільстві. *Журнал практичної психології*. 2021. № 1. С. 12–25.

4. Савчук В.М. Психологічні механізми впливу дезінформації на психічне здоров'я в умовах інфор-

маційної війни. *Психологічний журнал*. 2021. № 3. С. 45–59.

5. Шевченко Ю.В. Освітні програми для розвитку критичного мислення в умовах післявоєнного відновлення. *Педагогічний вісник*. 2022. № 5. С. 101–115.