

УДК 323.2:316.485.26

DOI <https://doi.org/10.32782/apfs.v050.2024.31>

С. О. Вовк

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6818-4107>

доктор політичних наук, професор,

професор кафедри політології та міжнародних відносин

Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА: ПОВЕДІНКОВІ МОДЕЛІ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ¹

Постановка проблеми у загальному вигляді. У сучасних гібридних конфліктах інформація стала ключовою зброєю. Російсько-українська війна продемонструвала ефективність застосування різноманітних маніпуляцій інформацією та поширення дезінформації для впливу на психологічний стан населення, громадську думку та ментальне здоров'я окремих індивідів. У цьому контексті навички інформаційної гігієни, тобто здатність індивіда споживати, оцінювати та реагувати на інформацію без ризику потрапити під вплив наративів російської пропаганди та фейків / діпфеків набувають особливої уваги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Новітні наукові соціально-поведінкові дослідження інформаційної гігієни останніх років (Бадер А., Мазур Ю., Мельничук В., Горохова Л., Острога М., Юрченко А., Коровай А., Тихомиров О., Курило В., Караман О., Степаненко В., Халамедник В.) зосереджуються на таких аспектах, як: 1) висвітлення впливу російської інформаційної агресії на суспільну свідомість та її впливу на стійкість громадян до маніпуляцій; 2) алгоритми поширення інформації; 3) питання критичного мислення як чинника безпеки.

Науковий дискурс демонструє глибокий інтерес до питань інформаційної гігієни та формування критичного мислення, проте деякі аспекти залишаються недостатньо висвітленими.

Мета статті є аналіз моделей поведінки громадян України під час війни в контексті інформаційної гігієни, зокрема розглядаються механізми адаптації до умов інформаційної агресії, стратегії протидії дезінформації, а також особливості споживання та поширення інформації в умовах кризових ситуацій.

Вклад основного матеріалу. У сучасному інформаційному суспільстві, де обсяги доступної інформації зростають експоненційно, інформаційна гігієна стає критично важливою складовою особистої та колективної безпеки. Інформаційна гігієна, враховуючи позицій визначення останньої як: 1) «...профілактики й збереження здоров'я людини, визначення інформаційних

життєвих пріоритетів, збереження власного часу як найбільш цінного ресурсу сьогодні...» [Хламдник]; 2) «...фільтрації потоку отримуваної інформації, що допомагає не засмічувати голову фейками, протистояти шахрайству та не робити непотрібних помилок у момент паніки» [4]; 2) «... своєрідний засіб самозахисту людини в процесі здійснення права на інформацію, або ж елемент системи захисту таких новітніх прав як право на безпечне інформаційне (цифрове, електронне) середовище, право на захист від дезінформації, маніпулювань, право на кібербезпеку, право на безпечні інформаційні (цифрові) технології...» [Тихомиров], – може бути представлена як комплекс навичок, знань і практик, які забезпечують ефективно та коректно сприйняття, аналіз і використання інформації. Інформаційна гігієна спрямована на захист індивіда від негативного впливу дезінформації, маніпуляцій та інформаційного перевантаження, що можуть призвести до формування хибних уявлень, панічних настроїв або неправильних рішень. Основними складовими формування інформаційної гігієни є критичне мислення, здатність перевіряти джерела, розпізнавання фейків та маніпуляцій, а також формування збалансованої інформаційної дієти.

«Критичне мислення в рамках інформаційно-психологічної безпеки особистості визначають як специфічний вид розумової діяльності, результатом якого є виявлення негативних інформаційних впливів за допомогою логіки, рефлексії, діалогу, інтерпретації, опори на знання класифікацій інформаційних впливів, що приводить у дію захисні установки особистості» [14]. Критичне мислення є фундаментальною навичкою, яка передбачає здатність об'єктивно аналізувати отриману інформацію, виявляти логічні помилки, упередження та суперечності, «...критичне мислення це здобуток кожного члена суспільства і соціальної групи, які осмислюють особливості існування суспільства та його трансформації» [5]. Воно дозволяє відокремлювати факти від думок, оцінювати аргументи та робити обґрунтовані висновки. Здатність пере-

¹ Публікація містить результати досліджень, проведених при грантовій підтримці Національного фонду досліджень України за проектом 2021.01/002.

віряти джерела включає оцінювання надійності та авторитетності джерел, перевірку інформації через офіційні канали, академічні публікації, статистичні дані та незалежні медіа. Розпізнавання фейків та маніпуляцій потребує уважного аналізу заголовків, перевірки дат та контексту, аналізу візуальних матеріалів на предмет редагування або монтажу. Важливу роль в цьому відіграє так звана інформаційна дієта – «... свідоме обмеження використання інтернету, читання газет, перегляду телевізора та зустрічей з друзями... ..Сенс інформаційної дієти простий: досить відгородити себе від потоку інформації...» [9]. Формування збалансованої інформаційної дієти означає свідомий вибір контенту, що включає різні точки зору та теми, обмеження часу, проведеного в соціальних мережах або перед екраном, та уникнення надмірного споживання негативних або стресових новин.

Інформаційна гігієна також включає самоосвіту та постійне оновлення знань про нові загрози та методи їх нейтралізації. У добу цифрових технологій кібербезпека та захист персональних даних стають невід'ємною частиною інформаційної гігієни. Використання антивірусного програмного забезпечення, складних паролів, двофакторної аутентифікації та обережність при розкритті особистої інформації в Інтернеті є практичними заходами для зменшення ризиків. «В умовах введеного в Україні воєнного стану захист персональних даних від випадкових втрати або знищення, від незаконної обробки, у тому числі незаконного знищення чи доступу до персональних даних, захист державних інформаційних ресурсів, IT-систем об'єктів критичної інфраструктури, державних реєстрів, які містять персональні дані є вкрай важливими» [12].

Важливим є також етичний аспект споживання та поширення інформації, що означає відповідальне ставлення до репоста або коментування матеріалів, усвідомлення можливих наслідків поширення неперевіреної або провокативної інформації. Підтримка культури інформаційної відповідальності в суспільстві сприяє зміцненню соціального капіталу та довіри між громадянами. «До основних цінностей інформаційної етики можна віднести: 1) гуманність – безпека, довіра, конфіденційність, чесність, щирість та інші; 2) ясність – доступність та недоступність інформації, систематичність і можливість її використання; 3) модальність – взаємозумовленість, здійсненність та логічність; 4) конструктивність – моральність інформації, її сучасність, нормативність» [1].

Для аналізу поведінкових моделей українців під час війни варто звернути увагу на опитування громадян різних вікових груп, а також аналіз статистичних даних щодо використання медіа

та соціальних мереж. На липень 2024 р. «...українці найбільше довіряють соціальним мережам (47,3%), інтернету без соціальних мереж (43%) і телебаченню (34,1%). Якщо у 2023 році рівень довіри до більшості джерел інформації потроху зростав, у 2024 році українці стали менше довіряти всім джерелам інформації. Натомість зростає кількість людей, які не довіряють жодному джерелу інформації (5,2% у 2022, 7,7% у 2023 і 15,2% у 2024 році). Найбільше (майже на половину) довіру громадян втратили телебачення (34,1% у 2024 році проти 61,1% у 2023 році) і радіо (24,2% проти 41%). Довіра до друкованих ЗМІ знизилася з 30,3% у 2023 році до 18% у 2024 році. Новинам із соцмереж стабільно довіряє найбільше респондентів (47,3%), але загалом довіра до них падає (з 60% у 2023 році до 47,3% у 2024 році). Інтернету без соціальних мереж довіряє 43% українців (лише на 4,3% менше, ніж соціальним мережам), що на 5,8% нижче, ніж у 2022 році – це найменший відсоток спаду серед усіх джерел.

На відміну від 2023 року, коли різниця у рівні довіри до джерел інформації між жінками й чоловіками була меншою, у 2024-му жінки вище оцінюють свою довіру до джерел інформації, ніж чоловіки. Найбільше жінки довіряють соціальним мережам (52,8%), а чоловіки – новинам з інтернету поза соцмережами (43,1%). Друге місце серед жінок посідає інтернет (43%), а серед чоловіків – соціальні мережі (40,6%). На третьому місці що у жінок, що у чоловіків перебуває телебачення (28,8% у чоловіків, 38,4% у жінок). В обох статей однаковий рівень довіри до інтернету без соціальних мереж (43% чоловіків і 43,1% жінок) та різниця в межах статистичної похибки в довірі до радіо (25% жінок, 23,2% чоловіків)» [6].

Останні дослідження демонструють, що українці продовжують активно використовувати різноманітні джерела інформації, однак рівень довіри до них значно змінюється. Якщо у 2023 р. більшість респондентів віддавали перевагу офіційним та авторитетним джерелам, таким як державні медіа, офіційні сайти органів влади та перевірені журналістські платформи, то у 2024 р. спостерігається спад довіри до всіх джерел інформації. Офіційні канали, як-от Telegram-канал Міністерства оборони України, зберігають популярність із стабільним зростанням аудиторії, однак загальна тенденція вказує на збільшення кількості громадян, які не довіряють жодному джерелу інформації.

Особливістю 2024 р. є суттєве зниження довіри до традиційних медіа. Довіра до телебачення впала майже на половину (з 61,1% у 2023 році до 34,1% у 2024 році), а до друкованих ЗМІ – з 30,3% до 18%. Водночас, новинам із соціальної мережі стабільно довіряє найбільше респондентів

(47,3%), проте ця довіра теж зменшилася з 2023 роком (60%). Інтернет без соціальних мереж зберігає досить високий рівень довіри (43%) і демонструє найменший спад серед усіх джерел.

Поведінкові моделі українців в умовах зростання інформаційного скептицизму включають активне використання крос-перевірки даних, аналізу контексту тощо. Наприклад, отримавши повідомлення про можливу небезпеку, громадяни її перевіряють засобами двох або більше офіційних джерел, таких як Державна служба з надзвичайних ситуацій чи місцеві адміністрації. Громадяни звертаються до офіційних сайтів державних установ для підтвердження або спростування отриманої інформації. Під час поширення чуток про масову евакуацію з певних регіонів люди перевіряли цю інформацію через сайти обласних адміністрацій та Міністерства інфраструктури. Платформи на кшталт VoxCheck та «Детектор Медіа» стали популярними інструментами для виявлення фейків. Кількість запитів на цих сайтах зросла на 70% у порівнянні з довоєнним періодом. Громадяни порівнюють новини з різних медіа, включаючи міжнародні видання, такі як BBC, The Guardian, Deutsche Welle, що дозволяє отримати більш об'єктивну картину подій та виявити можливі маніпуляції. При цьому береться до уваги контекст, у якому інформація була опублікована, виключно з часом, місцем та етичними мотивами. Аналіз такого контексту дозволяє громадянам уникати поширення наклепу чи необгрунтованих звинувачень, які можуть підірвати довіру до офіційних структур або витягнути паніку. Таким чином, перевірка інформації через офіційні джерела слугує механізму запобігання не лише дезінформації, але й виявленим проявам дифамації, які можуть негативно вплинути на суспільну стабільність.

Підвищена увага до якості джерел також проявляється у зростанні популярності незалежних фактчекінгових платформ. Наприклад, сайт StopFake, який спеціалізується на спростуванні дезінформації, зафіксував збільшення відвідуваності на 85% протягом першого півріччя війни.

Оскільки розповсюдження дезінформації та маніпулятивних матеріалів стало однією з головних загроз інформаційній безпеці України, і зусилля держави та громадянського суспільства, сприяли зростанню обізнаності українців щодо методів розпізнавання дезінформації. Громадські організації розробили та впроваджують різноманітні стратегії для захисту від інформаційної агресії, що свідчить про зростаючу зрілість інформаційної культури в суспільстві. Освітні програми та тренінги з медіаграмотності, організовані громадськими організаціями та навчальними закладами, також сприяють формуванню критичного ставлення до вибору джерел інформації.

«Інформаційні та освітні стратегії України відображають спектр заходів комплексного підходу до протидії дезінформації та пропаганді включає як державні ініціативи, так і співпрацю з громадським сектором та міжнародними партнерами, що сприяє зміцненню інформаційної стійкості країни в умовах постійних інформаційних загроз. Українські освітні ініціативи спрямовані на розвиток критичного мислення та аналізу медійної інформації, надаючи населенню інструменти для протистояння маніпуляціям та пропаганді в інформаційному просторі, включають розробку освітніх курсів з медіаграмотності, використання методу «кейс-стаді» та проведення форумів та дискусій» [2]. Прагнення до участі у таких програмах громадян України, свідчить про високий рівень зацікавленості населення у підвищенні своєї медіакомпетентності.

Основні поведінкові стратегії українських повинні включати обмеження часу перебування в соціальних мережах, ігнорування та не поширення підозрілих новин, блокування та скарги на пропагандистський контент, використання VPN та інших засобів захисту приватності, участь у тренінгах та вебінарах з інформаційної безпеки, підтримку психологічного благополуччя. Індивіди, які практикують обмеження контакту з інформаційним шумом та ретельно відбирають джерела інформації, демонструють кращі показники психічного здоров'я.

Дотримання правил інформаційної гігієни має значний позитивний вплив на емоційний стан громадян, знижуючи рівень тривожності та стресу, спричинених війною. Психологічні дослідження свідчать, що надмірне споживання негативною інформації може призводити до розвитку тривожних розладів, депресії та інших психічних проблем. Практичні заходи, які громадяни застосовують для підвищення рівня інформаційної гігієни, включають фільтрацію новинних джерел, встановлення часових лімітів, критичний аналіз інформації та психологічну саморегуляцію.

Висновки з дослідження і перспективи подальших пошуків. Громадяни України під час російсько-української війни все більше усвідомлюють важливість інформаційної гігієни та застосовують різні поведінкові моделі для захисту від інформаційного впливу. Вибір надійних джерел, критичне оцінювання контенту, перевірка фактів та обмеження контакту з інформаційним шумом стали все більш розповсюджуваними практиками серед громадян.

Подальші дослідження мають зосередитися на аналізі того, як національні традиції, мова, історичний досвід і культурні особливості впливають на сприйняття інформації, формування критичного мислення та адаптивних стратегій.

Література

1. Бондар Г., Гаркуша А. Інформаційна політика та етика в добу діджиталізації. *Публічне управління та митне адміністрування*. № 4 (23). 2019. <https://doi.org/10.32836/2310-9653-2019-4-27-33>.
2. Вовк С., Бадер А. Реакція на війну: порівняльний аналіз інформаційних та освітніх стратегій України й росії. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. <https://doi.org/10.32782/apfs.v047.2024.19>.
3. Курило В., Караман О., Степаненко В. Критичне мислення і протидія маніпулятивному впливу в контексті безпеки особистості в інформаційно-психологічному вимірі. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 60. <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/60.34>.
4. Мазур Ю., Крижановський В.Г. Правила інформаційної гігієни під час війни. *Прикладні аспекти сучасних міждисциплінарних досліджень*. (Груд 2022), 146-149.
5. Мельничук В. В., Горохова Л. В. Критичне мислення як складова інформаційної безпеки. *Вісник Львівського університету. Серія філософські науки*. 2022. 29. с. 7–13. <https://doi.org/10.30970/PHS.2022.29.1>.
6. Опора. Громадянська мережа. Медіаспоживання українців: третій рік повномасштабної війни. 10 липня 2024 р. URL: <https://www.oporaua.org/viyna/doslidzhennya-mediaspozhyvannya-ukrayinciv-trety-rik-povnomasshtabnoyi-viyni-25292>.
7. Острога М., Юрченко А., Коровай А. Інформаційна гігієна та інформаційний шум. *Академічні візії*. 2023. Вип. 22. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8252019>.
8. Педорич А. Інформаційна гігієна як складова здорового способу життя. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка»*. 2024. Т. 181. № 25.
9. Перепечай А. Інформаційна дієта: розвантаж свою свідомість. URL: <https://lady.tochka.net/ua/29544-informatsionnaya-dieta-razgruzi-svoe-soznanie/>.
10. Рудь О. В. Інформаційна гігієна та медіаосвіта: що нового в умовах воєнного часу. Навч.-метод. п-к / за редакцією Волошенюк О. В., Іванова В. Ф., Євтушенко Р. І. Київ. 2023. 44 с.
11. Тихомиров О. О. Ідея інформаційної гігієни в контексті інформаційної безпеки і захисту інформаційних прав людини. *Правові новели*. 2023. № 20. С. 59–65.
12. Уповноважений Верховної Ради України з прав людини. Захист персональних даних в умовах воєнного стану. URL: <https://ombudsman.gov.ua/storage/app/media/Воєнний%20стан/Захист%20персональних%20даних/Захист%20персональних%20даних%20в%20умовах%20воєнного%20стану.pdf>.
13. Халамедник В. Інформаційна гігієна як фактор збереження психічного здоров'я. URL: https://old-zdia.znu.edu.ua/gazeta/VISNIK_35_7.pdf.
14. Kurylo V., Karaman O., Bader S., Pochinkova M., Stepanenko V. Critical thinking as an information security factor in the modern world. *ocial & Legal Studios*. 2023. Vol. 6, No. 3. DOI: 10.32518/sals3.2023.67.
15. Stop. Fake. URL: <https://www.stopfake.org/uk/golovna/>.

Анотація

Вовк С. О. Інформаційна гігієна: поведінкові моделі громадян України під час війни. – Стаття.

У статті розкривається актуальне питання інформаційної гігієни в контексті поведінки моделей громадян України під час повномасштабної війни. Акцент зроблено на ролі інформаційної гігієни як ефективного механізму захисту індивідів і суспільства від негативних впливів дезінформації, маніпуляцій та інформаційного перевантаження. Особливу увагу приділено аналізу адаптивних стратегій, які застосовують громадяни для збереження психічної рівноваги та стійкості до інформаційної агресії.

Встановлено, що сучасні гібридні конфлікти, зокрема російсько-українська війна, сприяють розвитку навичок критичного мислення, перевірки джерел інформації, розпізнавання фейків та підтримки збалансованої інформаційної дієти. У статті представлено основні компоненти інформаційної гігієни, зокрема здатність індивіда споживати, оцінювати та реагувати на інформацію без ризику піддаватися російським наративам пропаганди чи маніпуляцій. Також досліджено роль самоосвіти з використанням сучасних інструментів фактчекінгу та формування відповідного ставлення до поширення інформації в цифровому просторі.

Інноваційність дослідження полягає у вивченні новітніх стратегій поведінки українців, які включають перевірку інформації через кілька джерел, використання сучасних фактчекінгових технологій, обмеження інформаційного шуму та свідомості формування збалансованої інформаційної дієти. Зазначено, що ці практики сприяють підвищенню рівня медіакомпетентності громадян та зміцненню стійкості суспільства.

Науковий аналіз базується на емпіричних даних, включаючи статистику довіри українців до джерел інформації, таких як соціальні мережі, телебачення та друковані ЗМІ. Продемонстровано, що у 2024 р. довіри до всіх джерел інформації зменшилася, натомість збільшилася кількість громадян, які критично оцінюють новини та активно використовують незалежні платформи для перевірки фактів. Вино, що перевірка отриманих повідомлень через два або більше офіційних джерел стала розширеною практикою серед громадян.

У статті обґрунтовано важливість комплексного міждисциплінарного підходу до вивчення інформаційної гігієни, яка включає соціальні, психологічні, політологічні та технологічні аспекти. Наголошено про необхідність впровадження освітніх програм із діаграмотності та розвитку критичного мислення як частини національної стратегії забезпечення інформаційної безпеки. Зазначено, що підтримка етичного аспекту споживання та поширення інформації посилення зміцнення довіри та соціального капіталу у суспільстві.

У висновках підкреслено, що громадяни України під час російсько-української війни все більше усвідомлюють важливість інформаційної гігієни та застосовують різні поведінкові моделі для захисту від інформаційного впливу. Вибір надійних джерел, критичне оцінювання контенту, перевірка фактів та обмеження контакту з інформаційним шумом стали все більш

розповсюджуваними практиками серед громадян. Подальші дослідження мають зосередитися на аналізі того, як національні традиції, мова, історичний досвід і культурні особливості впливають на сприйняття інформації, формування критичного мислення та адаптивних стратегій.

Ключові слова: інформаційна гігієна, медіаграмотність, критичне мислення, дезінформація, інформаційна безпека, моделі поведінки, російсько-українська війна.

Summary

Vovk S. O. Information Hygiene: Behavioral Models of Ukrainian Citizens During the War. – Article.

The article addresses the pressing issue of information hygiene in the context of behavioral models of Ukrainian citizens during the full-scale war. Emphasis is placed on the role of information hygiene as an effective mechanism for protecting individuals and society from the negative impacts of disinformation, manipulation, and information overload. Special attention is given to the analysis of adaptive strategies employed by citizens to maintain psychological stability and resilience against informational aggression.

It has been established that modern hybrid conflicts, particularly the Russian-Ukrainian war, foster the development of critical thinking skills, source verification, fake detection, and adherence to a balanced information diet. The article highlights the core components of information hygiene, including the ability to consume, evaluate, and respond to information without succumbing to Russian propaganda narratives or manipulations. The study also explores the role of self-education, leveraging modern fact-checking tools, and cultivating responsible attitudes toward the dissemination of information in the digital space.

The novelty of the research lies in the examination of the latest behavioral strategies of Ukrainians, which include cross-checking information through multiple

sources, utilizing modern fact-checking technologies, reducing information noise, and consciously forming a balanced information diet. It is noted that these practices contribute to enhancing citizens' media competence and strengthening societal resilience.

The scientific analysis is based on empirical data, including statistics on Ukrainians' trust in information sources such as social media, television, and print media. It demonstrates that in 2024, trust in all information sources has declined, while the number of citizens critically evaluating news and actively using independent fact-checking platforms has increased. It has been found that verifying received messages through two or more official sources has become a widespread practice among citizens.

The article substantiates the importance of a comprehensive interdisciplinary approach to studying information hygiene, encompassing social, psychological, political, and technological aspects. It underscores the necessity of implementing educational programs on media literacy and fostering critical thinking as part of a national strategy for ensuring information security. The ethical dimension of information consumption and dissemination is emphasized as a means of strengthening trust and social capital within society.

In conclusion, it is highlighted that during the Russian-Ukrainian war, Ukrainian citizens are increasingly aware of the importance of information hygiene and are adopting various behavioral models to protect themselves from informational influence. The choice of reliable sources, critical evaluation of content, fact-checking, and limiting exposure to information noise have become increasingly common practices among citizens. Future research should focus on analyzing how national traditions, language, historical experience, and cultural characteristics affect information perception, critical thinking development, and adaptive strategies.

Key words: information hygiene, media literacy, critical thinking, disinformation, information security, behavioral models, russian-ukrainian war.