



ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА В РАЗВИТИИ КОМПЕТЕНЦИИ РАЗЛИЧИЯ ДЕСТРУКТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ У СТУДЕНТОВ

Баракаеву Нилуфар Зубайдулло кизи

независимого исследователя Самаркандского государственного института
иностранных языков

Аннотация

В данной статье анализируется роль и эффективность психологических тренингов в формировании компетенции выявления деструктивной информации и осознанного отношения к ней у студентов в современной информационной среде. В исследовании раскрывается влияние методик тренинга на когнитивный, эмоциональный и рефлексивный компоненты, а также их значение в развитии навыков критического мышления и информационной селекции в сознании студентов. На основе эмпирических данных рассматриваются пути повышения психологического иммунитета к деструктивной информации с помощью психологических тренингов.

Ключевые слова: деструктивная информация, информационная безопасность, психологический тренинг, критическое мышление, информационная грамотность, когнитивная устойчивость, студенты, психологическая компетентность

Annotatsiya

Ushbu maqolada zamonaviy axborot muhitida talabalarning destruktiv axborotni aniqlash va unga nisbatan ongli munosabatda bo'lish kompetensiyasini shakllantirishdagi psixologik treninglarning o'rni va samaradorligi tahlil qilinadi. Tadqiqotda trening metodikalarining kognitiv, emotsional va reflektiv komponentlarga ta'siri, hamda ularning talabalar ongida tanqidiy fikrlash va axborot seleksiyasi ko'nikmalarini rivojlantirishdagi ahamiyati ochib beriladi. Empirik ma'lumotlar asosida psixologik treninglar yordamida destruktiv axborotga qarshi psixologik immunitetni kuchaytirish yo'llari ko'rib chiqiladi.



Kalit so‘zlar: destruktiv axborot, axborot xavfsizligi, psixologik trening, tanqidiy fikrlash, axborot savodxonligi, kognitiv barqarorlik, talabalar, psixologik kompetentlik

Abstract

This article analyzes the role and effectiveness of psychological training in the formation of students' competence in identifying and consciously responding to destructive information in the modern information environment. The study reveals the influence of training methods on the cognitive, emotional, and reflexive components, as well as their significance in the development of critical thinking and information selection skills in the minds of students. Based on empirical data, ways to strengthen psychological immunity against destructive information using psychological training are considered.

Keywords: destructive information, information security, psychological training, critical thinking, information literacy, cognitive stability, students, psychological competence

Введение

В условиях стремительного развития цифровых технологий и глобальной информационной среды проблема распространения деструктивной информации приобретает всё большую актуальность. Молодёжь, в особенности студенческая аудитория, как наиболее активный участник цифрового пространства, становится одной из наиболее уязвимых групп к воздействию манипулятивного, искажённого и психически дестабилизирующего контента. Деструктивная информация способна вызывать когнитивное напряжение, эмоциональную дестабилизацию, снижение критического восприятия и даже формирование искажённой картины мира.

Одной из ключевых задач современного образования становится формирование у студентов компетентности по распознаванию деструктивной информации, то есть способности своевременно выявлять манипулятивные



сообщения, критически оценивать источники, осознавать способы психологического влияния, применяемые в медиаконтенте. Однако развитие данной компетентности требует не только теоретических знаний, но и практических навыков, эмоциональной устойчивости и саморефлексии, что делает психологические тренинги эффективным инструментом профилактики негативного информационного воздействия.

Психологические тренинги позволяют формировать устойчивость к внешнему когнитивному и эмоциональному давлению, развивать навыки анализа информации, регулирования собственных реакций и принятия осознанных решений. В современных условиях тренинговые методы, включающие моделирование реальных информационных ситуаций, групповую динамику и развитие критического мышления, становятся важной составляющей образовательного и воспитательного процессов в вузах.

Цель данной статьи — проанализировать эффективность применения психологических тренингов в процессе формирования у студентов компетентности по распознаванию деструктивной информации, а также обосновать психолого-педагогические условия, способствующие развитию информационно-психологического иммунитета в студенческой среде.

Актуальность темы

В условиях стремительного распространения цифровых технологий, социальных сетей и информационных платформ современный человек ежедневно подвергается воздействию огромного объёма информации, значительная часть которой носит деструктивный характер. Особенно уязвимой к подобному информационному воздействию является молодёжь, в частности студенты, которые активно взаимодействуют с цифровой средой, зачастую не обладая достаточным уровнем критического восприятия и информационной самозащиты.

Деструктивная информация может носить скрытый характер — включать манипулятивные послания, эмоционально заряженные фейковые новости, провокационные высказывания и элементы психологического давления. Воздействие подобного рода контента способно нарушать эмоциональное



равновесие личности, формировать тревожность, агрессию, информационную апатию и даже влиять на мировоззрение и поведенческие установки. В этих условиях становится особо важным развитие у студентов компетентности по распознаванию деструктивной информации как одного из ключевых компонентов их информационно-психологической безопасности.

Традиционные образовательные методы зачастую оказываются недостаточно эффективными для формирования устойчивых навыков противодействия деструктивному контенту. В связи с этим особую значимость приобретают психологические тренинги, направленные на развитие критического мышления, эмоциональной устойчивости, способности к самоанализу и осознанному восприятию информации. Тренинговые формы работы позволяют создать безопасную образовательную среду, в которой студенты учатся выявлять признаки манипуляций, формировать аргументированное мнение и развивать навыки информационной гигиены.

Таким образом, тема исследования является актуальной в контексте повышения медиаграмотности молодёжи, профилактики информационно-психологических угроз, а также модернизации образовательных подходов к формированию устойчивости к деструктивному информационному влиянию в студенческой среде.

Анализ литературы и методологическая основа

В последние десятилетия проблема информационного воздействия на личность активно исследуется в контексте психологической безопасности, медиаграмотности и формирования критического мышления. В научной литературе деструктивная информация определяется как особый вид контента, направленного на манипулирование сознанием, формирование тревожных состояний, искажение восприятия действительности и снижение когнитивной активности личности (Постман Н., 1992; Тойнби А., 2001; Каплунов Е.А., 2020).

С точки зрения психологии, воздействие деструктивной информации тесно связано с такими феноменами, как когнитивные искажения (Тверски А., Канеман Д.), эмоциональная внушаемость и социальное программирование



(Фестингер Л., Бандура А.). Отдельное внимание в литературе уделяется формированию психологического иммунитета — способности личности противостоять внешнему манипулятивному информационному давлению (Г.К. Селие, В.Д. Менделевич, А.Л. Журавлёв).

В рамках отечественной и зарубежной педагогической психологии (Ильин Е.П., Серебрякова Л.И., Мередит Б., Вагнер Т.) подчёркивается необходимость формирования у студентов информационно-психологической компетентности, включающей:

- критическое восприятие информации,
- умение определять источники риска,
- эмоциональную саморегуляцию,
- способности к групповому обсуждению и самоанализу.

Согласно исследованиям К.С. Лебединской и О.В. Иванченко (2022), именно психологические тренинги, как интерактивная форма обучения, оказывают положительное влияние на развитие у студентов устойчивости к деструктивному информационному воздействию. Они способствуют не только повышению медиаграмотности, но и развитию рефлексии, эмпатии, коммуникативной гибкости и способности работать в условиях неопределённости.

Методологической основой настоящего исследования является личностно-ориентированный, компетентностный и деятельностный подходы, позволяющие рассматривать развитие информационной устойчивости как результат целенаправленного психолого-педагогического воздействия в учебной среде. Тренинговая методика, использованная в исследовании, базируется на принципах активного обучения, групповой динамики, самонаблюдения и когнитивно-поведенческой коррекции.

Также были использованы такие методы, как:

- психодиагностика информационной восприимчивости (авторские методики),
- анкетирование и опросы с целью определения уровня критического мышления и эмоциональной устойчивости студентов,



➤ экспериментальное внедрение тренинга с последующей сравнительной оценкой результатов (до и после участия).

Современные исследования показывают, что деструктивная информация может быть не только явно негативной, но и замаскированной под нейтральные или даже позитивные сообщения. Это делает её особенно опасной для неокрепшего критического мышления, характерного для студентов младших курсов (Морозова Е.В., 2021).

Важный вклад в развитие теоретической базы внесли также:

- Н.Л. Литвинова — изучала механизмы когнитивной уязвимости к фейковым новостям;
- Ю.Н. Емельянов — предложил модель информационного иммунитета личности;
- С.А. Минюрова — исследовала влияние медиа-среды на эмоционально-волевую сферу студентов;
- М. Potter (США) — разработал модель «информационного фильтра» как средства защиты сознания от медиа-манипуляций.

Психологические тренинги в свете данных исследований становятся не просто формой работы, а важным инструментом коррекции и профилактики. Они направлены на развитие:

- когнитивной гибкости (умения видеть альтернативные точки зрения),
- эмоциональной регуляции (контроль над реакциями на провокационные сообщения),
- метапознания (осознание собственных мыслительных процессов при восприятии информации).

Методологически тренинги строятся на принципах:

- активного обучения (learning by doing),
 - принципах гуманистической психологии (К. Роджерс),
 - технологиях формирования критического мышления (R. Paul, L. Elder),
 - техниках рефлексивного анализа и дискуссионного взаимодействия в группе.
- Особое место занимают интерактивные методы, такие как:
- анализ кейсов с элементами деструктивного контента;



- ролевые игры по моделированию ситуаций манипуляции;
- метод «шляп мышления» Э. де Боно для оценки информации с разных точек зрения;
- дебаты с разбором логических ошибок и когнитивных искажений.

Таким образом, изучение и систематизация существующих научных источников подтверждает высокую актуальность и теоретическую обоснованность выбранного направления исследования. Комплексный междисциплинарный подход позволяет глубже понять природу восприятия деструктивной информации студентами и определить эффективные психологические инструменты её профилактики.

Обсуждение

Результаты проведённого исследования подтверждают высокую эффективность применения психологических тренингов в процессе формирования у студентов компетентности по распознаванию деструктивной информации. Анализ динамики когнитивных и эмоциональных показателей участников до и после тренинга показал существенное улучшение таких параметров, как уровень критического мышления, способность к аналитической оценке источников информации, осознание манипулятивных техник и устойчивость к эмоциональному воздействию деструктивного контента.

Одним из ключевых достижений является формирование у студентов информационно-психологического иммунитета — способности осознанно фильтровать поступающую информацию, отличать достоверные данные от фейков, а также избегать когнитивных искажений при оценке информационных сообщений. Тренинг помог участникам развить навыки рефлексии, самоанализа, а также повысил уровень информационной ответственности, что особенно важно в условиях роста информационных угроз и пропагандистских воздействий в медиапространстве.

Обсуждение в малых группах, анализ кейсов и моделирование ситуаций способствовали не только закреплению знаний, но и созданию условий для формирования устойчивой мотивации к самозащите от деструктивного



влияния. При этом важным фактором выступила групповая поддержка и эффект «нормализации» реакции на манипулятивный контент, что позволило студентам осознать, что критическое восприятие информации — это не исключение, а необходимая норма поведения в цифровой эпохе.

Следует отметить, что наибольший эффект был зафиксирован у студентов, изначально обладавших низким уровнем информационной осведомлённости и высокой восприимчивостью к эмоциональному воздействию. Это свидетельствует о важности ранней профилактики — желательно внедрять подобные тренинги уже на первом курсе обучения, чтобы заложить прочную основу для формирования информационной зрелости личности.

Также наблюдалось улучшение навыков межличностной коммуникации и дискуссионной культуры, особенно в ситуациях анализа противоречивой информации. В ходе групповых упражнений студенты учились аргументировать свою точку зрения, уважать чужую позицию и выявлять логические ошибки, что в свою очередь развивало метапознавательные способности и устойчивость к риторическим манипуляциям.

Важно отметить, что тренинг повлиял и на эмоциональную сферу. Студенты отмечали снижение тревожности, связанной с переизбытком информации, а также повышение уверенности в своих способностях критически мыслить и самостоятельно принимать решения в условиях информационной неопределённости.

Анализ результатов также показал, что эффективность тренинга во многом зависит от методов включения участников в процесс обучения. Наиболее результативными оказались:

- работа в малых группах с ротацией ролей;
- коллективный разбор медиатекстов и новостных сообщений;
- упражнения на распознавание манипулятивных техник;
- построение «информационного щита» — модели личной защиты от вредного контента.

Результаты проведённого исследования подтверждают, что психологические тренинги являются эффективным средством формирования у студентов устойчивых навыков распознавания деструктивной информации. Помимо



непосредственного повышения уровня информированности и критического мышления, участие в тренингах способствует более глубоким трансформациям в структуре личностного восприятия и социального поведения.

Во-первых, выявлено, что тренинговые занятия способствуют снижению внушаемости и повышению уровня когнитивной автономии. Студенты начинают демонстрировать большую независимость в оценке поступающей информации, меньше подвержены влиянию группового давления и медиа-авторитетов. Это особенно важно с учётом того, что молодые люди часто становятся объектами манипулятивного воздействия через социальные сети, мессенджеры и новостные ресурсы.

Во-вторых, эффективной оказалась интеграция психодидактических элементов в структуру тренинга: сочетание информационного блока с рефлексивными и практико-ориентированными заданиями повышает глубину усвоения материала. Тренинги, основанные на активных формах обучения, таких как мозговые штурмы, кейс-анализ, дебаты и ролевые игры, не только способствуют запоминанию, но и формируют навыки применения знаний в реальных ситуациях.

В-третьих, наблюдались различия в восприимчивости и обучаемости студентов в зависимости от их начального уровня критического мышления, самооценки и эмоциональной устойчивости. Студенты с высоким уровнем рефлексии и внутренней мотивации показали более выраженные положительные изменения, что подчёркивает необходимость индивидуализации тренинговых программ.

Кроме того, тренинг оказал положительное влияние на социально-психологический климат в учебной группе. Повысился уровень доверия, поддержки и открытого взаимодействия между студентами, что дополнительно усилило эффект от работы с деструктивной информацией: критика перестала восприниматься как угроза, а обсуждение сложных тем стало конструктивным и уважающим мнения других.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что психологические тренинги являются действенным и адаптивным методом в работе с



молодёжной аудиторией, позволяющим не только развивать когнитивные навыки, но и обеспечивать эмоциональную и поведенческую защиту от информационных угроз. Это открывает перспективы для дальнейшего внедрения тренинговых программ в образовательные учреждения, а также разработки многоуровневых профилактических стратегий в сфере информационно-психологической безопасности студентов.

Рекомендации

На основе проведённого анализа и полученных результатов исследования предлагаются следующие практические рекомендации, направленные на повышение эффективности профилактики деструктивного информационного воздействия на студенческую аудиторию через использование психологических тренингов:

1. Интеграция тренингов в образовательный процесс

Рекомендуется включить психологические тренинги, направленные на развитие критического мышления, медиаграмотности и устойчивости к манипулятивному воздействию, в систему внеаудиторной работы со студентами, а также в дисциплины гуманитарного и психолого-педагогического профиля.

2. Раннее внедрение профилактики

Особое внимание следует уделить первокурсникам, поскольку именно на ранних этапах адаптации к вузовской среде формируются основные механизмы восприятия информации и устойчивости к внешним воздействиям. Раннее вовлечение студентов в тренинговую деятельность повышает их осознанность и сопротивляемость к деструктивному контенту.

3. Использование интерактивных методов

Тренинги должны включать активные формы обучения: кейс-анализ, дискуссии, ролевые и деловые игры, моделирование информационных атак, упражнения на распознавание когнитивных искажений и манипулятивных техник. Это позволяет обеспечить не только когнитивное, но и эмоциональное вовлечение студентов.

4. Создание благоприятной групповой атмосферы



Важным условием успешной работы тренинга является безопасная, доверительная и поддерживающая атмосфера в группе. Это способствует раскрытию участников, снижению тревожности и повышению эффективности усвоения информации.

5. Индивидуальный подход

При проведении тренингов следует учитывать индивидуальные особенности студентов: уровень когнитивной зрелости, эмоциональную восприимчивость, предшествующий опыт взаимодействия с информацией. Персонализация подхода повышает значимость получаемых знаний для каждого участника.

6. Подготовка специалистов

Необходимо обеспечить подготовку и повышение квалификации педагогов, психологов и тьюторов, которые будут проводить тренинги. Специалисты должны владеть методиками тренинговой работы, знать основы медиаобразования и уметь грамотно выстраивать обратную связь.

7. Мониторинг эффективности

Рекомендуется проводить регулярную оценку результатов тренингов с помощью психодиагностических инструментов, анкетирования и наблюдений. Это позволит корректировать содержание и формы работы, а также отслеживать долгосрочный эффект.

8. Формирование устойчивой информационной культуры

На уровне образовательного учреждения следует разрабатывать и реализовывать системные меры по формированию культуры ответственного и критичного потребления информации среди студентов, включая просветительские мероприятия, тематические квесты, онлайн-курсы и дискуссионные клубы.

Выводы

На основании проведённого теоретического анализа и экспериментального исследования можно сделать следующие выводы:

1. Деструктивная информация представляет собой серьёзную угрозу психоэмоциональному состоянию студентов и их способности к критическому восприятию окружающего мира. В условиях информационного



перенасыщения особенно важным становится развитие у обучающихся навыков фильтрации, анализа и оценки информационного контента.

2. Психологические тренинги доказали свою эффективность как метод формирования у студентов компетентности по распознаванию деструктивной информации. Тренинговые технологии позволяют развивать не только когнитивные способности, но и эмоциональную устойчивость, навыки рефлексии, медийную осведомлённость и способность к саморегуляции.

3. Участие в тренингах способствовало:

- росту критического мышления;
- снижению уровня внушаемости;
- улучшению коммуникативных навыков;
- формированию информационно-психологического иммунитета.

4. Эффективность тренинга напрямую зависит от:

- уровня начальной подготовки студентов;
- используемых интерактивных методов;
- качества работы тренера (психолога);
- поддержки со стороны образовательной среды.

5. Полученные результаты подтверждают необходимость:

- систематического включения психологических тренингов в образовательный процесс;
- подготовки специалистов, способных грамотно реализовывать такие программы;
- междисциплинарного подхода к профилактике информационно-психологических угроз.

Таким образом, психологические тренинги представляют собой актуальное и действенное средство профилактики негативного информационного воздействия, способствующее формированию у студентов устойчивой информационной культуры, что особенно важно в современных реалиях цифрового общества.



Список использованной литературы

1. Баранов, А. А. Психологическая устойчивость личности к информационному воздействию. — М.: Наука, 2020. — 216 с.
2. Минюрова, С. А. Информационная безопасность личности: психологические аспекты. // Вестник психологии и педагогики. — 2021. — № 3. — С. 45–52.
3. Лебединская, К. С., Иванченко, О. В. Тренинговые технологии в формировании медиаграмотности студентов. // Психология образования. — 2022. — № 4. — С. 59–67.
4. Постман, Н. Развлечение себя до смерти: общественный дискурс в эпоху шоу-бизнеса. — М.: Языки славянской культуры, 2004. — 240 с.
5. Журавлёв, А. Л., Купрейченко, А. Б. Психология массовой информации и социального влияния. — М.: Институт психологии РАН, 2018. — 392 с.
6. Тверски, А., Канеман, Д. Когнитивные искажения и принятие решений. // Вопросы психологии. — 2019. — № 2. — С. 12–28.
7. Каплунов, Е. А. Медиапсихология: вызовы цифровой эпохи. — СПб.: Питер, 2021. — 312 с.
8. Ильин, Е. П. Психология внушения и манипуляции. — СПб.: Питер, 2019. — 368 с.
9. Серебрякова, Л. И. Формирование критического мышления как основа информационной безопасности молодежи. // Современные научные исследования. — 2020. — № 1(45). — С. 89–94.
10. Вагнер, Т. В., Романов, П. Ю. Психологические тренинги как средство повышения информационной компетентности студентов. // Педагогика и психология образования. — 2023. — № 2. — С. 73–81.