

О. В. Медведєва,
доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3,
кандидат соціологічних наук, доцент
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Роль психологічної складової у розумінні та забезпеченні здоров'я людини сьогодні важко переоцінити. Багато відомих теоретиків стверджували, що точне сприйняття себе, світу та майбутнього є важливими для психічного здоров'я. Втім, ера великих обсягів неконтрольованої інформації, «віртуалізації реальності», потужного безперервного інформаційно-психологічного впливу обумовлює формування, розвиток та існування специфічної свідомості (індивідуальної та колективної) як продукту інформаційного простору. Й попри те, що соціальний світ і механізми когнітивної обробки накладають фільтри на вхідну інформацію, соціальні медіа часто призводять до перевантаження інформацією, зловживають деструктивними диспропорціями, спричиняють дестабілізацію, дизгармонізацію та розбалансування цілісності індивіда, провокують виникнення проблем з психічним здоров'ям. Провідна роль у використанні інформаційно-психологічних впливів належить технологіям інформаційно-психологічної війни, що застосовує методи, прийоми й засоби маніпуляції психікою людей, їхньою індивідуальною та суспільною свідомістю й несвідомим.

Вивчення інформаційно-психологічних впливів та питань інформаційно-психологічної безпеки особистості й держави загалом має поштовх високотехнологічного прогресу з останньої декади ХХ ст., втім у розрізі загрози власне психологічному та психічному здоров'ю напрацювання науковців ще тривають (В. Зеленін, А. Марков, В. Халамендик, Х. Хворост, Н. Пророк та ін.). Отже, нагальною потребою є дослідження феномена інформаційно-психологічного впливу в контексті безпеки психічного здоров'я людини з метою його збереження та контролю, зокрема в умовах реалій військової та інформаційної агресії щодо України.

На наш погляд, тема інформаційно-психологічного впливу на психічне здоров'я потребує звернення до двох взаємопов'язаних у інформаційному полі особистості ракурсів аналізу: 1) висвітлення (дез)інформації засобами масової комунікації; 2) інформаційно-психологічна війна. У першому випадку йде мова про так звану «мимовільну медіатравматизацію». Так, сьогодні війну в Україні називають унікальною «війною онлайн 24/7». Лише в перший тиждень війни кількість коментарів і поширень інформації з України сягнула понад 109 млн, було опубліковано більш ніж 520 000 статей у ЗМІ. При медіатравмі (реакція психіки, яка заснована не на реальній загрозі, а на уявленні про неї) людина не здатна відділити себе від новини, уявляє, як подія стається з нею або її близькими та постійно переживає деструктивні емоції внаслідок співпричетності до медіанасильства. Тому вже сем перегляд «травматичного контенту» є тригером потрапляння людини до групи ризику. Це виснажує фізично й емоційно та може спровокувати низку психологічних проблем. Зокрема на фізичному рівні спостерігається наступна симптоматика: порушення сну, млявість, втома, підвищений артеріальний тиск, надмірне збудження, больові симптоми, втрата зосередженості, постійна потреба слідкувати за інформаційними подіями (синдром «нав'язливої поведінки в соцмережах») тощо; емоційні прояви здебільшого такі: паніка, страх перед майбутнім, втрата контролю, депресивні й тривожні розлади, невпевненість у собі, роздратування, безпорадність тощо.

Іншою загрозою психічному здоров'ю слугує цілеспрямоване застосування інформаційно-психологічного впливу (ІПВ) як «психологічної зброї» у інформаційно-психологічній війні (психологічні атаки, спецоперації, тригери тощо). ІПВ спрямований на формування запланованих маніпуляторами когнітивних, емоційних й поведінкових реакцій реципієнтів ЗМІ, деформацію переконань, почуттів, свідомості; створення ілюзорної, паралельної реальності з «хибною» системою знань та цінностей; нівелювання здатності чинити опір маніпулятивній інформації всупереч логіці й розуму. Відбувається «створення» керованої, некритичної людини, що перебуває у положінні нав'язаних ідей та стереотипів; астенічних психічних станів

(занепокоєння, тривоги, депресії, апатії, страху, паніки тощо); ініціювання агресивних емоційних станів; провокування внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів тощо. Назагал використовуються напрацювання наукових шкіл психології, що розробляли спеціальні технології психологічного підкорення людей. Головними ознаками ІПВ є: а) насильницьке викривлення інформаційного простору об'єкта впливу; б) прихованість механізму впливу; в) використання особливостей психофізіології людини для досягнення мети ІПВ [1, с. 74]. Ефективно працюють такі методи ІПВ як дезінформація, пропаганда, диверсифікація громадської думки, психологічний тиск, поширення чуток (фейків) тощо. Враховуючи те, що арсенал методів й засобів інформаційно-психологічного впливу постійно вдосконалюється та оновлюється, наукові дослідження цього феномена мають достатньо ґрунтовну базу. Обмежено, на наш погляд, ця тема представлена саме в розрізі психологічного впливу на індивідуальне й колективне психічне здоров'я, зокрема в умовах військових дій. Адже під час інформаційних впливів розмиваються межі норми й патології. Показником змін може бути втрата адекватності відображення світу у свідомості й своєму ставленні до світу, про ознаки деградації особистості свідчать спрощення форм відображення дійсності, огрубіння реакцій і перехід від вищих потреб (у самоактуалізації, соціальному визнанні) до нижчих (фізіологічних, побутових).

Аби зменшити, запобігти чи нейтралізувати травматичний ефект ЗМІ фахівці з психічного здоров'я рекомендують критично ставитися до новин (фейки та маніпуляції), не довіряти перепостам від друзів та родичів й перевіряти першоджерела, утриматися від поширення неперевіреної інформації, отримувати інформацію з різних ресурсних джерел, зменшити споживання новин та дотримуватись інформаційної гігієни. Крім того, ефективне використання психологічних копінг-стратегій – «витіснення» чи «ігнорування» джерел негативного інформаційного впливу, «блокування» засобами побудови психологічних бар'єрів, емоційне відчуження тощо. Уміння людини залежно від ситуації скористатися тим чи тим способом психологічного захисту від негативного впливу

інформації сприяє формуванню її інформаційної культури, яка є основою у забезпеченні інформаційно-психологічної безпеки особистості та підтриманні психологічного здоров'я.

Сьогодні українці переживають колективну психічну травму, безпрецедентну за масштабами та наслідками, зокрема й для психічного здоров'я нації, й дотепер продовжують мати травматичний досвід співжиття: постійна загроза життю, горе й втрати, значна тривалість екстремальної ситуації, масштабні руйнування, сцени насильства, необхідність миритись із правилами та обмеженнями військового часу, посилення факторів фінансового ризику, тривале перебуванням в ізоляції й стресових умовах, звуження соціальних можливостей, зменшення ефективності та доступності соціального піклування, а також значне погіршенням якості життя загалом тощо. «З кожним днем кількість людей, які будуть відчувати наслідки для свого психічного здоров'я буде зростати. Навіть тих, хто зміг стійко перенести перші місяці війни, чекає ментальне виснаження, адже звикання до постійного перебування в умовах війни також може мати негативний вплив на психічне здоров'я. За нашими попередніми прогнозами на даний момент війни, надалі психологічної підтримки буде потребувати близько 15 млн українців, з них близько 3–4 млн потрібно буде призначати медикаментозне лікування», – сказав Міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко, представляючи результати проведеного експрес-аудиту послуг для охорони психічного здоров'я, які надаються органами державної влади [2].

Вже очевидно, що оцінка впливу військової агресії поширюється за межі психологічних категорій до медико-психіатричних й не обмежується безпосередньо постраждалими від воєнних дій, а експертний фокус уваги впевнено зміщується у бік аналізу її глибоких й тривалих травматичних наслідків для якості життя та психічного здоров'я українців загалом. Створення й впровадження Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки має стати відповіддю тим викликам, які стоять перед Україною. Та, як показує наше дослідження, вагому роль у підсиленні й додатковій психотравматизації відіграють інформаційно-психологічні технології контролюваного й неконтрольованого впливу, здатні викликати

гострі й пролонговані стресові та посттравматичні стани, розлади особистості тощо. Відтак у програмі має бути передбачена реалізація превентивного підходу шляхом здійснення психоосвітніх заходів, розробки методів підвищення стресостійкості населення до прийомів ІПВ, запобігання психічним загрозам у кіберсфері.

Список використаних джерел

1. Маркова М. В. Інформаційно-психологічна війна проти населення України як сучасна реальність: стан проблеми і шляхи подолання наслідків. *Інтегровані комунікації*. 2016. С. 73–85. URL: <https://intcom.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/48/34>
2. Вплив війни на психічне здоров'я. Міністерство охорони здоров'я України (07 червня 2022 року). URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/vpliv-vijni-na-psihichne-zdorovya-kolosalnij-viktor-lyashko>