

Галина МУХІНА

доцент кафедри
соціально-гуманітарних дисциплін
Донецького державного
університету внутрішніх справ,
кандидат педагогічних наук,
доцент

ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ У КОНТЕКСТІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сьогодні в умовах війни росії проти України вивчення проблематики психологічних впливів та інформаційно-психологічної безпеки особистості є безперечно актуальним та важливим. Ґрунтований аналіз наукових напрацювань В. Зеленіна, А. Маркова, О. Медведєвої, В. Халамендик, Х. Хворост, Н. Пророк дає підстави стверджувати, що інформаційно-психологічний вплив можна розглядати через призму загрози ментальному здоров'ю людини. Тому, на нашу думку, в сучасних умовах нагальною потребою є дослідження інформаційно-психологічного впливу в контексті напрацювання безпекових складових і збереження здоров'я людини. Слушною в зазначеному контексті є думка О. Медведєвої, що війну в Україні називають унікальною «війною онлайн 24/7», тому, що 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 [2].

Отже, однією із загроз метальному здоров'ю людини є велика кількість негативної інформації, що може, на нашу думку, розглядатися як медіатравма. Під впливом такої інформації людина не здатна відділити себе від новини, уявляє, як подія стається з нею або її близькими і тому постійно переживає деструктивні емоції, що не може не позначатися на її ментальному здоров'ї. Окрім того, загрозою для ментального здоров'я людини може бути цілеспрямоване застосування інформаційно-психологічного впливу (ІПВ) як «психологічної зброї» у інформаційно-психологічній війні (психологічні атаки, спецоперації, тригери тощо) [2].

Як стверджує Є. Сидоренко, поняття «психологічний вплив» можна розглядати через призму впливу на психічний стан, емоції, думки і вчинки іншої особи психологічними засобами, які можуть бути як вербальними, так і не вербальними. В. Єнгаличев у свою чергу наголошує, що психологічний вплив –це будь-який не фізичний вплив одної особистості на іншу, якщо ознаки даного процесу чи його кінцевий результат можна виявити. Слушною в цьому контексті, на нашу думку, є теза Д. Леонтєва, що найбільш сильний вплив на особистість має метод примусу у вигляді таких способів, як шантаж, погрози та ін. Також на когнітивну сферу особистості значний вплив

здійснюють такі види психологічного впливу, як: натяки, двозначні фрази, необґрунтоване затягування розмови, які можуть неоднозначно інтерпретуватися фігурантом [1].

Як зазначає О. Богуславська, до суперечливих видів психологічного впливу відносять досить великий комплекс технік, засобів і прийомів, які акумулюються в понятті «маніпуляція». Загальновідомо, що маніпуляція розглядається як психологічний вплив, який веде до створення в іншого певних почуттів та стереотипів, які спонукають людину до зміни поведінки, яка передусім може бути вигідною тому, хто на нього впливає [3].

Аналізуючи інформаційні повідомлення засобів масової інформації, соціальних мереж ми можемо за певними маркерами побачити різні методи та способи маніпуляції. Наведемо деякі маркери для розпізнання маніпуляцій:

– використання словосполучень маніпулятивного узагальнюючого характеру, наприклад: «усім відомо, що...», «усі знають, що...», «відомо з давніх часів...»;

– використання словосполучень перебільшення, наприклад: «майже всі...», «практично однакові...», «фактично вже відбулося...», «переважна більшість вважає...»;

– використання безапеляційних тверджень, безальтернативних даних, ігнорування інших джерел даних, наприклад: «тільки наші експерти говорять правду...», «наші фахівці володіють правдивими даними про втрати на фронті – решта інформації – це брехня...»;

– посилення на інсайдерські джерела, наприклад: «за нашими даними...», «надійні джерела в Міністерстві внутрішніх справ повідомили...» [3, с. 146].

На думку О. Медведєвої головними ознаками інформаційно-психологічного впливу можуть бути: насильницьке викривлення інформаційного простору об'єкта впливу; прихованість механізму впливу; використання особливостей психофізіології людини для досягнення мети такого впливу. Дослідниця зазначає, що ефективно працюють такі методи інформаційно-психологічного впливу як дезінформація, пропаганда, диверсифікація громадської думки, психологічний тиск, поширення чуток (фейків) тощо. Що стосується чуток (фейків), то вони поділяються на такі групи: чутки (або фейки) страху, які мають дуже велику рушійну силу та можуть викликати паніку (наприклад, «ворог має нову, жахливу зброю»); чутки (фейки) ненависті та розбрату, які мають на меті створити розбрат між людьми та групами; засновані на стереотипах, підсилюють відчуття релігійної, національної, расової або якоїсь іншої винятковості; чутки бажань та втечі від реальності (наприклад, «війна закінчиться до Різдва») тощо [3, с.147].

На закінчення зазначимо, що для зменшення або нейтралізації травматичного ефекту інформаційно-психологічного впливу психологи 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 [2]. А також для збереження власного ментального здоров'я використовувати ефективні психологічні копінг-стратегії, наприклад, такі як «ігнорування» джерел негативного інформаційного впливу, «блокування» засобами побудови психологічних бар'єрів, емоційне відчуження тощо. До того ж, активно використовувати різні активні та пасивні методи захисту від маніпуляцій, опановувати різні способи та техніки самопомоги в складних психо-емоційних ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Бабенко О. О. Дослідження психологічного впливу слідчих на учасників слідчих дій у рамках судово-психологічної експертизи. Бочаровські читання: тези доп. учасників Міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої 25-річчю підготовки психологів у Харківському національному університеті внутрішніх справ (м. Харків, 13 квітня 2018 р.). Харків, 2018. С. 26–29. URL : <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4ffa5b55-ef8e-4ecc-8e3c-43b1c756cf13/content> (дата звернення: 30.10.2023).
2. Медведева О. В. Інформаційно-психологічний вплив в умовах воєнних дій в контексті психічного здоров'я . URL : <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/9c387974-871a-4f68-9238-524fe196b203/content/>. (дата звернення: 29.04.2024).
3. Професійно-психологічна підготовка поліцейського : навч. посіб. / А. М. Гельбак, О. М. Молчанова, Г. В. Мухіна, Н. В. Цумарева. Київ : Алерта, 2024. 258 с.

Тетяна ЦЮПЕНКО
викладач Вінницького
навчально-наукового інституту
економіки Західноукраїнського
національного університету

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У КОМУНІКАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Комунікація є невід'ємною складовою існування та розвитку суспільства. Вона впливає на всі сфери його функціонування та сприяє формуванню стабільних міжособистісних відносин. Перебудова суспільства, яку ми спостерігаємо в даний час на світовому рівні, супроводжується проникненням комунікації у всі сфери його життєдіяльності і сприяє виникненню нового типу комунікативних структур та процесів, а також переосмисленню ролі комунікації в продуктивному розвитку суспільства.

Комунікація – це процес обміну думками, ідеями, фактами з важливими для досягнення мети групами людей або особами. [4, с152]. Однак в умовах