

К ПРОБЛЕМЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ И СОВРЕМЕННОГО ИНФОРМАЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Статья посвящена теоретико-прикладным аспектам взаимосвязи психического здоровья и информационного воздействия. Рассматриваются понятия психического и психологического здоровья личности, факторы и современное состояние психического здоровья украинцев. Анализируются некоторые психологические механизмы и технологии информационных манипуляций, особенности восприятия и психологические реакции человека на негативное информационное воздействие. Предлагаются концептуальные линии поведения человека для профилактики психического здоровья в условиях негативизации информационного пространства, обосновывается необходимость обеспечения психологической экологичности информации и деятельности СМИ.

Ключевые слова: психическое здоровье, информационное воздействие, информационное пространство, психологическая экологичность информации и деятельности СМИ.

Проблема психического и психологического здоровья традиционно имеет научную и практическую разработку в медицине и психологии. Однако сегодня эти проблемы рассматриваются и реализуются в экономике, экологии, юриспруденции, в сфере социальной защиты и обеспечения населения. Вопросы психического здоровья как отдельной личности, так и масс людей, жителей целых регионов и стран выходят на новый социальный и геополитический уровень, существенное значение в котором играет сфера современных массовых коммуникаций и информационного пространства.

В то же время в науке не сложилось однозначного подхода к определению понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье». Иногда эти термины употребляют как тождественные, а иногда акцентируют внимание на существенные отличия между ними. В этой связи нам представляется необходимым провести краткий содержательный анализ этих дефиниций. Психическое здоровье определяется как ментальное здоровье, используется для описания любого уровня умственного, эмоционального благополучия или отсутствия психического расстройства. Показателями психического здоровья являются отсутствие психических заболеваний, психическое развитие, соответствующее возрасту, благоприятное функциональное состояние высших отделов центральной нервной системы. Противоположность психическому здоровью – психические отклонения и психические заболевания.

Психическое здоровье не гарантирует душевного здоровья. При сохранности психики, полной психической адекватности человек может быть болен душевно. В свою очередь душевное здоровье определяется как оптимальное для личности, общества и жизненных перспектив душевное состояние человека. Как отмечает А. Б. Орлов, душа человека многогранна. Каждая ее грань может давать человеку и радость жизни, ощущение полноты существования, и душевную боль. Организм души, подобно организму телесному, таит в себе бесчисленное множество и жизненных, и болезненных проявлений [1].

Психологическое здоровье – это не только душевное, но еще и личностное здоровье и определяется как оптимальное функционирование всех психических структур,

обеспечивающих состояние душевного комфорта в социальной среде. В научный лексикон термин «психологическое здоровье» ввела И. В. Дубровина [2; 3]. По ее мнению, «психологическое здоровье предполагает интерес человека к жизни, свободу мыслей и инициативу, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску, веру в себя и уважение другого, способность к сильным чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности, творчество в самых разных сферах жизни и деятельности» [2, с. 41]. Н. К. Смирнов определяет психологическое здоровье как высокий уровень социально-психологической адаптации, проявляющийся в гармоничных отношениях с окружающими, субъективным ощущением психологического комфорта и высоким потенциалом достижения благополучия в жизни [4]. Антропологическая теория рассматривает психологическое здоровье как состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни. Индивидуальная норма психологического здоровья есть то лучшее, что возможно в конкретном возрасте для конкретного человека при определенных условиях развития [5].

В целом психическое и психологическое здоровье человека и общества находится в прямой зависимости от исторических эпох. Сегодня модно сравнивать, что было во времена Советского Союза. Действительно, было много чего хорошего, и проблема психологического здоровья людей так остро не стояла как сегодня, по разным причинам. Например, в суровые 30-40 годы прошлого столетия (репрессии, война) этой проблемы просто не было, потому что у людей были более доминантны задачи (потребности) – выжить физически. В 70-80 годы, в период застоя, вопросы психологического здоровья или замалчивались, или решались партийными методами (идеологическое и общественное влияние, психиатрические больницы, диссидентство и т.п.).

В наше время ситуация кардинально изменилась. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2020 году психические расстройства войдут в первую пятерку болезней, которые будут лидировать по количеству человеческих трудопотерь, связанных с этими заболеваниями. Уже который год подряд Украина занимает одно

из первых мест в Европе по количеству психических расстройств [6]. По одним данным, почти 2 миллиона украинцев ежегодно становятся пациентами психиатрических больниц. По другим свидетельствам в Украине от нервных расстройств страдает каждый третий украинец. До 80% людей с психическими расстройствами ни разу не обращались к врачам [6].

Следует отметить, что Украина присоединилась к Европейской декларации по охране психического здоровья, и кое-что уже делается в этом направлении [7]. В то же время, среди украинцев намного больше людей, которые нуждаются в психологической помощи немедикаментозного характера. Практически каждый психически здоровый человек не менее одного-двух раз в жизни переживает серьезные психологические проблемы, для решения которых он нуждается в квалифицированной помощи. Среди факторов, негативно влияющих на психическое и психологическое здоровье, выделяют следующие: хроническую усталость; страх одиночества; сильный страх за свое здоровье; недовольство собой; стресс из-за ссоры с близкими и друзьями; стресс из-за потери работы; разнообразные бытовые и трудовые конфликты; страх остаться без денег; болезнь, смерть близких и т.д. Тотальное влияние на психологическое здоровье имеют возрастающие угрозы глобального масштаба: техногенные катастрофы, природные катаклизмы, вероятность социальных потрясений и войн. И сегодня, в связи с беспрецедентным накалом политизации общества, причем – с разделением на разнополярные идеологические направления, существенным фактором, влияющим на психическое здоровье людей, является информационное воздействие.

Информационное воздействие – это целая система использования самых разнообразных средств, методов, приёмов, техник массовой информации, к сожалению, не всегда чистоплотных. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что направленность, интенсивность, объем и сила прямого и скрытого информационного воздействия формирует у человека субъективное восприятие происходящего, ощущение психологического комфорта-дискомфорта и коррелирует с уровнем его психического и психологического здоровья.

Наибольшим влиянием на психику человека обладают те информационные источники, которые, прежде всего, воздействуют на базовые эмоции человека и их модификации. Например, радость, гнев, страх, удивление, любопытство, интерес, отвращение, ненависть, азарт. Не менее значимой силой воздействия на людей, их психику обладают те средства массовой информации, которые пользуются наибольшим доверием и предпочитают по сравнению с другими. Высокую степень психологического воздействия имеют те информационные источники, которые используют визуализацию информации – видеоформат, фотоформат. Именно поэтому значение телевидения, интернет-видео для психического здоровья человека сегодня нельзя переоценить. В этом случае люди получают информацию, совершенно не прилагая к этому никаких усилий, то есть пассивно, очень часто находясь в комфортных условиях – дома, на диване или в кресле.

Кроме того, именно в телевизионном формате, видеоформате возможно использование манипулятивных технологий. Например, пресловутый 25-й кадр, дискуссии о котором до сих пор продолжаются. Скрытое воздействие видеоматериалов на психику людей имеет специфическое сочетание звука, мелодии, картинки, цветовой гаммы с определенными логическими манипуляциями и телевизионными «спецэффектами».

Есть масса других распространенных манипулятивных информационных технологий, например, используемая в телевидении и прессе «серая пропаганда», когда достоверная информация перемешивается с той, которая фабрикуется. Известна техника «подтасовки» или «перетасовки карт», когда целенаправленно и осознанно осуществляется отбор и подача информации только лишь негативной (либо позитивной) при одновременном замалчивании противоположной по смыслу информации. Есть также техника осмеяния, когда для дискредитации тех или иных оппонентов подбираются различные эпитеты, оскорбительные выражения, ярлыки и т.п. Техника «мнимый выбор», когда формально подается как-бы несколько точек зрения, но одну из них, которую хотят, чтобы она была принята аудиторией, незаметно представляют в более выгодном свете. Очень популярная сегодня техника повторения лозунгов, шаблонных фраз, речевок, несущих сильную психолингвистическую, символическую нагрузку и обладающих силой установок, которые, как известно, существуют в нашем подсознании, то есть, как правило, не осознаны нами. Такой же механизм воздействия имеет техника «сияющие определения», когда любые, даже самые неблагоприятные действия, поступки и призывы к ним обосновываются весьма благовидными, социально значимыми общепринятыми определениями и ценностями, имеющими общую положительную окраску и вызывающие доброжелательное отношение окружающих. Данная манипулятивная техника основана на эксплуатации положительных чувств и эмоций людей к определенным понятиям и словам, например, таким как «свобода», «демократия», «патриотизм», «дружба», «мир», «счастье», «любовь», «успех», «победа», «здоровье» и т.п.

Вообще сегодня технологии и средства информационного воздействия – это целая индустрия манипулятивных техник, которые изначально являлись предметом научных разработок специальных служб. И сегодня многие из этих техник, которые несут информационное воздействие и используются в информационной войне, являются засекреченными и закрытыми.

В последние годы информационное пространство в прямом смысле зашкаливает от негатива, побочный эффект которого отражается на ухудшении психического и психологического здоровья людей. Особенно это характерно для центральных телеканалов, где информация собирается со всех регионов Украины, и 30-минутный выпуск новостей практически на 90% компоновался из сюжетов негативной окраски: постоянные сообщения о ДТП, событиях криминального характера, убийствах, суицидах, наркомании, алкоголизме, бедности, протестах,

различных форс-мажорных ситуациях, а сегодня еще и фронтовых сводок. Проблема сознательной негативизации современной жизни имеет и психологические закономерности, связанные с потребностью в получении информации, обеспечивающей базовые инстинкты – самосохранения и безопасности. Причем безопасности не только физической, но и социальной, психологической, нравственной, угрозе для самоидентификации человека как личности, как гражданина той или иной страны. И этим феноменом психики человека – «впитыванием» негатива – пользуются СМИ для повышения рейтинга своих передач, в погоне за сенсациями. В этой связи следует отметить, что проблемы психического здоровья нации, особенно в вопросах психологической экологичности информации и деятельности СМИ, сегодня требуют правового регулирования на уровне государства и общественного контроля гражданского общества.

На восприимчивость людей к тому или иному информационному воздействию и степень вреда для психического здоровья человека влияет множество объективных и субъективных факторов. Это, в частности, пол, возраст, уровень образования, род занятий, а также такие психологические особенности, как темперамент, характер, тип нервной системы, типы эмоционального реагирования, мотивация, уровень реализации тех или иных потребностей, ценностно-смысловые установки, которые есть у человека, его убеждения, взгляды и т.п. Существуют информационные технологии, которые могут быть направлены и воздействуют на отдельные категории населения, например, на молодежь, студентов, творческую интеллигенцию, частных предпринимателей, пенсионеров, и т.д. В то же время, есть информационные методы – и сегодня таких большинство – которые имеют тотальный, универсальный характер и воздействуют практически на всех – в разной степени, но на всех. И лишь очень немногие люди способны противостоять этому воздействию, сохраняя критичность и рассудочность мышления.

Наиболее высокий уровень восприимчивости к информационному воздействию у людей, для которых характерна незрелость личностных образований, в особенности у детей, подростков, у которых еще не сформированы в достаточной степени личностные взгляды, убеждения, методологические жизненные позиции и принципы. Также информационному влиянию больше подвержены люди эмоционально возбудимые, имеющие повышенный уровень конформизма, гипнабельности (внушаемости), недостаточное воображение, низкий уровень креативности, примитивность мышления. Однако современные информационные технологии могут воздействовать и на достаточно образованных и зрелых в социальном и психологическом плане людей.

Спектр реакций человека на негативное информационное воздействие весьма широк – от истерии и перевозбуждения до полной апатии и равнодушия. Можно вывести несколько типовых психологических реакций человека на информационное воздействие:

1) повышенная тревожность, фрустрированность, чрезмерная возбудимость, чувство страха, неуверенности,

ощущение постоянной нависшей угрозы и опасности (реальной или мнимой);

2) чрезмерная увлеченность, одержимость, бескомпромиссность, категоричность, доходящая до агрессии и враждебности;

3) нарушение привычного образа жизни, расстройство сна, нарушения режима питания, общения, снижение продуктивности деятельности, профессиональная неэффективность;

4) явно выраженная информационная зависимость, основанная на, так называемом, «псевдодефиците» информации. На самом деле информации в избытке, но человеку каждодневно, ежечасно, а иногда и ежеминутно нужно поступление всё новой и новой «дозы» информации;

5) выраженные истерические и неадекватные поведенческие реакции – беспричинный плач либо смех, дискуссии с воображаемым оппонентом, повышенная конфликтность людей в своем социальном окружении.

Для противостояния системному негативному информационному воздействию мы рекомендуем три концептуальные линии поведения человека, которые помогут сохранить психическое здоровье в условиях информационного прессинга. Первое: это *управление и рационализация*. Управление потоками информации – это сложный процесс, которому можно научиться. Управление информацией предполагает умение ее анализировать, обобщать, фильтровать при необходимости, а также рационализировать, то есть учиться переходить с эмоционального реагирования на реагирование рациональное, рассудочное. Иными словами, подвергать эту информацию разноплановой интеллектуальной обработке.

Вторая линия поведения: *минимизация вреда от информационных воздействий* на психику и здоровье человека. Многие люди сегодня уже начинают это делать – просто не смотрят информационные программы. Более мягкий вариант – дозированный просмотр телепрограмм и такое же дозированное пребывание в Интернете. Ведь в жизни, кроме информации, существует масса других, более приятных вещей. Нужно помнить о своих наиболее важных ценностях и стремиться жить полноценной жизнью, потому что информационное воздействие снижает потенциальное качество жизни человека. Заниматься спортом, реализовывать себя в хобби и увлечениях, не забывать о театре, музыке, литературе, где можно также почерпнуть информацию, но уже эстетически окрашенную, с художественными образами. Стараться проводить больше времени с близкими людьми, обратить внимание на такие моменты, как помощь окружающим, сострадание, милосердие, благотворительность – это также помогает нейтрализовать негативное информационное воздействие и решить ряд других проблем, связанных со стрессом, с личностными комплексами и проблемами, которые могут быть сегодня у любого человека.

Третья линия поведения – если всё-таки негативное воздействие происходит, и мы в этом процессе принимаем непосредственное участие, нужно научиться извлекать даже из не слишком позитивных вещей пользу. Поэтому,

получив *опыт информационного воздействия*, мы становимся безусловно сильнее, если сумели научиться правильно его анализировать. Опыт повышает стрессоустойчивость, формирует толерантность к негативному информационному воздействию и вырабатывает к нему психологический иммунитет.

Таким образом, на психическое и психологическое здоровье личности, как показателе личностной полноценности и душевного благополучия человека, влияет множество факторов субъективно-индивидуального, социально-средового и даже глобального порядка. Тенденции и закономерности современного информационного пространства в совокупности с высокотехнологичными и разнообразными средствами массовой коммуникации оказывают существенное влияние на психическое здоровье как отдельно взятой личности, так и общества в целом. Целенаправленная информационная негативизация современной жизни, тотально поражающие манипуля-

тивные информационные приемы и техники, в том числе передозировка информации, смешанной с дезинформацией, наносит непоправимый вред личностному развитию, личностной и социальной идентичности человека, и в целом психическому и социальному здоровью нации.

Противостоять негативному информационному воздействию и предупредить психические потери, связанные с ним, можно, используя концептуальные линии поведения человека для профилактики психического здоровья в условиях информационного прессинга. Информационное воздействие становится менее эффективным, когда оно осуществляется среди людей, информированных и компетентных с точки зрения возможности манипуляции их сознанием. Решение проблем психического здоровья и психологической экологичности информации может быть только при комплексном подходе, создании и реализации эффективной системы мероприятий на общественно-государственном уровне.

ЛІТЕРАТУРА

1. Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека. Парадигмы, проекции, практики / А. Б. Орлов. – М.: Академия, 1995. – 272 с.
2. Практическая психология в образовании: учебное пособие 4-е изд. / Под редакцией И. В. Дубровиной. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
3. Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И. В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009. – №3. – С. 17-21.
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: Аркти, 2006. – 320 с.

REFERENCES

1. Orlov, A. B. (1995). *Psikhologiya lichnosti i sushhnosti cheloveka. Paradigmy, proektsii, praktiki* [Psychology of personality and human essence. Paradigms, projections, practices]. Moscow: Akademiya [in Russian].
2. Dubrovina, I. V. (Ed.). (2004). *Prakticheskaya psikhologiya v obrazovanii* [Practical Psychology in Education]. Saint Petersburg: Piter [in Russian].
3. Dubrovina, I. V. (2009) Psikhicheskoe i psikhologicheskoe zdorovie v kontekste psihologicheskoy kultury lichnosti [Mental and psychological health in the context of psychological culture of personality]. *Vestnik prakticheskoy psikhologii obrazovaniya – Bulletin of Applied Psychology of Education*, 3, 17-21 [in Russian].
4. Smirnov, N. K. (2006). *Zdoroviesberegayushhie obrazovatelnye tehnologii i psikhologiya zdoroviya v*

5. Шувалов А. В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья / А. В. Шувалов // Вопросы психологии. 2004. № 6. С. 18-33.

6. Брут А. Психічне здоров'я нації – під загрозою? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://h.ua/story/17415/>.

7. Україна приєдналась до Європейської декларації щодо охорони психічного здоров'я. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.likar.info/novosti-Ukrainy/news-9322-ukrayina-prijednalas-do-yevropeyskoyi-deklaratsiyi-schodo-ohoroni-psihichnogo-zdoroviya/>.

shkole [Health-saving educational technologies and psychology of health at school]. Moscow: Arkti [in Russian].

5. Shuvalov, A. V. (2004). Gumanitarno-antropologicheskie osnovy teorii psikhologicheskogo zdoroviya [Humanitarian and anthropological foundations of the theory of mental health]. *Voprosy psikhologii – Psychology Questions*, 6, 18-33 [in Russian].

6. Brut, A. Psyhichne zdorovia natsii – pid zagrozoiu? [Mental health of the nation – is it at risk?]. *Retrieved from*: <http://h.ua/story/17415/> [in Ukrainian].

7. Ukraina priednalas do Yevropeiskoi deklaratsii shhodo ohorony psykhichnoho zdoroviia [Ukraine joined the European Declaration on Mental Health]. *Retrieved from*: <http://www.likar.info/novosti-Ukrainy/news-9322-ukrayina-prijednalas-do-yevropeyskoyi-deklaratsiyi-schodo-ohoroni-psihichnogo-zdoroviya/> [in Ukrainian].

В. О. Лефтеров

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА СУЧАСНОГО ІНФОРМАЦІЙНОГО ВПЛИВУ

Стаття присвячена теоретико-прикладним аспектам взаємозв'язку психічного здоров'я та інформаційного впливу. Розглядаються поняття психічного та психологічного здоров'я особистості, фактори і сучасний стан психічного здоров'я українців. Аналізуються деякі психологічні механізми і технології інформаційних маніпу-

ляцій, особливості сприйняття і психологічні реакції людини на негативний інформаційний вплив. Пропонуються концептуальні лінії поведінки людини для профілактики психічного здоров'я в умовах негативізації інформаційного простору, обґрунтовується необхідність забезпечення психологічної екологічності інформації та діяльності ЗМІ.

Ключові слова: психічне здоров'я, інформаційний вплив, інформаційний простір, психологічна екологічність інформації та діяльності ЗМІ.

V. A. Lefterov

PROBLEM OF PERSONALITY'S MENTAL HEALTH AND MODERN INFORMATIONAL INFLUENCE

The article is devoted to theoretical and applied aspects of the interconnection of mental health and the impact of the information. The concepts of mental and psychological health of a personality, factors and the current state of mental health of Ukrainians are considered. Among the factors that negatively affect the mental and psychological health of people the author distinguishes the following: chronic fatigue, fear of loneliness, fears about health, stresses, conflicts, diseases, death of relatives and so on. The total impact on the psychological health and growing threats on a global scale are caused by the following factors: technological disasters, natural disasters, possibility of wars etc. And nowadays, due to the politicization of society, informational impact is a significant factor affecting the mental health of people. The author analyzed some psychological mechanisms and technologies of informational manipulation, perception and psychological characteristics the human response to negative informational influence. It is also substantiated that the direction, intensity, volume and strength of direct and indirect impact of the information forms subjective perception of what is happening, a sense of psychological comfort or discomfort, and correlates with the level of mental and psychological health. The author discusses the need of ensuring psychological ecological compatibility of information and activity of mass media. To counter the negative effects of the information impact the author suggests the following: 1) to manage and rationalize. 2) to minimize the harm of information effects on the psyche and human health – controlled watching TV and online videos, because information impact reduces the potential of the quality of human life. 3) to get positive experience of informational influence. Problems of psychological health and psychological informational ecology can be solved only with the usage of the complex approach, creating and implementing efficient system of acts and events at the public and state level.

Keywords: mental health, informational impact, information space, psychological ecological compatibility of information and activity of mass media.

Подано до редакції 08.09.2014