

ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА НЕГАТИВНІ ЯВИЩА  
У ПСИХІЧНІЙ СФЕРІINFORMATION TECHNOLOGIES AND NEGATIVE PHENOMENA  
IN THE MENTAL SPHERE

*У статті розглянуто деякі проблеми негативного впливу інформаційних технологій на психіку людини. Вказано на проблему формування та підсилення ірраціональних когнітивних установок через засоби масової інформації, що може бути пов'язаним з високим ризиком виникнення емоційних проблем і відкриває широке поле для різноманітних маніпуляцій, які в кінцевому рахунку призводять до погіршення відчуття благополуччя у громадян. На жаль, у цьому плані проводиться замало досліджень, які би торкалися насадження засобами масової інформації ірраціональних уявлень антинаукового та містичного змісту, а також зв'язку цих уявлень з виникненням інших ірраціональних вірувань та установок, з негативними емоційними станами, зі схильністю людей піддаватися різноманітним маніпуляційним впливам. Важливою є проблема виникнення девіантної поведінки під впливом засобів масової інформації. Треба відмітити, що ця проблема часто розглядається дещо однобічно, оскільки використовується доволі спрощена схема відображення впливу інформаційного середовища на поведінку людини, за якої людина пасивно реагує на маніпулятивний інформаційний вплив, сліпо відтворюючи певну задану поведінку. Насправді будь-який інформаційний вплив опосередковується особистісними факторами, і саме вони визначають кінцевий його результат. І тільки через роботу з останніми можна надійно забезпечити профілактику різного роду девіантної поведінки. Це потребує емпіричних досліджень, направлених на визначення специфічних особистісних чинників, які роблять людей вразливими до негативного впливу інформаційного середовища, а також на пошук способів терапії цих особливостей особистості. Крім того, повинні бути доступні населенню інститути психологічної допомоги, які б могли здійснювати відповідну психодіагностичну та психотерапевтичну роботу.*

**Ключові слова:** засоби масової інформації, ірраціональні установки, тривога, депресія, девіантна поведінка.

*The article deals with certain problems of negative impact of informational technologies on person's mental state. The author points out the problem of the formation and enhancement of irrational cognitive attitudes by mass media's various manipulations, which may be the cause of emotional problems and deterioration of citizens' feeling of well-being. Unfortunately, it must be admitted that there is only an insignificant number of investigations concerning such issues as the formation of antiscientific and mystical ideas by means of mass media and the connection of these ideas with the emergence of other irrational beliefs and attitudes, with negative emotional states, with the inclination of people to be easily influenced by various manipulative techniques. Therefore, the study of the problem of deviant behaviour formation under mass media influence is of high importance. It should be noted that the consideration of this problem is often one-sided due to the use of simplified scheme of informational environment influence on human behaviour, according to which the person just passively reacts to manipulative information, blindly copying the presupposed behaviour. In reality any informational influence is mediated by the factor of personality, and it is the personality who finally determines the ultimate result of such influence. So, only personality-orientated work can ensure the prevention of various types of deviant behaviour. We need empirical studies aimed at the determination of specific personal factors which make people susceptible to the negative influence of informational environment, and the methods of therapeutic treatment of these personality's peculiarities should be elaborated. Besides, everyone should have an access to psychological care institutions, which can conduct the correspondent psychodiagnostics and psychotherapeutic treatment.*

**Key words:** mass media, irrational cognitive attitudes, anxiety, depression, deviant behavior.

УДК 316.6; 159.923  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.24.2.31>

**Степура Є.В.**

к.психол.н.,  
науковий співробітник  
Інститут психології імені Г.С. Костюка  
Національної академії педагогічних  
наук України

**Галактіонова І.А.**

завідувачка навчально-методичного  
кабінету  
факультету психології  
та соціальної роботи  
Ніжинський державний університет  
імені Миколи Гоголя

**Постановка проблеми.** Одним з основних показників психологічного благополуччя людини є знижений рівень негативних емоційних станів та переживань. До останніх традиційно відносять тривогу та депресію, як стани, протилежні позитивним емоціям, – щастю та радості [1]. Негативними емоційними станами також є фрустрація, дисфорія та емоція гніву, яка лежить в її основі, песимізм, нудьга та відчуття безглуздя тощо. Переживання цих станів у людини є показником погіршення її психологічного здоров'я, призводить до виникнення або загострення психічних та фізичних хвороб і навіть знижує тривалість її життя [9].

Загальновідомо, що превалюючі емоційні стани сильно залежать від світогляду людини та її когнітивних установок (образу світу, Я-концепції, уявлень про каузальну атрибуцію тощо), проявляючись у вигляді думок певного яскраво вираженого змісту, що постійно циркулюють на краю свідомості й часто не усвідомлюються в повній мірі, діючи автоматично, без належної критичної рефлексії [3].

Треба відзначити, що когнітивні установки пов'язані також із більш глибокими особистісними розладами й саме через останні можуть продукувати негативні емоційні стани. З іншого боку, саме тривалі емоційні стани та когнітивні установки, що лежать

в їхній основі, формують певні риси характеру людини [3; 7]. Загалом людина може бути генетично схильна мислити відповідним чином, але саме взаємодія із середовищем підсилює її нераціональний стиль мислення, примножуючи прояви негативних емоційних станів і особистісних розладів.

Ми живемо у світі, пронизаному інформаційними технологіями, які здаються нам невід'ємною частиною нашої повсякденності. Засоби масової інформації та соціальні мережі створюють нестримний потік постійно виникаючої нової інформації і породжені нею переживання і думки – даність буття сучасної людини. Постає питання впливу цього медійного різнобарв'я на функціонування психічних процесів людини. Особливо ця проблема актуальна для людей з порушеннями психологічного здоров'я, з наявними психічними хворобами або схильними до останніх, оскільки інформаційне середовище цілком може сприяти загостренню проблем даних категорій осіб.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

На теперішньому етапі досліджень проблеми впливу різних засобів масової інформації на негативні явища у психіці людини проведено чимало емпіричних досліджень, які торкаються впливу окремих видів засобів масової інформації на ті чи інші аспекти психіки, що асоціюють із розвитком психічних хвороб або девіантної поведінки. Найбільш цікавими, на наш погляд, є дослідження зв'язку тривалості перебування в соціальних мережах та розвитком депресії, в тому числі в пристарілому віці, також впливу соціального порівняння на розвиток депресивної симптоматики, що є характерним для соціальних мереж [16; 19].

Продовжуються дослідження впливу показу агресії в засобах масової інформації на рівень агресивності серед дітей. Цікавим є використання психофізіологічних методів дослідження, що може дати більш об'єктивні показники означеного впливу, які можуть доповнити більш класичні дослідження, проведені раніше. Знову дослідження порушують питання про шкоду показу агресії для психічного здоров'я дітей і доцільності заборони перегляду ними подібних програм [13].

Досліджується вплив перегляду телевізійних новин травматичного змісту на рівень тривожності серед різних вікових груп населення. Дослідження, проведене в Ізраїлі, показує збільшення рівня тривожності в дорослих людей, які регулярно дивляться новини травматичного змісту, в порівнянні з людьми того ж віку, що менш схильні до перегляду таких програм [14]. Більш раннє дослідження показало наявність зв'язку «телевізійної травми» з розвитком тривожності в дітей і підлітків. Також дослідження вказують на розвиток симптомів

посттравматичного стресового розладу як результат перегляду новин про травматичні події [15].

Але попри наявність широкого кола емпіричних досліджень проблем впливу інформаційного простору на негативні явища у психіці людини, існує низка питань, які потребують певного теоретичного осмислення і, можливо, подальших емпіричних досліджень.

**Постановка завдання.** Мета дослідження полягає в розгляді деяких проблем негативного впливу інформаційного простору на емоційну сферу і пов'язану з нею поведінку людини.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Можна виділити три яскраво виражених аспекти взаємодії людини із психологічними проблемами з інформаційним простором: 1. Виникнення або підсилення негативних емоційних станів під дією певної сприйнятої інформації. 2. Виникнення або підсилення нераціональних уявлень та установок. 3. Виникнення різного роду неадекватної та нераціональної поведінки.

Перед розглядом зазначених аспектів взаємодії людини з психологічними проблемами з інформаційним простором треба сказати декілька слів про самі психологічні проблеми, які характерні для сучасної людини. Не вдаючись у деталі, можна стверджувати, що більшість психологічних проблем, виключаючи хіба що біологічно зумовлені психічні розлади, пов'язана з невідповідністю еволюційно заданих поведінкових програм та способів обробки інформації вимогам, які постають перед людиною в рамках теперішньої цивілізації. Це в більшості випадків стосується й психологічних проблем, що постають під час взаємодії людини та інформаційного простору. Хоча й психічні розлади, які мають своїм джерелом біологічно задані порушення, також можуть визначати специфіку споживання інформації.

Але повернемося до теми нашого дослідження. Досвід показує, що засоби масової інформації можуть підсилювати негативні емоційні стани по типу тривоги та гніву, знижуючи критичність мислення по відношенню як до об'єкта негативних емоцій, так і до джерела інформації, що стимулює дані емоції. Ми знаємо чимало прикладів виникнення масових тривожних або панічних настроїв, які виникали завдяки впливу засобів масової інформації, що ілюструють і вищенаведені сучасні дослідження [14; 15]. Причому тривожні настрої виникають як під дією самої інформації тривожного змісту, так і її замовчування [8].

Крім впливу засобів масової інформації на рівень тривожності, ми можемо бачити, як легко можна сформувати образ ворога, викликати гнів і ненависть, використовуючи пропаганду [6]. Хоча тут постає питання: чи

справді пропаганда має такий сильний вплив? Чи не задіяні тут механізми заміщення гніву на авторитарну владу, який населення не виражає через страх репресій? У такому випадку пропаганда використовується авторитарним режимом для управління накопленим гнівом, створюючи для нього нібито більш безпечні об'єкти.

Аналогічно тому, як засоби масової інформації можуть викликати та підсилювати тривожні стани та гнів, дослідження свідчать про цілком можливий їхній вплив на розвиток депресивних станів [18; 17]. Зокрема, дослідження показують, що інформація про поширення інфекції COVID-19 може бути предиктором виникнення депресивних станів у певної частини популяції [17]. Поява такого феномену може бути ймовірною завдяки трансляванню інформації, яка проковуватиме в людини відчуття безпорадності та неможливості знаходження позитивного рішення важливих проблем, що прямо стосуються її життя. Хоча треба відзначити, що таке пояснення описаного вище феномену носить скоріше гіпотетичний характер і потребує подальших емпіричних досліджень. Але ідея впливу певної інформації на виникнення та розвиток депресивних станів заслуговує на подальші теоретичні та емпіричні дослідження.

Слід зазначити, що в основі негативних емоційних станів часто лежать певні ірраціональні когнітивні установки, і, навпаки, раціональність сприяє зменшенню відчуття безпорадності та тривоги [3; 12]. Превалюючи в суспільстві або в його окремих прошарках, вірування та ідеологічні уявлення створюють певний емоційний фон, який сприяє відчуттю щастя та оптимізму, або, навпаки, створюють відчуття тривоги та безпорадності. Це відбувається через механізми соціального навчання, які забезпечують сприйняття ідей, що переважають у суспільстві або соціальних групах, з якими особа себе ідентифікує. Тож людина має психологічні передумови, що сприяють залученню до релігії або іншої форми ідеології. Але вони забезпечують прийняття як позитивних, так і негативних аспектів цієї ідеології. Перехід до віри в ту чи іншу ідеологію відбувається двояким чином: через досвід внутрішніх переживань, які мають у своїй основі діяльність надсвідомих процесів (це часто лежить в основі залучення до релігії); через залучення до певної ідеології шляхом навчання, виховання тощо. Треба відзначити, що ці шляхи дуже часто доповнюють один одного, і залучення до ідеології служить основою для інтерпретації внутрішніх переживань особистості та оформлення їх у певні смисли й прагнення. У зв'язку з вищесказаним постає проблема підживлення особистісних переживань, які мають психопатологічну природу, певними

культурними традиціями, і навпаки – використання психопатологічних проявів окремих яскравих індивідів окремими ідеологічними групами для нав'язування суспільству своїх антигуманних, ірраціональних уявлень. Загалом, наявність у світогляді людини ірраціональних ідей може робити її більш схильною сприймати й інші ірраціональні ідеї та пов'язані з ними негативні емоційні стани, а також це може давати змогу легше маніпулювати даною категорією громадян [5]. Зрозуміло, що ступінь ірраціональності конкретної людини повинна визначати її схильність до сприйняття інших ірраціональних ідей і переживання негативних емоційних станів, які вони викликають. Вкажемо, що ірраціональні уявлення можуть бути характерними більшою чи меншою мірою для будь-яких ідеологічних груп. Хоча, в принципі, можна провести певний континуум раціональності – ірраціональності, на одному кінці якого будуть умовно представники якогось товариства критичних раціоналістів, які, крім усього іншого, піклуються про своє психічне здоров'я (зрозуміло, що й вони не застраховані від якихось ірраціональних уявлень, оскільки останні іноді беруть свій початок у біології людини), а в іншому кінці – представники так званих тоталітарних сект, віруючі в різні конспірологічні теорії або просто невротичні особи. Середньостатистична людина повинна знаходитись десь посередині цього континуума, маючи лише певні ірраціональні уявлення, які лише за певних умов можуть викликати негативні емоційні стани. Звісно, що в залежності від рівня розвитку суспільства можливі зміщення в той чи інший бік зазначеного континуума.

Суспільство через інститути, які забезпечують навчання та виховання, може сприяти більшій раціональності населення або, навпаки, насаджувати певні ірраціональні ідеї. Велику роль у вищезазначеному грають засоби масової інформації. Вони можуть формувати та підсилювати ірраціональні установки через транслявання та насадження ідей, що суперечать науковому уявленню про світ і просто здоровому глузду. Йдеться, наприклад, про деякі телевізійні програми, які наповнені різними примітивними забобонами та уявленнями антинаукового змісту. Звісно, можна вирішити, що ці передачі мають лише розважальний характер і несуть загалом позитивний зміст. Але проблема полягає в тому, що вони легітимізують ідеї та концепції, істинність яких науково не доведено, створюючи певний симулякр, де вони існують. Це у свою чергу відкриває широкий простір для низки ірраціональних страхів та тривог, заснованих на фантазіях, які видаються за реальність. Будь-який позитивний зміст цих програм нівелюється генетично заданою установкою



людини на сприйняття передусім негативного змісту і реагування на нього тривогою, песимістичними думками тощо [10]. Ми маємо приклади виникнення невротичних проявів у певних людей після перегляду художнього фільму містичного змісту, який повинен сприйматися як чиста фантазія [4]. Можливість виникнення емоційних розладів цілком може підсилюватися, якщо видавати різні містичні фантазії за реальність.

Негативні емоційні стани та ірраціональні установки, сформовані або підсилені інформаційними технологіями, повинні впливати на поведінку людини. Уже давно був більш-менш досліджений вплив засобів масової інформації на динаміку суїцидальної поведінки серед населення, а також спалахів неадекватної агресії [11]. Але ці дослідження стосуються передусім копіювання певних поведінкових моделей. Наприклад, класична теорія соціального научання А. Бандури може цілком пояснити спалахи суїцидальної поведінки під впливом медіа і соціальних мереж (див. [2]). Хоча треба відзначити, що ця проблема часто розглядається дещо однобоко, оскільки використовується доволі спрощена схема відображення впливу інформаційного середовища на поведінку людини, за якої людина пасивно реагує на маніпулятивний інформаційний вплив, сліпо відтворюючи певну задану поведінку. Насправді, будь-який інформаційний вплив опосередковується особистісними факторами (не кожний підліток, не кажучи про дорослих, буде проявляти девіантну поведінку після перегляду певних роликів у соціальних мережах), і саме вони визначають кінцевий його результат. І тільки через роботу з когнітивною та емоційною сферами, які лежать в основі характеристик особистості, можна надійно забезпечити профілактику різного роду девіантної поведінки. Це потребує емпіричних досліджень, направлених на визначення специфічних особистісних чинників, які роблять людей вразливими до негативного впливу інформаційного середовища, а також на пошук способів терапії цих особливостей особистості. Крім того, повинні бути доступні населенню інститути психологічної допомоги, які б могли здійснювати відповідну психодіагностичну та психотерапевтичну роботу. Будь-які спроби боротися з проявами девіантної поведінки через створення якихось заборон в інформаційному просторі будуть неефективними, оскільки сучасний інформаційний простір просто неможливо контролювати в повній мірі. До того ж заборони можуть також підтримувати інтерес до негативної інформації, що тільки призводитиме до збільшення проявів девіантної поведінки.

**Висновки з проведеного дослідження.** У цій роботі ми окреслили відносно невелике

коло проблем, пов'язаних із впливом інформаційних технологій. Наприклад, ми лише в незначній мірі торкнулись питань блогосфери, що має такий же або навіть сильніший вплив, ніж традиційні засоби масової інформації, оскільки є психологічно більш близькою до свого споживача і може породжувати інтенсивну динаміку негативних психічних станів. Але уже з наведеного нами фактологічного матеріалу зрозуміло, що проблема зв'язку впливу інформаційних технологій з негативними явищами психіки, безумовно, існує і потребує подальших теоретичних і емпіричних досліджень, які могли би визначити шляхи зменшення цього негативного впливу. Також це стосується формування та підсилення ірраціональних когнітивних установок, що може бути пов'язаним з високим ризиком виникнення емоційних проблем і відкриває широке поле для різноманітних маніпуляцій, які в кінцевому рахунку призводять до погіршення відчуття благополуччя у громадян. На жаль, у цьому плані проводиться небагато досліджень, які би торкалися насадження засобами масової інформації ірраціональних уявлень антинаукового та містичного змісту, а також зв'язку цих уявлень з виникненням інших ірраціональних вірувань та установок, з негативними емоційними станами, зі схильністю людей піддаватися різноманітним маніпуляційним впливам і продукувати відповідну їм, не зовсім адекватну поведінку, яка веде людину до матеріальних і душевних втрат. Зазначена проблема є доволі актуальною у вітчизняних реаліях. Важливою є проблема виникнення різноманітної девіантної поведінки під впливом засобів масової інформації. Актуальною частиною зазначеної проблеми є вплив особливостей особистості та характеру і пов'язаних з ними особливостей когнітивної та емоційної сфери, які стоять за наслідуванням негативних зразків поведінки, а також знаходження ефективних засобів діагностики та психотерапії цих особистісних характеристик. Ця проблема, безумовно, потребує свого теоретичного осмислення і подальших емпіричних досліджень.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Аргайл М. Психология счастья : пер. с англ. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 272 с.
2. Бандура А. Теория социального научения : пер. с англ. Санкт-Петербург : Евразия, 1999. 320 с.
3. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности : пер. с англ. Санкт-Петербург : Питер, 2017. 448 с.
4. Бодзито Дж. Кинематографический невроз после просмотра фильма «Экзорцист». Изложение четырех случаев. Нолл Р. Вампиры, оборотни, демоны в психиатрической литера-

- туре XX века : пер. с англ. Киев : Факт, 1999. С. 171–197.
5. Бразертон Р. Недоверчивые умы. Чем нас привлекают теории заговоров : пер. с англ. Москва : Альпина Паблишер, 2017. 352 с.
6. Зимбардо Ф. Эффект Люцифера. Почему хорошие люди превращаются в злодеев : пер. с англ. Москва : Альпина нон-фикшн, 2013. 740 с.
7. Максименко К.С. Психічні стани та особистісна динаміка. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 8. С. 54–58.
8. Назаретян А.П. Психология стихийного массового поведения. Толпа, слухи, политические и рекламные кампании. Москва : Academia, 2005. 160 с.
9. Селигман М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь : пер. с англ. Москва : Альпина Паблишер, 2017. 430 с.
10. Хансон Р., Мендиус Р. Мозг Будды: нейробиология счастья, любви и мудрости : пер. с англ. Санкт-Петербург : Питер, 2018. 304 с.
11. Чалдини Р. Психология влияния : пер. с англ. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 304 с.
12. Эллис А. Гуманистическая психотерапия. Рационально-эмоциональный подход : пер. с англ. Москва: Эксмо-Пресс, 2002. 272 с.
13. Aniței M., Chraif M. The physiological reactivity of the young in short-term audio-visual exposure to TV news involving aggression and blood in Romania. *International Conference on Social Science and Humanity IPEDR*. 2011. V. 5. P. 153–158.
14. Anxiety-Inducing Media: The Effect of Constant News Broadcasting on the Well-Being of Israeli Television Viewers. *Psychiatry* / M. Bodas et al. 2015. № 278 (3). P. 265–276.
15. Busso D.S., McLaughlin K.A., Sheridan M.A. Media exposure and sympathetic nervous system reactivity predict PTSD symptoms after the Boston Marathon bombings. *Depression and Anxiety*. 2014. № 31. P. 551–558.
16. Loneliness and depression in the elderly: the role of social network. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* / J. Domènech-Abella et al. 2017. № 52 (4). P. 381–390.
17. Olagoke A.A., Olagoke O.O., Hughes A.M. Exposure to coronavirus news on mainstream media: The role of risk perceptions and depression. *British Journal of Health Psychology*. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7267047/> (дата звернення: 05.04.2021).
18. Potts R., Sanchez D. Television viewing and depression: No news is good news. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*. 1994. № 38 (1). P. 79–90.
19. Is Social Network Site Usage Related to Depression? A Meta-analysis of Facebook-Depression Relations. *Journal of Affective Disorders* / S. Yoon et al. 2019. V. 248. P. 65–72.