

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ В УКРАЇНІ

---

УДК 316.776.23

DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol23-Year2020-45>

### **Горностаї Павло Петрович**

доктор психологічних наук, професор,  
головний науковий співробітник  
лабораторії психології малих груп та міжгрупових відносин,  
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,  
м. Київ, Україна  
ORCID ID 0000-0003-2327-6213  
*pavelgorn13@gmail.com*

### **ІНФОРМАЦІЙНА ТРАВМА: ФЕНОМЕНОЛОГІЯ І ПСИХОПАТОЛОГІЯ**

**Актуальність.** Статтю присвячено темі інформаційних травм як особливого виду індивідуальних чи колективних психічних травм, зумовлених переважно інформаційними чинниками. Показано, що проблема інформаційних травм загострилася в сучасному світі у зв'язку з терористичними та гібридними війнами, зокрема в Україні – у зв'язку з інформаційною війною, яка ведеться російською пропагандою протягом останніх років.

**Мета статті** – розробити основні положення концепції інформаційних травм, розкрити їхні основні прояви та чинники.

У **результаті** аналітичного огляду тематичних досліджень та публікацій визначено, що інформаційна травма супроводжує всі інші види та форми колективних травм і є їхнім обов'язковим компонентом. Інформаційну складову розглянуто як один із найважливіших чинників поширення травми в популяції і механізм перетворення її на колективну травму. Звернуто увагу на те, що в поширенні інформаційної травми особливу роль відіграє вторинний травматичний стрес, що виникає у випадку ураження людини травмою, яка трапляється з іншими людьми. Наголошується, що психіка людини є суб'єктивною за своєю природою і дуже сприйнятливою до впливу інформаційної агресії. Розглядаються основні чинники інформаційної травматизації, а саме використання, тотальної дезінформації, поширення спеціально спотвореної інформації, створення «паралельних реальностей», перебування суспільства в ситуації «подвійних стандартів», замовчування та заборона суспільно важливої інформації. Як окремий вид інформаційної травми представлено травму

пандемії COVID-19. Зауважено, що в разі інформаційної травматизації найбільш чутливою є емоційна сфера; у випадку колективних інформаційних травм у групі актуалізуються різноманітні емоційні стани, зокрема страх, агресія та соціальна фрустрація; ці емоційні стани є досить небезпечними і спричиняють з часом багато проблем.

**Практична значущість** дослідження пов'язана із збагаченням арсеналу способів підтримки постраждалих від наслідків інформаційних травм, наданням їм необхідної допомоги як індивідуально, так і в групах шляхом більш широкого застосування різних когнітивно-поведінкових та раціонально-емотивних технік з використанням елементів соціодрами та інших методів дії.

**Ключові слова:** інформаційна травма; колективна травма; медіа травма; інформаційна агресія; інформаційний вплив; дезінформація; «паралельні реальності»; травма пандемії.

**Pavlo P. Gornostai**

Psychology Doctor, Professor,  
Institute of Social and Political Psychology  
of National Academy of Educational Sciences of Ukraine,  
Kyiv, Ukraine  
ORCID ID 0000-0003-2327-6213  
pavelgorn13@gmail.com

## INFORMATION TRAUMA: PHENOMENOLOGY AND PSYCHOPATHOLOGY

**Actuality.** The article is devoted to the topic of informational traumas as a special type of individual or collective psychological traumas, which are caused mainly by informational factors. The problem of informational traumas has been accentuated currently because of the terrorist and hybrid wars, in particular the information war waged by Russian propaganda in recent years.

**Article objective:** to develop the basic provisions of the information traumas concept, to discover their main manifestations and factors.

As a **result** of an analytical review of case studies and publications, it was determined that information trauma accompanies all other types and forms of collective traumas and is its obligatory component. The information component is one of the most important factors in the spread of trauma in the population and is a mechanism for transforming it into a collective trauma. Secondary traumatic stress, which occurs when a person is traumatized by trauma that occurs to other people, plays a special role in the spread of information trauma. The human psyche is subjective in nature and very susceptible to the effects of information aggression. The paper considers the main factors of information trauma, namely: the use of total disinformation, artificially distorted information, the creation of «parallel realities», being in a social situation of «double standards», suppression and prohibition of socially important information. Pandemic trauma is considered as a separate type of

information trauma. The emotional sphere is most sensitive to information trauma. During collective informational traumas, various emotional states are actualized in the group, among which fear, aggression and social frustration are typical. These emotional states are quite dangerous and cause many problems.

**The practical importance** of the material is related to the identified means of helping victims of information trauma, which can be done individually and in groups, based on various cognitive-behavioral and rational-emotional techniques using elements of sociodrama and other action methods.

**Key words:** information trauma; collective trauma; media trauma; information aggression; information influence; disinformation; «parallel realities»; pandemic trauma.

**Постановка проблеми.** Інформаційна травма є особливим видом індивідуальної чи колективної психічної травми. Вона супроводжується специфічними порушеннями психічної діяльності, які виникають унаслідок стихійного або навмисно організованого *інформаційного впливу*. Через тривалу дію на психіку різноспрямованої емоційно значущої інформації в людей може різко знижуватися критичність мислення і сприймання інформації, спостерігаються різні форми емоційного зараження, що часом набуває ознак епідемії, – власне, є всі ознаки психології натовпу, про які писав Г. Лебон (1896). Щодо деяких жертв інформаційної агресії можна застосувати запропонований у 2014 р. Борисом Немцовим термін – «інформаційно контужені». Поведінку таких груп людей можна також описати за допомогою термінів «інформаційна інтоксикація», «інформаційне ураження», «інформаційне зараження» тощо.

Як соціальні наслідки інформаційної травматизації дослідники розглядають зростання агресії в суспільстві, групову напруженість, суспільні конфлікти, соціальну фрустрацію, страх майбутнього, нетерпимість до інших, формування «образу ворога», «чорно-біле» мислення. Як засіб захисту психіки від інформаційної травматизації група використовує специфічні колективні захисні механізми, які можуть бути конструктивними, неконструктивними і навіть деструктивними.

Проблема інформаційних травм загострилася в сучасному світі у зв'язку з терористичними та гібридними війнами, зокрема в Україні – у зв'язку з інформаційною війною, яку цілеспрямовано веде російська пропаганда протягом останніх років. Інформаційні війни ведуться не одне тисячоліття, вони завжди були психологічним двигуном усіх «гарячих» воєн. Інформаційна травматизація також є однією з основних цілей «холодної» війни. На сучасному етапі історії ця проблема піднялася на якісно новий рівень у зв'язку зі стрімким розширенням кола проблем, притаманних інформаційному суспільству.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми.** Проблематика інформаційних травм є новою і недостатньо розробленою. Проте останнім часом вона набуває дедалі більшої популярності серед науковців у зв'язку з поширенням пропаганди та інших інформаційних технологій, спрямованих на досягнення певних політичних цілей. Серед різних типів інформаційних травм наразі найкраще вивчено травми, пов'язані із засобами масової інформації та комунікації (є навіть спеціальний термін – «медіатравма»). Ці проблеми почали висвітлюватися порівняно недавно. Серед досліджень на цю тему можна назвати роботи О. Браточкіна (2015), О. Вознесенської (2017), Ю. Доброносолової (2017), О. Зеленько (2017), К. Очеретяного (2016), О. Плетки (2017) та ін.

Проблема інформаційних травм тісно пов'язана з темою *інформаційних воєн*, яка останнім часом досить часто стає предметом наукового аналізу. Ці питання висвітлюються в працях Е. Вальтца (Waltz, 1998), І. Владленової і Е. Кальницького (2012), О. Курбана (2015), Г. Почепцова (2015), М. Сенченка (2014) та ін. Тема інформаційних воєн перегукується з проблемами *інформаційного насилля* (Борщов, 2010; Столяров, 2012) та *інформаційного тероризму* (Туронюк, 2011; Григорьев, & Родюков, 2015; Очеретяный, 2016).

У генезисі інформаційних травм завжди відображаються процеси деструктивного впливу на психіку людини і соціальних груп. Це окрема важлива наукова проблема, яка набагато ширша за проблематику інформаційних травм. Для нас становлять інтерес праця С. Кара-Мурзи (2005), присвячена *маніпулюванню свідомістю*, та робота Д. Янагізава-Дротта (Yanagizawa-Drott, 2014), у якій аналізується деструктивний вплив *пропаганди*, що стала причиною масштабного злочину геноциду.

Важливий інструмент і засіб пропаганди – різні види *дезінформації*, які також є чинниками інформаційної травматизації. Важливі аспекти психології брехні та її використання в політиці, медіа, міжособовій комунікації та інших сферах висвітлюються в роботах О. Барішпольця (2013), О. Тарасова (2007), П. Екмана (2017). Не можна оминати увагою монографію О. Суської (2008), присвячену проблемі психологічного захисту в інформаційному просторі, зокрема виробленню *інформаційного імунітету* як засобу профілактики від інформаційних травм.

Незважаючи на наявність наукової літератури, що прямо чи дотично стосується проблематики інформаційних травм, зокрема інформаційних воєн, інформаційного насилля і тероризму, пропаганди та методів впливу на свідомість, психології брехні та інших важливих питань, проблематика психологічних аспектів інформаційних травм,

особливостей інформаційно травмованої психіки розроблена далеко не достатньо. Особливо це стосується феномену колективних інформаційних травм.

**Мета статті** – розробити основні положення концепції інформаційних травм, розкрити їхні основні прояви та чинники.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Інформаційна травма більшою чи меншою мірою супроводжує всі інші види та форми колективних травм і є їхнім обов'язковим компонентом. Власне, інформаційна складова – це один із найважливіших чинників поширення травми в популяції і це той механізм, за допомогою якого травма перетворюється на колективну, тобто притаманну всій групі, навіть якщо окремі її члени не зазнали прямої травматизації.

У поширенні інформаційної травми особливу роль відіграє *вторинний травматичний стрес*, тобто стрес, що виникає в разі ураження людини травмою, яка трапляється з іншими людьми. Тут інформаційний компонент має надзвичайне значення; можна навіть стверджувати, що цей вид стресу є, по суті, інформаційною травмою. Так, А. Шутценбергер описує травматичний шок у солдатів армії Наполеона під час відступу, які ніби відчували «вітер» гарматного ядра, що вбивав чи калічив тих, хто був поряд. Дослідник використовує для цього термін «травматизм вітру гарматних ядер» (Шутценбергер, 2005, с. 40). Є також спеціальний термін «травма свідка», тобто травма, що виникає через сприймання іншої травми. Особливостями травми свідка є почуття безсилля через неможливість втрутитися й допомогти і пов'язані із цим почуття провини й сорому. Інформаційна складова колективних (зокрема історичних) травм постає також як механізм їх міжпоколінної передачі, закріплюючись в історичній пам'яті та актуалізуючись у нових історичних реаліях.

***Сприйнятливість психіки до інформаційної травматизації.***

Психіка людини є суб'єктивною за своєю природою, отже, вона дуже сприйнятлива щодо різних інформаційних впливів. Для неї інформація під час безпосереднього сприймання подій навколишнього світу і в разі обробки їх, наприклад, медіазасобами принципово не відрізняється. Більше того, так само сприймаються навіть штучно створені (можна сказати – сфабриковані) сучасними технологіями інформаційні продукти. До того ж через стереотипи, упередження, особливості світогляду людина схильна спотворювати навіть цілком «об'єктивну» інформацію. Помітно впливають і ситуативні чинники, такі як емоційний стан людини в момент сприймання, умови сприймання, коли доступними є лише окремі аспекти явища, за якими відтворюється образ об'єкта, що часом дуже відрізняється від свого прототипу. Це створює

практично необмежені можливості для маніпулювання свідомістю і поведінкою людей. Як організм людини еволюційно не виробив засобів захисту від радіаційного випромінювання (людина просто нездатна відчутти смертельну дозу опромінення), так само психіка виявилася повністю безсилою проти інформаційної агресії, не встигнувши створити ніяких способів реальної протидії недостовірній інформації.

Такий стан речей зумовив критичне ставлення не лише до потенційної дезінформації, а й до будь-якої інформації взагалі. Відбувається руйнування традиційного уявлення про верифікацію – підтвердження або спростування інформації. Дехто навіть говорить про принципову неможливість верифікації, що девальвує такі поняття, як «права», «істина». З'явилися концепції «постправди», в яких поняття «інформація» позбавлене ознак істинності і переведене в розряд звичайного інформаційного продукту. Він може набувати будь-яких функцій, залежно від цілей його замовника та/або виробника.

Насправді тут справа не в «зникненні правди» як такої, а в розмиванні критеріїв оцінки її достовірності в суспільній свідомості та груповому несвідомому. Ми є свідками кризи «вироблення інформації», причина якої – у розриві між темпами технічного прогресу в галузі інформаційних технологій (зокрема у сфері комунікацій) і гуманітарним осмисленням його здобутків. Різне відставання останнього, власне, і зумовило цю кризу, до подолання якої виявилися наразі неготовими практично всі цивілізаційні інститути людства, зокрема психологічні і психотерапевтичні школи.

**Чинники інформаційних травм.** Можна виділити низку психологічних чинників інформаційних травм. Насамперед це інформація, яка використовується для *заякування*: жахлива, загрозлива, непередбачувана. Травматичною є інформація про зовнішню загрозу або демонстрація загрози зовнішньої сили. Ці прийоми використовувалися з давніх-давен в усіх «гарячих» війнах. Хіба мало в історії випадків, коли виставляли голови загиблих ворогів, не знімали трупи із шибениць і хрестів розп'яття, демонстрували палі з насадженими страченими, коли пускали річками плоти з трупами, щоб багато людей могли це побачити і вжахнутися? Цю саму мету – передусім заякати – ставлять і терористичні акти, організація масової загибелі людей. У сучасних умовах для підсилення ефекту використовують медіа, зокрема інтернет. Яскравим прикладом тут може бути оприлюднення в мережі страт тисяч людей (розстріли, відтіяті голови тощо), які здійснювали бойовики терористичної організації «Ісламська Держава».

До інформаційної травми може призводити *неправдива чи навмисно спотворена інформація*, хоча тут дія часто не пряма (як у

випадку залякування), а опосередкована. Так, травматичний вплив справляють тривала публічна дезінформація, викривлення інформації або спотворене ставлення до реальних фактів дійсності. Повна *дезінформація* (явна брехня) є одним з основних джерел інформаційного травмування. Найбільш інтенсивна і тривала пропагандистська дезінформація застосовується під час інформаційної війни. Це часто відбувається в умовах усунення (недоступності або ігнорування) інших джерел інформації. Дезінформація здатна значно змінювати психологію людини і перетворювати її на маріонетку тих, хто розробляє і регулює цей інформаційний потік. Вплив тривалої дезінформації у великих обсягах, коли вона починає сприйматися як правда, оскільки психіка людини нездатна протидіяти їй через її тривалість і кількість, можна назвати «ефектом Геббельса».

*Спотворення правди, напівправа* є більш витонченим, а тому й більш небезпечним видом дезінформації. Одну з таких технологій можна проілюструвати формулою: « $1/2$  правди +  $1/2$  правди = брехня». Тут ідеться про створення штучного інформаційного продукту, який виглядає цілком правдоподібним, у чому можна переконатись, перевіривши окремі факти. Прикладом такого типу дезінформації є, по суті, уся кремлівська пропаганда під час гібридної війни Росії проти України, коли комбінація різних інформаційних фрагментів, що самі по собі не є вигаданими, а взяті з дійсності, дає абсолютно спотворений результат, який, проте, виглядає як документальна правда.

Ще більш витонченим видом дезінформації є системна дезінформація, яка ставить за мету створення так званих «*паралельних реальностей*», штучної дійсності. Це можна назвати «синдромом Орвелла» (за іменем автора відомої антиутопії «1984»). Мета такої дезінформації – підміна понять, повна зміна свідомості людини, «переселення» її в паралельну реальність, створену засобами інформаційних технологій, і тривале сприймання цієї дійсності. Така травматизація характерна для суспільства, де вся ідеологія побудована на пропаганді. Прикладом є комуністичні, псевдокомуністичні і деякі посткомуністичні режими: колишній СРСР, КНДР, КНР (особливо в епоху «культурної революції»), певною мірою сучасна Росія. Яскравим прикладом тут, безумовно, може бути інформаційно травмоване населення ОРДЛО, яке фактично живе в паралельній реальності реанімованої «радянської дійсності».

Один з чинників інформаційної травматизації – тривале перебування в соціумі, де немає правового реагування на порушення прав людини, групи, суспільства, де постійно виникають та підтримуються ситуації несправедливості, де в суспільній реальності поширюються

нещирість і «подвійні стандарти», коли всі все розуміють, але роблять вигляд, що це не так. Соціум переживає колективний когнітивний дисонанс. Тут інформаційну травму спричинює тривале сприймання абсурдної дійсності, що можна назвати *синдромом «театру абсурду»*.

Можна навести чимало прикладів з новітньої історії України, які підтверджують це положення. Один із найяскравіших – це непокараність винуватців за тяжкі, резонансні злочини протягом усіх років незалежності України: топ-корупцію, фальсифікацію виборів Президента України 2004 р., криваві події під час Євромайдану 2014 р., здачу національних інтересів України, що призвела до втрати територіальної цілісності, інші злочини, зокрема вчинені політиками найвищого рангу. Фактично узаконеними є «подвійні стандарти» у ставленні до сучасних реалій: коли війна і є, і її немає; коли є окупація і анексія, але ці поняття в засобах інформації намагаються обходити, начебто їх немає; коли на словах декларується патріотизм, а насправді ухвалюються політичні рішення, що ставлять під загрозу національну безпеку; коли робиться вигляд, що вершиться правосуддя, якого насправді немає.

Це досить специфічний чинник інформаційної травматизації, який не дуже помітний і практично не досліджений. Але сприймання несправедливої дійсності, особливо коли воно довготривале, впливає на колективну психіку найбільш «підступним» чином – це призводить до розщеплення суспільної свідомості, соціальної депресії, політичного нігілізму, зрештою – до соціопатології всього суспільства, з великою кількістю наслідків, які звідси випливають. Такий стан немовби «воскрешає» уже в сучасних умовах старі історичні травми, які не були свого часу вилікувані, і ми потрапляємо в їхній «потенційний вир», не в змозі стати на шлях прогресивних змін.

Досить сильним чинником інформаційної травматизації є *блокування інформації, заборона та замовчування важливих тем*. Замовчування (приховування) правди саме по собі є травматичним. Суспільний страх, поширення тривоги, соціальна депресія можуть бути наслідком дефіциту інформації. Проте найбільш підступною є заборона важливої (принципової, ключової) інформації, що додатково викликає страх за порушення накладеної заборони.

Яскравим прикладом заборони й одночасного замовчування важливої інформації є Голодомор в Україні 1932–1933 років, коли ця тема взагалі перебувала під суворим табу. Така ситуація фактично стала повторною травматизацією. Це був справжній психологічний (інформаційний) геноцид, спрямований на знищення історичної пам'яті народу. Він тривав майже півстоліття, особливо жорстоко – протягом перших двох десятиліть (до смерті Сталіна). Інформаційний геноцид

мав не менш важкі психологічні наслідки для суспільства, ніж фізичний геноцид, хоча вони й не такі помітні, як смерть мільйонів людей. Колективній психіці нації було завдано колосального удару. Вона довго перебувала в «розщепленому» стані, коли потреба оплакати найбільшу з національних трагедій наштовхувалася на тотальну заборону, аж до загрози фізичних репресій.

**Травма пандемії – новий вид інформаційної травми.** Наше сьогодні породило особливу проблему, пов'язану з пандемією COVID-19. Пандемії були і раніше, причому з набагато жакливішими наслідками. Так, пандемія бубонної чуми в середині XIII ст., відомої під назвою «чорна смерть», забрала життя від 30 до 60 % населення середньовічної Європи. Проте сучасну пандемію відрізняє якраз наявність яскраво вираженого «інформаційного компонента»: масоване тиражування в медіа інформації про невітшну динаміку зараження, поширення коронавірусної інфекції у світі, жакливі історії про перебіг цієї хвороби.

Усе це спричиняє серед населення панічні настрої, хронічну тривогу, що часом переходить у депресію. На це накладаються наслідки жорстких карантинних заходів, обмеження свободи пересування, вимушена ізоляція, втрата роботи і збитки в бізнесі. Окремим негативним результатом стала порушена внаслідок цих процесів комунікація між людьми, що спричинило безліч конфліктів, руйнування сімейних стосунків, розрив професійних контактів тощо. Ми спостерігаємо всі прояви інформаційної травми, для якої придумали навіть окремий термін – «вірусифобія». Це чимось схоже на інформаційну травму, спричинену Чорнобильською катастрофою 1986 р., яку тоді назвали «радіофобія».

Наслідки інформаційної травматизації не такі помітні, як смерть від хвороби, проте вони підступніші. Це поширення соціальної депресії, що позначається на всіх сферах життя соціуму; це психосоматичні хвороби, не пов'язані з вірусом, викликані психічними факторами, насамперед страхом; зрештою, це різка зміна ставлення до світу, до життя, до людей, до влади і політики, зневіра в собі і в людях, підрич ресурсів для додання труднощів та інші проблеми. Є всі підстави вважати, що важливим компонентом соціальної кризи, викликаної пандемією COVID-19, є колективна інформаційна травма, наслідки якої ще не вивчені достеменно, але вони неодмінно будуть проявлятися.

**Емоційна складова інформаційної травматизації.** У разі інформаційної травматизації найбільш чутливою є емоційна сфера. Через колективні інформаційні травми в групі актуалізуються різноманітні емоційні стани, серед яких типовими є страх, агресія та

соціальна фрустрація. Емоційна реакція *страху* практично завжди притаманна особистості чи групі у випадку інформаційної травми-зації. Цілеспрямована експлуатація цієї емоції часто є основною метою міжгрупових конфліктів і її можна розглядати як засіб інформаційної війни. Вона, наприклад, є одним із способів деморалізації військ суперника, щоб істотно знизити їхню боєздатність.

Іншою поширеною емоцією у випадку інформаційної травмизації є *агресія*. У нашому контексті агресію як реакцію на травму слід відрізнити від агресії, що виникає в потенційного агресора. Остання може бути підсилена інформаційними технологіями, які за певних умов також можна розглядати як травматичну дію. Цей вплив здатен перетворити будь-яку групу на агресивний натовп, яким можна маніпулювати заради тих чи тих політичних цілей. Агресія як захисна реакція може виникати в будь-якій травмованій групі (незалежно від її позиції в міжгруповому конфлікті) і проявлятися в активній чи пасивній формі. Взаємодіючи, групи-агресори і групи-жертви часто міняються ролями, а сама агресія стає каталізатором пролонгації міжгрупових конфліктів (Горностаї, 2019).

Навмисна експлуатація агресії здатна породжувати всі можливі форми міжгрупових конфліктів і провокувати найстрашніші злочини, якими є для людства війни, геноцид і тероризм. Яскравим прикладом тут може бути німецький нацизм. Учасники війни на сході України також є інформаційно травмованими російською пропагандою – принаймні це справедливо для сторони агресора щодо російських найманців, які воюють на боці так званих ДНР/ЛНР. Одним із найяскравіших прикладів агресії, навіяної пропагандою, є геноцид у Руанді 1994 р., де за три місяці було знищено кожного п'ятого жителя країни. У цій «історії» особливу роль зіграло місцеве пропагандистське ЗМІ – «Вільне радіо і телебачення тисячі пагорбів», яке фактично спричинило нечуваний рівень агресії в суспільстві (Yanagizawa-Drott, 2014).

Ще одна поширена емоція в умовах інформаційної травми – *соціальна фрустрація*, дуже болісний емоційний стан. Групова фрустрація часто пов'язана з втратою групових цінностей, руйнуванням звичної картини світу. Захищаючись від болісних переживань, група може переходити від неагресивної форми реагування на травму до більш агресивних стратегій. Це не є конструктивним вирішенням проблеми, оскільки веде лише до зростання травмизації. Тривале переживання стану фрустрації може призводити до *суспільної депресії*, яка хоч і є неагресивною стратегією, проте не може вважатися і конструктивною. Це схоже на колективну форму синдрому вивченої

безпорадності. Суспільство потрапляє в потенційний «вир» колективної травми, з якого довго не може вибратись.

*Допомога постраждалим від інформаційних травм.* Для надання допомоги постраждалим від наслідків інформаційних травм є різноманітні засоби. Слід розуміти, що цей вид травматизації має специфічні особливості. Насамперед це стосується людей, які живуть в умовах цілеспрямованої, інтенсивної, безперервної і при цьому односторонньої пропаганди. Тут є певні спільні характеристики із жертвами тоталітарних релігійних сект, таких як «Біле братство», «Аум Синрікьо» і подібних до них. Отже, певною мірою можуть стати в пригоді напрацювання в галузі дослідження *психічної залежності від деструктивних культур* (Ліщинська, 2008).

Однак слід зважати і на специфічні психологічні проблеми, зумовлені інформаційними травмами, що пов'язано зі специфікою психологічної допомоги. Важливе завдання – робота з емоціями, спричиненими травмою, особливо якщо вони стали деструктивними і нав'язливими. Необхідно усунути «емоційні домінанти», які є ключовими у формуванні патогенних емоцій, насамперед агресії – джерела ксенофобії. Для цього треба послабити ефект дегуманізації представників інших груп, спричинений пропагандою, що дасть змогу знизити рівень ксенофобії та перейти до більш «олодненого» сприймання іншої сторони.

Інформаційно травмовані люди потерпають від руйнування групових цінностей, втрати звичної картини світу. Щоб відновити зруйновані цінності, слід спробувати віднайти способи підвищення когнітивної складності особистості, що дає змогу відмовитися від чорно-білого бачення («хороший-поганий») та перейти до менш оцінного якісно-багатомірного сприйняття світу. Вирішувати ці завдання можна індивідуально і в групах, спираючись на різні когнітивно-поведінкові та раціонально-емотивні техніки з використанням елементів соціодрами та інших методів дії. В окремих випадках потрібна клінічна допомога, наприклад у разі проявів ПТСР.

**Висновки.** Інформаційна травма є особливим видом індивідуальної чи колективної психічної травми, яка спричиняється переважно інформаційними чинниками. Серед наслідків і проявів, пов'язаних з інформаційною травматизацією, переважають сфери, пов'язані з інформацією. Це насамперед сприймання та опрацювання інформації, створення штучної реальності, спотворення картини світу, зміна світогляду та уявлень про дійсність. Можна стверджувати, що, на відміну від інших видів колективних травм, від інформаційної травматизації досі немає надійного психологічного захисту.

Причиною інформаційних травм найчастіше стає навмисне застосування інформаційної зброї – пропаганди, інформаційної агресії тощо. Проблеми інформаційних травм, пов'язаних з недоброякісною пропагандою, дуже важливі та актуальні для нашого суспільства, яке потерпає від гібридної війни, що триває на сході України. Ці проблеми стануть ще актуальнішими згодом, після повернення окупованих українських територій та у зв'язку з необхідністю їх дезінтоксикації від «інформаційного ураження».

Інформаційно травматичними для психіки можуть бути різні чинники. Особливу силу при травматизації великих груп має не явна дезінформація чи брехня, і навіть не прихована дезінформація, а системна пропагандистська робота зі створення «паралельних реальностей», коли внаслідок штучного поєднання правди і неправди унеможливується сприймання реальної дійсності. Найбільш підступним і непередбачуваним серед чинників є «розщеплення» колективної психіки через «подвійні стандарти», адже тривале перебування в умовах тотальної соціальної несправедливості може призводити до колективного когнітивного дисонансу. Подібні наслідки спостерігаються і в разі тотальної заборони або замовчування важливої для соціуму інформації.

Психологія інформаційних травм – дуже важлива тема соціальної та політичної психології, особливо коли йдеться про взаємодію і комунікацію між великими групами людей. Розуміння механізмів інформаційної травматизації не лише допоможе ефективно їх опрацювати, а й дасть змогу зрозуміти, як узагалі виникають колективні травми, які механізми їх міжпоколінної передачі, у чому причини їхньої живучості. Це дасть цінний матеріал для вироблення засобів соціального зцілення від травм, спричинених цими проблемами.

### **Список використаних джерел**

Баришполец, О. Т. (2013). *Брехня в інформаційному просторі та міжособовій комунікації*. Кіровоград : Імекс-ЛТД.

Борщов, Н. А. (2010). Информационное насилие в современном обществе. *Вестник Саратовского государственного технического университета*, 2(45), 281–289.

Браточкин, А. (2015). Культурная травма и медиа. *Михаил Гефтер* Взято из <http://gefter.ru/archive/15301>.

Владленова, И. В., & Кальницкий, Э. А. (2012). Особенности информационной войны как средства разрешения социально-политических конфликтов: философский анализ. В *Психолого-педагогичні проблеми в освітньому процесі* (с. 19-25). Харківський національний педагогічний університет ім. Г. Сковороди.

Вознесенська, О. Л. (2017). Імплицитна типологія медіатравм в контексті медіаактивності особистості. *Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти*, Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 20-21 червня 2017 р. Взято з <http://mediaosvita.org.ua/book/voznensenska-o-l-implitsytna-typologiyamediatravm-v-kontekstimediaaktyvnosti-osobystosti/>

Горностаї, П. П. (2019). Групові захисні механізми як форма реагування на колективні травми. *Проблеми політичної психології*, 8 (22), 89–114.

Григор'єв, Н. Ю., & Родюков, Э. Б. (2015). Информационный терроризм. *Вестник ГУУ*, 5, 175–180.

Доброносова, Ю. Д. (2017). Екзистенціальна специфіка медіатравматичного досвіду. *Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти*, Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 20-21 червня 2017 р. Взято з <http://mediaosvita.org.ua/book/dobronosova-yu-d-ekzystentsialna-spetsyfyka-mediatravmatychnogo-dosvidu/>

Зеленько, О. А. (2017). Суспільно-політична невизначеність як передумова психотравми особистості у складній життєвій ситуації. *Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти*, Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 20-21 червня 2017 р. Взято з <http://mediaosvita.org.ua/book/zelenko-o-a-suspilno-politychna-nevyznachenist-yak-peredumova-psyhotravmy-osobystosti-u-skladnij-zhyttyevij-sytuatsiyi/>

Кара-Мурза, С. Г. (2005). *Манипуляция сознанием*. Москва: Эксмо.

Курбан, О. В. (2015). Теорія інформаційної війни: базові основи, методологія та понятійний апарат. *ScienceRise*, 11(1), 95–100.

Лебонь, Г. (1896). *Психология народовъ и массъ*. Санкт-Петербург: Изд-во Ф. Павленкова.

Ліщинська, О. А. (2008). *Культова психічна залежність: передумови, чинники, механізми*. Київ: Легко інк.

Очеретяный, К. А. (2016). Медиатерроризм и эстетика информационной травмы. В Т. С. Юрьева (Ред.), *Террор и культура*. Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургского университета.

Плетка, О. Т. (2017). Вторинна травматизація: класифікація медіа травм. *Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти*, Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 20-21 червня 2017 р. Взято з <http://mediaosvita.org.ua/book/pletka-o-t-vtorynnapravmatyzatsiya-klassyfikatsiya-mediatravm/>

Почепцов, Г. Г. (2015). *Сучасні інформаційні війни*. Київ: Києво-Могилянська Академія.

Сенченко, М. І. (2014). *Латентна світова інформаційна війна*. Київ: Стебеляк.

Столяров, А. В. (2012). *Информационная свобода и информационное насилие*. (Автореф. дис. кандид. филос. наук). Московский государственный университет, Москва.

Суська, О. О. (2008). *Інформаційний імунітет: Проблеми психологічного захисту в інформаційному просторі*. Київ.

Тарасов, А. Н. (2007). *Ложь в политике, или желтый логарифм*. Москва: Книжный мир.

Турунок, С. Г. (2011). Информационный терроризм: выработка стратегии противодействия. *Общественные науки и современность*, 4, 131–140.

Шутценбергер, А. А. (2005). *Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы*. Москва: Изд-во Института Психотерапии.

Щербатых, Ю. В. (2005). *Искусство обмана. Популярная энциклопедия*. Москва: Эксмо-Пресс.

Экман, П. (2017). *Психология лжи. Обмани меня, если сможешь*. Санкт-Петербург: Питер.

Waltz, E. (1998). *Information warfare: Principles and operations*. Boston: Artech House.

Yanagizawa-Drott, D. (2014). Propaganda and Conflict: Evidence from the Rwandan Genocide. *The Quarterly Journal of Economics*, Vol. 129, Is. 4, pp. 1947–1994. Retrieved from <https://doi.org/10.1093/qje/qju020>

## References

Baryshpolets, O. T. (2013). *Brekhnia v informatsiinomu prostori ta mizhosobovii komunikatsii* [Lies in the information space and interpersonal communication]. Kirovohrad: Imeks-LTD. (in Ukrainian)

Borshchov, N. A. (2010). Informatsionnoye nasiliye v sovremennom obshchestve [Information violence in modern society]. *Vestnik Saratovskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta* [Bulletin of the Saratov State Technical University], 2 (45), 281–289. (in Russian)

Bratochkin, A. (2015). Kulturnaya travma i media [Cultural trauma and media]. *Mikhail Gefter*. Retrieved from <http://gefter.ru/archive/15301>. (in Ukrainian)

Dobronosova, Yu. D. (2017). Ekzystentsialna spetsyfika mediatravmatychnoho dosvidu [Existential specifics of media traumatic experience]. *Mediatravma v umovakh informatsiinoi viiny: psykholohichniy ta pedahohichniy aspekty* [Mediatrauma in the conditions of information war: psychological and pedagogical aspects]. Materials All-Ukrainian scientific-practical conf., June 20–21, 2017. Retrieved from <http://mediaosvita.org.ua/book/dobronosova-yu-d-ekzystentsialna-spetsyfika-mediatravmatychnogo-dosvidu/>. (in Ukrainian)

Ekman, P. (2017). *Psikhologiya lzhi. Obmani menya, yesli smozhesh* [The psychology of lies. Fool me if you can]. St. Petersburg: Peter. (in Russian)

Gornostai, P. P. (2019). Hrupovi zakhysni mekhanizmy yak forma reahuvannia na kolektyvni travmy [Group defense mechanisms as a form of response to collective trauma]. *Problemy politychnoi psykholohii* [Problems of political psychology], 8 (22), 89–114. (in Ukrainian)

Grigoryev, N. Yu., & Rodyukov, E. B. (2015). *Informatsionnyy terrorizm* [Information terrorism]. *GUU Bulletin*, 5, 175–180. (in Russian)

Kara-Murza, S. G. (2005). *Manipulyatsiya soznaniyem* [Manipulation of consciousness]. Moscow: Eksmo. (in Russian)

Kurban, O. V. (2015). *Teoriia informatsiinoi viiny: bazovi osnovy, metodolohiia ta poniatiinyi aparat* [The theory of information warfare: basic principles, methodology and conceptual apparatus]. *ScienceRise*, 11 (1), 95–100. (in Ukrainian)

Lebon, G. (1896). *Psikhologiya narodov i mass* [Psychology of peoples and masses]. St. Petersburg: Publishing house F. Pavlenkov. (in Russian)

Lishchynska, O. A. (2008). *Kultova psykhhichna zalezhnist: peredumovy, chynnyky, mekhanizmy* [Cult mental dependence: preconditions, factors, mechanisms]. Kyiv: Lenko-Ink. (in Ukrainian)

Ocheretyanyy, K. A. (2016). *Mediaterorizm i estetika informatsionny travmy* [Media terrorism and the aesthetics of information trauma]. In T. S. Yurieva (Ed.), *Terror i kultura* [Terror and Culture]. St. Petersburg: Publishing house of St. Petersburg. universitet. (in Russian)

Pletka, O. T. (2017). *Vtorynna travmatyzatsiia: klasyfikatsiia mediatravm* [Secondary trauma: classification of media injuries]. *Mediatravma v umovakh informatsiinoi viiny: psykholohichni ta pedahohichni aspekty* [Mediatrauma in the conditions of information war: psychological and pedagogical aspects]. Materials All-Ukrainian scientific-practical conf., June 20-21, 2017. Retrieved from <http://mediaosvita.org.ua/book/pletka-o-t-vtorynna-travmatyzatsiya-klasyfikatsiya-mediatravm/>. (in Ukrainian)

Pochepstov, H. H. (2015). *Suchasni informatsiini viiny* [Modern information wars]. Kyiv: Kyiv-Mohyla Academy Publishing House. (in Ukrainian)

Senchenko, M. I. (2014). *Latentna svitova informatsiina viina* [Latent world information war]. Kyiv: Stebeliak. (in Ukrainian)

Stolyarov, A. V. (2012). *Informatsionnaya svoboda i informatsionnoye nasiliye* [Information freedom and information violence]. (Abstract. of Ph. D. dissertation). Moskovskiy gosudarstvennyy universitet, Moscow. (in Russian)

Susska, O. O. (2008). *Informatsiinyi imunitet: Problemy psykholohichnoho zakhystu v informatsiinomu prostori* [Information immunity: Problems of psychological protection in the information space]. Kyiv. (in Ukrainian)

Tarasov, A. N. (2007). *Lozh v politike, ili zheltyy logarifm* [Lies in politics, or the yellow logarithm]. Moscow: Book World. (in Russian)

Turonok, S. G. (2011). *Informatsionnyy terrorizm: vyrabotka strategii protivodeystviya* [Information terrorism: developing a countermeasures strategy]. *Obshchestvennyye nauki i sovremennost* [Social sciences and modernity], 4, 131–140. (in Russian)

Schützenberger, A. A. (2005). *Sindrom predkov. Transgeneratsionnyye svyazi, semeynyye tayny, sindrom godovshchiny, peredacha travm i prakticheskoye*

*ispolzovaniye genosotsiogrammy* [Syndrome ancestors. Transgenerational relations, family secrets, anniversary syndrome, transfer of injuries and the practical use of genosociogram]. Moscow: Institute of Psychotherapy. (in Russian)

Shcherbatykh, Yu. V. (2005). *Iskusstvo obmana. Populyarnaya entsiklopediya* [The art of deception. Popular encyclopedia]. Moscow: Eksmo-Press. (in Russian)

Vladlenova, I. V., & Kalnitskiy, E. A. (2012). Osobennosti informatsionnoy voyny kak sredstva razresheniya sotsialno-politicheskikh konfliktov: filosofskiy analiz [Features of information war as a means of resolving socio-political conflicts: philosophical analysis]. *Psykholoho-pedahohichni problemy v osvitiomu protsesi* [Psychological and pedagogical problems in the educational process]: a collection of scientific articles (pp. 19-25). Kharkiv National Pedagogical University G. Skovoroda. (in Russian)

Voznesenska, O. L. (2017). Implitsytna typolohiia mediatravm v konteksti mediaaktyvnosti osobystosti [Implicit typology of media injuries in the context of media activity of the individual]. *Mediatravma v umovakh informatsiinoi viiny: psykholohichni ta pedahohichni aspekty* [Mediatrauma in the conditions of information war: psychological and pedagogical aspects]. Materials All-Ukrainian scientific-practical conf., June 20-21, 2017. Retrieved from <http://mediaosvita.org.ua/book/voznensenska-o-l-implitsytna-typologiyamediatravm-v-konteksti-mediaaktyvnosti-osobystosti/>. (in Ukrainian)

Waltz, E. (1998). *Information warfare: Principles and operations*. Boston: Artech House. (in English)

Yanagizawa-Drott, D. (2014). Propaganda and Conflict: Evidence from the Rwandan Genocide. *The Quarterly Journal of Economics*, Vol. 129, Is. 4, pp. 1947–1994. Retrieved from <https://doi.org/10.1093/qje/qju020>. (in English)

Zelenko, O. A. (2017). Suspilno-politychna nevyznachenist yak peredumova psykhotravmy osobystosti u skladnij zhyttievij sytuatsii [Socio-political uncertainty as a prerequisite for personality trauma in a difficult life situation]. *Mediatravma v umovakh informatsiinoi viiny: psykholohichni ta pedahohichni aspekty* [Mediatrauma in the conditions of information war: psychological and pedagogical aspects]. Materials All-Ukrainian scientific-practical conf., June 20-21, 2017. Retrieved from <http://mediaosvita.org.ua/book/zelenko-o-a-suspilno-politychna-nevyznachenist-yak-peredumova-psykhotravmy-osobystosti-u-skladnij-zhyttievij-sytuatsiyi/>. (in Ukrainian)