

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ НА ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ

Шаповал Я. Л.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
yashapoval07@gmail.com*

Сучасний інформаційний простір, що розвивається завдяки цифровізації та глобалізації комунікацій, значно впливає на всі аспекти людського життя, включаючи психологічне благополуччя та реакції на стресові або психотравмуючі події. У контексті сучасних викликів інформаційний простір часто слугує як джерелом підтримки, так і засобом поширення паніки або дезінформації. Це створює додатковий тиск на психіку індивідуумів, особливо тих, хто переживає травматичний досвід. Вивчення впливу інформаційного простору на психологічну реакцію індивідів, які перебувають в активній фазі переживання травматичного досвіду, є актуальною та важливою темою, що потребує подальших досліджень для розробки дієвих механізмів психологічної допомоги та інформування громадськості у кризових ситуаціях.

Мета – проаналізувати особливості впливу інформаційного простору на переживання психотравмуючих ситуацій.

Методика та організація дослідження базується на систематичному аналізі існуючих наукових праць у галузі психології, медіа-впливу та когнітивних процесів. Аналіз досліджень дозволяє теоретично обґрунтувати зв'язок між інтенсивністю інформаційного впливу та рівнем психоемоційного навантаження, а також визначити значення соціальних мереж у формуванні колективних емоційних станів і адаптивних стратегій.

Інформаційний простір відіграє значну роль у формуванні психотравмуючих переживань сучасної людини, оскільки він активно взаємодіє з психологічними механізмами сприйняття і впливає на розвиток та перебіг психічних розладів.

О. Анісімович-Шевчук зазначає, що механізми та наслідки соціальної перцепції охоплюють процеси сприйняття, пам'яті, уваги та інші пов'язані явища. Ці елементи є невід'ємною частиною механізмів деструктивного інформаційно-психологічного впливу. Ключові механізми включають ідентифікацію, емоційне зараження, навіювання, емпатію, наслідування та переконання, які можуть відбуватися без свідомого усвідомлення індивіда. У деяких випадках непрямі методи впливу можуть виявитися значно ефективнішими, сприяючи досягненню бажаних результатів із меншими зусиллями. Як правило, деструктивний інформаційно-психологічний вплив

здійснюється непомітно; він керує волею, емоціями та настроєм постраждалої особи, приводячи її до стану пасивності за допомогою тонкого примусу, програмування думок та маніпулювання намірами, ставленнями та поведінкою. Ця форма впливу також слугує для приховування точної інформації від особи, водночас заохочуючи дії, які використовують її вразливість [1].

Інформаційний простір здійснює багатогранний вплив на психіку людини, зокрема через когнітивні, емоційні та поведінкові механізми. Когнітивний механізм діє через формування та корекцію когнітивних схем, переконань і установок. Повідомлення, які надходять з медіа, не лише формують нові уявлення про події, а й можуть підсилювати чи змінювати існуючі переконання. Це може як допомогти адаптації в ситуаціях кризових умов, так і призводити до когнітивного дисонансу, коли інформація суперечить вже сформованим переконанням, викликаючи стрес та почуття безвиході. Крім того, перегляд травматичних подій або надмірний інформаційний тиск може призвести до спотворення когнітивних процесів, де домінують негативні очікування та знижується здатність до критичної обробки інформації.

Емоційний механізм реалізується через вплив емоційно насиченого контенту, як-от відео, фотографії та аудіоматеріали. Інформація з високим емоційним навантаженням, особливо пов'язана з травматичними подіями, сприяє підвищенню рівня тривоги, страху, а в деяких випадках – виникненню депресивних станів та емоційного виснаження.

Поведінковий механізм включає вплив інформаційного тиску на повсякденну активність індивіда, стимулюючи певні моделі поведінки. Інформаційні впливи можуть викликати як уникання, наприклад, прагнення дистанціюватися від тем, пов'язаних з травмою, так і надмірну залученість, коли індивід не може дистанціюватися від травматичних подій, постійно перебуваючи у стані підвищеної тривожності. Це може сприяти розвитку поведінкових реакцій, таких як соціальна ізоляція або навпаки – надмірна соціальна активність, спрямована на пошук підтримки чи пояснення.

Когнітивні упередження, емоційний вплив, соціальні норми, інформаційна перенасиченість, ефект ехо-камер і механізми психологічного захисту визначають, як індивіди сприймають, обробляють та реагують на інформацію. Ці фактори набувають особливого значення для розуміння впливу інформаційного простору на психічне здоров'я, особливо в умовах військового конфлікту, де ризики маніпуляцій і дезінформації значно зростають [2].

Переживання психотравмуючих ситуацій під впливом інформаційного простору мають низку психологічних наслідків, які

проявляються в різних формах. Одним із найважливіших наслідків є розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), особливо якщо людина регулярно споживає повідомлення, що нагадують про пережиту травму. Постійне повернення до травматичного досвіду через інформаційні повідомлення може оживляти минулі події, викликати флешбеки та підсилювати симптоми ПТСР, поглиблюючи психологічні проблеми. Іншим наслідком є формування хронічного тривожного стану, коли інформаційна перенасиченість негативним контентом накопичує тривогу і стає джерелом постійного психологічного напруження.

Вторинна травматизація набуває особливого значення, оскільки медіа-контент, що часто містить зображення і опис подій з високим емоційним навантаженням, створює додаткові можливості для непрямого впливу на психіку.

О. Плетка [5] відзначає, що інформаційний простір сприяє вторинній травматизації. Травма глядача виникає, коли людина володіє лише перевіреним фрагментом події, що супроводжується вже існуючими інтерпретаціями, що змушує психіку покладатися на епізод, представлений у ЗМІ. Така довіра може призвести до значної зміни сприйняття події. Сам термін висвітлює засоби масової інформації як основне джерело вторинної травми. Однак ця форма ураження виникає і в результаті навмисного впливу на психіку людини не тільки з боку засобів масової інформації, а й інтернет-технологій, рекламних агентств й авторів пропаганди. Ці організації часто мають конкретні цілі та використовують різноманітні технології для відповідного формування громадської думки [4]. Такий вплив може призвести до глибокої психологічної шкоди, оскільки актуалізують фільтри, які забезпечують обробку критичної інформації.

Соціальні ефекти також відіграють значну роль, адже поширення дезінформації та суперечливих даних здатне порушити когнітивну орієнтацію і знизити критичне мислення, що викликає розгубленість та сприяє соціальній дезорієнтації. Втрата здатності до самостійного аналізу та ухвалення рішень в умовах інформаційного хаосу призводить до того, що люди починають спиратися на емоційні та когнітивні стереотипи, що може посилювати вразливість до маніпуляцій.

Психологічні наслідки впливу інформаційного простору також різняться залежно від соціальних груп. Військовослужбовці та ветерани особливо вразливі до повторної травматизації через часте інформування про бойові дії чи трагедії. Це може призводити до рецидиву симптомів ПТСР і поглиблення психологічних проблем. Діти та підлітки, які не мають сформованих механізмів психологічного захисту, виявляють емоційну нестабільність, підвищений рівень

тривожності та можуть розвинути страхи під впливом емоційно насиченого контенту. Люди похилого віку, перебуваючи під постійним впливом негативної інформації, можуть зіткнутися з депресивними розладами, що часто призводить до соціальної ізоляції, а інколи навіть до погіршення фізичного стану.

Негативні наслідки, пов'язані з впливом інформаційного простору, вимагають комплексних підходів, що включають медіаграмотність, соціальну підтримку та контроль інформаційного споживання [3]. Тільки з урахуванням специфіки кожної вікової та соціальної групи можливо розробити ефективні механізми зниження негативного впливу інформаційного середовища та зберегти психологічне здоров'я населення.

Підсумовуючи, зазначимо, що інформаційний простір є важливим фактором, який значно впливає на інтенсивність і перебіг психотравмуючих переживань. Інформація, представлена в засобах масової комунікації, може як підтримувати стійкість індивідів, так і посилювати їхні тривожні розлади та панічні настрої. Такі медійні тактики як акцентування на позитивних історіях або надання ресурсів для самодопомоги, можуть зменшити негативний психологічний вплив та сприяти адаптації до стресових умов. Натомість надмірне або маніпулятивне використання сенсаційних матеріалів призводить до збільшення рівня стресу, тривожності та навіть розвитку посттравматичного стресового розладу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анісімович-Шевчук О. З. Сучасні інформаційно-психологічні впливи в системі міжнародних відносин у контексті російсько-української війни 2014–2022 років. 2022. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/276/7545/15720-1>
2. Завальнюк А. В. Вплив соціальних мереж на психіку людини під час війни. The 7 th International scientific and practical conference «*Modern research in science and education*» (March 7–9, 2024) VoScience Publisher, Chicago, USA. 2024. С. 282–288.
3. Зінич М. Особливості інформаційно-психологічного впливу засобів масової комунікації на психіку військовослужбовців в російсько-українській війні. *UNIVERSUM*, 2024. №8. С. 225–232.
4. Лич О., Ічанська О., Гірчук О. Роль інформаційного та віртуального просторів у психологічному благополуччі у юнацькому віці. *Наукові перспективи*, 2024. №5 (47). С. 1572–1584
5. Плетка О. Т. Вторинна травматизація: класифікація медіатравм. *Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі*. Зб. наук. праць, 2020. №3. С. 32–34.