

## ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ

За останні два десятиріччя докорінно змінилися соціально-політичні та економічні умови й цінності українського суспільства. Традиційні засоби масової інформації (радіо, телебачення, друковані видання) теж були реформовані, щоб мати змогу забезпечити своє функціонування. Почалася ера реклами на шпальтах газет і журналів, екранах телевізорів, у радіоэфірі. Інформація, що транслювалася ЗМІ, почала відбиратися за критерієм ринкової привабливості. Одночасно з'явилися нові засоби масової інформації та комунікації: Інтернет, мобільний зв'язок, зовнішня реклама, паблік рілейшнз. Велика кількість різноманітної, часто – неякісної інформації, почала потрапляти до нашої свідомості. Таким чином виникла проблема психологічного впливу засобів масової інформації на особистість людини. Хоча цей вплив може бути і негативним, і позитивним, стало актуальним закономірне питання захисту від негативного психологічного впливу ЗМІ задля збереження психічного здоров'я.

Психіка людини має особливий механізм, певну здатність відновлюватися після психологічних травм та протистояти будь-якому впливу, який порушує її сталість. Мова йде про психологічну стійкість особистості. Психологічна стійкість, за В.О. Петровським, - "це здатність протистояти зовнішнім впливам, слідуючи своїм намірам і цілям" [5, с. 88]. Головним чином психологічна стійкість проявляється двома способами. З одного боку, як здатність людини зберігати свої особистісні позиції та протистояти впливу, що суперечить її особистісним установам. З іншого, як здатність реалізовувати свої особистісні позиції шляхом зміни обставин та регулювання власної поведінки [13, с. 39].

Щоб зрозуміти механізм впливу ЗМІ на особистість, розглянемо поняття психологічного впливу, яке розуміється як навмисне та цілеспрямоване втручання у процеси психічного відбиття дійсності, тобто вплив на стан, думки, почуття та дії іншої людини за допомогою винятково психологічних засобів [4, с. 36]. Таке втручання у психічні процеси людини "шляхом підсилення та подальшого розвитку певних стилів життя і шаблонів споживання" [6, с. 35], а також "диктування іншої швидкості психічних процесів особливим, кліповим характером безперервних повідомлень" [10, с. 93] і є психологічним впливом-втручанням. Структурування інформації у сучасних медіа діє як прискорювач на психічні процеси людини: скорочення часу для пояснень, коментарів, аналітичних програм, збільшення кількості рекламних повідомлень, відео-кліпів, короткочасних анонсів веде до деградації логічного мислення члена сучасного суспільства. В інформаційному повідомленні ставиться акцент на яскравий образ, переважно візуальний. У результаті ми маємо аудиторію, яка довірливо сприймає будь-які повідомлення.

Зважаючи на особливості впливу інформації на особистість, Д.В. Ольшанський уводить поняття "мозаїчно-кліпово-міфологічна масовокомунікаційна свідомість" сучасного споживача ЗМІ, що дає людині ілюзію всеохоплюючого знання про світ і його події [9, с. 132]. Тому психологічна стійкість як певний рівень сформованості особистості, на якому людина отримує здатність зберігати за різноманітних обставин свої особистісні позиції, володіти певним імунітетом до зовнішнього втручання чужими для неї особистісними установами, поглядами та переконаннями, - є ефективним інструментом протидії впливу ЗМІ.

Вплив медіа стосується багатьох явищ психіки людини. Переважно він торкається емоційної сфери (провокуються страхи, негативний емоційний стан, наприклад, у політичній пропаганді), уяви (використання метафор та алегорій, створення штучних світів), уваги та пам'яті (привертання якої досягається за допомогою яскравих образів та постійним повторенням), мислення (раціональне мислення спотворюється прийомами психоманіпулятивної герменевтики, використанням авторитетних діячів науки та культури) [3, с. 415-422]. Таким чином ми підійшли до головної проблеми даної статті, а саме чинників психологічної стійкості особистості до негативного впливу ЗМІ.

Традиційно в психології виділяють зовнішні та внутрішні чинники психологічної стійкості. До зовнішніх факторів, що походять із соціального середовища, належать:

1. Психологічна підтримка, яку надає соціальне оточення та особливо близькі люди.
2. Підтримання психологічної близькості та довірчих відносин з батьками.
3. Досягнення у навчанні та роботі.
4. Сприятливий клімат у колективі, особливо у шкільному та студентському.
5. Сприятливі умови для адаптації, самореалізації, адекватної самооцінки.
6. Статус особистості у групі, який задовольняє.
7. Наявність друзів, товариські стосунки.
8. Використання певної самокритики у процесі спілкування.
9. Прийняття сімейних та соціальних норм і правил.
10. Встановлення довірчих відносин із значимими Іншими.
11. Прийняття відповідальності за свої вчинки, піклування про інших.
12. Наявність можливостей для плідної праці, навчання, відпочинку, умов проживання, охорони здоров'я та особистих прав і свобод.
13. Високі, але реалістичні сподівання на успіх у майбутньому.
14. Наявність стійких цілей у житті.
15. Наявність альтруїстичних переконань та життєвих умінь і навичок (наприклад, соціальної взаємодії).
16. Прагнення до лідерства, прийняття відповідальних рішень.
17. Розкриття здібностей та їх реалізація [16, с. 22].

Зовнішні чинники стійкості дуже різноманітні, але головна їх сила полягає в охопленні трьох сфер соціального життя людини: сімейної (батьки – діти, чоловік - жінка), професійної (здоровий соціальний клімат у школі, ВНЗ чи трудовому колективі) та суспільної (відносини з сусідами, друзями та іншими людьми). Більше уваги приділяється цій проблемі в американській психології (розробки Б. Бенард, Н. Гамезі, С. Лютар, Д. Цицетті, Б. Бекер, М. Бісонетт, П. Браун).

Зокрема, Бонні Бенард, засновниця дослідницького Інституту проблем розвитку психологічної стійкості у дітей та дорослих, виділяє такі зовнішні (соціальні) чинники:

1) Сімейні:

- а) Турбота та підтримка батьків;
- б) великі очікування, які пов'язані з почуттям віри, певним порядком та дисципліною в сім'ї;
- с) заохочення дитячої участі ("коли дітям дають обов'язки, це є для них чітким повідомленням, що вони гідні та здатні до того, щоб бути повноцінними членами родини") – повага до автономії дитини, підтримка її незалежності.

2) Шкільні:

- а) Турбота та підтримка однолітків і друзів;
- б) великі очікування вчителів;
- с) участь та причетність молоді до діяльності у школі.

3) Суспільні:

- а) Турбота та підтримка суспільства (доступність ресурсів, необхідних для здорового людського розвитку: охорони здоров'я, житла, освіти, роботи та відпочинку);
- б) великі очікування (культурні традиції відіграють свою роль – "у країнах, де сп'яніння є соціально припустимим, більш високі показники зловживання алкоголем") [14, с. 15];
- с) можливості для участі (у традиційних суспільствах розподілені ролі усіх членів, що позитивно сприяє стійкості).

Б. Бенард вважає, що головною причиною соціальних проблем є порушення природних соціальних зв'язків у суспільстві в наш час: "Немає недоторканих. У кожної людини є поріг, за яким вона може не витримати. Тільки у різних людей цей поріг різний" [14, с. 15]. На її думку, головною метою попередження нестійкості до негативного впливу є створення культурного клімату, який заохочував би людей цінувати себе та досягати незалежності, мати пригоди, близькість, свідомість, діяльність, впевненість у своїх силах, здоров'я, отримати вміння вирішувати проблеми та виконувати обов'язки перед суспільством. "Немає кращої протидії нестійкості, ніж вірування підлітків, що світ – позитивне місце, що вони можуть досягти чого бажають та отримати задоволення від життя" [14, с. 27]. Важливість соціальних чинників є незаперечною, але такі умови важко штучно створити для формування психологічної стійкості. Наведені чинники також не можуть бути ефективними за обставин відсутності необхідних внутрішніх (особистісних) чинників.

Особистісні чинники психологічної стійкості – більш різноманітні, ніж соціальні. Їх головною перевагою є можливість тренування та розвитку, чим можна допомогти особистості в формуванні стійкості до негативного зовнішнього впливу. Найбільш теоретично та емпірично обґрунтованими є наступні внутрішні чинники в залежності від сфери особистості:

1. Ціннісно-мотиваційна сфера.

- Значимість подій чи явища для особистості (рівень значимості вказує на негативність впливу отриманої інформації) [5, с. 95].
- Суб'єктивна оцінка особистістю ситуації (одні й ті ж самі ситуації можуть розглядатися особистістю як позитивні або негативні в залежності від багатьох суб'єктивних факторів).
- Цінності людини (певна інформація може суперечити особистісним цінностям майже до їхнього руйнування або створення внутрішньоособистісних конфліктів, як вважає К.А. Абульханова-Славська та Л.І. Анциферова) [5, с. 96].
- Досвід психологічної переробки негативної інформації, згідно з концепцією К. Юнга.
- Певна спрямованість мотиваційних установок (В.Е. Чудновський) [13, с. 41].
- Чітка ієрархізація установок (В.Е. Чудновський) [13, с. 41].
- Високий рівень самоорганізації та саморегуляції особистості (В.Е. Чудновський) [13, с. 41].

Саморегуляція функціональних станів людини включає наступні аспекти: досягнення спокійного, гармонійного стану та самопочуття; досягнення стану, адекватного поточній життєвій ситуації; підтримання – відновлення психологічного здоров'я; подолання фобій та депресивних переживань; подолання стану фрустрації; зміна шкідливих звичок; формування оптимістичних життєвих перспектив; регуляція міжособистісних відносин [3, с. 59].

2. Емоційна сфера.

- Домінування позитивних емоцій [5, с. 95].
- Відчуття єдності з близькими людьми [5, с. 95].
- Впевненість у собі [1, с. 2].
- Позитивне ставлення до життя [1, с. 2].
- Віра [5, с. 97].
- Переживання успішної самореалізації [2, с. 588].

3. Пізнавально-когнітивна сфера.

- Раціональність суджень [5, с. 97].
- Прогностичні здібності [5, с. 97].
- Образне мислення [11, с. 65].
- Високий рівень розвитку головних пізнавальних структур особистості [12, с. 24].
- Адекватна оцінка обсягу навантаження та своїх ресурсів [2, с. 588].
- Розуміння життєвої ситуації [2, с. 589].

4. Характерологічні особливості.

- Відповідальність [1, с. 2].
- Вміння долати несприятливі обставини [1, с. 3].

- Організованість [1, с. 3].
- Рішучість [1, с. 3].
- Оптимістичність [1, с. 3].
- Терплячість (прийняття інших такими, якими вони є) [2, с. 588].

У зарубіжній психології дослідники приділяють менше уваги особистісним чинникам стійкості, акцентуючи свою увагу на кількох головних, пов'язаних із функціонуванням особистості у соціальному середовищі. Так Б. Бенард виділяє чотири головних особистісних чинника стійкості [12, с. 46]:

1. Соціальна компетентність (до якої належать чуйність, комунікабельність, емпатійність, дбайливість, співчуття, альтруїзм та здатність пробачати).
2. Здатність до вирішення проблем (здібності до планування, гнучкість, винахідливість, критичне мислення, інсайне мислення). Навички вирішення проблем упізнаються ще у ранньому дитинстві. Ці навички включають здатність міркувати абстрактно, бути рефлексивною та гнучкою особистістю, а також шукати додаткові рішення як для пізнавальних, так і для соціальних проблем.
3. Автономія (яка включає позитивну ідентичність, інтернальний локус контролю, ініціативність, самоефективність, майстерність, адаптивну дистантованість від інших, опірність, самосвідомість та почуття гумору). Здібність діяти незалежно та здійснювати контроль над середовищем, здатність відокремити себе від дисфункціональної сімейної ситуації.
4. Усвідомлення мети та майбутнього (до якого належить мета-вказівка, орієнтація на успіх, мотивація досягнення, навчальна спрямованість, постійність, оптимізм, віра у світле майбутнє, почуття послідовності, духовність, сенс життя, креативність, розвинена увага).

Додатково можна вказати на такі чинники стійкості як здатність пробачати собі та чутливість (Н. Хендерсон) [16, с. 39], розумові здібності (М. Болдуїн, Б. Брукс, С. Лютар) [18, с. 551], легкий характер [18, с. 551], ефективні копінг-стратегії [18, с. 551], здатність програвати з гідністю [17, с. 940].

Кетрін Маршалл, керівник Центру дослідження стійкості в університеті Міннесоти, розробила спеціальну структуру для виявлення стійкості особистості: віра → здатність долати несприятливі умови → стратегії життя → індивідуальні досягнення → соціальні досягнення.

Ця схема дозволяє планувати та втілювати ефективні профілактичні програми для дітей, підлітків та дорослих [19, с. 5]. Але зарубіжні дослідники зустрілися з цікавою закономірністю: деякі діти, які зростали у несприятливих умовах та не мали захисних чинників стійкості, демонстрували психологічну стійкість у подальшому житті. Або навпаки, діти, які користувалися сприятливими соціальними факторами та мали особистісні чинники стійкості, не розвили психологічну стійкість у подальшому житті. Психологи виявили, що захисні фактори можуть бути недіючими для конкретної дитини. Тому останні роки вчені вивчають не те, які чинники захищають особистість людини, а чому та як саме вони захищають [18, с. 552].

Не можна не відмітити дослідження чинників стійкості особистості у зв'язку з якістьми "Великої п'ятірки": екстравертованості, нейротизму, відкритості досвіду, свідомості та здатності йти на компроміс. Вчені також виділяють чинники саморегуляції, від яких залежить гармонійність особистості та її психологічне здоров'я (стійкість "Я" та контроль "Я") [15, с. 371].

Єдиною сферою особистості, яка мало досліджена з точки зору психологічної стійкості, є образно-смілова. Як пише Д.О. Леонтьєв [7, с. 325], існує феномен смислової регуляції життєдіяльності, який проявляється у двох механізмах, які забезпечують психологічну стійкість особистості людини. По-перше, це механізм емоційної індикації (так звані емоційні образи – особливо значущі для суб'єкта об'єкти і події – служать опорою стійкості особистості). По-друге, це механізм трансформації образу, що представляє собою структурування образів цілісної ситуації, в якій одні об'єкти і явища виступають на передній план, а інші – затушовуються. Образи – це "те, що ми маємо в собі як враження, відчуття й вистави від навколишнього зовнішнього середовища як загальноприродного, так і соціального, крім слова, чутного й видимого" [3, с. 410]. Також згідно із психофізіологічною концепцією доктора медичних наук В. С. Роттенберга, образна сфера особистості є першою ланкою переробки будь-якої інформації, що надходить до свідомості від чуттєвих органів. Відповідає за сприйняття й переробку образів права півкуля кори головного мозку людини, яка має здатність "схоплювати усю інформацію та оцінювати її значимість до її повного усвідомлення" [11, с. 25]. Таким чином не уся інформація, що приходить із навколишньої дійсності, надходить до нашої свідомості. В ідеалі, будь-яка психотравмуюча або негативна для психіки інформація, яка проходить у вигляді образів крізь праву півкулю, не усвідомлюється. Цю функцію здійснює психічний процес, відповідальний за переробку образної інформації, – образне мислення. Саме воно є своєрідним "фільтром", що забезпечує психологічну стійкість особистості [11, с. 56].

Таким чином, розглянувши проблему психологічної стійкості до впливу засобів масової інформації, можна стверджувати, що особистість має безліч внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (соціальних) чинників, які забезпечують стійкість особистості до психологічного впливу. Такі фактори торкаються усіх сфер особистості людини. Одні з чинників стійкості є вродженими, інші – виникають під час дорослішання та соціалізації. А деякі виникають тільки в процесі цілеспрямованого формування та тренування. Тому людина не є беззахисною до негативного психологічного впливу. Крім того, природна здатність особистості до саморегуляції дозволяє зберігати її цілісність, активність та стійкість.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Богданович Н.Г. Нейропсихологический подход к проблеме устойчивости личности / Н.Г. Богданович // Актуальные проблемы и перспективы научной и практической психологии: сборник материалов региональной научно-практической конференции, посвященной 10-летию факультета психологии ИГУ. – Иркутск: ИГУ, 2004. – С.12-17.
2. Варій М.И. Загальна психологія. Навчальний посібник / М.И. Варій. – [2-ге видання]. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – С. 830-900.
3. Гостев А.А. Психология вторичного образа. / А.А. Гостева. – М.: Изд-во ИП РАН, 2007. – С. 400-450.
4. Гуменюк О. Концепції психологічного впливу в сучасній психології / О. Гуменюк // Психологія і суспільство. – 2003. – № 1. – С. 34-39.
5. Куликов Л.В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебн. пособие / Л.В. Куликов. – СПб: Питер, 2004. – С.87-115.
6. Лалл Дж. Мас-медіа, комунікація, культура. Глобальний підхід / Дж. Лалл. – К.: Видавництво "К.І.С.", 2002. – С. 113-115.

7. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2003. – С. 320-360.
8. Московская психологическая школа. История и современность: в 3-х томах / [под общ. ред. В.В. Рубцова]. – М. : Психолог. ин-тут РАО, МГППУ, 2004. – 464 с. – Т.1: Фундаментальные проблемы общей психологии. – 2004.
9. Ольшанский Д.В. Психология масс. / Д.В. Ольшанский. – СПб. : Питер, 2001. – С. 300-315.
10. Різун В.В. Маса / В.В. Різун. – К.: Київський університет, 2003. – С. 90-95.
11. Роттенберг В.С. Образ "Я" и поведение / В.С. Роттенберг. – Иерусалим: Изд-во Иерусалима, 2000. – С.20-28.
12. Тышкова М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях / М. Тышкова // Вопросы психологии. – 1987. – №1. – С.27-30.
13. Чудновский В.Э. Нравственная устойчивость личности: Психологическое исследование / В.Э. Чудновский. – М.: Педагогика, 1981. – 208 с.
14. Bernard B. Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School and Community / B. Bernard. – Minneapolis: University of Minnesota, 1991. – P. 22.
15. Gramzow R. Patterns of Self-regulation and Big Five / Gramzow R., Sedikides C., Panter A., Harris J. // European Journal of Personality. – 2004. – №18. – P. 367-385.
16. Henderson N. Fostering resiliency in Children and Youth: Four Basic Steps for Families, Educators, and Other Caring Adults. / Henderson N. – San Diego, CA: Resiliency in Action, inc, 1999. – P. 20-74.
17. Luthar S.S. Maximizing resilience through divers levels of inquiry: Prevailing paradigms, possibilities, and priorities for the future / Luthar S.S., Brown P.J. // Development and Psychopathology. – 2007. – № 19. – P. 931-955.
18. Luthar S.S. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work / Luthar S.S., Cichetti D., Becker B. // Child Development. – 2000. – № 3. – P. 543 – 562.
19. Marshall K. Resilience Research for Prevention Programs. / Marshall K. – Minneapolis: University of Minnesota, 2001. – P. 5-15.

Подано до редакції 08.02.2010

#### РЕЗЮМЕ

У статті здійснено теоретичний огляд проблеми психологічної стійкості особистості до впливу ЗМІ (телебачення, Інтернет, реклама). Розглянуті чинники психологічної стійкості в залежності від їх походження.

**Ключові слова:** психологічна стійкість, особистість, психологічний вплив, ЗМІ, зовнішні та внутрішні фактори стійкості, соціальне середовище, соціальна компетентність, автономія, контроль "Я", саморегуляція, образне мислення.

*И.В. Соловьева*

#### ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ К ВОЗДЕЙСТВИЮ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

#### РЕЗЮМЕ

В статье дан теоретический обзор проблемы психологической устойчивости личности к воздействию СМИ (телевидение, Интернет, реклама). Рассмотрены факторы психологической устойчивости личности в зависимости от их происхождения.

**Ключевые слова:** психологическая устойчивость, личность, психологическое воздействие, СМИ, внешние и внутренние факторы, социальная среда, социальная компетентность, автономия, контроль "Я", саморегуляция, образное мышление.

*I.V. Solovyova*

#### FACTORS OF PERSONAL PSYCHOLOGICAL STEADINESS TO THE INFLUENCE OF MASS MEDIA

#### SUMMARY

The article suggests theoretical review of the problem of personal psychological steadiness to the influence of mass media (TV, Internet, commercial); analyzes some factors of personal psychological steadiness according to their origin.

**Keywords:** psychological steadiness, personality, psychological influence, mass media, internal and external factors, social environment, social competence, autonomy, I-control, self-regulation, creative thinking.

---