

Анастасія Космина

студентка юридичного факультету

Тернопільського національного економічного університету

Науковий керівник: Бригадир М. Б.

к. психол. н., доцент кафедри психології та соціальної роботи

Тернопільського національного економічного університету

ВПЛИВ МАС-МЕДІА НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ ПІД ЧАС COVID-19

У сучасному світі важко знайти людину, яка не користується соціальними мережами, телефоном чи телевізором. Адже, наше суспільство має потужний інформаційний спектр, який заповняє психосоціальне середовище індивідів. Часто мас-медіа перебирають на себе функцію формування у людей цінностей та світоглядних поглядів. На даному етапі Інтернет та всі інші джерела помітно набирають обертів лідерських позицій в індивідуальній та колективній свідомості. Створюючи різноманітні техніки впливу на людей, мас-медіа не втрачаючи можливостей надзвичайного стану, навіюють зерна паніки.

Однак об'єктивна реальність не стає медіа-реальністю так само, як медіа-реальність не стає реальністю аудиторії. Мас-медіа неминуче викривляють об'єктивну реальність, відбираючи та трансформуючи інформацію. Завдяки цим механізмам реальна подія перетворюється на викривлене повідомлення та об'єктивна реальність стає медіа-реальністю[1, с. 130].

Через те, що Інтернет - джерела надмірно збагачені емоційністю та негативізмом у соціуму зростає напруга, яка призводить до проявів масової істерії, паніки, а то і агресії. На даний момент, переживаючи період розповсюдження коронавірусу, головною функцією мас-медіа є надання правдивої інформації, щодо статистики та втримування рівноваги суспільства, яке не повинно дійти до паніки. Проте все вийшло навпаки, адже безліч статей та новин підкреслюють інформацію, яка стає причиною наших хвилювань та відчуття незахищеності. Адже, заходячи у наші медичні заклади, ми з острахом розуміємо, що нашій медицині буде важко справлятися з такою хворобою. І хоча є безліч новин про те що все нормально, з якоїсь причини нас тягне до тих, де повідомляють, що у нас не вистачає масок, комбінезонів, тому у нас починається паніка.

Те, що засоби масової інформації мають великий вплив на особистість та частково формують суспільну думку, незаперечний факт. Ми щодня отримуємо з Інтернету новини та інформацію, яка на сімдесят відсотків не підлягає перевірці. Звісно ж завжди ми не можемо сказати собі «Так, я там був, це правдива інформація», і тому повинні просто вірити таким новинам, формуючи свої думки із побаченого або почутого, що, на жаль, не завжди буває правильним та правдивим. Що ж говорити про підростаюче покоління, яке практично на сто відсотків формує свої погляди та смаки завдяки журналам, розважальному телебаченню та Інтернету. Та і дорослі люди, які читають газети, вважають перегляд щоденних телевізійних новин обов'язковим, дуже великий процент інформації, що до них надійшла та яку переробили в розмовах із сім'єю, друзями, колегами, поступово починають вважати власною думкою [2].

З одного боку, соцмережі дають можливість кожному висловити та поділитись з іншими власними страхами й переживаннями, але, з іншого боку, виникає ризик роздувати страхи, які породжують нестабільність, створюючи ситуацію панування того, що соціолог Зигмунт Бауман називав «демоном страху»; а філософ Мартін Гайдеггер писав, що через страх з поля зору зникають власні можливості[5].

Якщо ж говорити про сьогодишню ситуацію, то почнемо з того, що у кожного з нас є певні плани на життя, і це дає нам певну опору. Це все відбувається протягом дня, тижня, а то й і року – ми знаємо що станеться завтра, що буде через місяць – бо запланували відпустку. А коли настав карантин – у нас ця опора зникла. Ми не знаємо коли це закінчиться, до чого це все веде. Можна говорити про часткову сенсорну депривацію. Ми стаємо дуже вразливими від нерозуміння. Дехто з журналістів цей стан описав як втрата когось близького. Спочатку йде заперечення переходячи до фрустрації та депресивного стану, а потім активізується й поступово адаптується до нових умов.

Завдяки соцмережам дізналась, що кожен третій чи кожен другий порушили свій режим сну. Звісно це все через те, що відбувається стрес, який впливає на нашу концентрацію уваги, на наші вчинки та доводить до виникнення абсолютизації. Вразливі люди концентруються лише на негативній інформації, якої достатньо в просторах Інтернету і часто навіть неправдивої. В

той же час починають не довіряти не тільки новинам, а й своїм рідним, вони починають бачити в них потенційну небезпеку.

Про шкоду «інформаційного переїдання» пише й журналістка "Голосу Америки" Тетяна Ворожко у своєму блозі на NV.ua. Вона теж зауважує прихильність людей до негативних новин та чуток: «Люди тягнуться до трьох видів інформації – про щось страшне і небезпечне, про те, з чим вони вже згодні, і до пліток» [4].

Людина коли читає новини, вона намагається отримати контроль над небезпекою, а у підсумку починає панікувати та тривожитись. При цьому слід зауважити, що сприймання є суб'єктивним. Для розуміння ситуації, яка відбувається в країні достатньо ознайомитись із стрічкою новин, проте люди схильні до параної, фобій починають систематично моніторити інформаційні джерела, тим самим підсилюючи страх, невизначеність, істерію.

В Україні за поширення чуток і фейків передбачена адміністративна відповідальність. У період гострої епідемії коронавірусу люди більше звичайного піддаються паніці та негативним емоціям, тому правила як фільтрувати інформацію, що надходить про інфекцію, особливо актуальні [3].

Тому, поміж тим, що потрібно дотримуватись правил простої гігієни: мити руки, носити маски, не потрібно забувати і про інформаційну гігієну, адже засоби масової інформації, можуть нашкодити людині та її психіці більше ніж коронавірус. Звичайно в сучасному суспільстві важко позбутись від навали інформації, адже вона нас оточує всюди, проте переорієнтація енергії та зусиль на власне самодослідження, саморозвиток – один із оптимальних варіантів збереження психічного здоров'я та рівноваги.

Для дотримання правил інформаційної гігієни доречно: фільтрувати інформацію; довіряти лише провіреною джерелам; організувати час; дозувати прийоми інформації; налаштувати свою стрічку новин, щоб в ній були не тільки тривожні, але і раціональні думки; виконувати вправу «Інформаційний детокс» (вимикати новини на певний період часу); не потрібно пересилати повідомлення своїм друзям і близьким, якщо у вас є сумніви щодо їх правдивості.

Потрібно пам'ятати що паніка з'являється у свідомості кожного окремого індивіда, відповідно, що він слухає та як сприймає, як транслює інформацію – визначає його психічний стан здоров'я і населення загалом.

Список використаних джерел

1. Битюк І. В. Історія вивчення феномена "моральна паніка" як маніпуляційної технології // Конотопський краєзнавчий збірник. Суми, 2013. № 1. С. 128-133.
2. Вплив ЗМІ на свідомість людини // Володарська районна державна адміністрація. 2015. URL: http://volodarka-rda.gov.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=2488:2015-02-18-09-18-31&catid=66:2012-03-20-14-19-23&Itemid=97
3. Гелюх М. Інформаційна гігієна: навіщо потрібна та як не стати жертвами фейків // Ua.news. 2020. <https://ua.news/ua/informatsionnaya-gigiena-zachem-nuzhna-i-kak-ne-stat-zhertvami-fejkov/>
4. Голуб О. Інформаційна булімія: як змі можуть провокувати паніку // Інститут масової інформації. 2020. URL: <https://imi.org.ua/monitorings/informatsijna-bulimiya-yak-zmi-mozhut-provokuvaty-paniku-i32047>
5. Духович С. Коронавірус і медіа: паніка в соцмережах і погоня за сенсацією // Радіо Ватикану. 2020. URL: <https://www.vaticannews.va/uk/world/news/2020-02/koronavirus-i-media-panika-v-socmerezah-i-pogonya-za-sensacieyu.html>