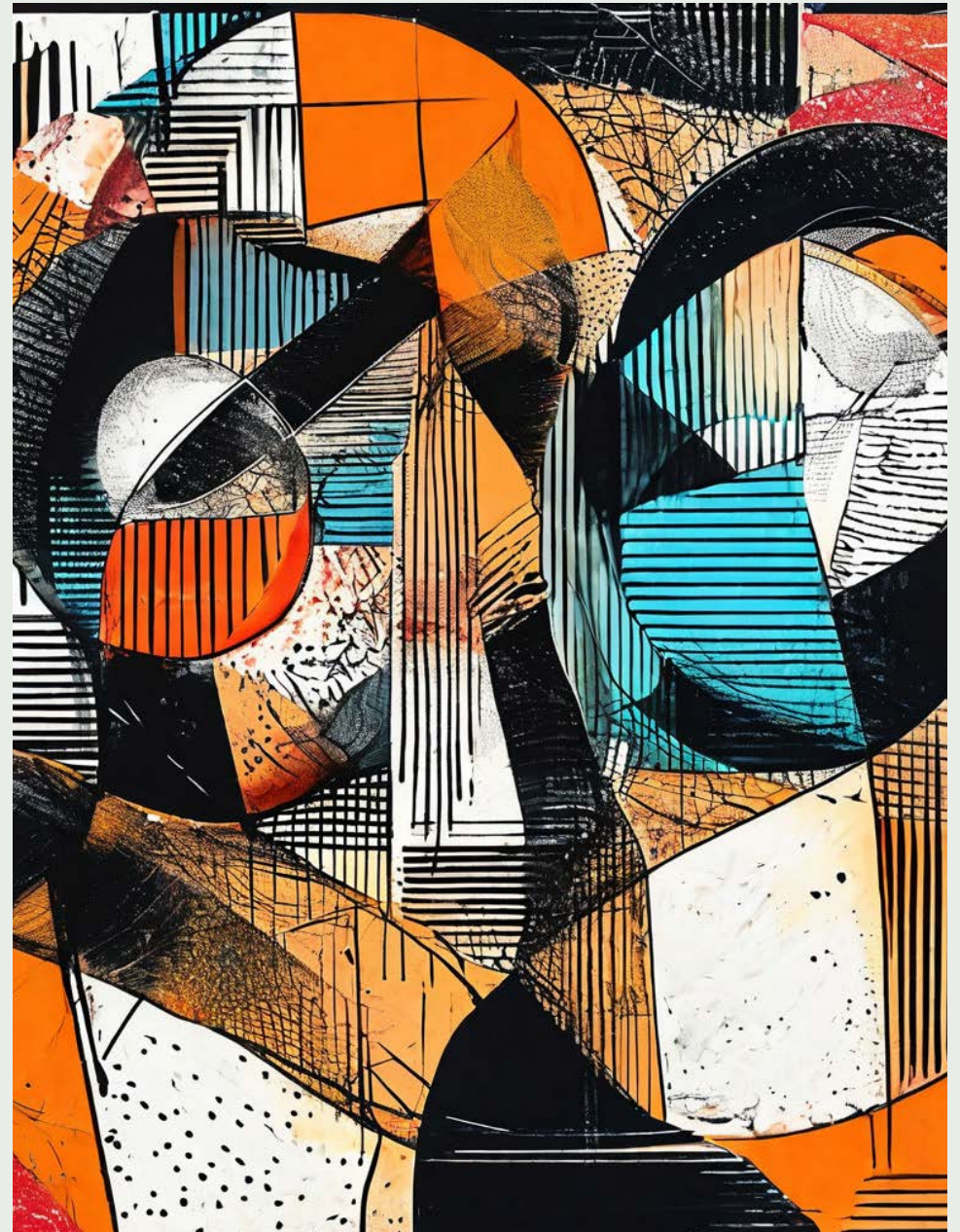


# ОБЗОР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

2024/4

от Центра экстренной  
психологической помощи МЧС России



# В ЭТОМ ОБЗОРЕ:

## Авторы обзоров:

*Ольга Попова,*  
старший научный сотрудник НИО ППФД  
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

*Екатерина Марченко,*  
начальник отделения дополнительного образования НИО ПП  
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

*Ирина Чекмурина,*  
ведущий психолог НИО ППФД  
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

*Мария Анцупова*  
психолог ОДМПКИИП  
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

*Алёна Иссарь,*  
психолог НИО МПР  
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

*Камилла Борисова,*  
психолог НИО ППФД  
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

*Елизавета Соколова,*  
психолог НИО ПП  
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

## Дизайн, макет, верстка:

*Александра Тахтарова,*  
психолог 1 категории ОЭР  
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Для иллюстрирования статей использованы изображения,  
сгенерированные нейросетью

3

Проблема информационно-психологической безопасности личности в современных психологических исследованиях

5

Книга: Цифровая гигиена

7

Современные типы манипулятивной информации и как им противостоять

9

Художественное кино как инструмент манипуляции поведением личности и общества

11

Книга: Разреши себе скучать. Неожиданный источник продуктивности и новых идей

15

Фейкореальность. Наша жизнь в мире симулякров

17

Психологические аспекты информационных войн

## ПРОБЛЕМА ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ



РОССИЯ, 2017

*Мария Чемоданова*, преподаватель кафедры психологии развития и образования, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола

В представленной статье проводится анализ публикационной активности по вопросам влияния информации на психику человека. Эта активность из года в год растет. На конец 2017 г. она составляла 3,5 % от всех публикаций в основных научных журналах Scopus Web of Science. При этом еще в конце XX начале XXI вв. таких публикаций в этих изданиях не было. Однако уже с 2006 г. было защищено 6 диссертаций, связанных с информационно-психологической безопасностью. Социально-культурные изменения, а также рост влияния информационной сферы, как правило, способствуют всплеску интереса к вопросам информационно-психологической безопасности.

На основе анализа автором выделено 4 предметных направления исследований по данной проблематике:

① Общие методологические основы (определение содержания понятия, видов, структурных компонентов, места в системе информационной безопасности и т.д.)

② Информационно-психологическая безопасность в системе безопасности государства.

③ Исследование актуальных характеристик информационной среды на разных временных и культурно-исторических этапах и особенностей взаимодействия с ней человека.

④ Информационно-психологическая безопасность личности.

Среди выделенных направлений лидирует информационно-психологическая безопасность как элемент государственной безопасности. Информационно-психологическая безопасность государства затрагивает в том числе психологическую защиту индивида от политических и социальных манипуляций, средством которой является транслируемая информация. По тематике все исследования данного раздела можно разделить на две большие группы:

→ Участие средств массовой информации в обеспечении информационно-психологической безопасности в условиях нестабильных международных отношений, методологических и концептуальных проблем безопасности личности, общества, государства.

→ Защита психики граждан от информационно-манипулятивного воздействия экстремистских, радикально-религиозных и террористических организаций.

На начальном этапе особый интерес представляет определение предметного поля понятия «информационно-психологическая безопасность». В дальнейшем большая часть внимания уделяется определению

и описанию различного вида угроз психологической безопасности личности, источники которой связаны с информационной средой.

Отдельным направлением исследований является анализ особенностей информационной среды в разные временные периоды. В последние годы в связи с новым витком возрастающей информации общества увеличивается число публикаций, затрагивающих «информационный кризис», «информационный стресс». С 2020 г. большое внимание уделяется взаимосвязи психического здоровья личности и информационно-психологической безопасности. Регулярно появляются публикации, посвященные возможным личностным источникам и внутренним ресурсам защиты от влияния информационной среды.

Таким образом, можно заключить, что:

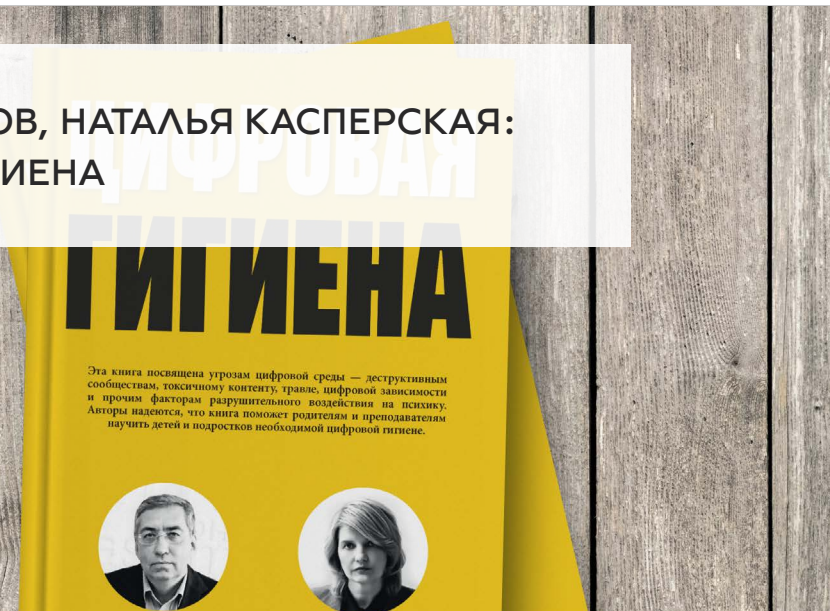
→ Интерес к данной проблеме растет каждый год.

→ Тематика и вопросы в области информационной безопасности свидетельствуют о недостаточной изученности данного феномена.

→ Наиболее изученной и освещенной является тема информационно-психологической безопасности государства.

Обзор подготовила  
*Ольга Попова*

## ИГОРЬ АШМАНОВ, НАТАЛЬЯ КАСПЕРСКАЯ: ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА



Игорь Станиславович Ашманов и Наталья Ивановна Касперская – специалисты в информационной безопасности. С 2010 года в компании «Крибрум» они профессионально занимаются мониторингом и анализом социальных сетей русского интернета (Рунета).

Целевая аудитория книги «Цифровая гигиена» – родители и педагоги, которые сталкиваются, по мнению авторов, с «цифровым цунами», не всегда подготовленными. Сюда же можно добавить специалистов, которым приходится проводить занятия по информационной безопасности для различных категорий населения.

Поэтому если вы хотите разобраться в теме киберугроз в Интернете, способах утечки персональных данных и их сохранения, фейках и достоверности информации в Интернете, а также в манипуляциях общественным сознанием при помощи социальных сетей, то эта книга станет для вас находкой. Расскажем о некоторых интересных темах чуть подробнее.

### Интернет и коммуникация: есть нюансы

Марк Грановеттер – социолог, профессор Стэнфордского университета, провёл знаменитое исследование социальных сетей. Именно они развивают коммуникативные «слабые связи». К этой категории общения относятся «шапочные» знакомые. При взаимодействии с ними, как правило, отсутствует эмоциональная связь, доверие и взаимность. Но, общаясь в сети с ними, люди переносят на такие знакомства представления о сильных связях (общение с семьей, родными, реальными друзьями) и ожидания от них. И начинают уделять много времени и внимания именно этим слабым связям в ущерб сильным. Находясь в окружении слабых социальных связей, человек часто не испытывает потребности в выстраивании крепких социальных отношений, ежедневно получая достаточно внимания от виртуальных друзей.

### Интернет и ментальные вирусы: перепроверяем себя

Ментальный вирус – упорядоченная информация с целью захвата внимания и превращения ее для него в навязчивую идею. Как быстро похудеть? Как улучшить зрение? Отказаться от курения или заработать много денег? Признаки таких сообщений:

① Яркие обещания и психологические крючки в начале – настойчивая реклама метода и его удивительных результатов, случаев, как «одному помогло»

② Одна мысль «размазывается» и пережевывается на протяжении большого числа страниц

③ Постоянные повторы этой мысли, призывы к действию

### Смартфоны и когнитивные задачи: обилие информации отупляет?

В книге приводится исследование когнитивных психологов Адриана Уорда и Маартена Боса, которое показало, что присутствие собственного смартфона рядом снижает когнитивные способности. 700 студентов выполняли интеллектуальные задания (у первой группы телефон находился в другой комнате, у второй – в кармане или в сумке, у третьей – рядом на столе экраном вниз). Оказалось, что расстояние до смартфона влияло на качество решения задач: хуже всех выполняли задания те, у кого телефон находился рядом. Авторы книги предполагают, что неосознанное желание обратиться к смартфону создавало у участников эксперимента своего рода «прерывания» в мыслительном процессе, отвлекало от решения задачи.

### Интернет и травля: как обсуждать эту тему с ребенком

Авторы, говоря о теме травли в Интернете, отмечают, что основой безопасности ребенка в интернете

являются доверительные отношения с ребенком. Дети и подростки подчас недопонимают деструктивные возможности современных технологий и не обладают необходимыми знаниями для защиты своих прав. Обязанность взрослого – рассказать ребёнку о возможных угрозах и завоевать его доверие, чтобы при малейших признаках травли он делился своими проблемами и просил о помощи и поддержке.

До ребенка необходимо донести:

① Все высказывания в Интернете должны быть взвешенными и осознанными, нельзя общаться под влиянием сильных эмоций

② Общение в Интернете наполнено ложным чувством безнаказанности и анонимности, в сети много обидчиков, в появлении которых он не виноват

③ Люди в сети и в реальности различаются, а аккаунт не тождественен человеку. Такое общение часто дает мнимое чувство близости, и руководствоваться им в общении опасно. Если у родителя есть основания думать, что причина изменения привычного поведения ребенка, напряженности, сильной грусти или испуга заключается в сетевом общении – это повод для бережного разговора и оказания помощи.

Мы поговорили лишь о некоторых аспектах, которые освещаются в книге. Интернет расширяет границы общения, получения информации, несет в себе массу плюсов, но при этом таит множество угроз. Умение использовать Интернет осознанно, как полезный инструмент – наиважнейшее в современном мире. И книга «Цифровая гигиена» – отличный помощник в развитии этого умения.

Обзор подготовила  
Екатерина Марченко

## СОВРЕМЕННЫЕ ТИПЫ МАНИПУЛЯТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ И КАК ИМ ПРОТИВОСТОЯТЬ



РОССИЯ, 2024

Центр нейрoэкономик и когнитивных исследований, НИУ ВШЭ, Москва:

*Элиана Монахова,*

стажер-исследователь

*Анна Шестакова,* директор Центра,

Виктория Моисеева, к.б.н.,

ведущий научный сотрудник

*Василий Ключарев,* к.б.н.,

ведущий научный сотрудник

Международная лаборатория

социальной нейробиологии, НИУ ВШЭ,

Москва:

*Юлия Горodничева,*

стажер-исследователь

*Александра Морозова,*

стажер-исследователь

В настоящее время развитие цифровых СМИ и социальных сетей приводит к невиданной ранее скорости распространения информации по всему миру. В то же время современные технологии выходят на уровень создания очень реалистичной, но ложной или никогда не существовавшей информации. Все эти факторы превращают интерес к изучению влияния информации и механизмов принятия решений в необходимость.

Авторы данной статьи рассматривают наиболее широко распространенные современные типы манипулятивной информации.

### Какую информацию можно считать манипулятивной?

Это может быть информация, содержащая в себе реальное, правдивое сообщение, но преподнесенная таким образом, чтобы создать определенное мнение или взывать негативные, либо, наоборот, положительные впечатления у получателя. Авторы перечисляют следующие приемы:

→ Медиафрейминг – использование средств языка при подаче информации с целью создания определенного мнения. Медиафрейминг осуществляется путем «подсвечивания» определенных аспектов реальности. Например, используя обвинительный тон в сообщении, можно заложить мысль, что герой сообщения является преступником, а при использовании оправдательного тона – жертвой. Такой метод манипулирования информацией можно встретить в пропаганде, слухах и конспирологии.

→ Эвфемизм – одно из средств подачи информации, при котором негативное, вызывающее страх или шокирующее сообщение, преподносится более мягко. Например, вместо слов «взрыв на электростанции» используется словосочетание «энергетическая неполадка», вместо слова «умереть» – «уйти», «сыграть в ящик» и т.д. Иногда чрезмерное использование эвфемизмов может приводить к потере достоверности информации.

Существует и иной формат манипулирования информацией. Сюда относится заведомо ложная, вводящая в заблуждение информация, но представляемая под видом

реальной медийной коммуникации. Такой тип манипулирования также имеет под собой цель навязывания определенного мнения и эмоционального отклика.

→ Фейковые новости (фейки) – это чаще всего короткие текстовые послания, выстроенные по структуре обычного новостного сообщения, нацеленные на широкую аудиторию. Фейки довольно трудно отличить от настоящей новости, поэтому, помимо социальных сетей, они могут проникать и в федеральные каналы сообщений. Авторы отмечают особую опасность, вызываемую таким типом манипулирования информацией, т.к. он влечет за собой реальные последствия: экономические потери, миграции среди населения, политическую нестабильность и т.д. К тому же он приводит к росту недоверия у населения к любой информации, поскольку становится все труднее отличить фейк от реальности.

→ Дипфейки – манипулятивный материал, созданный при помощи высокотехнологичных средств и искусственного интеллекта, характеризующийся наделением реального человека словами, которые он на самом деле не говорил, или действиями, которые он не совершал (в формате изображений, аудио или видео). Было выявлено, что люди различают дипфейки только в 50% случаев, что соотносится с простым угадыванием. Именно поэтому такой вид предоставления информации представляет большую опасность, хотя сама технология может приносить значительную пользу и развитие в создании материалов.

### Почему мы доверяем манипулятивной информации?

Авторы перечисляют некоторые факторы доверия к манипуляции:

① Источник вызывает авторитет – чем выше авторитет источника, тем больше доверия к информации

② Эмоционально насыщенные нарративы – эмоции играют ключевую роль в принятии решений

③ Соответствие внутренним установкам – больше доверия вызывает информация, конгруэнтная личному мнению

④ Эвристика доступности – появляющаяся из раза в раз информация становится более знакомой и начинает вызывать доверие.

### Как противостоять манипулятивной информации?

→ Аналитическое мышление способствует критической проверке поступающей информации, распознаванию манипуляций, вне зависимости от соответствия внутренним установкам, проверке источников информации.

→ Потребность в познании определяет активность и осознанность, с которой человек погружается в размышления с целью различить манипуляцию или ложную информацию.

→ Социальное влияние и конформизм может обуславливать не только изменение личной позиции под влиянием мнения большинства, но и площадь распространения информации. К примеру, если большинство критикует фейковые новости, то желание поделиться ими у отдельного человека снижается.

В качестве выводов к данной статье авторы апеллируют к важности углубленного изучения психологических особенностей при восприятии дезинформации, последствий воздействия манипулятивной информации, а также к выявлению эффективных когнитивных стратегий противостояния манипуляциям.

Обзор подготовила  
*Алёна Иссарь*

## ХУДОЖЕСТВЕННОЕ КИНО КАК ИНСТРУМЕНТ МАНИПУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЕМ ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА



РОССИЯ, 2020

*Евгения Авдеенко, к.ф.н., доцент кафедры философии, социологии и истории, Воронежский государственный технический университет, Воронеж*

У каждого человека есть свое представление о том, «что такое хорошо и что такое плохо». Но задумываемся ли мы о том, как это формируется в нашем сознании?

В своей статье автор отводит ключевую роль художественному кино как основному инструменту передачи ценностей, стереотипов и паттернов поведения, заменившему собой сказки и народные предания прошлого. При этом автор отмечает, что в современных реалиях этот процесс осуществляется сознательно, профессионально и с опорой на современные технологии.

Через сюжеты, персонажей и их поступки кино транслирует определённые ценности и нормы поведения, показывают, какие качества считаются положительными, а какие отрицательными. Кино помогает зрителям идентифицировать себя с определёнными группами или сообществами. Например, фильмы о

супергероях могут вдохновить детей и подростков на стремление к справедливости и защите слабых, а фильмы о социальных проблемах могут пробудить сочувствие и желание участвовать в общественных изменениях. Кроме того, многие тренды и явления в обществе возникают под влиянием популярных фильмов. Люди начинают носить одежду, слушать музыку или читать книги, которые были показаны в кино. Таким образом, кинематограф является мощным инструментом формирования мировоззрения, который воздействует на наше восприятие мира, наши ценности, поведение и даже самоощущение.

В контексте изучения вопроса влияния кино на человека и общество автор подробно разбирает понятие манипуляции, опираясь на отечественные и зарубежные исследования в этой области. В статье манипуляция в кино предстает как мягкий и скрытый метод воздействия, изменяющий ценности и создающий новые желания и потребности, цели, установки, ценности. Инициаторами и объектами манипуляции могут быть не только люди, но и общественные процессы. В этом случае кино не только формирует общественное мнение, но и отражает тенденции развития общества.

В статье приводится интересная подборка художественных фильмов, где на примере американского кинематографа автор разбирает механизмы манипуляции в художественном кино.

### Исторический факт:

В 1930 г. Ассоциацией производителей и прокатчиков принят «Кодекс Хейса», который до 1968 г. был неофициальным действующим стандартным нравственной цензуры кинематографа США. Он содержал как общие принципы, так и четкие указания по формированию сюжетов и образов кино:

① Ни один кинофильм не должен снижать моральные устои аудитории. Таким образом, симпатии аудитории никогда не должны быть на стороне преступления, недостойного поведения, зла или греха.

② Представлению подлежит только правильный образ жизни, с учётом требований законов драматического и развлекательного искусства.

③ Недопустимо ставить под сомнение естественные и человеческие законы, а также вызывать сочувствие к фактам нарушения таких законов.

Так, практически на государственном уровне кино определяется как инструмент внедрения в общественное сознание традиционных ценностей, пропаганды правильного образа жизни и запретов социально нежелательного поведения, как создание идеального образа Америки, «американской мечты», веры в то, что каждый американец сможет добиться поставленной перед собой цели, воспитание через кино национального патриотизма и мотивации достижений.

Однако, несмотря на критические оценки манипуляции и осуждение этого метода воздействия на общество, Голливуд показывает пример успешной манипуляции, способствующей прогрессу как общества, так и отдельных людей. Поэтому нельзя не учитывать и положительную роль воздействия на людей через кинематограф, его участие в интеграции и распространении общих ценностей, большую роль в процессе глобализации. Можно с уверенностью говорить о том, что за последние сто лет кино объединило человечество сильнее, чем эпос, дипломатия и экономика за тысячелетия.

Обзор подготовила  
*Ирина Чекмурина*

## МАНУШ ЗОМОРОДИ. РАЗРЕШИ СЕБЕ СКУЧАТЬ. НЕОЖИДАННЫЙ ИСТОЧНИК ПРОДУКТИВНОСТИ И НОВЫХ ИДЕЙ



Как использование технологий меняет нашу жизнь и работу нашего мозга? Ответ на этот вопрос нашел воплощение в книге Мануш Зомороди «Разрешите себе скучать. Неожиданный источник продуктивности и новых идей», написанной на основе крупного одноименного проекта, который включал в себя серию заданий-экспериментов, целью которых было ослабить цифровую зависимость ее участников и улучшить качество их жизни. В книге описывается программа из семи шагов, позволяющая осмысленно интегрировать цифровые

технологии в повседневную жизнь, чтобы использовать их преимущества без ущерба для психологического благополучия и творческого потенциала. Создавая программу, автор обращалась к специалистам из различных областей (психологам, нейробиологам, врачам, художникам), чтобы исследовать вопрос с самых разных сторон.

Предлагаем познакомиться с шагами программы и некоторыми интересными данными, которые иллюстрируют необходимость каждого из них.

### Шаг 1. Наблюдаем за собой и отслеживаем цифровые привычки

Где обычно находится наш мобильный телефон? Что мы чаще всего проверяем: почту, сообщения, погоду? Некоторые люди даже во время встречи с друзьями успевают постоянно проверять социальные сети, писать сообщения, ставить «лайки», возвращаясь к участию в разговоре со словами: «Что вы сказали? Я пропустил». Специалисты Политехнического университета Виргинии провели исследование, в рамках которого 100 пар общались в течение 10 минут. Участникам не запрещалось держать телефон в руках и на столе. Каков же был результат? Оказалось, что даже безобидно лежащий на столе телефон может снизить уровень эмпатии в общении между двумя людьми. Ведь если мы знаем, что в любой момент нас могут перебить, нам вряд ли захочется делиться чем-то сокровенным. Беседы в отсутствие мобильных устройств были более содержательны и с большим уровнем сопереживания.

### Шаг 2. Никаких сообщений и звонков на ходу

Исследование колледжа Лемана Городского университета Нью-Йорка свидетельствует, что почти половина пешеходов на оживленных перекрестках города настолько заняты своими электронными устройствами, что игнорируют красный сигнал светофора. Появилось даже новое понятие, «wexting» (walking + texting) – привычка писать текстовые сообщения на ходу. При такой привычке повышается угроза угодить под колеса транспорта или наткнуться на прохожего.

### Шаг 3. Устраиваем день без фотографирования

Профессор психологии Фэрфилдского университета Линда Хенкель изучила, как фотографирование влияет на процесс запоминания. Она провела эксперимент, отправив группу студентов на экскурсию в художественный музей. Молодых людей попросили фотографировать объекты, о которых рассказывал экскурсовод, и просто разглядывать другие экспонаты. На следующий день были изучены воспоминания студентов об увиденном. Оказалось, что участники практически не запомнили те экспонаты, которые сфотографировали, в случае же с экспонатами, которые они просто рассматривали, все получилось наоборот. Автор называет это эффектом обесценивания фотографирования: «Фотографируя объект, вы полагаетесь на камеру, рассчитывая, что она запомнит его вместо вас. Вы не включаете анализ и эмоции, которые помогают запомнить пережитый опыт, отдавая этот процесс камере».

### Шаг 4. Удаляем любимое приложение

Цифровые продукты могут быть потенциально опасны для привыкания. Нир Эяль, специалист по цифровому маркетингу, рассказывает об аддиктивных технологиях в игровой и рекламной индустриях. Данные отрасли активно используют психологические теории для манипулирования пользователями, например, такой феномен как «эффект начатого дела». Наш мозг стремится доделать то, что близко к завершению – полностью заполнить профиль, получить еще один приз и т.д. Это примеры того, как людей провоцируют на то, чтобы оставаться в игре, приложении или на сайте. Даже если мы удалим приложение, которому посвящаем слишком много

## МАНУШ ЗОМОРОДИ. РАЗРЕШИ СЕБЕ СКУЧАТЬ. НЕОЖИДАННЫЙ ИСТОЧНИК ПРОДУКТИВНОСТИ И НОВЫХ ИДЕЙ

времени, лишь на время, то скорее всего нам будет легче упорядочить его использование в дальнейшем.

### Шаг 5. Берем псевдоотпуск

В настоящее время люди настолько привыкли жить в ожидании звонка или сообщения, что принимают различные звуки за сигнал мобильного телефона или чувствуют вибрацию, даже когда ее нет. Этот феномен называют синдромом фантомного гаджета. Так как современные технологии позволяют нам быть на связи 24/7, мы всегда готовы ответить на входящее сообщение от коллеги, запрос от клиента и т.д. В результате границы между работой и личной жизнью размываются. Руководство одной крупной компании заметило, что постоянное нахождение на связи продуктивно в краткосрочной перспективе, а дальше начинаются сбои. Чтобы повлиять на проблему «текучки кадров», совместно с учеными Гарвардской школы бизнеса, руководство компании организовало эксперимент: группу сотрудников попросили взять выходной в середине недели, важным условием было – никакой электронной почты, ответов на рабочие звонки. В это время коллеги подстраховывали их на случай срочных вызовов. В результате, помимо благоприятных эффектов в личной жизни, специалисты стали больше делиться мнениями по общим вопросам, меньше переживали по мелочам, также повысилось качество планирования, а мозговые штурмы приносили больше оригинальных идей.

### Шаг 6. Наблюдаем за окружающим миром и учимся замечать детали.

Активное использование различных приложений, мобильных игр ведет к постоянной стимуляции мозга. Это может вызывать некоторые изменения в его работе, например, непрерывный поток информации заставляет мозг адаптироваться к интернет-чтению, некоторые участки «читающего мозга» изменяются, в результате чего утрачивается навык глубокого, вдумчивого чтения. Также из-за большого количества отвлекающих факторов в цифровой среде могут возникать сложности с сосредоточением и снижением работоспособности. Однако мозг пластичен и способен меняться в зависимости от выбранной нами формы поведения. Первый шаг – это повышение осознанности. Для этого можно начать с простых упражнений, например, выйти на прогулку и замечать детали, которые не видели ранее, вести дневник наблюдений и др. Со временем навык замечать детали может привести к неожиданным открытиям.

### Шаг 7. Скучаем и фонтанируем идеями

Изучая эмоции человека на рабочем месте, психолог Сэнди Манн обнаружила, что состояние скуки настолько выбивает людей из колеи, что они используют любую возможность отвлечься, зачастую погружаясь в телефон. Манн поставила эксперимент, во время которого группе участников дали скучную задачу – вручную

переписывать номера из телефонной книги. После ее выполнения испытуемых попросили придумать как можно больше способов использования двух бумажных стаканчиков. Участники выдали несколько скромных идей про цветочные горшки и формочки для песочницы. Тогда «градус скуки» повысили – испытуемым пришлось зачитывать номера вслух. В результате участники выдали более оригинальные идеи по применению бумажных стаканчиков, начиная от элементов одежды, заканчивая музыкальными инструментами. Как это можно объяснить? Дело в том, что согласно исследованиям нейробиологов, когда мы сосредоточены на определенной задаче наш мозг находится в «активном» режиме работы. И наоборот, когда мы не заняты чем-то конкретным, активируется нейронная

сеть покоя. Таким образом, даже когда кажется, что мы бездействуем, мозг продолжает анализировать имеющуюся информацию и генерировать идеи. Поэтому даже в самые скучные моменты, стоя в очереди или наблюдая, как закипает вода в кастрюле, не стоит стараться занять свое время проверкой новостной ленты или электронной почты, а наоборот использовать скуку для активизации вдохновения.

Таким образом, технологии не исчезнут, да и зачем, ведь во многом они являются нашими помощниками. Однако умение сдерживать поток информации – полезный навык, который можно и нужно развивать.

Обзор подготовила  
Елизавета Соколова



## ФЕЙКОРЕАЛЬНОСТЬ. НАША ЖИЗНЬ В МИРЕ СИМУЛЯКРОВ



РОССИЯ, 2022

*Евгений Субботский*, д.п.н., профессор  
департамента психологии Университета  
Ланкастер, Лондон

Фейки преследуют нас во многих сферах жизни – в сфере здравоохранения, промышленности, культуры, косметики и других чувственных ощущений. В каждодневной жизни фейки наиболее часто встречаются в сфере морали, так как сознательная ложь – это попытка предъявить нечто несуществующее и выдать его за реальность. Но отдельное место занимает сфера информации и геополитики. Обобщая, можно сказать, что люди в современных промышленно развитых странах живут в фейкореальности. Что такое «фейк» и «фейкореальность»? Чем фейк отличается от фикции, копии и подделки? Об этом можно узнать в статье Е.В. Субботского.

Возникают вопросы: 1) в чем психологические причины возникновения фейков и 2) всегда ли реальность была таковой, а если нет, то почему реальность, которая опиралась на правду, хотя бы и горькую, все в большей степени «фейкизируется»?

Психологические исследования морального поведения детей в возрасте от 3 до 7 лет показали, что если у ребенка есть возможность обмануть другого человека и остаться за это безнаказанным, то в среднем около 80% детей используют эту возможность. Исследование морального поведения

образованных взрослых в подобных ситуациях показало, что число людей, склонных использовать фейки, с возрастом не уменьшается.

Как это ни печально, но огромное число людей всех возрастов, за исключением самого раннего возраста, психологически склонны использовать фейки для получения личной выгоды, если эта выгода превышает ущерб от наказания за их использование. Эта психологическая склонность человека лежит в основе производства фейкореальности. Но далеко не все фейки вредны или бесполезны в жизни: без фейкоисторий, созданных для общественного потребления, социальные институты, такие как политика, дипломатия, вежливость и этикет, рухнули бы. И как часто нам приходится говорить близким не то, что мы на самом деле думаем или чувствуем, просто для того, чтобы не нарушить покой в семье. Тем не менее, большая часть фейковой реальности вредна и опасна. Например, бурно распространяющееся мошенничество, использующее фейковую «заботу» о людях с целью завладеть их имуществом. Не только отдельный человек, но и большие группы людей могут становиться марионетками фейковой реальности.

Одной из форм фейковой реальности являются фейковые социальные нарративы. Это мифы, гипериндивидуальные силы, которые питаются верой и сознанием отдельных людей и которые возводят абстрактную идею в степень мировой истины. Захваченный потоком фейкового социального нарратива, человек становится недоступен логическим аргументам. Одновременно с политическими фейковыми нарративами работают экономические, религиозные и научные. Живя и воспитываясь в среде, где люди подчиняются законам чести и нравственности, человек не верит, что вокруг живут существа, лишь

внешне похожие на порядочных людей. Непросто принять тот факт, что вокруг тебя ходят и ездят в общественном транспорте не только настоящие люди, но и люди-фейки. Сегодня фейкореальность – это неизбежная и даже необходимая часть нашей ежедневной реальности. Поэтому первое, что надо сделать, – это научиться отделять полезные симулякры от вредных, используя первые и сопротивляясь вторым. Рекомендации:

① Не следует сопротивляться фейкам вежливости и дипломатии в личных и общественных отношениях под предлогом «борьбы с притворством»

② В межличностных и интимных отношениях не следует пренебрегать фейками в виде символических жестов – недорогих подарков, приятных слов, приглашений в театр или кафе и т.п.

③ Если вы не согласны с мнением человека, написавшего статью или выразившего свою позицию, и испытываете гнев по отношению к нему, не следует выражать свое негативное чувство в оскорбительном для автора ключе, лучше выразить несогласие в форме позитивного фейка – симпатии к неудачной попытке человека справиться с трудностями обсуждаемой проблемы.

Что же касается «плохих фейков» в частной жизни людей, например, попыток манипулировать при помощи имитации добрых чувств или прямого обмана, то сопротивление этим попыткам зависит от самого человека. Наконец, борьба с фейками в сферах информации и науки, подделками в искусстве и коррупцией в обществе должна вестись на основе нравственных, гражданских и уголовных кодексов, которые, в быстро меняющемся мире, нуждаются в постоянной модернизации.

Обзор подготовила  
*Камилла Борисова*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНФОРМАЦИОННЫХ ВОЙН



РОССИЯ, 2018

*Михаил Решетников, д.п.н., к.м.н.,  
заслуженный деятель науки РФ.  
Учредитель и ректор Восточно-  
Европейского института психоанализа,  
Санкт-Петербург*

На сегодняшний день обстановка в мире складывается таким образом, что информационная война является неотъемлемой частью мировых политических, экономических и др. процессов. В освещаемой статье рассмотрены ключевые вопросы современной ситуации через призму отношений России и США. Автор, допуская возможность позитивных прогнозов развития событий, предлагает обратить внимание на возможный негативный исход информационной войны для нашей страны и рассуждает о том, как этот сценарий можно обойти.

В информационной войне ведущую роль играют культурные связи между народами. Эти связи являются основной мишенью противника. Началом наблюдаемой информационной войны против России является отказ Уинстона Черчилля начинать немедленную войну против СССР

в 1946 году. Он призвал бороться с советской идеологией последовательно, и считается, что начатая в то время «холодная война» закончилась с распадом СССР. Но она продолжается до сих пор, и ее цели не изменились. Главными составляющими этой войны были пропаганда и идеологическая борьба, а также гонка вооружений. Но, несмотря на то, что СССР прекратил свое существование, различия идеологических систем не исчезли – противостояние остается. В современных информационных войнах главным оружием становятся разработки высококвалифицированных специалистов в области информационных технологий, которые позволяют скрытно дистанционно воздействовать на военные и гражданские системы информации и управления противника. Основная цель подобного воздействия – дестабилизация общества, подрыв экономики и снижение системы защиты. В свою очередь, к офицерам и генералам этой войны автор относит специалистов в сфере высоких технологий.

Автор, рассуждая о методах ведения информационных войн, отмечает, что реальная информационная война предполагает кибератаки на стратегические объекты, которые могут трансформироваться в разрушительные системы в глубоком тылу противника.

### Этапы информационной войны

Началу реальной информационной войны предшествует подготовительный этап. Автор утверждает, что без предварительной подготовки массового сознания, воздействия на психику, дальнейшие действия могут оказаться несостоятельными. Это воздействие проходит в первую очередь через ведущие телеканалы, информационные агентства, сети Интернет и т.д. Таким образом осуществляется воздействие на психологические

установки и мотивацию. Основная задача этого этапа – деморализация и капитуляция противника. В этом случае отпадает необходимость основного этапа – нежелательных разрушений технических и энергетических объектов и т.д.

Интересны аналогии, которые приводит автор с вооруженными конфликтами, поднимая вопросы, которые предстоит решить. Так, поднимается актуальный вопрос мобилизации и создания соответствующих подразделений бойцов информационной войны. В этой связи обозначена актуальность привлечения или мобилизации в информационной кампании специалистов с опытом работы с пациентами, страдающими паранойей, агрессивными реакциями и расстройствами, т.е. психиатров, психотерапевтов, психологов. Особенно интересна такая особенность информационных войн, как на фоне войны идет сотрудничество в области науки, культуры и искусства. И по большому счету это тоже можно рассматривать невидимым фронтом информационной войны.

В заключение хотелось бы привести выводы автора, которые повторяют слова Президента Российской Федерации о том, что для победы в информационной войне у России только один путь – укрепление единства народа и воссоздание непобедимой армии.

Обзор подготовила  
*Ольга Попова*