

ФОРМИРОВАНИЕ СНИЖЕНИЯ КРИТИЧНОСТИ К СЕБЕ СОВРЕМЕННЫМИ СМИ КАК ФАКТОР УГРОЗЫ ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы, г. Барнаул

Алпеева Н.Н.

Современные средства массовой информации оказывают значительное влияние (очень часто негативное) на формирование и состояние психического здоровья человека, одним из ключевых критериев которого является критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам.

Ключевые слова: психическое здоровье, критерии психического здоровья, критичность к себе, СМИ.

Modern mass media have a significant impact (very often negative) on the formation and state of mental health of a person, one of the key criteria of which is criticality towards oneself and one's own mental production (activity) and its results.

Key words: mental health, mental health criteria, self-criticality, mass media.

Как отмечено в Уставе Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это не просто отсутствие болезней, это, прежде всего, «состояние благополучия». Уже сам термин «благополучие» является содержательно наполненным: спокойное и счастливое состояние; жизнь в довольстве, полная обеспеченность. Однако ВОЗ посчитала нужным подчеркнуть все предполагаемые аспекты благополучия: физическое, душевное и социальное [18, 23].

Дает ВОЗ и определение психическому здоровью – это «состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество» [11]. Т.е. психическое здоровье – это спокойное и счастливое душевное состояние, которое позволяет человеку не только быть жизнестойким (буквально *не болеть*), но и самореализовываться на благо общества.

Иногда в литературе можно встретить термин «психологическое здоровье». Стоит сразу обозначить, что существуют разные позиции относительно того, насколько корректно его употреблять: одни авторы настаивают, что психическое и психологическое здоровье – это синонимы, другие утверждают, что между ними принципиальная разница [2], третьи подчеркивают изначальную «неудачность» формулировки термина «психологическое здоровье» и рекомендуют его в научной литературе не использовать [1].

Нам близка позиция С.А. Дружилова, который рекомендует опираться все-таки лишь на термин «психическое здоровье», но четко разграничивать медицинский и психологический подходы к нему [9]. Медицинский подход рассматривает психическое здоровье (нездоровье) с позиций психических нарушений (либо их отсутствий). В рамках психологического подхода психическое здоровье – это здоровое функционирование личности как позитивный процесс, обладающий самостоятельной ценностью.

Можно выделить различные показатели психического здоровья.

Среди семи критериев, предлагаемых ВОЗ, особый интерес представляет «критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам» [24]. При этом стоит учитывать, что целый ряд психических заболеваний сопровождается снижением или отсутствием критичности, что убедительно доказали соответствующие исследования [4, 10, 15, 16, 19–21, 25–28].

Толковый словарь психиатрических терминов с отсылкой на С.Л. Рубинштейна и Б.М. Теплова определяет критичность как «одно из свойств нормальной психической деятельности, способность осознавать свои ошибки, умение оценивать свои мысли, взвешивать доводы за и против выдвигающихся гипотез и подвергать эти гипотезы всесторонней проверке» [3]. Второе значение связано со способностью психически больных людей осознавать

(и признавать) свое заболевание.

Похожее определение можно встретить в Энциклопедическом словаре по психологии и педагогике: критичность – это «свойство развитого мышления, способность осознавать, оценивать свои мысли, чувства, решения, действия и вносить в них необходимые изменения» [30].

Снижение этой критичности, снижение способности усомниться в своей правоте, непогрешимости, идеальности И.В. Латыпов весьма остроумно называет «психическим насморком» – первым показателем, что здоровье ухудшается: «при серьезном «гайморите» будет полная невозможность для человека оценивать как то, что он говорит и делает, так и оценивать последствия этих слов и дел» [17].

Еще в 70-е годы XX века И.И. Кожуховская отметила недостаточную дифференцированность понятия «критичность» [14], несмотря на глубокое исследование этого феномена такими учеными, как В.А. Гиляровский, М.О. Гуревич, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов, А.И. Липкина, А.Р. Лурия, Б.В. Зейгарник и др. Проведя систематизацию понятия «критичность», И.И. Кожуховская выделила три аспекта: критичность к своим суждениям, действиям и высказываниям; критичность к себе, к оценке своей личности; критичность к своим психопатологическим переживаниям [14].

Б.В. Зейгарник рассматривает критичность как фактор личностной сохранности, доминирующий показатель личностно-мотивационной сферы человека. Под не критичностью мышления Б.В. Зейгарник понимает выраженную перестройку личностных особенностей, приводящую к отсутствию осознанной мотивации и невозможности вызвать установку на адекватное отношение к окружающей среде.

Т.е. именно критичность во многом помогает сохранить психическое здоровье, выступает необходимым условием для того самого состояния «благополучия», в котором человек демонстрирует максимальную продуктивность на пользу общества, высокую жизнестойкость и способность к самоактуализации.

Высокое самомнение и уверенность в собственной непогрешимости не являются фактором формирования психического нездоровья как таковым, но могут рассматриваться как один из первых тревожных маркеров. Отсутствие (либо недостаточная сформированность)

критичности к себе и своей собственной психической деятельности является проявлением изменения структуры личности, что несет потенциальную угрозу.

То, что современные средства массовой информации оказывают огромное влияние на формирование личности – факт хорошо известный. Проведено огромное количество исследований, посвященных манипуляции и влиянию СМИ [5, 6, 7, 8, 12, 29]. СМИ не только формируют повестку дня, но и героя дня – человека, который является референтной личностью на данный момент для достаточно широкого круга лиц. Именно от СМИ порой зависит, какой стиль поведения, какие черты характера будут максимально «в тренде» сегодня. Есть и другая сторона медали: спрос рождает предложение, и масс-медиа приглашают в эфир тех персон, кто вызвал ажиотаж и поднял рейтинги.

СМИ, несомненно, оказывают влияние и на психическое здоровье человека [13, 19]. В контексте рассматриваемой проблематики особый интерес представляет влияние масс-медиа на формирование такого свойства психики, как критичность. Примечательно, что в создаваемом информационном пространстве отчетливо наблюдается парадоксальная двойственность отношения к критичности: с одной стороны, приветствуется критика в адрес властей, чиновников, учителей, в конце концов; но с другой, звезды экрана, Instagram и ТВ, которые для многих молодых людей являются референтными личностями, провозгласили критичность к себе вредным пережитком советского понимания ответственности, зрелой личности и перфекционизма, который, помимо прочего, вырабатывает комплексы.

Как следствие – активно тиражируются в эфире и на страницах печати заявления «не нравится – не смотри», «я особенный», «я не обязан соответствовать вашим ожиданиям», «самокритика – это способ навредить самому себе», «критично относиться к себе плохо, нужно уважать себя и любить», «критикуя себя, мы на подсознательном уровне вселяем в себя неуверенность и замыкаемся» и проч.

Выводя подобных героев в публичное пространство, способствуя популярности «безупречных во всем отношении» персон, современные СМИ тем самым воспитывают в аудитории идею собственной непогрешимости,

что может быть опасно для психического здоровья. Конечно же, равно вредна и другая крайность – самоубийство.

Таким образом, умение подходить со здоровым скептицизмом к себе, своим поступкам, мыслям, устремлениям является залогом не только личностного роста, но и сохранения душевного благополучия, т.е. психического здоровья. Формируя в медиа-пространстве образ героя дня как человека уверенного, независимого, целеустремленного, современные средства массовой информации должны помнить, что уверенность не должна переходить в убежденность в собственной непогрешимости, независимость – в веру в собственную идеальность.

Список литературы:

1. Ананьев В.А. *Психология здоровья. Кн.1: Концептуальные основы психологии здоровья.* Санкт-Петербург; 2006: 384.
2. Баякина О.А. Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности. *Известия Самарского научного центра Российской академии наук.* 2009; (4 (5)): 1195-1199.
3. Блейхер В.М., Крук И.В. *Толковый словарь психиатрических терминов.* Москва; 1995: 338.
4. Голланд В.Б., Пивень Б.Н., Шереметьева И.И. Экзогенно-органические психические расстройства ИМКБ-10. *Российский психиатрический журнал.* 2006; 1: 34-37.
5. Горина Е.В. *Газета в аспекте речевого воздействия на личность.* Дис. ... канд. филол. наук. Москва; 2003: 247.
6. Грачев Г.В., Мельник И.К. *Манипулирование личностью: организация, способы и технологии информационно-психологического воздействия.* Москва: Алгоритм; 2002: 112.
7. Данилова А.А. *Манипулирование словом в средствах массовой информации.* Москва; 2011: 232.
8. Дзялошинский И.М. Манипулятивные технологии в масс-медиа. *Вестник Московского университета. Серия 10. Журналистика.* 2005; 1: 29-54.
9. Дружилов С.А. Психическое здоровье и экология личности. *Успехи современного естествознания.* 2012; 12: 12-16.
10. Зейгарник Б.В. *Патопсихология.* Москва; 1986: 287.
11. Информационный бюллетень ВОЗ «Психическое здоровье». 2018. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения: 02.02.2020)
12. Кара-Мурза С.Г. *Манипуляция сознанием.* Москва; 2005: 832.
13. Катков А.Л. *Теория и практика формирования психического здоровья населения.* Костанай; 1998: 267.
14. Кожуховская И.И. *Критичность психически больных.* Хрестоматия. URL: <https://psylist.net/hrestomati/00048.htm> (дата обращения: 02.02.2020)
15. Кожуховская И.И., Зейгарник Б.В. Нарушение критичности в структуре деятельности. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология.* 1978; 1: 57-63.
16. Крупченко Д.А. *Коррекция нарушений осознания психического расстройства при шизофрении.* Минск; 2012: 21.
17. Латыпов И. *Критерии психического здоровья.* URL: <https://tumbalele.livejournal.com/14688.html> (дата обращения: 02.02.2020)
18. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. *Толковый словарь русского языка: 72500 слов и 7500 фразеологических выражений.* Москва; 1993: 960.
19. *Патопсихология.* Хрестоматия. Москва: Когито-Центр; 2000: 289.
20. Пивень Б.Н., Шереметьева И.И. Еще раз о диагностике экзогенно-органических психических расстройств. *Независимый психиатрический журнал.* 2008; 2: 36-38.
21. Пивень Б.Н., Санашева И.Д., Шереметьева И.И. К вопросу о психической патологии в республике Алтай (эпидемиологический и этнокультуральный аспекты). *Психическое здоровье.* 2010; 8(2): 3-7.
22. Полищук Ю.И. О негативном влиянии средств массовой информации на психическое здоровье. *Независимый психиатрический журнал.* 2003; 1: URL: <http://npar.ru/journal/2003/1/influence.htm> (дата обращения: 02.02.2020)
23. *Преамбула к Уставу (Конституции) Всемирной организации здравоохранения (1948г.).* URL: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48> (дата обращения: 02.02.2020)
24. *Психическое здоровье и психосоциальное развитие детей: доклад Комитета экспертов ВОЗ (1976г.).* URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/91771> (дата обращения: 02.02.2020)
25. Рубинштейн С.Л. *Основы общей психологии.* Санкт-Петербург; 2002: 720.
26. Шереметьева И.И. Экзогенно-органи-

ческие психические расстройства в общей структуре психических заболеваний. *Российский психиатрический журнал*. 2005; 6: 27-29.

27. Шереметьева И.И. *Экзогенно-органические психические расстройства в общей структуре психических заболеваний (клинико-эпидемиологическое исследование): автореферат дис. ... д-ра мед. наук*. Москва, 2008.

28. Шереметьева И.И. *Экзогенно-органические психические расстройства и агрессивность. Психическое здоровье и безопасность в обществе: Первый национальный конгресс по социальной психиатрии*. Москва, 2004: 141.

29. Шиллер Г. *Манипуляторы сознанием*. Москва: Мысль; 1980: 326.

30. *Энциклопедический словарь по психологии и педагогике*. URL: https://psychology_pedagogy.academic.ru/8680 (дата обращения: 02.02.2020)

Информация об авторах

Алпеева Наталья Николаевна, к.фил.н., доцент кафедры психологии и социологии управления Алтайского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Барнаул.

656008, г. Барнаул, ул. Партизанская, 187.

Тел.: (3852) 503425.

Email: n_alpeeva@rambler.ru