

# ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ЦИФРОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Наталия Владимировна Усова

кандидат психологических наук, доцент кафедры правовой психологии, судебной экспертизы и педагогики Саратовской государственной юридической академии  
e-mail: usova\_natalia@mail.ru

В статье представлен всесторонний анализ проблемы информационно-психологической безопасности личности в условиях стремительно развивающейся цифровой среды. Актуальность темы обусловлена повсеместным проникновением информационных технологий во все сферы жизни, что создает новые возможности для психологического воздействия на сознание и поведение пользователей. В статье подробно рассматриваются различные методы психологического воздействия, используемые в онлайн-пространстве, включая манипуляцию, дезинформацию, пропаганду, а также техники нейролингвистического программирования и социальной инженерии. Особое внимание уделено исследованию механизмов влияния этих методов на сознание и поведение пользователей, таких как когнитивные искажения, эмоциональное заражение, социальное сравнение и конформизм. В статье анализируются негативные последствия нарушения информационно-психологической безопасности, включая деградацию познавательных процессов (снижение критического мышления, ухудшение памяти и внимания), изменения в системе ценностей (формирование деструктивных установок и стереотипов), а также возникновение психических расстройств (тревожность, депрессия, зависимость от социальных сетей). Автором предложены критерии для диагностики состояния информационно-психологической безопасности молодежи в цифровой среде. Они позволяют оценить степень устойчивости к негативным информационным воздействиям и выявить группы риска. На основе проведенного анализа определены основные мишени профилактических мероприятий, направленных на повышение устойчивости к негативным информационным воздействиям, включая развитие критического мышления, формирование навыков осознанного использования цифровых технологий и укрепление системы ценностей. Представленные в статье результаты имеют практическую значимость для специалистов, работающих в сфере образования, социальной защиты, здравоохранения и информационной безопасности.

**Ключевые слова:** безопасность, цифровая среда, методы и механизмы воздействия, профилактика, пользователь.

## INFORMATION AND PSYCHOLOGICAL SECURITY IN THE DIGITAL SPACE

N.V. Usova

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Legal Psychology, Forensic Science and Pedagogy of the Saratov State Law Academy  
e-mail: [usova\\_natalia@mail.ru](mailto:usova_natalia@mail.ru)

**Abstract.** The article presents a comprehensive analysis of the problem of information and psychological security of an individual in the context of a rapidly developing digital environment. The relevance of the topic is due to the widespread penetration of information technologies into all spheres of life, which creates new opportunities for psychological influence on the consciousness and behavior of users. The article examines in detail various methods of psychological influence used in the online space, including manipulation, disinformation, propaganda, as well as neurolinguistic programming and social engineering techniques. Particular attention is paid to the study of the mechanisms of influence of these methods on the consciousness and behavior of users, such as cognitive distortions, emotional contagion, social comparison and conformism. The article analyzes the negative consequences of violation of

information and psychological security, including the degradation of cognitive processes (decrease in critical thinking, deterioration of memory and attention), changes in the value system (formation of destructive attitudes and stereotypes), as well as the occurrence of mental disorders (anxiety, depression, addiction to social networks). The author proposes criteria for diagnosing the state of information and psychological security of young people in the digital environment. They allow assessing the degree of resistance to negative information impacts and identifying risk groups. Based on the analysis, the main targets of preventive measures aimed at increasing resistance to negative information impacts are identified, including the development of critical thinking, the formation of skills for the conscious use of digital technologies and strengthening the value system. The results presented in the article are of practical importance for specialists working in the field of education, social protection, healthcare and information security.

**Key words:** security, digital environment, methods and mechanisms of influence, prevention, user.

В условиях стремительного развития цифровых технологий и расширения сферы онлайн-коммуникаций проблема информационно-психологической безопасности личности приобретает особую актуальность. Возрастающая доступность дезинформации, манипулятивных техник и киберугроз создает серьезные риски для психического здоровья и социального благополучия пользователей, особенно молодежи [Михайлов 2023]. В связи с этим, анализ методов и механизмов воздействия, определение последствий нарушения информационно-психологической безопасности, а также разработка эффективных методов диагностики и профилактики негативного информационного воздействия цифровой среды на молодёжь является важной задачей современной психологии и педагогики.

Рассмотрим различные методы психологического воздействия в цифровом пространстве, представляющие угрозу психологической безопасности молодежи. Глубина их влияния определяется задействованными психологическими механизмами. Особое внимание следует уделить методам, способным: 1) перегружать психофизиологические механизмы обработки информации, 2) стимулировать нерелефлексивные реакции, 3) воздействовать на витальные потребности (и их фрустрацию), 4) дезорганизовывать процессы обработки информации [Кабаченко 2007]. Рассмотрим данные методы подробнее. Цифровая среда переполнена информацией, а молодые люди часто не имеют достаточно развитых навыков саморегуляции, что приводит к чрезмерному использованию гаджетов, что снижает концентрацию внимания, настроение и учебную успеваемость. Более импульсивная и менее склонная к самоанализу молодёжь становится более уязвимой к манипулятивным техникам, нацеленным на вызов быстрых эмоциональных реакций: кибербуллинг, вирусный маркетинг, онлайн-игры [Арендчук, Усова: 2022]. Цифровая среда может воздействовать на базовые потребности молодых людей (принадлежность, самоутверждение, самореализация) и их фрустрацию путем постоянного социального сравнения, снижение количества реального общения и невозможность самореализации в реальной жизни [Бессчетнова 2023]. Кроме того, цифровая среда содержит множество отвлекающих

факторов, которые могут нарушать процессы восприятия и обработки информации, например постоянный поток уведомлений из различных приложений, попытки делать несколько дел одновременно, недостоверная информация и пропаганда могут исказить восприятие реальности и приводить к неправильным решениям.

Рассмотрим механизм воздействия на психологическую безопасность молодежи в цифровом пространстве [Кабаченко 2000].

Первый механизм, это *прямое следствие актуального психофизиологического состояния*, например, студентка, уже испытывающая стресс перед экзаменом, проверяет социальные сети и видит фотографии своих однокурсников, отдыхающих и веселящихся. Полученная информация усиливает ее чувство тревоги и беспокойства, потому что она сравнивает себя с другими и чувствует, что отстает. Ее уже напряженное психофизиологическое состояние (стресс перед экзаменом, усталость) усугубляется из-за информации, полученной в цифровой среде. В итоге, снижается ее психологическая безопасность, возникает чувство неполноценности и ухудшается настроение.

Второй механизм, *результат отражения и осмысления ситуации в контексте сложившейся системы ценностей и отношений*, например, молодой человек, стремящийся к популярности в онлайн-сообществе, публикует фотографии и видео, постоянно стремясь получить большое количество лайков и комментариев. Когда он не получает ожидаемого отклика, он испытывает разочарование, чувство неудачи и снижение самооценки, что очевидно связано с его личной системой ценностей, где онлайн-популярность играет приоритетную роль. Восприятие ситуации в контексте ценностей приводит к ухудшению психологической безопасности.

И третий механизм, это *опосредованное отражение дополнительными обстоятельствами и внешними факторами*, например, группа подростков в онлайн-игре подвергается целенаправленной травле (кибербуллингу) от другой группы. Помимо самих издевательств, на психологическую безопасность влияют и другие факторы, такие как социальное давление (друзья из группы могут осуждать их или оставлять без поддержки), чувство беспомощности (неспособность самостоятельно остановить травлю), а также общественное мнение (боязнь издевательств в реальной жизни). Здесь влияние на психологическую безопасность опосредовано социальным контекстом онлайн-игры и отношениями в группе.

Проанализируем последствия нарушения информационно-психологической безопасности. Нарушение информационно-психологической безопасности личности в цифровой среде приводит к двум основным негативным последствиям, влияющим на ее психическое здоровье и мировоззрение. Первое это деградация форм отражения и структуры потребностной сферы, данное следствие проявляется в искажении восприятия реальности, снижении способности к критическому мышлению и принятию решений, нарушении эмоциональной регуляции и формировании различных психических расстройств. Например, постоянное воздействие

фейковых новостей, пропаганды и манипулятивных сообщений приводит к искаженному представлению о мире, снижению доверия к информации и трудностям к адаптации, что в свою очередь обуславливает развитие тревожности, депрессии, и фрустрации. Чрезмерное использование онлайн-платформ может привести к социальной изоляции, снижению продуктивности, нарушению сна и развитию игровой или сетевой зависимости, что негативно отражается на психическом здоровье. Сюда же можно отнести воздействие экстремистской пропаганды, а точнее радикализации взглядов, формированию агрессии и готовности к насилию.

Второе следствие – это *изменение ценностных ориентаций и мировоззрения*. Влияние цифровой среды способно формировать новые ценности, убеждения и системы взглядов, часто противоречащие традиционным или лично значимым для человека. Постоянное воздействие рекламы и маркетинговых техник формирует у пользователей ценности материального богатства, постоянного потребления и стремления к накопительству, что может привести к разочарованию в жизни и чувству неполноценности, погружение в виртуальные миры может привести к искажению оценки важности реальных отношений и событий, подмене реальной жизни виртуальной, как следствие происходит утрата социальных навыков, возникают сложности в построении реальных отношений.

Опираясь на рассмотренные механизмы и следствия информационно-психологической безопасности, акцентируем свое внимание на состоянии защищенности личности, обеспечивающее сохранение ее целостности, а также возможности развития при постоянных информационных воздействиях на индивидуальное сознание молодого поколения. Обеспечение психологической безопасности в цифровом пространстве рассматривается нами как защита от искажающих и разрушающих воздействий.

Педагогам и родителям необходимо своевременно выявлять риски нарушения психологической безопасности у подростков и молодых людей в цифровой среде.

Для оценки уровня психологической безопасности молодежи в цифровой среде, рассмотрим три ключевых аспекта, разложив каждый на уровни и диагностические критерии (таблица 1).

Таблица 1

Уровни и диагностические критерии информационно-психологической безопасности молодежи в информационной среде

| Уровень  | Характеристика   | Критерии  |
|--|--|---|
| Чувство удовлетворенности/неудовлетворенности своей информированностью | Отражает способность молодого человека получать достоверную информацию и ориентироваться в потоке данных | Регулярно проверяет информацию из разных источников, умеет идентифицировать фейки и манипуляции, спокойно реагирует на противоречивую информацию, не подвержен конспирологическим теориям |
| Адекватность отражения   | Отражает способность молодого человека   | Не идеализирует онлайн-общение, не заменяет реальные отношения  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| человеком окружающего мира                              | формировать реалистичное представление о мире и своем месте в нем, не подвергаясь избыточному влиянию цифровой среды                     | виртуальными, адекватно оценивает свое место в обществе, не сравнивает себя с идеализированными образами из соцсетей.  |
| Адекватность поведения человека в изменяющихся условиях | Отражает способность молодого человека адаптироваться к изменениям в цифровой среде и реализовать собой защиту от негативных воздействий | Адаптируется к изменениям в цифровой среде, способен избегать негативного влияния и защищать себя от манипуляций. Демонстрирует гибкость мышления, самоконтроль и способность к саморегуляции. |

Для удобства представим данные критерии в виде чек-листа экспресс-диагностики.

| Чек лист   | Нет | Да |
|--|-----|----|
| 1. Не проверяет информацию   |     |    |
| 2. Легко верит в сенсационные заголовки и провокационные сообщения |     |    |
| 3. Склонен к конспирологическому мышлению                          |     |    |
| 4. Сильно идеализирует онлайн-общение                              |     |    |
| 5. Постоянно сравнивает себя с другими пользователями в соцсетях   |     |    |
| 6. Испытывает сильные трудности в реальной жизни                   |     |    |
| 7. Наблюдается замещение реального общения виртуальным             |     |    |
| 8. Не способен устанавливать границы в онлайн-общении              |     |    |
| 9. Не контролирует время, проводимое в сети                        |     |    |
| 10. Испытывает сильные трудности с адаптацией                      |     |    |

Чем больше ответов «да», тем выше уровень информационно-психологической небезопасности у субъекта выявлен.

Использование данного чек-листа позволит родителям лучше понимать поведение своих детей в онлайн-пространстве, распознавать признаки проблем и своевременно предоставлять необходимую помощь и поддержку, а педагогам эффективнее строить образовательный процесс, включая в него элементы цифровой грамотности и психологической поддержки. Педагоги могут использовать диагностические критерии для выявления учащихся, нуждающихся в дополнительной помощи в навигации по цифровой среде, а также разработать программы профилактики негативного влияния цифровой среды, ориентируясь на описанные критерии.

В заключение отметим, что гарантия защищенности от нарушений информационно-психологической безопасности в цифровом пространстве должна основываться на развитии у личности критического мышления, гибкого сознания, целостности и способности к саморазвитию. Именно

Рассмотрим мишени профилактики:

1. *Развитие критического мышления и цифровой грамотности.*

✓ *Формирование навыков распознавания дезинформации и манипуляций*, необходимо обучать пользователей методам проверки информации, идентификации фейковых новостей, пропаганды и манипулятивных техник.

✓ *Развитие навыков оценки достоверности источников*, формирование умения пользователей оценивать авторитетность и независимость источников информации, распознавать предвзятость и конфликт интересов.

✓ *Формирование навыков анализа онлайн-контента*, обучение пользователей анализировать онлайн-контент на предмет манипуляций, скрытой пропаганды и недостоверной информации.

2. *Формирование психологической устойчивости и эмоциональной регуляции.*

✓ *Развитие навыков управления стрессом и эмоциональным состоянием* [Арендчук, Усова 2022], обучение пользователей методам саморегуляции, техникам релаксации и способам справляться с негативными эмоциями.

✓ *Повышение самооценки и уверенности в себе*, обучение пользователей методам повышения самооценки, формированию адекватной самокритики, развитию самоуважения и уверенности в себе.

✓ *Развитие навыков общения и социальных взаимодействий* [Заграничный 2024], обучение пользователей эффективным способам общения в онлайн-среде, умению устанавливать границы и защищаться от негативного влияния. Это включает в себя навыки конфликта, конструктивного общения и установления здоровых отношений.

3. *Развитие самосознания и личностного роста.*

✓ *Повышение осознанности о своих ценностях и убеждениях*, помощь пользователям в определении своих ценностей и убеждений, что позволит им сопротивляться влиянию сторонних идей и сохранять свою индивидуальность.

✓ *Развитие навыков саморефлексии и самоанализа*, обучение пользователей анализировать свое поведение в онлайн-среде, распознавать свои сильные и слабые стороны и работать над самосовершенствованием.

✓ *Стимулирование личностного роста и самореализации*, помощь пользователям в поиске способов самореализации, что позволит им чувствовать себя более уверенно и устойчиво к внешнему влиянию.

В качестве заключения отметим, что информационно-психологическая безопасность молодых людей в цифровом пространстве является одним из приоритетных направлений работы с молодежью. Необходим комплексный подход к обеспечению информационно-психологической безопасности в цифровой среде с учетом методов, механизмов, и последствий воздействия на молодежь. Профилактика нарушений информационно-психологической безопасности должна быть многоуровневой и включать в себя

образовательные программы, психологическую поддержку и развитие индивидуальных навыков у пользователей.

#### **Библиографический список**

Арендачук И.В., Усова Н.В. Психолого-педагогическое сопровождение молодежи при развитии компетентности в проявлении социальной активности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2022. Т. 11. № 4 (44). С. 340-355.

Арендачук И.В., Усова Н.В., Кленова М.А. Особенности социальной активности российской молодежи в условиях вынужденных социальных ограничений // Социальная психология и общество. 2022. Т. 13. № 4. С. 182-199.

Бессчетнова О.В., Волкова О.А., Алиев Ш.И., Ананченкова П.И., Дробышева Л.Н. Влияние цифровых медиа на психическое здоровье детей и молодежи // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2021. №3. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-tsifrovyyh-media-na-psihicheskoe-zdorovie-detey-i-molodezhi> (дата обращения: 13.03.2025).

Заграничный А.И., Кленова М.А., Усова Н.В. Социально-психологические предикторы психологического климата в учебной группе в образовательной организации высшего образования // Мир науки. Педагогика и психология. 2024. Т. 12. № 1. Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/29PSMN124.pdf> (дата обращения: 10.04.2025).

Кабаченко Т.С. Нарушения психологической безопасности в контексте активности профессионала: дис. ... док. пс. наук. М.: Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. 2000. – 409 с.

Кабаченко Т.С. Методы психологического воздействия. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 539 с.

Михайлов А.П., Чагин В.С. Молодёжь в цифровом обществе // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия: Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. 2023. №4 (329). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/molodyozh-v-tsifrovom-obschestve> (дата обращения: 13.03.2025).