

# ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ

**Максим О.В.**

*науковий співробітник*

ORCID 0000-0002-9869-1684

[maksiola@gmail.com](mailto:maksiola@gmail.com)

**Рябовол Т.А.**

*старший науковий співробітник лабораторії соціально*

*дезадаптованих неповнолітніх*

*Інститут психології імені Г.С.Костюка*

*НАПН України*

*м. Київ, Україна*

ORCID 0000-0001-9769-6742

[rta2008@ukr.net](mailto:rta2008@ukr.net)

**Актуальність.** Ми живемо в епоху цифрових перетворень. Цифрові технології викликають кардинальні зміни в нашому житті, навчанні, роботі та дозвіллі, дозволяють по-новому думати, планувати і приймати рішення, відкривають нові можливості. Людина, як біологічний організм, має базову здатність адаптуватися до умов, у яких вона проживає. В людському житті в періоди стрімких змін способу життя адаптація відбувається на рівні психіки. Сучасні революційні зміни пов'язані з переходом людей до ери цифрового суспільства. Із запровадженням штучного інтелекту протягом двох-трьох десятиліть кардинально змінився спосіб життя, як окремої людини так і суспільства в цілому, так швидкість життя сучасної людини збільшилась в рази порівняно із темпом попередніх поколінь.

**Результати теоретичного аналізу проблеми.** Ще у 20-му столітті цінність інформації разом із швидкістю її отримання зросла настільки, що стала необхідністю для виживання. Тепер же страх відстати у розвитку технологій став ще більшим тригером для людства, ніж раніше і вже передається новому поколінню генетично. Таким чином споживання інформації збільшилось в геометричній прогресії, якщо порівнювати його зі споживанням ще кілька десятиліть тому, і продовжує рости далі шаленими темпами.

Мета дослідження – визначити найбільш суттєві особливості «цифрового покоління», які впливають на його адаптацію до соціуму.

Для того, щоб засвоїти такий обсяг інформації, який споживає сучасна людина, мозку доводиться підвищувати швидкість обробки того інформаційного потоку та час перебування у ньому. Сучасні молоді люди з допомогою нових інформаційних технологій практично увесь активний час знаходяться у потоці інформації, вчать користуватися гаджетами з дуже раннього дитинства.

Для виживання в режимі споживання інформації по 12-14 годин на добу мозку сучасної людини доводиться відключати дефолт-систему. Дефолт-система забезпечує тривале зберігання та поглиблений аналіз інформації, проектне мислення, сприяє гнучкості мислення та доступу до автобіографічної пам'яті, активує ланцюжки соціальних зв'язків, поєднує минуле теперішнє та майбутнє, з її допомогою з'являються унікальні асоціації, які є основою творчих процесів.[2,3,4]

Все ці та багато інших важливих функцій залишаються незадіяними в той час, коли людина пасивно споживає інформацію зі свого гаджета. Певних особливостей набувають усі психічні процеси, задіяні в обробці інформації: сприймання, уваги, пам'яті, мислення, за ними зміни відбуваються і в особистісних структурах. За законами адаптації все, що не використовується організмом, рано чи пізніше атрофується.

Так мозок, адаптуючись до життя в цифровому середовищі, втрачає свої вищі функції, найбільше страждає мислення та його стратегічні функції. Таким чином адаптація може йти по типу спрощення і, коли б це не стосувалося людини, її вищих функцій набутих в процесі еволюції, можливо це і не тривожило б провідних вчених, нейрофізіологів, психологів, психіатрів [2,3,4]. Але описаний вище процес втрати цінних здатностей нагадує хворобу, яка також є біологічною адаптацією. Вже у 2008 р. в Китаї було введено діагноз цифрової залежності, яка призводить до органічного ураження головного мозку, у дорослих руйнується від

15 до 35% нервових зав'язків. Що ж до дітей, то у них тривале користування гаджетами призводить до ушкодженого розвитку настільки, що його ще називають «цифровим слабоумством». В комплексі з процесами сприймання, короткотривалої пам'яті, вибіркової та швидкого перемикання уваги процеси мислення набувають такої особливості, як «кліповість». Інакше кажучи «кліповість» – це здатність сприймати світ через коротке, яскраве, кольорове посилення, втілене у формі відеокліпу, теленовин, чи в іншому аналогічному вигляді. Увесь обсяг інформації стиснутий до короткого фільму від кількох секунд до кількох хвилин. Час у кліпі фрагментарний, розірваний. Він відрізняється від реального часу такими важливими чинниками як: тривалість чи розтягнутість у часі, наступність подій. Тривалість та розтягнутість часу – це властивий атрибут та ознака багатьох явищ: хімічних, фізичних, реакцій росту та розвитку живих організмів, формування людських стосунків, розвитку суспільства в цілому. Фрагментарний характер ігнорує такий важливий чинник, як наступність подій, так з кліпу випадають цілі їх шматки, втрачається цілісність процесу у його єдності та неперервності. Стає не зрозуміло, як працюють причинно-наслідкові зв'язки, яким чином цілий ланцюг передумов призводить до того чи іншого результату. Потік подій перетворюється на калейдоскоп випадковостей [1]. Кліпове мислення – це процес відображення безлічі різноманітних властивостей об'єктів, без врахування зав'язків між ними, з притаманною фрагментарністю інформаційного потоку, алогічністю, розрізненістю інформації, що надходить з надзвичайно високою швидкістю та призводить до відсутності цілісної картини сприймання навколишнього світу.

Кліпове мислення передбачає спрощення засвоєння матеріалу нагадує поглинання фаст-фуду. Втрачається здатність до аналізу та конструюванню довгих логічних ланцюжків засвоєння інформації. У зв'язку з цим помітною стає тенденція – нездатність великої кількості людей системно мислити та системно викладати свої думки. Часто людина і не намагається зрозуміти сказану фразу, а

вихоплює з неї шматок-подразник, на який уже має готову відповідь. Людина звикає до постійного миготіння, зміни картинок та образів і втрачає здатність сприймати класичні кінострічки, музику, літературу – усе, що вимагає зосередженості, довільності та вміння робити висновки. Якщо поглянути з точки зору аналізу інформації, то людина з кліповим мисленням, оперує тільки смислами фіксованого обсягу і не може працювати з семіотичними структурами довільної складності. Зовні це проявляється у тому, що вона не може довго зосереджуватись на будь-якій інформації і у неї знижена здатність до аналізу. Таким чином не задіюється уява, рефлексія, осмислення, а увесь час відбувається перезавантаження інформації, коли усе побачене раніше втрачає своє значення та дуже швидко старіє.

Крім того, щоденне перебування в інтернеті утруднює формування у підростаючого покоління не тільки теоретичного, але й проектного мислення. Комп'ютерні технології створюють ілюзію, що можна проникнути у будь-який простір та діяти там. Насправді ж з його допомогою поки що можна познайомитись тільки з особливостями дискурсу, притаманного даному простору, уявно відіграти якусь схему дій, але не прожити її реально. Молоді люди, звикнувши до життя у комп'ютері, стикаються з труднощами, коли потрапляють у життєву ситуацію, де доводиться діяти, а не говорити про дію чи грати в комп'ютерну гру, чи ставити мету, починати взаємодію з іншими людьми, доносити до них свої замисли, реалізувати їх, знову формувати цілі та проектувати дії, враховуючи отриманий досвід.

Вони значно імпульсивніші, лабільніші за своїх ровесників, які не користувалися гаджетами. Сучасні умови роботи з допомогою гаджетів дозволяють переключатися між кількома програмами одночасно, і в той же час, коли з'являються труднощі, виникає спокуса покинути справу, і для цього достатньо переключитися на щось інше.

З іншого боку напрацьовується готовність до відгуку. Тому, що приходять повідомлення з різних каналів та соціальних мережах. Непосидючість, переключення, потреба в зміні вражень, велика кількість слабких соціальних зв'язків та небажання вчитися створювати близькі стосунки призводять до розвитку особистості по гіпертимному типу. Також, описані вище особливості мислення формують зовнішній локус контролю, несамотійність та інфантильність.

Переважання в дитячому віці віртуального спілкування над реальним неминуче тягне за собою емоційну депривацію, наслідки якої мають подвійний вплив на психіку. З одного боку, це підвищена тривожність, пов'язана з незадоволенням потреби в емоційному контакті. Порожнеча в душі завжди породжує тривогу, це – психологічний закон.

Підвищений рівень особистісної тривожності з часом (найімовірніше, в підлітковому віці) може перерости в депресивність, спустошеність або інші психічні розлади. В той же час, емоційна сфера дитини повноцінно розвивається в умовах контакту з емоціями і почуттями оточуючих людей, тому дефіцит такого контакту неминуче призводить до її недорозвитку.

Розмивання життєвих принципів та орієнтирів відбувається внаслідок швидкої зміни самого стилю життя. Світоглядний розрив з батьками та старшими людьми спричинив те, що їхні життєві принципи для молоді вже не є актуальними, а перевантаженість інформацією призводить до того, що людина живе ніби в тумані, втративши чіткі орієнтири життя. У сучасному суспільстві немає такої, як раніше визначеності, стосовно того, що людині варто зробити в житті (здобути професію, створити сім'ю, бути корисним суспільству і т.п.). Здається, що людина тепер має більше свободи, однак тепер вона не знає, що з нею робити.

Цінності здоров'я для нового покоління будуть ще актуальнішими. Люди продовжуватимуть усвідомлювати, що для підтримання здоров'я за сучасного способу життя зусиль доведеться докладати ще більше і споживання в цій галузі

буде зростати і надалі. Що ж до сімейних цінностей, то вони приречені в сучасному суспільстві на девальвацію. Перерозподіл уваги відбуватиметься в бік кар'єри та достатку. Варто зауважити, що гіперактивність, підвищена конфліктність та недорозвиток емоційної сфери тільки загострюватиме конкуренцію між людьми. Кількість людей, для яких культура, освіта, особистісний розвиток, духовність буде зменшуватись, адже сучасна молодь дивиться на цей світ крізь окуляри рольових комп'ютерних ігор.

Замість широкого спектра різноманітних емоцій і почуттів така людина починає реагувати на все однією з кількох зрозумілих їй емоцій, у неї буде знижена емпатія (здатність відчувати настрій іншого, співпереживати, дбайливо ставитися до його почуттів). Така незрілість емоційної сфери небезпечна нездатністю розвивати взаємини, що, в свою чергу, призводить до подальшого наростання самотності, тривоги та психологічного дискомфорту.

Зміни в комунікаціях призводять до так званого цифрового аутизму. А загальна установка на гедонізм, на отримання задоволення, і нездатність будувати образи майбутнього, призводять до того, що люди стають не толерантними до своїх провалів, розраховують на легкий успіх. Фокус спілкування з реального світу зміщується в віртуальний, сильні соціальні зв'язки поступаються місцем слабким. Психологи говорять про падіння соціальної компетентності, про наростаючу безпорадності підлітків в стосунках з однолітками і вирішенні найпростіших конфліктів. Сучасні підлітки не бачать різниці між реальним і віртуальним спілкуванням. Поняття дружби стає більш поверхневим і розмитим. Неглибокі і нетривалі стосунки стають навіть привабливішими, тому що вони емоційно безпечніші та вимагають значно менше зусиль для підтримки.

Крім цього, ми спостерігаємо зміни в структурі соціальної взаємодії. Відсутність вертикальних систем і перехід до горизонтального суспільства веде до того, що людство біологічно втрачає навички та здатність до навчання. Так у сучасному освітньому процесі більшість учнів не можуть зосередитись і слухати

вчителя більше 10-15 хвилин, вони втомлюються та стають неуважними, особливо, якщо інформація не захоплює, а її засвоєння потребує довільності. Якщо ж підліток не може відразу зрозуміти суті почутого, він в той же момент переключається на будь-яке інше заняття. Аналіз ситуації, яка складається в суспільстві, в-цілому, та в освіті, зокрема, дозволяє зробити висновок: кліпова свідомість стала невід'ємною частиною життя сучасної молоді, тому необхідно знайти шляхи та можливості її грамотного застосування, як в освітньому процесі так і у всіх інших життєвих аспектах. Щоб виокремлюючи коротку інформацію та не втрачаючи суті, знаходити можливість передавати наступним поколінням фундаментальні знання.

**Висновки.** Глобальна інформатизація суспільства, незважаючи на величезні можливості, які вона надає людям, має значний руйнівний вплив на психіку молодої людини. Так кліпове мислення, так званий інформаційний аутизм та інші особистісні та поведінкові деформації виникають, як захисна реакція на інформаційне перевантаження мозку. Є всі підстави стверджувати, що нове покоління цифрового суспільства виросте таким, яким легко керувати іззовні, адже воно мислить поверхнево, матиме проблеми у розбудові людських взаємин та у взаємодії з реальним світом.

### *Література*

1. Курпатов А.В., Мышление. Системное исследование Москва: Капитал, 2018 . 367с. Источник: <https://vikent.ru/enc/7820/>
2. Davey C. G., Pujol J., Harrison B. J. [Mapping the self in the brain's default mode network.](#) (англ.) // NeuroImage. — 2016. — 15 May (vol. 132). — P. 390—397. — [doi:10.1016/j.neuroimage.2016.02.022.](#) — [PMID 26892855](#)
3. Vatansever D., Manktelow A. E., Sahakian B. J., Menon D. K., Stamatakis E. A. [Cognitive Flexibility: A Default Network and Basal Ganglia Connectivity](#)

Perspective. (англ.) // Brain Connectivity. — 2016. — April (vol. 6, no. 3). — P. 201—207. — [doi:10.1089/brain.2015.0388](https://doi.org/10.1089/brain.2015.0388). — PMID 2665274

4. *Sali A. W., Courtney S. M., Yantis S.* Spontaneous Fluctuations in the Flexible Control of Covert Attention. (англ.) // The Journal Of Neuroscience : The Official Journal Of The Society For Neuroscience. — 2016. — 13 January (vol. 36, no. 2). — P. 445—454. — [doi:10.1523/JNEUROSCI.2323-15.2016](https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2323-15.2016)