

Пуліч Олег Анатолійович,
*аспірант кафедри психології управління
Центрального інституту післядипломної освіти
Державного закладу вищої освіти
«Університет менеджменту освіти»;
науковий керівник:*

Москальов Максим Володимирович,
*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології управління
Центрального інституту післядипломної освіти
Державного закладу вищої освіти
«Університет менеджменту освіти»*

СТРЕС І ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ВІД ПОСТІЙНОГО З'ЄДНАННЯ З ІНТЕРНЕТОМ ТА ТЕХНОЛОГІЯМИ

Ключові слова: цифровізація; перенавантаження; стрес; інформаційні мережі; інтернет.

Сутність проблеми. Нині чітко позначився новий тренд розвитку, пов'язаний з цифровізацією суспільства, двоїтий характер якого очевидний. Револьюційне розширення людських можливостей, пов'язане з оптимізацією багатьох процесів – від безперешкодного доступу до інформації в режимі реального часу до підвищення побутового комфорту, – межує з виникненням до кінця неусвідомлюваних ризиків для здоров'я як суспільства в цілому, так і його персоніфікованих представників. Уникнути впливу цифровізації на суспільне здоров'я неможливо, оскільки технологічний прогрес задає параметри соціальної реальності, змушуючи людину адаптуватися до нових умов насамперед до тотальної комп'ютеризації, до перенесення соціальної комунікації у віртуальне середовище, до появи нових культурних практик. Принципові зміни торкнулися всіх значних сфер життя, основою методів проєктування та прийняття управлінських рішень, розподілу та обміну послугами та благами стали нові інформаційно-комунікативні системи – онлайн-платформи [2].

Фактично за відносно нетривалий період часу виникла соціальна реальність, по-перше, принципово відмінна від попередньої – доінформаційної та доцифрової; по-друге, вона має тенденцію до швидкого розвитку та якісних змін. Цифрова реальність стає способом існування сучасного людства, витісняючи як попередні культурні практики, й істотно впливаючи на такий структурно складний феномен як громадське здоров'я. Зараз відбувається стрімкий злам еволюційної адаптаційної моделі: тотальна комп'ютеризація детермінує малорухливий спосіб життя, що веде до закономірного результату – зростання захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної та ендокринної систем, органів дихання та зору, виникнення стану перманентного стресу у глобальному масштабі.

Стан дослідження. Психологічний рівень людського здоров'я включає трансформацію психологічного сприйняття дійсності в умовах її цифровізації під впливом якісних змін, що відбуваються у психічній та когнітивній сферах [3].

Попри те, що вплив цифрового середовища на людську психіку є відносно новим предметом дослідження, перші висновки вже зроблено: по-перше, активне використання цифрових пристроїв може вести до психічних розладів, по-друге, негативно впливає на когнітивний, вербальний і соціально-емоційний розвиток дитячої вікової групи, по-третє, веде до когнітивних порушень у дорослих – синдрому розсіяної уваги, хронічного стресу та втоми. Синдром розсіяної уваги виникає внаслідок інформаційної «перевантаженості» людини і виявляється у її нездатності цілісно сприймати та аналізувати інформацію, вибудовувати логічні зв'язки між окремими фактами та приходити до аргументованих висновків. Так само синдром розсіяної уваги не дозволяє людині сконцентруватися на необхідній інформації, «розпорошуючи» її увагу [4; 5].

Основною причиною даної когнітивної проблеми зазвичай вказують щоденний обсяг інформації, що «обрушується» на людину, несумісний з можливостями її повноцінного сприйняття та осмислення. Результатом стає спрацьовування захисного механізму: увага розсіюється та тиск величезного обсягу інформації на психіку знижується. Спільною є думка дослідників про обґрунтування причинно-наслідкової залежності між надлишком інформації і: по-перше, труднощами її сприйняття (нездатністю до її систематизації та узагальнення); по-друге, атрофією здатності мислити самостійно (використанням готових «кліше» та «штампів»); по-третє, емоційним вигорянням (втратою емпатії, її витісненням байдужістю та егоїзмом) [4; 5].

Методологія. В межах дослідження використовувалися наукові методи, такі як аналіз психологічної, соціологічної, філософської літератури, пов'язаної з об'єктом дослідження; теоретичний аналіз та систематизація теоретичних даних; абстрагування, систематизація, порівняння та зіставлення інформації, а також теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, спрямованої на вивчення наукового фонду.

Результати дослідження. Зараз феномен «перенасичення інформацією» розглядається як своєрідний аналог хаотичного та безсистемного переїдання, що позначається медичним терміном «булімія», а в контексті «переїдання» інформаційного. Якщо в попередній період розвитку надходження інформації, необхідної для осмислення, «дозувалося» реципієнтом, обмежуючись рішенням тих чи інших побутових, трудових, освітніх, професійних завдань, то з появою друкованих та аудіовізуальних ЗМІ, а потім і глобальних інформаційних мереж інформаційний вплив не просто різко інтенсифікувалося, а став, по суті, всепроникним та тотальним. Ілюзорна добровільність

споживання продуктів цифрової культури, насамперед інформації у її вербальних та візуальних формах, не скасовує такі наслідки «втоми» від інформаційного впливу як підвищену нервозність, яка нерідко переходить в апатію. Серед ризиків психологічного здоров'я важливе місце займає принципово нова залежність, яка не зустрічалася в доцифрову епоху – залежність від гаджетів. Попри створення, починаючи з рубежу ХІХ-ХХ ст., штучних засобів, що розширюють людські можливості у сфері комунікації, залежність людей від технічних пристроїв не була тотальною через їхню стаціонарність/малу мобільність, обмеженість функцій та відсутність віртуального простору [3; 5].

У зв'язку зі створенням мобільних і компактних гаджетів, що акумулюють у собі функціонал різних пристроїв (насамперед смартфонів/айфонів), і появою повноцінного віртуального простору, що передбачає як суб'єкт-об'єктні, так і суб'єкт-суб'єктні відносини, виникає номофобія. Її основні прояви пов'язані, по-перше, з побоюванням втратити важливу особисту/виробничу інформацію (дані контактів, фото, відео тощо); по-друге, з острахом опинитися навіть на короткий час в інформаційному вакуумі (пропустити актуальну інформацію в режимі реального часу); по-третє, страхом повної ізоляції (самотності). Якщо перші дві проблеми вирішуються щодо легко – збереженням важливої інформації на знімних носіях та в хмарних сховищах, наявністю другого аналогічного пристрою, то третя проблема стає справжньою перепорою в сучасному світі. У попередній період безпосереднє спілкування доповнювалося опосередкованими формами. Цифрова епоха дала можливість перейти до рівня повністю віртуального спілкування, позбавленого психологічних труднощів реальної комунікації [1].

Висновки. Підсумовуючи, зазначимо, що інформаційне перенавантаження створює передумови для посилення тривожності та депресивних симптомів. Показано, що прояви інсомнії є у 24–43 % пацієнтів з тривожними розладами. Існує безліч доказів наявності загальних біологічних процесів, які лежать в основі цих станів. Виявлено зв'язки між тривожністю та інсомнією на генному, нейрональному та органному рівнях організації. На органному та системному рівнях патофізіологічна схожість тривоги та інсомнії визначається підвищеною збудливістю кіркових структур, вегетативної нервової системи та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі. Депресивні симптоми також характеризуються високою коморбідністю із порушеннями сну [1].

Список використаних джерел

1. Cain N., Gradisar M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*. 2010. № 11(8). P. 735–742. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006>
2. Fan M., Huang Y., Oalati S. A., Shah S.M.M., Ostic D., Pu Z. Effects of information overload, communication overload, and inequality on digital distrust: a cyber-violence behavior mechanism. *Front Psychol*. 2021. № 12. P. 643981. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643981>
3. Levenson J. C., Shensa A., Sidani J. E., Colditz J.B., Primack B.A. The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Prev Medicine*. 2016. № 85. P. 36–41. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001>
4. Mireku M. O., Barker M. M., Mutz J., Dumontheil I., Thomas M.S.C., Roosli M. et al. Night-time screen-based media device use and adolescents' sleep and health-related quality of life. *Environment International*. 2019. № 124. P. 66–78. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2018.11.069>
5. Naveed A. M., Anwar M. Towards information anxiety and beyond. *Webology*. 2020. № 17(1). P. 65–80. <https://doi.org/10.14704/WEB/V17I1/a208>