

Гриценко А.В.

РИЗИКИ ВПЛИВУ ТЕЛЕВІЗІЙНИХ ТА КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА РОЗВИТОК ПСИХІКИ ЛЮДИНИ В ДОБУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОТИСТОЯННЯ

Гриценко А.В. Ризики впливу телевізійних та комп'ютерних технологій на розвиток психіки людини в добу інформаційного протистояння. У даній статті розглянуто погляди вітчизняних та зарубіжних дослідників на питання інформаційно-психологічного протиборства, питання маніпулятивних впливів на свідомість людини. Також подано результати досліджень безпосереднього впливу технологічних приладів (телевізорів, комп'ютерів) на психіку людини, особливості процесів розвитку мозку людини, що є залежною від телебачення та комп'ютера. Розглянуто шкідливий вплив на здоров'я телевізійної та комп'ютерної залежності. Описано особливості розвитку мислення, мовлення, пам'яті, вольової сфери, сфери почуттів та вміння співпереживати у добу повсюдного розповсюдження комп'ютерних та телевізійних технологій. Наголошується на важливості своєчасного формування психологічних процесів у природному та людському оточенні.

Ключові слова: «цифрова недоумкуватість», атрофія мозку, «інтернет-психоз», мислення, співпереживання, воля, «завмерлий погляд», педагогіка переживання, скаутинг.

Гриценко А.В. Риски влияния телевизионных и компьютерных технологий на развитие психики человека в эпоху информационного противостояния. В данной статье рассмотрены взгляды отечественных и зарубежных исследователей на вопросы информационно-психологического противостояния, вопросы манипулятивных влияний на сознание человека. Также приведены результаты исследований непосредственного влияния технологических устройств на психику человека, особенности процессов развития мозга человека, зависящего от телевидения и компьютера. Рассмотрено

вредное влияние на здоровье телевизионной и компьютерной зависимости. Описаны особенности развития мышления, речи, памяти, волевой сферы, сферы чувств и умения сопереживать в эпоху всеобъемлющего распространения компьютерных и телевизионных технологий. Акцентируется внимание на важности своевременного формирования психологических процессов в природном и человеческом окружении.

Ключевые слова: «цифровое слабоумие», атрофия мозга, «интернет-психоз», мышление, сопереживание, воля, «застывший взгляд», педагогика переживания, скаутинг.

Постановка проблеми. Практично не можливо уявити подальший розвиток людської цивілізації, науково-технічний та навіть культурний прогрес за відсутності в оточенні людини різноманітних гаджетів, девайсів, комп'ютерних технологій, соціальних інтернет-мереж, врешті телебачення та відео, що безумовно містять у собі потужний ресурс комунікації, доступу до інформації, можливості її поширення. Швидкість та зручність даних технологій також буде несправедливо не згадати. Проте необхідно також бути обізнаним і з ризиками використання даних технологій, а точніше бездумного їх застосування.

Сьогодні вже у всіх на вустах такі терміни, як інформаційні війни та інформаційне протистояння. В даному світі, варто пам'ятати про потужний маніпулятивний потенціал вищевказаних технологій, системно їх вивчати та серйозно займатись розробкою методів та засобів протистояння їх шкідливому впливу, зокрема на підростаюче покоління, наших дітей, підлітків та юнаків, психіка яких саме формується. Адже безпека життя країни та людського суспільства, загалом, не в останню чергу сьогодні залежить від рівня інформаційної культури людини та від вміння її протистояти інформаційно-психологічним атакам, вміння приймати свідомі та обдумані рішення.

Також, все частіше ми бачимо людей різного віку, що не відривають очей від власних смартфонів, все частіше батьки скаржаться, що не можуть нічого вдіяти з тим, що їх діти весь час проводять за комп'ютером чи іншим девайсом, навіть вдаються

до істерик, маніпулятивних дій, тільки щоб досягнути бажаного приладу. Діти, у свою чергу, почувають себе незатишно, чи навіть неповноцінними за відсутності у них модних гаджетів. Батьки не хочуть, щоб їхні діти відставали від прогресу, і водночас бачать як все більший вплив на дітей справляють саме ці гаджети, більший ніж самі батьки, не контрольований ними вплив. Схожу картину спостерігають і вчителі, коли прилад чи інформаційна мережа цікавіші і авторитетніші, ніж вчитель.

Відбувається цікавий розподіл захоплень різних прошарків суспільства: частина людей більшість «вільного» часу все ще проводить перед телеекраном, частина – перед персональним комп'ютером, частина – разом зі смартфоном, з них частина грає в комп'ютерні ігри, частина перебуває у соціальних мережах.

Безумовно, не тільки задля ігор і бездумного перегляду стрічок новин у соціальних мережах використовуються вищевказані прилади, і мають вони свої корисні функції та зручності, полегшують та уможливають багато процесів, про які тільки могли мріяти люди протягом багатьох століть. Але, разом з тим, є бездумною недбалістю неврахування тих ризиків, які несе з собою розвиток вищевказаних технологій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Справді глибоких та системних досліджень з даного питання не так вже й багато. Це пов'язано і з новизною проблематики, і з небажанням втрачати ті зручності та переваги, що надають сучасні технології комунікації та інформаційних впливів. Проте, все ж таки, є ряд праць зарубіжних та вітчизняних дослідників, що описують вже наявні результати досліджень.

Загалом явище маніпулятивних впливів на людину та інформаційного протистояння описують такі українські дослідники, як В.Шкляр, О.Гриценко, Я. Любивий, Л.Леонтєва, В.Роговець, російські – С.Кара-Мурза, С.Гриняєв, Є. Доценко, В. Медінській.

Дослідники стверджують, що маніпулятивні впливи є такими, що приховують істинні цілі маніпулятора, нав'язують

певну вигідну маніпулятору програму поведінки, сьогодні ж застосовуються не окремі прийоми, а спеціально розроблені маніпулятивні технології. Такі впливи є інформаційно-психологічними, тобто впливами на свідомість людини за допомогою сприйнятої нею спеціально підготовленої інформації.

Український вчений В. М. Петрик спільно з колективом авторів ще у 2006 році видали навчальний посібник, в якому спробували системно підійти до розгляду теми інформаційних впливів на людину, маніпуляції її свідомістю. Розглянули розвиток даної теми в історичній перспективі та основні її особливості на сучасному етапі розвитку людського суспільства. Автори розглядають значний спектр загроз інформаційній безпеці, аналізують механізми маніпулювання громадською думкою, зокрема з використанням засобів масової інформації, стан інформаційного простору сучасної України. На основі цього розроблено рекомендації щодо захисту суспільства та окремих громадян від негативного інформаційного впливу. В даному ж посібнику розглянуті й окремі технологічні особливості впливу на свідомість людини [7].

Українські дослідники Я.М.Жарков, Л.Ф.Компанцева, В.В.Остроухов В.М.Петрик, М.М.Присяжнюк, Є.Д.Скулиш у підручнику за 2012 рік показали еволюцію інформаційно-психологічного протистояння, розкрили сутність, методи і засоби ведення інформаційних війн, спеціальних інформаційних операцій та акцій інформаційного впливу. У даному підручнику розмежовані такі поняття як ЗМІ (засоби масової інформації) та ЗМК (засоби масової комунікації). ЗМІ є засобами поширення інформації, що діють періодично. ЗМК ж можуть бути не періодичними, проте обов'язково передбачають сприйняття інформації та зворотній зв'язок [1].

Український дослідник М.І. Сенченко у своїй книзі «Латентна світова інформаційна війна» робить спробу узагальнити результати досліджень вчених різних країн у галузі теорії і практики інформаційно-психологічних війн. Розглянуто такі поняття як «культурна агресія», «культурна революція», «п'яті колони», а також роль мас-медіа у інформаційних війнах,

структури ведення інформаційно-психологічних операцій різних країн. Автор вбачає основну загрозу українській державності з боку США та міжнародних фінансових кіл, за допомогою методів інформаційно-психологічної війни, а вихід у становленні сильної національної держави, що матиме контроль над інформаційними потоками [6].

Загалом більшість російських та українських авторів, до 2014 року, вбачали загрозу інформаційної агресії саме з боку США та країн заходу. Зрозуміло, що такий підхід, хоча й мав підстави існувати, є однобоким.

Більшість дослідників, розглядаючи питання інформаційного протистояння, зосередженні на питаннях методології маніпулювання інформаційними потоками, питаннях, чия інформаційна зброя є потужнішою, а контроль вищим, та на переході контролю над інформаційною зброєю до власних державних структур чи народу. Проте мало уваги зосереджено саме на безпосередньому впливі технологічних приладів на психіку людини, особливо підрастаючого покоління.

Хоча окремі праці та дослідження присвячені даній проблематиці, здебільшого у країнах заходу, є.

Відомий німецький дослідник даної проблематики У.М. Спітцер описує цілий перелік психологічних та фізіологічних порушень, що є наслідком тривалого перегляду телебачення [8].

Інший німецький дослідник Райнер Пацлаф у книзі «Завмерлий погляд» досить детально описує технологічні та фізіологічні особливості шкідливого впливу телебачення, навіть за нетривалого перегляду [4].

Шкідливий вплив бездумного використання інтернет технологій досліджують такі вчені як Катріона Морісон, Урі Ніцан, Гвен О'Кіф, Манфред Спітцер, Пітер Уайброу [3].

Мета статті – розглянути ризики впливу медіа та комп'ютерних технологій на формування психіки людини та

актуалізувати важливість здорового розвитку підростаючого покоління у живому діалозі.

Виклад основного матеріалу. Численні дослідження доводять, що Інтернет може призвести до депресії та психологічних розладів. Відомо, що користувачі смартфонів в очікуванні дзвінку відчувають фантомну вібрацію, думаючи, що їм хтось телефонує чи прийшло повідомлення.

«Комп'ютер – це електронний кокаїн. Він стимулює фази маніакального збудження, після яких приходять фази депресії», – застерігає невролог з Лос-Анджелесу Пітер Уайброу. Мільйони людей в світі не можуть уявити своє життя без інтернету, мобільного телефону, смартфона, iPad та інших електронних новинок. День, навіть годину, без смс-повідомлень або відвідання сайту соціальної мережі здаються їм витраченими даремно [3].

В Німеччині списки бестселерів очолює книга «Цифрова недоумкуватість. Як ми позбавляємо розуму себе та своїх дітей». Її автор – професор Манфред Спітцер (Manfred Spitzer) – медичний директор психіатричної клініки в німецькому Ульмі. Інтернет погано впливає на пам'ять: телефонні номери й адреси записуються в комп'ютери та мобільні телефони, про дні народження знайомих нагадує Facebook. «Мнемонічні процеси вже не протікають в нашому мозку, так як ми переносимо їх на електронні апарати», – звертає увагу Манфред Спітцер. Складніше стає вчитись. Той, хто працює методом Ctrl-C+Ctrl-V не здійснює ніяких розумових зусиль і швидко все забуває [3].

Вчений також досліджує шкідливий вплив телебачення на здоров'я людини. Він виявив прямий зв'язок між часом, який пацієнти проводять перед телевізором, й рівнем смертності від ожиріння, гіпертонії, діабету й підвищеного рівня холестерину. Професор Спітцер пише також й про руйнівний вплив телебачення на мисленнєві здібності людей. Дитяча звичка дивитись телевізор в більш пізньому віці спричинює також неухважність, депресії, а іноді й агресивність, вважає професор [8].

Діти не отримують сенсорних стимулів (смак, запах, дотик). За допомогою відео неможливо навчитись добре

говорити, тому що звук і рухи губ не настільки ідеально синхронізовані, як в житті. Тому професор Спіцер радить: дітей до трьох років варто тримати подалі від будь-яких екранів, а також стверджує, що комп'ютери в дитячих садках – шкідливі.

Професор Спіцер підкреслює, що в мозку покоління інтернету з'єднання між нейронами стають слабшими. Так що тим, хто виріс он-лайн, напевне, доведеться раніше зустрітись з хворобою Альцгеймера, недоумкуватістю та іншими дегенеративними захворюваннями мозку. Адже орган, що не тренується, починає відмирати.

Тези німецького спеціаліста, підтримують дослідження китайських вчених. В Китаї, на Тайвані та в Сингапурі комп'ютерну залежність вважають серйозною загрозою здоров'ю нації. Китайські вчені стверджують, що в мозку інтернет-хроніків було виявлено «аномалії в білій речовині», а також «негативні зміни в сірій речовині» – зменшення на 10-20 % зони, що відповідає за мовлення, пам'ять та моторику. Чим більше часу перебуває конкретна людина у віртуальному світі, тим більше ознак атрофії мозку можна було у нього виявити.

Британські вчені з університету міста Лідс, американські з Клівлендського університету (Case Western Reserve University), ізраїльські з Тель-Авівського університету описують зареєстровані випадки депресій, суїцидальної поведінки, галюцинацій, викликаних інтенсивним користуванням інтернет-мереж, а також випадки «інтернет-психозів» [3].

Райнер Пацлаф, німецький дослідник фізіологічного впливу телебачення на людину, стверджує, що під час телеперегляду витрати енергії тіла людини менші, ніж при неробстві, знижується обмін речовин, загальний та в мозку, знижується частота пульсу на 10 %, людина впадає в проміжний стан між сном та бадьорістю, що є дуже сприятливим для навіювання. Також в цей час у людини виникає явище замерлого погляду разом з почуттям власної активності. Насправді увага людини є повністю підпорядкована процесам, що відбуваються на екрані, переключення уваги відбувається не самостійно під контролем власного «я» свідомо чи підсвідомо, а у відповідності

з частотою зміни кадрів та іншими технологіями застосованими операторами та режисерами. Глядач не приймає рішення навіть підсвідомо, рішення прийняли вже за нього, хоча інтерес до перегляду залишається високим і глядач переконаний, що це його власне бажання. Частота зміни кадрів практично співпадає з частотою природного переключення уваги людини, приблизно 2-4 секунди. Людина, дивлячись на світ навколо, підсвідомо поглядом сканує все, що бачить, довільно переводячи погляд з власного внутрішнього імпульсу, що є вольовою активністю. При завмерлому погляді така активність припиняється, атрофуються не лише м'язи ока, а й воля людини. Формується людина з слабкою волею, несамостійна, нездатна приймати власні рішення, і зміни ці є не поверховими, а такими, що є вкоріненими у фізіології людини. Окрім того, при перегляді телебачення, особливо сучасного, у людини немає часу осмислити побачене, у зв'язку з тією ж частотою зміни кадрів та інформації. Поступово людина звикає некритично сприймати побачене. Також запам'ятовування побаченого по телебаченню є гіршим, ніж при читанні, на відміну від поширеної думки про зворотне. Людина перетворюється на бездумного «біоробота», що діє за встановленою кимось невідомим програмою [4, с. 19-63].

У наведеній вище праці німецького дослідника розкриті й інші механізми впливу на формування особистості людини.

Вплив комп'ютера є подібним до телебачення. Перевагою є можливість натиснути на стоп-кадр та подумати. Дехто думає, що комп'ютер допомагає у розвитку мислення. Насправді ж він спрощує, пришвидшує виконання певних операцій, бере їх на себе. А людина те, що робила сама, наприклад, підрахунок про себе, не робить цього, не вправляється у цьому, а значить і не розвиває. Якщо ж не розвиває, то й не має таких здібностей. Частина пам'яті також перенесена на комп'ютер, внаслідок чого пам'ять також не тренується, не розвивається. Більше того, людина звикає мислити так, як влаштована інформація в інтернеті, тобто за шаблоном, а також розірвано, мозаїчно, відвикає сприймати великі за обсягом тексти, відвикає сприймати цілісно.

Також людина не вчиться долати внутрішній дискомфорт, докладати зусилля, адже у віртуальному світі інші правила, і його в будь-який момент можна замінити іншим віртуальним світом, більш зручним, відвикає навіть ставити мету. Творчу фантазію замінюють комп'ютерні шаблони. А це все розвиток нашої психіки, яка власне не розвивається за таких умов та узалежнюється від додаткового приладу (як інвалідний візок для психіки). А забери прилад – і людина не спроможна пригадати важливу інформацію, осмислити необхідне, проявити творчість. Окрім того, як вже вказано вище, людина відвикає діяти із власної внутрішньої інтенції, з власної волі (іноді долаючи дискомфорт), відвикає приймати рішення, очікуючи привабливу пропозицію іззовні.

Петер Люті, вчитель старших класів Вальдорфської школи з Німеччини, викладач Київського Вальдорфського семінару, стверджує, що воля формується парадоксальним чином, а саме, коли є труднощі по здійсненню бажання, і потрібно докладати зусилля. Комп'ютерні ж і інтернет-технології спрямовані на те, щоб такі зусилля були відсутні, практично зводячи мить прийняття рішення до нуля, «адже це так просто – натиснути клавішу, і ти отримаєш бажане, запропоноване тобі» [2].

Наведемо декілька прикладів з досвіду консультування школярів та їх батьків.

Учень 5-го класу, Я. розповідав, що за добу проводить за комп'ютером, граючи в різні ігри, чи за переглядом телебачення в сумі від п'яти до восьми годин за добу, іноді включаючи нічні години. Внаслідок чого мав порушений сон, навчання в школі було досить формальним, низька успішність, труднощі у спілкуванні з однолітками, знижений м'язовий тонус, суїцидальні думки та розмови. З'ясувалося, що тато учня Я. сам постійно дивиться телевизор чи грає у комп'ютерні ігри, навіть вночі, перебуваючи в одній кімнаті з сином. Мати не знаходила способу вплинути на чоловіка та сина, досить довго навіть не наважувалась говорити з чоловіком на дану тему. Консультації учня були близькими до дружньої розмови, іноді з пригощанням чаєм. Важливою частиною роботи була взаємодія саме з мамою

учня, щодо зміни режиму дня та соціальної ситуації, що оточувала учня, а також ризиків, які є у разі пасивного невтручання. Епізодичні незначні позитивні результати були (невелика гармонізація режиму дня та незначне покращення сну), та потім даний учень перейшов у іншу школу.

Батьки учня 7-го класу, З., звернулися з проблемою, що їхній син забагато часу проводить за комп'ютерними іграми (декілька годин у день). Став дратівливим, відмовлятися від інших справ, втрачати до них інтерес, погіршилося навчання. Був позитивний епізод, коли учень влітку місяць відпочивав у скаутському таборі, спочатку нудьгував, не вистачало комп'ютера, а потім знайшов нових друзів, залюбки брав участь у спільних справах та завданнях, коли прийшов час повертатися, не хотів полишати табір та нових друзів. Тут також важливою частиною була співпраця з батьками, спільно прийшли до потреби випрацювати певні родинні правила, режим дня, тижня з лімітом часу проведеного за комп'ютером, а також спільного дозвілля та здорового відпочинку з повторенням досвіду скаутського табору.

Мама учениці 7-го класу, С., скаржиться, що дочка зовсім не слухається, грубить, не хоче вчитися, кидає різноманітні гуртки, на які ходила раніше, натомість весь вільний час сидить зі смартфоном. Коли їй забороняють користуватись смартфоном, влаштовує істерики і нічого не робить, не йде на ті гуртки, які ще не покинула. Я запропонував мамі учениці С. окремо попрацювати і з нею самою, і з дочкою, працювати утрюх відмовлялась сама С.

Мама учениці прийшла на консультацію лише раз, щоправда якраз влаштувалась на роботу, зворотний зв'язок тримаємо у телефонному режимі. Багато років вона створювала для С. умови вседозволеності, а потім вседозволеність змінилася гіперконтролем.

Учениця С. на консультації приходила, проте запиту взагалі ніякого досить довго не мала (часті відповіді: спочатку «мама сказала прийти», потім «не знаю», «питань не маю»), ми просто малювали проєктивні методики, пізніше використовували

символдраму. Деякі заняття вона пропускала не попередивши, на перших консультаціях була досить закритою. У роботі з С. корисною є широка рамка прийняття клієнтки, з тим, що вона може припинити ходити на консультації, принцип добровільності виконання завдань. Та С. не припинила ходити на заняття, а з консультації шостої-сьомої почала потроху відкриватися, навіть ділитися власною творчістю – коміксами. Сформульований запит так і не з'явився, проте почала казати, що їй цікаво.

З'ясувалося, що С. відвідує чотири гуртки, деякі раз на тиждень, і регулярно «гуляє на вулиці». Вчитися справді не цікаво, на багатьох заняттях нудьгує, хоча любить заняття, де вчителі щось цікаве розповідають з історії чи культури, мистецтва (С. досить гарно малює і відвідує відповідний гурток). Інформацію про шкідливість зловживання комп'ютерами, смартфонами сприймає спокійно, визнає ризики залежності, проте наголошує, що смартфон потрібен для спілкування з подружками. Увагу мами сприймає як нав'язливу. Авторитет мами справді не визнає, проте дуже мало про це говорить.

Потім з'ясувалося (розповіла не С.), що С. вже була у трьох психологів і, склавши руки, відмовлялась говорити. В даному випадку важливо не форсувати процес, а створювати простір довіри, в якому клієнт сам захоче поділитися тим, що його турбує.

Ще один випадок. Д., учень 2-го класу, багато часу проводить за комп'ютером чи смартфоном, біля чотирьох годин за добу щодня, пізно лягає спати й має порушеним сон, зранку важко вставати та збиратися до школи, разом з тим має ряд проблем зі здоров'ям, має компульсивні прояви, підвищену тривожність та підозрілість.

В даному випадку також велику роль грала соціальна ситуація розвитку: значні проблеми стосунків між батьками, гіперопіка мами, непослідовність у вихованні, нетерплячість, нестача уваги від батька, переживання стресів мамою. А також, перенесені захворювання з дитинства.

Консультації тривають вже значний час, Д. залюбки йде на консультації, мамі каже, що тут він почуває себе у безпеці, спокійно. Проте тривалий час виконувати завдання йому складно, тому вони є досить короткими, але регулярними. Д. має сильно розвинену фантазію, і навіть певну втечу у світ фантастичних образів. Значну частину заняття він розповідає про різноманітні винаходи, що бачив у відео в інтернеті, має велику потребу, щоб його вислухали.

Основна увага у консультаціях з учнем Д. також спрямована на побудову довіри, прояв щирого інтересу, спираючись на яку є можливою апеляція до певних правил, іноді навіть використання жартівливої провокації з похвалою недоліків та проблем, прямі настанови слабко працюють, досить сильним є протест і витіснення.

Вимальовується формула взаємодії з даним клієнтом: прийняття, включене слухання плюс незначна апеляція до правил та закономірностей, наслідків, альтернативи, плюс жартівлива, доброзичлива провокація. Потребує консультацій і сама мама, та їй ще складніше змінювати власні звички.

Часто доводиться чути, як батьки купують дітям трирічного віку планшети, як телевізор виконує функцію няньки для дошкільнят, як дитина їсть тільки, коли йде блок реклами, у іншому випадку відмовляється їсти, як улюбленими відео є саме реклама, а не мультфільми. А також, що «моя дитина не має бути гіршою за інших, що у всіх уже є смартфони, і моїй треба, що не треба відставати від прогресу». А потім скарги, що «нічого з цим не можемо вдіяти, поговоріть з ним, можливо, він хоч Вас послухає»...

Як бачимо, велику роль грає вплив батьків, адже саме вони купують комп'ютери, різноманітні гаджети та девайси власним дітям, оплачують електроенергію, не наважуються лімітувати час, проведений за комп'ютером чи смартфоном, самі демонструють відповідний приклад. Саме від батьків та їхньої наполегливості та послідовності залежить, яким буде режим дня та тижня у їхніх дітей, чи матимуть вони альтернативу віртуальному «дозвіллю», яким буде психологічний клімат у

самій родині, намагання тотального контролю, всездозволеність чи вміння домовлятися та спільне прийняття рішень корисних для здорового розвитку.

У даному світлі важливою формою роботи є психологічна та педагогічна просвіта батьків.

Слід пам'ятати, що є певна природа людини, і природа розвитку певних психічних процесів, їх формування, є певні сенситивні, найбільш сприятливі вікові періоди у які психіка формується.

Відомий радянський психолог С.Л. Рубінштейн писав, що самостійність суб'єкта містить у собі здібність не просто виконувати ті чи інші завдання, а здібність самостійно, свідомо ставити перед собою ті чи інші завдання, цілі, визначати напрямок своєї діяльності. Що потребує великої внутрішньої роботи, передбачає здібність самостійно мислити і пов'язано зі створенням цілісного світогляду. Лише у підлітка та юнака відбувається така робота: утворюється критичне мислення, формується світогляд, оскільки наближення пори початку самостійного життя з особливою гостротою ставить перед юнаком питання про те, до чого у нього особливі здібності та схильності; це змушує серйозніше подумати про самого себе і призводить до помітного розвитку у підлітка та юнака самосвідомості [5, с. 639-640].

Найактивнішими ж користувачами вищевказаних технологій сьогодні є саме підлітки та молодь.

Самосвідомість та самостійність у здійсненні вибору є власне людськими проявами, без яких людина стає подібною до тварини і діє лише інстинктивно, чи ж бездумно діє за нав'язаною чужою програмою як «біоробот».

Як бачимо, ризики засилля інтернету, комп'ютера, телебачення можуть руйнувати самі основи людського буття. Може виникнути справедливе запитання: «чи ж маємо ми зовсім відмовитись від них?», та «чи можливо це?». Зрозуміло, що на даному етапі розвитку людства така відмова є неможливою. Та

неможливою є й ігнорування вказаних ризиків. Людина має свідомо визначити машині певне місце у власному житті, місце інструменту досягнення власних цілей. Ні телебачення, ні комп'ютер, ні інтернет не здатні замінити живого спілкування людини з людиною. Лише в людському оточенні людина здатна стати людиною з власною самосвідомістю, здатністю робити власний вибір, самостійно мислити, бути відповідальною, вміти співпереживати іншій людині.

Є галузі, де людина є незамінною, і це, в першу чергу, педагогіка, формування, виховання майбутніх дорослих людей, що матимуть, в тому числі, захищати власну землю, народ, зокрема й від інформаційного насилля. А це можливо лише, якщо їх виховуватимуть люди, а не комп'ютерні чи телевізійні технології. Адже мають вчасно, відповідно до віку, сформуватись і мислення, і вміння відчувати, співпереживати, і сильна вольова сфера, самостійність та відповідальність. Тобто, у сфері виховання, навчання та дозвілля підростаючого покоління має бути значний сегмент відведений живому спілкуванню, взаємодії з іншою людиною, життя у реальному, а не віртуальному світі.

Тим більше, що напрацювання у даній сфері сьогодні є чималими. Про важливість природного оточення дитини говорили такі відомі педагоги як Ж.Ж. Руссо, В.О. Сухомлинський та багато інших. В Україні сьогодні досить розвиненим і різноманітним є скаутський рух, що практично базується на принципах природного розвитку дітей, підлітків та юнаків.

Близьким до скаутського руху є такий напрямок як педагогіка переживання, що ґрунтується на проживанні реального досвіду життя вихованцями через вправи на розвиток сенсорної сфери, емоційно-вольової сфери, соціальні ігри та вправи, спільні з іншими проєкти [9].

Саме розвиток скаутингу та близьких до нього напрямків може стати реальною альтернативою віртуальному засиллю. Саме такі рухи можуть стати основою та ресурсом для підготовки патріотично вихованої молоді, що зможуть протистояти в тому числі інформаційній агресії. Адже психіка, що формувалась у

здоровому оточенні, ознайомлюючись з ризиками життя, є більш стійкою та адаптивною.

Висновки. Більшість досліджень впливу телевізійних та комп'ютерних технологій зосереджені у сфері природи явища маніпулювання свідомістю, захисту від інформаційної агресії, перехоплення ініціативи у інформаційному протиборстві, перехоплення контролю над інформаційними потоками, питаннях як певний технічний засіб чи технологія викликає бажаний результат, і як досягти бажаного «нами», а не «іншими» результату. У даному зрізі людина розглядається як об'єкт, а не особистість, що є необ'єктивним і обмеженим підходом, адже це протирічить природі людини, якій властива самосвідомість та вищі психічні процеси. Якщо не брати це до уваги, здоровий розвиток людини стає неможливим, відбувається фрустрація та невротизація.

Справедливо наголосити, що дана проблематика та виклики, що постають у зв'язку з нею, є новою. За відомої нам історії, ми вперше маємо настільки зміненим середовище нашого існування.

Проте частина дослідників таки вивчають питання здорового розвитку психіки та організму в цілому, людини, і впливу нових технічних засобів та технологій на протікання психічних та фізіологічних процесів. І результати цих досліджень є невтішними: відбувається погіршення процесів пам'яті та мислення, емоційної, почуттєвої сфери та розвитку вольових процесів, ускладнюється формування вміння співпереживати. З'являються нові терміни: «цифрова недоумкуватість», «інтернет-психоз», «завмерлий погляд», атрофія мозку.

Разом з тим, частина педагогів, психологів, інших спеціалістів та батьків все більше уваги спрямовують на природний, здоровий розвиток дітей, підлітків, молодих людей у реальному, а не віртуальному світі, лімітують час, проведений за новими гаджетами та девайсами. Все більше батьків звертаються по допомогу до психологів та інших спеціалістів з даного питання. Відбувається і розвиток таких виховних напрямків, як

скаутинг та педагогіка переживання, зайнятість дітей у різноманітних гуртках і живому спілкуванні з однолітками.

Загрозою є не стільки певні держави чи кола, і не стільки в чіь руках контроль, загрозою для здорового свідомого існування людства є саме використання даних технологій, використання бездумне та часто неконтрольоване споживачем без альтернативи іншому способу існування, втрата самостійності у прийнятті рішень, свідомого вибору. Перетворення людини з істоти, що може робити свідомий вибір, здійснювати самоконтроль, на пасивного бездумного біоробота зі слабкою чи паралізованою волею.

Зрозуміло, що підкорення розвинених свідомих громадян є незрівнянно важчим за підкорення бездумних біороботів. Головною зброєю розвиненого суспільства майбутнього має бути високий рівень свідомого відповідального розвитку громадян такого суспільства, стійких до різного роду маніпулятивних впливів. Пріоритетом держави майбутнього має стати здоровий розвиток підростаючих поколінь згідно з природними закономірностями. Ми маємо захистити наших дітей сьогодні, щоб вони захистили нас завтра. Ми маємо знайти гармонію невіртуального реального світу з високими технологіями. Україна має сьогодні шукати неординарні виходи, що можуть стати відповідями на виклики сучасності не лише для народу України, а й можливо світової спільноти. Просте змагання у наймайстерніших маніпуляціях та інформаційних атаках навряд чи є відповіддю на виклики сучасності. Неправди так багато сьогодні в світі, що нам залишається взяти на озброєння лише правду, примусовий контроль замінити самоконтролем, що притаманний саме людині. Якщо ми не будемо ставити високих цілей, навряд чи ми досягнемо цілей менших.

Перспективи подальших досліджень. Проблематика даної теми є досить новою у зв'язку з нещодавною появою багатьох технологій, технічних засобів, девайсів, гаджетів, інтернет-мереж. Особливої уваги, на мою думку, потребує питання впливу самих технологій, технічних засобів, що повсюдно оточують людину сьогодні, на природне протікання

психічних та фізіологічних процесів людини, на формування мислення, пам'яті, фантазії, уваги, емоційної сфери, волі, на вміння критично сприймати інформацію і приймати свідомі рішення, а також здійснювати ці рішення, на вміння домовлятися та співпереживати іншій людині. А також, даного впливу на формування психіки та загалом організму підростаючого покоління. Адже вплив здійснюється сьогодні, а кінцеві результати ми отримаємо через багато років; лонгitudних досліджень в силу об'єктивних обставин ми ще не маємо.

Не менш важливим є питання альтернативи засиллю даних технологій в оточенні дитини, природного розвитку людини у обставинах, що змінилися. Перед людством стоїть виклик: «Як поєднати технічний прогрес і здоровий розвиток людини?» та «Які технології збільшуватимуть свободу людини, сприятимуть формуванню особистості з розвиненою самосвідомістю?».

Список використаних джерел:

1. Історія інформаційно-психологічного протиборства : підруч. / [Я.М.Жарков, Л.Ф.Компанцева, В.В.Остроухов В.М.Петрик, М.М.Присяжнюк, Є.Д.Скулиш] ; за заг. ред. д.ю.н., проф., засл. юриста України Є.Д.Скулиша. – К. : Наук.-вид. відділ НА СБ України, 2012. – 212 с.
2. Конспект лекцій Петера Люті від 12-13.10.18. Київ. 2 Ч. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL : https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=2221096574833774&id=100008003592513 . – Назва з екрана.
3. Отупляет ли нас интернет? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL : <http://www.inosmi.ru/world/20120908/198806363.html> . – Назва з екрана.
4. Пацлаф Райнер. Застывший взгляд. / Р. Пацлаф. / Пер. с нем. В. Бакусева.– М.:evidentis,2011. – 224 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2005. – 713 с.
6. Сенченко М.І. Латентна світова інформаційна війна / М.І. Сенченко. – Київ: ФОП Стебеляк, 2014. – 384 с.

7. Сучасні технології та засоби маніпулювання свідомістю, ведення інформаційних війн і спеціальних інформаційних операцій: Навч. посіб. / В.М. Петрик, О.А. Штоквиш, В.І. Полевий та ін. – К.: Росава, 2006. – 208 с. – Бібліогр.: с. 182-187.
8. Телевидение – смертельный яд [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL : <http://www.supervita.ru/articles/?id=12225> . – Назва з екрана.
9. EOS Erlebnispadagogik [Electronic Resource]. – Mode of access : URL : www.eos-ep.de . – Title from the screen.

Відомості про автора

Гриценко, Андрій, Васильович, практичний психолог, Український колеж ім. В.О. Сухомлинського, місто Київ, Україна.

Hrytsenko, Andrii, practical psychologist, V. Sukhomlynski Ukrainian college, Kyiv, Ukraine.

Тел.: +380688090241

E-mail: gritcenko@i.ua

РЕФЕРАТ

Гриценко А.В.

Ризики впливу телевізійних та комп'ютерних технологій на розвиток психіки людини в добу інформаційного протистояння

У даній статті розглянуто погляди вітчизняних та зарубіжних дослідників на питання інформаційно-психологічного протистояння, питання маніпулятивних впливів на свідомість людини. Також подано результати досліджень безпосереднього впливу технологічних приладів (телевізорів, комп'ютерів та інших гаджетів) на психіку дорослих та підростаючого покоління, особливості процесів розвитку мозку людини, що є залежною від телебачення та комп'ютера.

Розглянуто шкідливий вплив на здоров'я телевізійної та комп'ютерної залежності та пов'язані з ними психологічні відхилення, що зареєстровані вченими та лікарями у різних країнах світу. Описано особливості розвитку мислення, мовлення, пам'яті, вольової сфери, сфери почуттів та вміння співпереживати у добу повсюдного розповсюдження комп'ютерних та телевізійних технологій. Наголошується на важливості своєчасного формування психологічних процесів у природному та людському оточенні, у діалозі з іншими людьми, їх важливості при формуванні самосвідомості громадян, їх вміння діяти самостійно та відповідально. Здійснюється пошук альтернативи існуванню у віртуальній реальності, такої, що може зацікавити самих підлітків. Розглянуто корисний вплив таких виховних напрямків, як скаутинг та педагогіка переживання. Наголошується на важливій ролі саме батьків дитини, що несуть головну відповідальність за режим дня та тижня дитини, за здоровий психологічний клімат в родині. Наведено декілька прикладів психологічної консультативної практики, пов'язаних з даною проблематикою. Підкреслюється важлива роль державних структур у виборі підходу до вирішення ризиків, пов'язаних із засиллям комп'ютерних, телевізійних, інтернет-технологій: змагання у контролі над маніпулятивними потоками та технологіями чи пошук шляху здорового розвитку людини у світі насиченому комп'ютерними та іншими технологіями, врахування природи самої людини і закономірностей її здорового розвитку; ставлення до людини як до об'єкту впливів чи як до свідомої особистості.

Ключові слова: «цифрова недоумкуватість», атрофія мозку, «інтернет-психоз», мислення, співпереживання, воля, «завмерлий погляд», педагогіка переживання, скаутинг.