

Хомич В. Ф. кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри цифрових технологій,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
<https://orcid.org/0000-0002-4973-2013>

Хомич Г. О. кандидат психологічних наук, професор,
завідувачка кафедри психології,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
<https://orcid.org/0000-0001-8748-8165>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІМУНІТЕТ ТА ЙОГО ЗБЕРЕЖЕННЯ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ЗАГРОЗ ТА ВИКЛИКІВ

У статті досліджуються проблеми впливу процесів інформатизації та цифровізації соціального простору на особистість в умовах викликів сьогодення; презентовано теоретико-методологічні та емпіричні аспекти дослідження наслідків інформаційного впливу на молодих людей та підлітків у ситуації соціальної депривації; представлено до обговорення міркування щодо безпечного використання online-ресурсів задля попередження інтернет-залежності та збереження психологічного імунітету особистості в умовах інформаційної загрози.

Ключові слова: адаптивні механізми; інтернет-ресурси; інтернет-залежність; кризові стани; психологічний імунітет; соціалізація; соціальна рефлексія; соціальна депривація.

Вступ. На світовому ринку з'явився новий продукт – цифровий контент, тобто знання і інформація виступають сьогодні головним стратегічним ресурсом не лише суспільного та економічного розвитку, а й набувають статусу важливого чинника впливу на процеси *соціалізації* особистості (включення в суспільне життя шляхом пристосування, ідентифікації, прийняття соціальних норм та інтеграції та опосередкованого коригування власного внутрішнього світу). Водночас складовою частиною інформаційного простору сьогодні стали дезінформація, маніпуляція, фейки, тролінг, боти. Їх вплив на свідомість та самосвідомість особистості стрімко зростає та стає серйозною загрозою в умовах пандемії та воєнного часу.

Особливо небезпечними такі процеси є для молодого покоління – підлітків, юнаків, у яких інтенсивний вплив зовнішніх стресових факторів провокує виникнення чи посилення різних форм та проявів соціальної дезорієнтації, нервово-психічні і психосоматичні порушення, адикції. Це ставить підвищені вимоги до адаптивних механізмів людини, її стресостійкості, які зазнають інтенсивних вражень саме в умовах тривалої *соціальної депривації*, яка передбачає неможливість

або неспроможність людини задовольняти важливі соціальні потреби, пригнічує *психологічний імунітет*.

Як відомо, імунна система людини здатна розпізнавати та знищувати шкідливі фактори (*імунітет від лат. immunitas – вільний, захищений*). Звідси, психологічний імунітет передбачає здатність людини долати стресові стани, почуття безсилля, втрати життєвих ресурсів, активізуючи психологічну мотивацію до активності, цілеспрямованої діяльності. Саме тому сьогодні, в умовах масштабної соціальної кризи, важливо розгорнути наукову полеміку про вплив широкої палітри інформаційного потоку на сучасну молодь, можливі негативні наслідки, їх передбачення та профілактику.

Мета дослідження – розкрити актуальність цифровізації суспільних процесів та створення глобального інформаційного простору в умовах викликів сьогодення; презентувати теоретико-методологічні та емпіричні аспекти дослідження наслідків інформаційного впливу на дорослих та дітей у ситуації соціальної депривації.

Теоретичне підґрунтя. Враховуючи невідворотність подальшої «цифровізації» як глобального та національного явища,

«Цифровий порядок денний України 2020» визначає ключові напрями, першочергові сфери, ініціативи та проекти «цифровізації» України на найближчі три роки [10]. Найбільшої трансформації зазнають звичні види діяльності, завдяки роботизації, штучному інтелекту, машинному навчанню (*machinelearning*). В онлайн-формат перейшли державні послуги та електронна ідентифікація громадян (*Дія*), електронні закупівлі (*Prozorro*) тощо.

Завдяки технологіям хмарних обчислень формується дигітизоване (*англ. –digitalization*) – оцифроване віртуальне середовище, а *Internet* перетворився на головний засіб комунікації у світі, сформувався в потужну екосистему. З 2011 року, за визнанням ООН, доступ до *Internet* є фундаментальним правом людини. За різними оцінками сьогодні доступ до мобільної широкопasmової мережі забезпечено від 6 до 8 млрд. абонентів [9, с.61].

Стрімка цифровізація життєдіяльності людини відбулась в умовах локдауну, спричиненого епідемією Covid-19. У цей період сформувався особливий *комунікативний простір*: традиційні способи комунікації переорієнтувалися на цифрові інструменти та платформи, онлайн-сервіси та ресурси. В умовах воєнних дій, вимушеної ізоляції поглиблюється *комунікативна депривація*, що посилює тривожність, когнітивний дисонанс, відчуття соціальної ізоляції, порушує рівновагу, знижує *психологічний імунітет*, тобто особистісну незалежність, автономію, ресурсність.

Очевидно, що світ переживає сьогодні соцмережеский період. Контент соціальних мереж (*Twitter, Facebook, YouTube, Instagram, ТікТок та ін.*) формує нашу суспільну реальність, виступає засобом політичної та соціальної мобілізації, здійснює вагомий суспільний вплив. У цих умовах, на жаль, формування віртуального образу домінує над реальним. По суті, світ перетворюється в ілюзію, створюються пастки, приховані від людини. В *Internet* важко відрізнити вірусність (фейкову історію) від реальності, особливо, коли

створюється спеціальний контент, розрахований на певну спільноту з низьким рівнем стресостійкості, високим рівнем навіюваності, дезадаптованості, ригідності тощо.

Реальністю у наш час все частіше стають мережеві атаки на користувачів, крадіжки персональних даних, злам акаунтів, онлайн-наси́льство. Часто ми перетворюємося на мішені, стаємо жертвами інформаційних атак професійних тролів, віртуальних насильників, екстремістів тощо. Використання цифрових технологій для погроз та переслідування стосовно іншої людини визначається як кібербулінг. Серед елементів кібербулінгу – погрози, принизливі коментарі, поширення компроментуючих фото та відео, залякування, які поширюються через SMS, соціальні мережі, форуми чи ігри тощо.

Особливу небезпеку цифровий віртуальний простір несе молодим людям. Часто, здавалось би звичайна віртуальна гра завдає особистості серйозної шкоди здоров'ю, а іноді й життю, а самооцінка і сприйняття себе у віртуальному просторі визначається копіюванням своїх кумирів, гонитвою за кількістю лайків, коментарів, переглядів, участю у небезпечних челенджах і флешмобах.

Антисоціальні за природою ігри «Синій кит», челендж з таблетками, селфі на електропотягах, стрибки з висоток призвели до численних підліткових самогубств. Тобто, іноді сумнівне самоствердження, потреба у публічності, демонстрація, що вони «не слабаки» притуплюють критичне мислення, дегуманізують реальний життєвий процес.

За даними анонімного опитування в рамках міжнародного дослідницького проекту ESPAD, 75% підлітків підтвердили, що Instagram, TikTok, Snapchat є основними соціальними платформами для цькування: 50% підлітків стали жертвами кібербулінгу, кожен шостий підліток в Україні стикався з онлайн-цькуванням, погрозами чи кібершахрайством. Кіберзлочинці часто прагнуть налагодити довірливі стосунки з дітьми з метою сексуального насильства

(кібергрумінг), отримання з метою шантажу приватних матеріалів задля їх подальшого викупу (сексторшен), поширення інтимних фото чи відео (секстинг).

Вітчизняні психологи зазначають, що в умовах сучасних викликів задля збереження психологічної безпеки важливо активізувати потребу молоді людини в соціально корисній діяльності, шукати сенс у складних ситуаціях, виконувати конкретні завдання, розвивати відповідальність, мати відчуття контролю, формувати вміння справлятися з буденністю, рутинною шляхом організації власної активності, комунікації; вчитися передавати інформацію відкрито, спокійно, уважно слухати, бути у контакті з референтною групою тощо [2,3,4].

Варто зазначити, що інтенсивний вплив зовнішніх стресових факторів сьогодні викликають різні форми соціальної дезорієнтації, нервово-психічні і психосоматичні порушення. Це ставить підвищені вимоги до активізації адаптивних механізмів людини, підвищення її стресостійкості, збереження імунітету як здатності протистояти негативним зовнішнім викликам. Водночас інтенсивний стрес-вплив неочікуваних обставин на людину може бути настільки сильним, що стійкі характерологічні властивості часто вже не здатні гасити наслідки їх впливу.

Структура та форми комунікації безпосередньо впливають на людину, формують її погляди, стиль життя та змістовні реалії спілкування. Безумовно, структура комунікативних практик знаходить своє відображення у поведінці людини, її соціалізації у період кризи. Найбільше цьому впливу піддається молодь, яка є надзвичайно динамічною спільнотою, зі значними інноваційними можливостями, що дозволяє їй швидко опановувати нові способи комунікації. Інтернет сьогодні виступає, з одного боку, найбільш популярною, а з іншого – найменш дослідженою формою комунікації.

Аналіз Інтернету, як якісно нового інформаційно-комунікативного

середовища, є актуальною проблемою дослідження багатьох гуманітарних наук: соціології, педагогіки, філософії, психології, лінгвістики, криміналістики тощо. Інтернет-середовище з кожним днем розширює сферу свого впливу та застосування, використовуючи контент соціології – інституціоналізується. Не дивлячись на широку палітру досліджень, інтернет-адикції молоді є відкритою проблемою для нових наукових пошуків.

На думку лікарів, надмірне захоплення соціальними мережами в Інтернеті може зашкодити здоров'ю через обмеження спілкування з реальними людьми. Зокрема, брак спілкування може негативно впливати на роботу імунної системи, що в довгостроковій перспективі підвищує ризик появи серцево-судинних захворювань. Інтернет надає можливість людям, які раніше мали проблеми у спілкуванні, знаходити один одного і налагодити міжособистісні контакти. Активно займаючись пошуком друзів і однодумців, людина не помічає, як віртуальне життя виходить на перший план, наполегливо заміщуючи реальне. Залежність від віртуального світу сьогодні є поширена та достатньо гостра і болюча проблема.

За останні десятиріччя було накопичено чималий масив досліджень, в якому аналізується Інтернет як новий соціокультурний феномен. Зокрема, досліджувалися психологічні особливості поведінки підлітків у мережі «Інтернет», специфіка перебігу Інтернет-залежності у сучасної молоді (Т. Вакулич, А. Церковний) [1,7]; вплив особливостей спілкування в мережі «Інтернет» на процеси соціалізації студентської молоді (Т. Карабін) [3]. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді вивчала Н. Максимова та її наукова школа [4]; П. Сінгер, Емерсон, Т. Брукінг яскраво описали практики соціальних мереж [5]. Нещодавно М. Слюсаревський, Л. Найдьонова, Т. Титаренко, В. Татенко та ін. представили Реферативний опис колективного дослідження «життєвого світу і психологічної безпеки людини в умовах суспільних змін» [6]. У процесі

спостережень та емпіричних досліджень вченим вдалося виокремлено змістовні показники та критерії оцінки інтернет-залежності [5,8]. До основних її характеристик належать:

- дезадаптація та соціофобія;
- погіршення самопочуття;
- підвищена тривожність;
- замкненість та відчуження;
- порушення стабільного режиму сну;
- безпричинні спалахи агресивності;
- девіантна, деструктивна поведінка;
- часті депресивні стани;
- знижена фізична розумова та активність тощо.

Водночас, у сучасному суспільстві інформаційних технологій, в умовах «комп'ютерної революції», спостерігається зростання інтересу до поведінки молодого особистості, специфіки її соціалізації, продуктів її творчого самовираження, стресостійкості.

Стресостійкість людини – уміння долати труднощі, регулювати емоції, розуміти та приймати емоційні стани інших людей, їх настрої, проявляючи витримку і толерантність до іншої думки. Вона визначається сукупністю особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, обумовлені особливостями професійної діяльності, без шкідливих звичок та залежностей. Стійкість до стресу визначається багатьма факторами та чинниками.

Варто зазначити, що стрес за своєю природою представляє безпосередню реакцію організму на вплив різних зовнішніх і внутрішніх стимулів, що супроводжується вираженими фізіологічними та психологічними порушеннями. При цьому величина стресу залежить від інтенсивності впливу зовнішніх факторів. Відмінні особливості психологічного стресу полягають у тому, що він викликається психічними стимулами, які оцінюються як загрозливі.

Торетичний аналіз дослідження показав, що психосоматичним захворюванням часто передують серйозні події та змінами в людському житті, а також – повсякденні подразники:

- відсутність необхідних зручностей, побутові сварки з близькими, напружена психологічна атмосфера, тривале очікування;
- депривація комунікації зі значущими людьми, обмеження звичних, бажаних соціальних зв'язків, вимушена соціальна ізоляція, порушення емоційно насиченого простору;
- важкі життєві ситуації: несподівана хвороба, смерть близьких людей, несподівана втрата роботи або її загроза, зміни умов життєдіяльності;
- кризові періоди життя: народження дітей, болючі розлучення, початок або закінчення навчання, перехід на нову роботу, вихід на пенсію;
- внутрішні та міжособистісні конфлікти, кризи невідповідності реального і бажаного Я, переживання кризових станів;
- незадоволеність матеріальним забезпеченням;
- невизначеність або конкретна загроза життю.

У підлітковому та юнацькому віці стресові переживання значною мірою стосуються становлення Я-концепції, зокрема, ставлення до своїх можливостей, статус у групі ровесників, вибір професії тощо. На наш погляд, сьогодні потребують подальшого дослідження чинники та наслідки виникнення комп'ютерної та *інтернет-залежності*, її форми, особливості розповсюдження у сучасному середовищі.

Інтернет-залежність впливає не тільки на психологічний стан людини, але й на його фізичне здоров'я. Якщо тривалий час перебувати в Мережі, то погіршується пам'ять, мозок втрачає здатність до аналітичного аналізу, підвищується дратівливість, знижується працездатність, психіка стає настільки лабільною, що можна навіть втратити навички реального спілкування з оточенням, що викликає занепокоєння та тривогу близьких.

Сам термін «залежність» (addiction) був запозичений з розповсюдженого лексикону психіатрів. Це було зроблено, щоб легше ідентифікувати наявність патологічної залежності від комп'ютерів (ПК), асоціюючи її зі встановленими соціальними й психологічними проблемами та розладами.

Психологи вважають дану залежність особливим різновидом технологічних адикцій, що виявляються зміщенням цілей особистості у віртуальну реальність для заповнення фрустрованих сфер реального життя» [5,6]. Айвен Голдберг для пояснення зазначеної залежності застосував поняття «патологічне використання комп'ютера» [8]. «*Addictus*» у розглядуваному виразі виступає юридичним терміном і характеризує особу, яка піддається звинуваченням, засуджується, вважається боржником. Отже, адиктивність вважається залежністю від певного джерела контролю над індивідом, коли останній добровільно йому підкоряється (*compulsion*). Виявити подібну залежність емпірично просто, але боротьба з нею може тривати роками.

Юнацька молодь з симптомами інтернет-адикції нерідко змінює спосіб сприйняття себе та уявлення зовнішнього світу. Як наслідок – порушується рольове визначення особистості в соціальному середовищі, формується стійка соціально-психологічна дезадаптація. На сьогодні обсяги розглядуваної адикції досить масштабні, а тому науковцям довелося поділити її на певні типи й підрозділи, які дають чітке поняття того, до чого саме з широкого поняття «комп'ютерна залежність» у людини виник потяг.

Віртуальні комунікації мають певне значення та місце в сучасному суспільстві: це не просто механічний процес взаємної передачі інформації, це своєрідний простір, у якому весь попередньо отриманий досвід набуває сенсу, цілісності та структурованості.

Інтернет-адикція – один із видів комп'ютерної залежності, поява якого спровокована відсутністю або ж недостатньою кількістю необхідних соціальних контактів [5]. Інтернет-простір

є надзвичайно привабливим для молоді сучасного світу, завдяки своїм особливостям, таким як:

- відсутність просторових та часових бар'єрів, оскільки завдяки інтернету співрозмовникам з різноманітних куточків світу та часових поясів нічого не заважає спілкуватись у будь-який момент;

- комунікація без меж – можливість як діалогової, так і полілогової взаємодії користувачів;

- альтернативні способи взаємодії користувачів – можливість за необхідності робити аудіо- та відеозаписи, а також використовувати текстовий формат;

- інтелектуальний розвиток, якому сприяють новітні інформаційні технології, відіграє значну роль у становленні сучасного прогресуючого суспільства;

- віртуальний світ може з легкістю реалізувати фрустровані потреби індивіда, які в реальному світі відтворити було б досить проблематично.

Соціальна значущість та актуальність проблеми використання інтернет-ресурсів у сучасному молодіжному середовищі потребує нових теоретичних та емпіричних пошуків.

Методи дослідження: У нашому дослідженні ми використали теоретичні методи (аналіз та узагальнення результатів обговорення та дискусій щодо впливу інформаційно-цифрового контенту на процеси соціалізації особистості, формування психологічного імунітету); емпіричні: спостереження, бесіда, тестові методики задля виокремлення психологічних показників наслідків впливу інтернет-ресурсів на психічні стани та поведінку особистості (скринінгова діагностика інтернет-залежності за тестом Л. Юр'євої та Т. Больбота).

Тест Л. Юр'євої та Т. Больбота «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» складається з 11 тверджень стосовно емоційного стану особистості та часу, проведеного в інтернеті, вольових зусиль, режиму сну тощо. Л. Юр'єва та Т. Больбот виділяють 5 основних підтипів інтернет-залежності [8].

Питання психології

Методика розроблена на основі критеріїв діагностики інтернет-залежності Голдберга і Орзак (1996):

- толерантність (потреба у все більшій кількості часу для досягнення задоволення);

- абстиненція (психомоторне збудження, тривога, думки про інтернет, фантазії та мрії про інтернет, довільні рухи пальців, невдалі спроби контролювати час, проблеми зі здоров'ям, обман щодо кількості часу тощо).

Для отримання результатів за даною методикою було залучено 47 осіб віком від 15 до 18 років.

Результати та обговорення. Дослідження будувалося на основі процедури самооцінювання. Досліджуваним ставили запитання: «Чи вважаєте Ви себе залежним від інтернет-ресурсів»? Отримані результати показано у вигляді діаграм (рис. 1).



Рис.1 Результати скринінгової діагностики інтернет-залежності

За результатами опитування можна помітити наступну тенденцію: молоді люди не зовсім усвідомлюють можливі наслідки інтернет-залежності, применшують небезпеку тривалого перебування за монітором комп'ютера. Лише 16 % юнаків відкрито визнають, що мають проблеми з неконтрольованим користуванням інтернет-ресурсами, більшість вважають себе помірними користувачами, котрі за потреби можуть переключатися на інші види діяльності.

Водночас скринінгова тестова діагностика демонструє дещо іншу картину: категорично заперечують залежність лише 7% респондентів, у той же час 15% або однозначно визнають проблему, або припускають таку можливість. У той же час 10% досліджуваних не можуть зрозуміти власних мотивів участі в подібному опитуванні, що може означати неусвідомлену потребу розібратись з тим,

що відбувається у їх житті та дати сигнал про допомогу.

Однак, варто відзначити, що понад половина опитаних переконані в тому, що використовують ПК за потреби. Питання в тому, які потреби сьогодні актуалізовані у наших молодих людей? Частина з них тікають від проблем суспільства, «хочуть жити нормальним життям», частина демонструють розгубленість і втечу у віртуальний світ, щоб знизити тривожність, «загубитися», «не думати про погане». Водночас, саме ті респонденти, які вважають себе «свідомими користувачами інтернет-ресурсів», демонструють соціальну активність, зацікавленість проблемами та емоційним станом близьких та друзів, достатньо високу стресостійкість та ресурсність, що свідчить про хороший психологічний імунітет щодо негативних впливів, адекватні конструктивні копінг-стратегії у ситуації стресу.

Дослідження комунікації молодих людей за віковими аспектами показало, що

юнаки старшого віку (17-18 років) в умовах соціальної кризи та посиленого інформативного потоку більш стримано реагують на ситуацію відволікання від ПК. Проте 65 % вважають, що дуже рідко різко реагують на зауваження, а 27 % переконані, що лише іноді проявляють нестриманість і все-таки, 6% респондентів визнали, що «починають сваритись» або різко реагують на відволікання від інтернету, опосередковано усвідомлюючи наявність проблеми.

Підлітки (15-16 років) продемонстрували дещо іншу палітру емоцій, що можна пояснити як віковими характеристиками, так і зниженням *психологічного ресурсу* в умовах тривалої *емоційної та комунікативної депривації*. Адже саме в цьому віці важливо включатися в активне міжособистісне спілкування з однолітками, друзями, розкриваючи широку палітру реальних переживань. В основі лежить суперечлива взаємодія двох потреб – у відокремленні та в належності до певної групи, входженні до неї. Якщо перша реалізується передусім через прагнення до емансипації від дорослих, то друга – у взаєминах з однолітками, що формує почуття дорослості.

Найбільш характерною для молодих людей загалом є мотивація, що спрямована на власну особистість; друге місце займає мотивація спілкування, а третє – належить діловій мотивації, пов'язаній з реалізацією навчальних задач, окреслюється тенденція до відносного зростання ділової мотивації. Однією зі значущих сфер активності особистості на етапі *дорослішання* є міжособистісне спілкування. У цьому віці змінюється його зміст і загальна спрямованість, воно стає вибіркоким, виконує функцію головного, соціального полігону самоствердження і самовираження юнаків і дівчат.

У цей період у нормальних умовах соціалізації можна помітити тенденції до розширення сфери спілкування, яке виявляється у збільшенні часу, який молоді люди витрачають на спілкування; до суттєвого розширення його соціального простору в очікуванні спілкування (в

активному пошуку його, постійній готовності до комунікативних контактів); у ситуації соціальної депривації ми помітили прагнення до індивідуалізації, вибіркової спілкування (свідченням є чітке відмежування від оточення, високий рівень вимог до спілкування).

У розширенні сфери спілкування реалізується потреба переживати нові враження, набувати новий досвід, відчувати себе у новій ролі, а також потреба у його вибіркової, самовиявленні та розумінні з боку інших. Задоволення цих проблем пов'язане з глибокими особистісними переживаннями. Саме тому неможливість задоволення потреби у значущій комунікації може замінитися проведенням часу у віртуальному просторі.

Мотивами неформального спілкування молоді є пошук найсприятливіших психологічних умов для комунікативної взаємодії, очікування співчуття і співпереживання, потреба у щирості та єдності у поглядах, самовираженні. Однак, юнацька комунікативність часто буває егоцентричною, оскільки потреба у самовияві, розкритті своїх переживань домінує над інтересом до почуттів і переживань іншого, що зумовлює взаємну напруженість у стосунках, незадоволеність ними.

Емоційна прив'язаність у міжособистісних стосунках на етапі раннього юнацького віку реалізується у дружбі, яка є школою саморозкриття особистості, розуміння іншої людини, її критеріями юнаки та дівчата, зокрема, вважають взаєморозуміння, взаємодопомогу, вірність і психологічну близькість, більше потребують усе-таки дружби з ровесниками.

У процесі емпіричного дослідження було виявлено нові тривожні тенденції стосовно формування комп'ютерної залежності особистості: у підлітковому періоді на фоні соціальних викликів (пандемії, воєнного часу) було зафіксовано зростання низького рівня усвідомлення підлітками наслідків безконтрольного користування інтернет-ресурсами, що

свідчить про тривожну тенденцію «втечі у безпечний віртуальний світ».

Комп'ютерну (інтернетну) психологічну залежність ми презентуємо як *порушення психологічного імунітету особистості*, що проявляється у зниженні показників емоційно-вольового регулювання комунікативної активності, звуження мотивації до особистісного зростання, соціальної депривованості, зниженої стресостійкості до викликів соціальної реальності, стресогенних подій.

До напруженого стресового стану сьогодні можуть призводити також важкі переживання, пов'язані з втратою. Джерелом стресу стають і міжособистісні стосунки, які часто забирають енергетичний ресурс, понижуючи природний імунітет. Закономірним наслідком стресових станів є зниження продуктивності різних видів діяльності, порушення психічного Я особистості.

Результати скринінгової діагностики дають підстави посилити увагу щодо вчасного і адекватного реагування на загрози інтернет-простору, підвищувати цифрову та комунікативну культуру користувачів інтернет-ресурсів, проводити профілактичні заходи щодо їх онлайн-безпеки.

Сучасний мінливий світ висуває все жорсткіші вимоги до стресостійкості особистості. В особливому становищі перебувають сьогодні люди, котрі вимушені перебувати у стані жорсткої соціальної ізоляції через хворобу та військові дії. Необхідний життєвий досвід і неабиякий психологічний ресурс для самостійного подолання складних життєвих ситуацій. На нашу думку, саме таких досліджень теоретичного та практичного спрямування потребує сьогодні суспільство, якому, на думку соціологів, психологів та медиків, загрожує небезпека їх невротизації та соціальної дезадаптації, що веде до неконструктивної захисної активності.

Брак досвіду конструктивної поведінки в стресових ситуаціях може призвести до розчарувань, формування невпевненості в собі, озлобленості, агресивності, негативізму. Тому гостро

актуальним сьогодні є вивчення механізмів та специфіки прояву стресостійкості особистості, шляхи та засоби її становлення. З цією метою у країні створено інформаційно-ресурсний центр «Дитинство без насилля» [9]. Рубрика «Безпека дітей в Інтернеті» містить рекомендації щодо забезпечення дітей від Інтернет-залежності, як захистити їх від кібербулінгу, онлайн-насильства, небезпечних квестів; «Батьківство в цифрову епоху»; навчально-методичний посібник «Онлайн», Рекомендації Ради Європи щодо поваги, захисту та здійснення прав дитини в цифровому середовищі та ін. На захист дітей від сексуального насилля спрямований освітній проєкт «StopSEXTING», для протидії кібербулінгучат-бот «Кіберпес» тощо.

Сьогодні, в умовах воєнного стану, вимушеного переселення особливо актуальним є процес формування у молоді інформаційної гігієни, цифрової грамотності, уміння протидіяти кібербулінгу, оцінювати ризики і небезпеки цифрового середовища, усвідомлювати наслідки своїх безпечних дій в онлайн-просторі. Важливо формувати та зберігати внутрішній особистісний ресурс, свій психологічний імунітет, як основу рівноваги, автономності, здатності до успішної соціалізації та безпеки існування у складних реаліях життя.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень.

Сьогодні знання і інформація виступають головним стратегічним ресурсом не лише суспільного та економічного розвитку, а й набувають статусу важливого чинника впливу на процеси соціалізації особистості. Це ставить підвищені вимоги до збереження та активізації адаптивних механізмів людини, її стресостійкості, збереження психологічного імунітету, які зазнають інтенсивних впливів саме в умовах тривалої соціальної депривації.

Психологічний імунітет передбачає індивідуальну здатність людини долати стресові стани, почуття безсилля, втрати життєвих ресурсів, активізувати

Питання психології

психологічну мотивацію до активності, цілеспрямованої діяльності у несприятливих умовах. Його зниження приводить до емоційного виснаження, зниження чутливості до отриманої інформації та контролю за часом, проведеним в інтернет-просторі, що, врешті може призвести до інтернет-адикції.

Для збереження психологічного імунітету у період суспільних викликів важливо системно та професійно відслідковувати нові тривожні тенденції, вчасно і адекватно реагувати на їх загрози,

підвищувати інформаційну культуру користувачів інтернет-ресурсів та проводити профілактичні заходи щодо їх онлайн-безпеки.

Отримані висновки та результати презентованого дослідження можуть бути використані для подальшого теоретичного та емпіричного вивчення мотиваційних чинників користування соцмережами, стресових факторів, які провокують виникнення чи посилення різних форм та проявів соціальної дезорієнтації, профілактики психосоматичних порушень.

Список використаних джерел

1. Вакуліч Т. М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі «Інтернет». Психологічні особливості перебігу Інтернет-залежності у сучасної молоді: *збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*, 2006. Вип. 2. Т. 8. 392 с.
2. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи /М.М. Слюсаревський, Л.А.Найдьонова, Т.М.Титаренко, В.О.Татенко та ін. Київ, Талком, 2020. 318 с.
3. Карабін Т. В. Вплив особливостей спілкування в мережі «Інтернет» на процес соціалізації студентської молоді: монографія. Івано-Франківськ, 2005. 261 с.
4. Максимова Н. Ю. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді. Київ, 2000. 200 с.
5. Мартынова О.С. Критерии оценки Интернет-зависимости. Полтава: ТОВ НВП «Укрпромторгсервіс», 2010. 480 с.
6. Сінгер П.В., Емерсон Т. Брукінг. Війна лайків. Зброя в руках соціальних мереж. Харків: Клуб сімейного дозвілля. 2019. 320 с.
7. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. Київ, 2004. № 5 (7). С. 149-154.
8. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография. Днепропетровск, 2006. 196 с.
9. Інформаційно-ресурсний центр «Дитинство без насильства». Режим доступу: <https://rescentre.org.ua/bezpeka-ditei-v-interneti> (дата звернення 15.05.2021).
10. Цифрова адженда України-2020. Режим доступу: <https://ucci.org.ua/uploads/files/58e78ee3c3922.pdf> (дата звернення 17.04.2021).

References

1. Vakulich T. M. Psykholohichni osoblyvosti povedinky pidlitkiv u merezhi «Internet». Psykholohichni osoblyvosti perebihu Internet-zalezhnosti u suchasnoi molodi [Psychological feature so fadolescent behavior on the Internet. Psychological feature so fInternet addiction for modern youth]: *zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii im. H.S.Kostiuka APN Ukrainy*, 2006. Vyp. 2. T. 8. 392 s. (in Ukrainian).
2. Zhyttievyi svit i psykholohichna bezpeka liudyny v umovakh suspilnykh zmin. Referatyvnyi opys roboty [Living world and psychological security ofthe personin the conditions of social changes. Abstract] /M.M. Sliusarevskyi, L.A.Naidonova, T.M.Tytarenko, V.O.Tatenkotain.. Kyiv, Talkom, 2020. 318 s. (in Ukrainian).
3. Karabin T. V. Vplyv osoblyvostei spilkuvannia v merezhi «Internet» na protses sotsializatsii studentskoi molodi [Influence of communication peculiaritieson the Internet on the socialization process of student youth]: *monohrafiia*. Ivano-Frankivsk, 2005. 261 s. (in Ukrainian).
4. Maksymova N. Yu. Sotsialno-psykholohichni aspekt adyktivnoi povedinky pidlitkiv ta molodi [Socio-psychological aspect of addictive behavior of adoles centsand young people]. Kyiv, 2000. 200 s. (in Ukrainian).
5. Martynova O.S. Kriterii otsenki Internet-zavisimosti [Assessment criteria for Internet addiction]. Poltava: TOV NVP «UkrpromtorgservIs», 2010. 480 s. (in Russian).
6. Sinher P.V., Emerson T. Brukinh. Viina laikiv. Zbroia v rukakh sotsialnykh merezh [War of “likes”. Weapons in the hands of social networks]. Kharkiv: Klub simeinoho dozvillia. 2019. 320 s. (in Ukrainian).

7. Tserkovnyi A. Aspekty formuvannia Internet-zalezhnosti. Sotsialna psykhohohiia [Aspects of Internet addiction formation. Social psychology]. Kyiv, 2004. № 5 (7). С. 149-154 (in Ukrainian).
8. Yureva L. N. Komp'yuternaya zavisimost: formirovanie, diagnostika, korektsiya i profilaktika: monografiya [Computer addiction: formation, diagnosis, correction and prevention: monograph]. Dnepropetrovsk, 2006. 196 s. (in Russian).
9. Information and Resource Center "Childhood without Violence". Access mode: <https://rescentre.org.ua/bezpeka-ditei-v-interneti> (date of access: 15.05.2021) (in Ukrainian).
10. Digital Agenda of Ukraine 2020. Access mode: <https://uccr.org.ua/uploads/files/58e78ee3c3922.pdf> (date of access: 17.04.2021) (in Ukrainian).

Summary

Khomych V. Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Digital Technologies,
Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav

Khomych G. Candidate of Psychological Sciences, Professor,
Head of the Department of Psychology,
Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav

PSYCHOLOGICAL IMMUNITY AND ITS VIOLATIONS IN CONDITIONS OF INFORMATION THREATS AND CHALLENGES

Introduction. Today, knowledge and information are the main strategic resource not only for social and economic development, but also acquire the status of an important factor influencing the processes of socialization of the individual. This rises demands on the preservation and activation of human adaptive mechanisms, psychological immunity, which are intensively affected in the conditions of long-term social deprivation facing information threats and challenges.

Purpose of the article is to reveal the importance of digitalization of social processes and creation of a global information space in the face of today's challenges; to present theoretical, methodological, and empirical aspects of the study of the informational impact consequences on adults and children in a situation of social deprivation.

Research methods. Theoretical methods used: analysis and generalization of the results of discussions and debates on the impact of information and digital content on the processes of socialization of the individual, the formation of psychological immunity; empirical: observations, interviews, test methods to identify psychological indicators of the effects of Internet resources on mental state and personality behavior (screening diagnosis of computer addiction by the test of L.M. Yurieva and T. Yu. Bolbot).

Research results. Definitions of such concepts and constructs as "social reflection", "social deprivation", "socialization", "crisis state", "stress resilience", "adaptive mechanisms" are analyzed and proposed; empirical indicators of computer dependence of the individual in adolescence as a consequence of social deprivation, which led to a decrease in active communication activities and personal frustration.

New alarming trends in the formation of computer addiction in adolescence facing the social challenges (pandemics, wartime) discovered, in particular, the growing low level of awareness of adolescents about the consequences of uncontrolled use of Internet resources. Computer psychological dependence is presented as a violation of the psychological immunity of the individual, which manifests itself in a decrease in emotional and volitional regulation of communicative activity, narrowing the motivation for personal growth, social deprivation.

The results of screening diagnostics give grounds to pay more attention to timely and adequate response to the threats of the Internet, to increase the digital culture of Internet users and to take preventive measures against their online security.

Conclusions and prospects for further research. The obtained conclusions and results of the presented research can be used for further theoretical and empirical study of motivational factors of using social networks; stressors that provoke the emergence or intensification of various forms and manifestations of social disorientation, psychosomatic disorders.

Key words: adaptive mechanisms; crisis states; internet resources; internet-addiction; psychological immunity; socialization; social deprivation; social reflection.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.
Received /Поступила: 02.05.22