

Борщевська А.В.,
кандидат медичних наук, доцент кафедри
психіатрії та психотерапії ФПДО Львівського
національного медичного університету ім.
Данила Галицького angela_kb@ukr.net
ORCID ID <https://orcid.org/0000-0001-9353-4682>

НОМО CONFUSUS І П'ЯТА (ЦИФРОВА) СТИХІЯ. МІЖ УЗАЛЕЖНЕННЯМ І ГАРМОНІЄЮ

Кожна людина в інтернеті
знаходить собі контент, на який здатна.
Технології власними силами нікого
не позбавляють ні людяності,
ні здатності комунікувати.
Технології лише - відображення людей.
Які люди, такі та технології
*Франц Вертфоллен, письменник,
просвітитель, музикант*
Не технології ведуть нас до зірок,
а любов людська
*Зафар Мірза, політик системи охорони
здоров'я, Пакістан*

Століття, в якому ми живемо, називають GODжет століттям (GOD – Бог) [5, 13]. А ще, за аналогіями чотирьох природних стихій (Вода, Вогонь, Земля, Повітря), нову, цифрову, стихію, що увірвалася в наше життя в останні десятиліття, можна назвати П'ятою стихією. Тому людині є від чого почувати себе Номо Confusus — людиною розгубленою [7]. У 1965 році Елвін Тоффлер

вперше вжив термін «шок майбутнього» для опису руйнівного стресу та дезорієнтації, які викликають у людей занадто великі зміни, що відбуваються за дуже короткий час. Зараз це «майбутнє» стало реальністю. ...Гуркітливий потік змін, потік настільки потужний в наш час, що він перекидає інститути, викликає зсув цінностей і висушує наше коріння. Зміна - це процес, за допомогою якого майбутнє проникає в наші життя, і важливо подивитися на нього уважно, не просто у великій історичній перспективі, але також з позиції індивідів, що живуть, дихають, які його відчувають. Прискорення змін у наш час саме собою стихійна сила. Ця сила має особисті, психологічні, а також соціологічні наслідки. ...якщо людина не навчиться контролювати швидкість змін у своїх особистих справах, а також у суспільстві загалом, ми приречені на масовий адаптаційний зрив [6]. Концепція шоку майбутнього — і теорія адаптації, яка з неї виводиться — ясно припускає, що має існувати рівновага між швидкістю зміни оточення та обмеженою швидкістю людської реакції.

Мета. Дослідження чинників, що впливають на порушення балансу між використанням потенціалу диджитального світу та узалежненням від цифрової реальності.

Взаємне співіснування спільноти неможливе без обміну думками, ідеями, суб'єктивними враженнями, фактами та гіпотезами. Потреба в інформаційній взаємодії з іншими членами соціального утворення іноді перевершує нагальні, об'єктивні потреби людини. У таких випадках зміст інформації нівелюється, а на перший план виступає сам процес споживання чи передачі інформації. Появу інформаційного суспільства ініціювало стрімке збільшення та оновлення інформації, разом з цим науково-технічний прогрес дозволив розширити побутові можливості пересічної особистості у знаннях [1]. Оскільки багато соціальних процесів в умовах інформаційного суспільства «віртуалізувалися», для ефективної орієнтації у зовнішньому середовищі та для налагодження комунікації з іншими членами соціуму люди змушені витрачати частину свого часу на перебування в мережі Internet.

Таким чином, інформаційне, як і Internet, узалежнення стає природною необхідністю сучасного цифрового суспільства, яка проявляється у 31 неспроможності людини достатньо орієнтуватися в соціальному середовищі без засобів масової інформації. І тоді потребу в інформації, на сучасному етапі розвитку суспільних відносин, можна прирівнювати до вітальних потреб людини.

Доктор Бруно Рібейро, фахівець з ментальних розладів іспанської велнесклініки, коментує: «Ми дійсно живемо серед величезного потоку інформації. З одного боку, це дає можливість відчувати зв'язок із зовнішнім світом. З іншого – неминуче призводить до віддалення від себе" [3]. Згадаймо тут, що велнес — похідне від слів fitness та well-being, добре самопочуття. Велнес - це філософія благополуччя людини в усіх сферах її буття: духовної, соціальної і фізичної. Той, хто живе згідно з філософією велнес - вдалий, повний енергії, оптимістичний і бадьорий незалежно від віку. Він приділяє увагу зовнішньому вигляду свого тіла, принципам здорового харчування, помірно використовує фізичні навантаження. У клініці, продовжує Бруно Рібейро, ввели поняття синдрому цифрового стресу. Схильні до нього люди гірше засвоюють інформацію, втрачають здатність відрізняти важливе від другорядного, швидше забувають прочитане, їм важче концентруватися і мислити в режимі багатозадачності. Але лікар впевнений, що мозок адаптується до зовнішніх умов. Розвиваються здібності, в яких раніше не було необхідності, інші ж, навпаки, втрачають свою актуальність.

Постійний доступ до Інтернету впливає на психічний стан і знижує здатність сприймати. Сама наявність мобільного пристрою спрацьовує, як запрошення відволіктися. Ситуацію ускладнює ще й те, що більш старі, примітивні відділи головного мозку не встигають адаптуватися, і дивайс сприймається як постійне джерело задоволення. Це приводить до зменшення буденної радості життя. Одна з теорій узалежнення, умовно-соціальна: чим міцніше близьке коло друзів і підтримки, чим більше в житті цікавих подій і занять, і чим більше можливостей для самореалізації – від матеріальних до

мотиваційних – тим більша ймовірність встояти перед зовнішніми тригерами. Відповідно, при нестачі позитивних зв'язків ймовірність "відходу" від реальності вища, а яким буде інструмент – Instagram чи казино, – питання другорядне. Все починається з 32 причин-тригерів, які запускають процес. Вони можуть бути зовнішніми: листрозсилка з кнопкою-закликом до дії, іконка на екрані. Внутрішні ж тригери спрацьовують сильніше. Наприклад, емоції, особливо неприємні. Відчуття нудьги, самотності, фрустрації або розгубленості створюють ту саму базу, від якої надходить прагнення споживати вміст стрічок, популярних акаунтів або рекомендованого контенту. Ступінь цих відчуттів може бути невеликою, навіть неусвідомленою, але її достатньо, щоб створити дискомфорт, який призведе до дії. Це така ж компульсивна дія, як «заїдання» стресу, тільки замість десертів – соціальні мережі, зокрема.

Приємні емоції теж можуть бути тригерами. Варто поділитися з друзями щасливим моментом з життя, виклавши фотографію, – це спрацьовує як зміцнення соціальних зв'язків з близькими. Одна з найсильніших сторін Instagram – те, що його творці розуміють і використовують ці внутрішні тригери: в додатку все створено для підживлення емоцій, навігації за потоком чужого натхнення, вікна в чуже життя, hate-following (феномен, коли людина підписана на соціальні мережі іншого, часто відому особистість, уважно стежить за оновленнями і не робить нічого іншого, окрім як пише негативні коментарі, але не відписується). Як тільки тригери сформовані, зовнішні більше не потрібні, і людина запускає додаток, варто їй опинитися у відповідній ситуації. Існує теорія соціального порівняння, розроблена психологом Леоном Фестінгером. Згідно з нею, у людей є вроджена потреба порівнювати себе з оточуючими. Одне з досліджень, зокрема, показало, що «одна година на день, проведена у Facebook, призводить до зниження самооцінки людини на 5,57 пунктів» [8].

Термін "детокс", запозичений в індустрії краси, сьогодні масово використовують у контексті перевантаження інформацією та цифрового

узалежнення. Програми контролю часу, проведеного в мережі, вбудовані у прошивку смартфонів, а цифровий детокс став новою популярною "дієтою". Мабуть багатьох вразив скрінінг екранного часу, який з'явився у мобільних, де видно ці вражаючі 4-8 годин у мережі щодня. Тобто, більшість активного дня. 33 Що, власне, підтверджено і серйозними дослідженнями: середня щоденна тривалість перебування в інтернеті жителя планети – 6 годин 42 хвилини [4].

Поняття інтернет узалежнення поступово трансформується у диджитал, цифрове (технологічне) узалежнення і поступово втрачає свій дефіцитарний контекст. Адже людство буквально залежить від інтернету та дивайсів: робота, комунікації, пошук інформації, розваги, подорожі — будь яка сфера життя підкріплюється цілодобовим доступом до мережі. «Називати це залежністю — все одно, що називати залежністю потребу у їжі чи одязі: у певних випадках доступ до інтернету є необхідним для виживання (пошук роботи, нерухомості, розвиток бізнесу)» [2]. Як потреба в їжі може перетворитися на розлад харчової поведінки, потреба в одязі — на шопоголізм, так і потреба в доступі до інтернету, мереж може стати патологічною. Проте патологічне бажання в цьому випадку пов'язане не з доступом до інтернету як таким, а з покликом відмежуватись від реальності шляхом занурення у віртуальний (диджитал) світ. Таким чином, інтернет можна вважати не агентом адикції, а інструментом для задоволення патологічного потягу — як гроші, коли мова йде про лудоманію, психоактивні речовини, при узалежненні від них, одяг, при шопоголізмі. Агентом адикції в цьому випадку виступає віртуальна реальність — цифровий світ, в якому можна бути ким завгодно і яким завгодно (успішним, дотепним, розумним, відвертим, сильним, сміливим) без необхідності відповідати обраним критеріям у реальності, нести відповідальність за скоєні вчинки і докладати реальних зусиль для отримання дофаміну.

Виділяють підвиди кібер-адикцій в залежності від агенту адикції: адиктивний інтернет-серфінг, аудіо/відео адикція, гаджет-адикція,

кіберноманія, кіберсексуальна адикція, online-гемблінг, патологічна залежність від віртуальних знайомств, патологічне online-читання, селфітіс (чи селфізм) та фабінг [2].

Ми акцентували на часі, який забирає інтернет. Але не менш важливий життєвий індикатор, на який впливає мережа – це увага. Проектор внутрішнього світу, одна з основних форм організації свідомості людини, увага суттєво розпорошується потоками інформації. Зараз є цілий пул досліджень, що 34 спростовують міф продуктивності мультизадачності. Зокрема, одна група людей виконувала завдання послідовно, інша паралельно, постійно перемикаючись. Фактично так, як ми працюємо чи вчимося в інтернеті, відволікаючись на спілкування у месенджерах, покупки, веб-серфінг паралельно. У результаті, виконання завдання багатозадачниками було в рази гірше, ніж у тих, хто працював послідовно.

Отже, з інформаційним простором важливо чітко вибудовувати особисті кордони, які у кожного різні. Процес це довгий, і змагатися доводиться тільки з собою. Компанія Google розробила три спеціальні додатки для оптимізації існування у цифровій реальності. Додаток Envelope (конверт) дозволяє користувачеві створити і роздрукувати на папері конверт, розміром зі звичайний смартфон. Цей конвертик дозволить користуватися тільки базовими функціями телефону, наприклад, зробити дзвінок або дізнатися котра година. Через те, що смартфон заклеєний всередині конверта, користувачеві доведеться рвати його кожен раз, щоб подивитися на екран. Необхідність друкувати і клеїти новий конверт після цього повинна стримувати людей від частого звернення до екрану смартфона.

Додатки Activity Bubbles і Screen Stopwatch – —живі!! шпалери, які показують, скільки часу за день користувач провів за телефоном. Відчувати себе трохи вільніше та гармонійніше допомагає ревізія віртуального оточення. Добре спрацьовують банальні поради висмикувати себе з цифрового простору: зустрічі з друзями, прогулянки, пробіжки, заняття з залученням дрібної моторики – від перебирання шаф до каліграфії. А ще

добре замінити одне споживання іншим. Наприклад, запускаючи соцмережі, – переходити на навчальні курси, медитацію, книги. Звичайно, доводиться долати внутрішню інерцію, але якщо так робити, змінюється якість життя. Найважливіше домовитися з собою – дозволити собі бути поза підключенням і залученістю, і тоді ніякий страх пропустити щось важливе не матиме влади.

Висновок. Для того, щоб у виразах п'ятої стихії залишатись особистостями та зберігати доступ до справжнього, а не штучного (цифрового) джерела живлення 35 та життя, важливо не розгубити «людське». Крім того, потрібно навчатися адаптації до стрімких змін і в тому ж ключі виховувати майбутні покоління: переходити від запам'ятовування до розуміння, розвивати навички протистояння дизстресам, зберігати людяність, незважаючи на численні виклики світу. «Я припускаю, що колись люди втомляться від технологій.

Ймовірно, ХХІ ст. буде століттям техновтоми. Можливо, це також буде втома від технообману. Від порожніх акаунтів. Від мільйона ФБ-друзів, серед яких обмаль справжніх. Від мільйона лайків, серед яких обмаль щирих. Від лавини месенджів, серед яких обмаль цінних. Від любові без обіймів. Від ...самотності – в мережі чи поза нею. Століття втоми від спаму. Тролінгу. Верифікації даних. Викриття фейків. Надміру бекапів. І навіть від швидкості трафіку. Важливо вміти обирати. Надавати перевагу яблуку, а не Apple. Слову, а не Word. Вікну, а не Window. А також іконам, а не іконкам» [5, 15].

Література

1. Кириченко В. Вікові відмінності прояву internet-залежності (за результатами дослідження 2014 та 2018 років) / Віктор Кириченко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – Вип.4. – Том 1. – 2018 – С.188-193

2. Кротенко В., Міщенко О. Трансформація поняття інтернет-залежності як форми адиктивної поведінки в контексті діджиталізації сучасного суспільства. Науковий часопис. Випуск 43. Спеціальна психологія. 2022

3. Нілова М. Як цифрова залежність впливає на наш мозок [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://vogue.ua/article/beauty/byuti-gid/kak-cifrovayazavisimost-vliyaet-na-nash-mozg-35925.html>

4. Перевізник Н. Колосальна цифра: інформаційне ожиріння, діджитал залежність та як з цим вижити [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://platfor.ma/topic/kolosalna-tsyfra-informatsijne-ozhyrinnya-didzhytal-zalezhnistta-yak-z-tsym-vyzhyty/>. 36

5. Титаренко М. Комунікація від нуля. Есеї для Мані. Львів. Видавництво Старого Лева. 2019. С.13

6. Alvin Toffler future shock. 1970 [Електронний ресурс]
https://en.wikipedia.org/wiki/Future_Shock

7. Kozyrev A. Homo Confusus — человек растерянный [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://medium.com/cemi-ras/homo-confusus-человекрастерянный-8a4a5baccce4>

8. Muqaddas Jan, Sanobia Anwwer, Nawaz Ahmad Impact of Social Media on Self-Esteem. European Scientific Journal August 2017 edition Vol.13, No.23