

- проєктивні методики (наприклад, тест САК чи асоціативні тести) допомагають виявити приховані культурні установки та стереотипи;
- методика Дж. Беррі застосовується для дослідження процесів акультурації — адаптації особистості до нової культури, зокрема серед мігрантів і мультикультурних спільнот.

Розуміння психологічних основ культури має надзвичайно важливе значення для освіти, політики, міжкультурної комунікації, міжнародних відносин та формування національної ідентичності.

У глобалізованому світі, де взаємодіють різні культури, саме психологічна компетентність дозволяє будувати діалог, уникати етноцентризму та сприяти толерантності. Вона допомагає адаптувати освітні й комунікаційні стратегії до культурного контексту, сприяє розвитку критичного мислення та емпатії.

Культура є не лише соціальним, а й глибоко психологічним феноменом. Її розвиток відбувається через механізми мислення, емоцій, соціальної взаємодії та ідентичності. Психологічні дослідження дозволяють пояснити, чому культурні відмінності виникають, як вони впливають на поведінку людини та яким чином можливе формування спільних гуманістичних цінностей у глобалізованому світі.

Розуміння цих процесів сприяє створенню більш гармонійного, взаємопов'язаного людства, де психологічні знання стають ключем до культурного розвитку і миру.

Д. Измайлов, Є. Німенко, В. Роменська

ПРОБЛЕМИ ЦИФРОВОЇ ВРАЗЛИВОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

D. Izmaylov, Y. Nimenko, V. Romenska

DIGITAL VULNERABILITY ISSUES AND ITS IMPACT ON MENTAL WELL-BEING

Цифрова епоха має багато переваг: швидкий доступ до інформації, можливість миттєвої комунікації, зручні онлайн-сервіси. Проте разом із цими перевагами виникло чимало проблем, серед яких одне з ключових місць займає цифрова вразливість.

Цифрова вразливість — це ступінь чутливості людей до цифрового середовища, зокрема до інтернету та цифрових платформ.

Така вразливість має кілька аспектів, від соціального та психологічного до технічного. Вона може виникати через недостатню обізнаність про безпеку в інтернеті, низький рівень цифрової грамотності або надмірну залежність від соціальних мереж і технологій. Цей термін стосується різних аспектів уразливості особистості та суспільства в цифровому середовищі, які можуть мати серйозний вплив на психічне благополуччя.

Треба прийняти той факт, що приватність як така зараз явище достатньо умовне, адже за зручність та доступність інформації часто доводиться платити конфіденційністю. Окрім безпосередньої небезпеки є фактор психологічних наслідків: чутливий контент, безліч суперечливої інформації, ідеальний світ на фотографіях в соціальних мережах та кібербулінг — можуть спровокувати тривогу, нелюбов до себе та депресію.

Серед найбільш вразливих груп можна виокремити підлітків, молодь та людей похилого віку. Перша й друга групи, з огляду на вікові особливості, схильні

до максималізму — це природний етап становлення особистості. Проте надмірна кількість різномірної інформації ускладнює аналітичне сприйняття, тоді як критичне мислення ще перебуває на стадії формування. До того ж кібербулінг найбільш поширений саме серед підлітків, які є найбільш вразливими до критики.

Згідно з даними ЮНІСЕФ, отриманими в результаті дослідження кібербулінгу в Україні, кожен п'ятий підліток зазнавав цькування в інтернеті. Вагомою особливістю кібербулінгу є те, що він може відбуватися будь-коли та будь-де, що ускладнює можливість обмеження контакту з таким середовищем. Літні ж люди часто із-за недостатньої медіаграмотності стають легкою здобиччю для кіберзлочинців (відомо дуже багато інцидентів, пов'язаних з телефонним шахрайством, жертвами яких стають у більшості люди похилого віку). Під час повномасштабного вторгнення в мережі часто поширюється контент із кадрами катувань полонених. З одного боку, це необхідно для того, щоб світ побачив жорстокість війни, а з іншого — перегляд таких матеріалів може спричинити психологічну травму свідка.

Травма свідка, або вторинний травматичний стрес, — це емоційний стан, який виникає в людини, що стала свідком травматичної події, не беручи в її безпосередньої участі. Травма свідка може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу. Окрім того, вона може спричинити порушення сну, концентрації уваги та соціальної взаємодії.

Високий рівень активності в цифровому середовищі може призвести до інформаційного перевантаження та надмірної вибагливості до самого себе, що в кінцевому результаті може розвинути тривожність та зниження самооцінки.

Окремою проблемою сучасного інформаційного середовища є надмірна кількість джерел, що зумовлює як позитивні, так і негативні наслідки. По-перше, інформація стала загальнодоступною, що забезпечує широкі можливості для самовираження та реалізації права на свободу слова. По-друге, надмірний обсяг контенту ускладнює перевірку достовірності відомостей, сприяючи поширенню недостовірної або маніпулятивної інформації. Чимало людей працюють удома, тому для них інтернет став звичним середовищем повсякденного перебування. У таких умовах дедалі складніше розмежовувати робочий час і відпочинок, що призводить до зменшення особистого простору навіть під час дистанційної роботи. Працівники часто перемикаються між вкладками, відповідаючи на повідомлення під час виконання основних завдань, через що робочий процес затягується до пізньої ночі. Втрата відчуття часу в подібному режимі сприяє появі розсіяності та схильності до прокрастинації.

Отже, узагальнюючи викладене вище, можна виокремити такі наслідки інформаційного перевантаження, що робить людей більш вразливими:

- виснаження;
- труднощі з концентрацією;
- проблеми з пам'яттю;
- роздратування;
- безсоння;
- стрес.

Окремим пунктом слід виділити проблеми фізіологічного характеру, позаяк довге перебування за гаджетами негативно впливає на зір, від чого може розвинути синдром ледачого ока та навіть часткова втрата зору в цілому.

Зменшення цифрового навантаження наразі необхідно для кожного, але ж як це зробити в сучасних умовах?

Перше, що дійсно може допомогти, — це так званий «інтернет-детокс». Йдеться про обмеження часу за допомогою таймеру додатків, якщо користувач зазвичай використовує телефон, або функції «Фокус» на комп'ютері з Windows. Цей інструмент зручний тим, що людина може обрати різноманітні сценарії, а на комп'ютері під час роботи є можливість залишити лише необхідні програми, від яких будуть надходити сповіщення. Таким чином, є можливість чітко розмежувати робочий та особистий час.

Додатковим інструментом, який допоможе організувати свою роботу, є таймер помодоро (або помідора, як його ще називають) — техніка, яку розробив у 1980 рр. Франческо Черилло. Класично винахідник запропонував відвести 25 хвилин на роботу та 5 хвилин на відпочинок — це цикл одного «помідора». Після 4 такого циклу перерва відбувається не 5, а від 15 до 30 хвилин. За допомогою техніки можна розвинути звичку концентрації на одному завданні, чого бракує більшості працівників інтернет-сфери.

Незважаючи на те, що на смартфонах можна встановити обмеження на кожний додаток, не зайвим буде відключити нав'язливі сповіщення, особливо якщо це новини чи соціальні мережі, оскільки їх нав'язливість провокує зайву тривогу та може відволікати від виконання інших справ чи навіть від відпочинку.

Важливим є дотримання балансу між реальним та цифровим простором. Навіть якщо людина працює в інтернеті, треба пам'ятати, що живе спілкування та фізична активність позитивно впливають на емоційний стан та відволікають від навколишнього інформаційного шуму (хоч і не повністю, адже реклама на вулиці теж є).

Підвищення рівня медіаграмотності сприяє зниженню тривожності, пов'язаної з безпековими аспектами цифрової вразливості. Варто відзначити роль держави, яка підтримує користувачів у формуванні цифрової стійкості. Важливим кроком у цьому напрямі стало створення платформи «Дія.Освіта»; залучення до її розвитку відомих медійних персон підвищує рівень довіри до державних ініціатив і забезпечує громадянам доступ до надійних навчальних ресурсів. На платформі представлено як професійні освітні серіали, що допомагають визначитися з майбутньою професією, так і курси з медіаграмотності.

І головне — це розвиток критичного мислення, адже саме воно є ключовим чинником у боротьбі з дезінформацією, що здатна викликати в людини почуття відчаю, особливо в сучасних умовах.