(cc) BY

Окружко Виктор Вячеславович
канд. филос. наук, преподаватель
Петерс Елизавета Сергеевна
студентка
Красноярский филиал ФГОБУ ВО «Финансовый университет
при Правительстве Российской Федерации»
г. Красноярск, Красноярский край

ТРАНСФОРМАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация: *авторы статьи представили свои опасения. Они вызваны усиливающимся влиянием цифровых технологий на изменение образа жизни и психическое здоровье современного человека. Особенно сильно эта проблема касается современной молодёжи – наиболее податливой и уязвимой части общества. По мнению авторов статьи, такое влияние в большинстве случаев имеет деструктивный характер, потому что оно способно привести человека к достаточно глубоким процессам трансформации его сознания и психики; к частым стрессам, депрессивным переживаниям; к одиночеству и чувству безысходности... В этом же контексте анализируются различные виды Интернет-зависимости – своего рода наркотика. В статье показано, что в наше время у молодых людей она нередко приобретает форму аддикции.*

Ключевые слова: *цифровизация, психика, интернет-зависимость, клиповое мышление, социальные сети, внимание, память, стресс, аддикция.*

Мир современного человека трудно представить себе без Интернета, без гаджетов и социальных сетей... Цифровые технологии изменили многие аспекты нашей жизни. Это касается их влияния не только на экономику, на характер и структуру трудовой деятельности человека, но и на его привычки, на использование им своего свободного времени. Кроме того, в настоящее время особенно актуальной становится тема усиливающейся зависимости человека от информа-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ционных систем и «цифровых» инструментов. Это оказывает сильное воздействие на его образ мышления, на его подходы к решению многих разноплановых задач. И далеко не всегда удаётся предвидеть все последствия такого активного внедрения технологий в нашу жизнь.

Как известно, во всём мире учёные-интеллектуалы активно дискутируют по этой теме. Особенно она актуальна для обсуждения влияния цифровых технологий на нашу молодёжь, на детей и подростков, которые буквально «вырастают» со смартфоном в руке. Возникает вопрос, насколько такая зависимость является опасной для их психического состояния, для их духовного развития и нормальной социализации? Может ли в таком случае чрезмерное увлечение гаджетами, характерное для большинства представителей современного молодого поколения, быть оптимальным и полезным, способствовать грамотному «информационному» их развитию? Особенно, если посмотреть на этот вопрос с точки зрения проблемы раскрытия их неисчерпаемого человеческого потенциала!?

Имеющиеся данные научных исследований весьма противоречивы и не всегда релевантные. Одни из них говорят в пользу позитивного влияния технологий на человеческое бытие: само собой разумеется, они делают нашу жизнь гораздо лучше и комфортнее. Другие исследователи указывают на новые проблемы, которые из-за них появляются. Не претендуя на некое всеохватное исследование и на истину в последней инстанции, коснёмся лишь одной очень важной проблемы: как цифровизация трансформирует наши *психические процессы*. В этой связи нам бы хотелось попутно, в доступной форме, сформулировать практические советы по использованию цифровых технологий в нынешней ситуации, пусть даже на бытовом уровне.

Первое, на что следует обратить внимание: что происходит с памятью и мировосприятием человека в цифровую эпоху? Общая картина примерно понятна: кардинально изменяется культура интеллектуального труда. И, по всей видимости, не всегда в лучшую сторону. В большей степени наше мышление становится клиповым, фрагментарным. Страдает концентрация ума. Концентрация внимания падает, что сразу отражается на способности полностью фокусироваться на

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

решении любой означенной проблемы. Весьма характерно, что у молодых людей именно по этой причине не развиваются должным образом элементарные навыки интеллектуальной деятельности. Из-за коротких видеороликов и постоянных уведомлений, к просмотру которых они «привязываются», внимание становится «прыгающим». Им становится сложно долго держать в поле зрения какой-то один, отдельно взятый, предмет, сосредоточиться на какой-либо одной теме. По этой же причине молодёжь в большинстве своём не приучена к чтению книг. Многие молодые люди в наше время пользуются привычкой воспринимать информацию короткими порциями. Они не способны выстраивать сложные логические цепочки и видеть картину в целом. Постоянное использование гаджетов и поглощение большого потока информации влияет на изменение работы мозга.

Раньше во время учёбы мы старались записывать и запоминать. Сейчас гораздо проще и быстрее нужную информацию найти в Google. Получается, что память больше не тренируется, а мозг запоминает не саму информацию, а только то место, где ее можно легче всего найти, что, в свою очередь, приводит к ослаблению долговременной памяти и деградации. Постоянные сообщения, всплывающие уведомления или оповещения не дают нам сосредоточиться. Мы привыкаем делать несколько дел одновременно, при этом значительно снижается качество выполнения каждой задачи. У некоторых возникает синдром дефицита внимания. С другой стороны, для активной работы мыслительных процессов, надо постоянно тренировать память и внимание.

Одним из главных последствий цифровизации является изменение способа нашего мышления. Формируется «клиповое сознание». Оно не работает системно и последовательно. Его специфика в том, что оно как бы скользит по поверхности, не проникая в суть вещей, не схватывая и не различая, что есть главное, а что является второстепенным. Такое сознание растрачивает свой творческий потенциал вхолостую.

Второе. Что касается *сферы общения* и борьбы со стрессом. Каждый человек в той или иной степени нуждается в психологической поддержке. Особенно это важно для молодёжи. Раньше мы активно обращались за помощью к своим

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

друзьям и родителям, что было вполне естественно. Сейчас первым делом заходим в соцсети. Чисто теоретически Интернет помогает расширить круг людей, которые могут нас поддержать виртуально. С ними легко можно поделиться новостями, получить множество комментариев... Но не всё так однозначно. Исследования современных психологов и социологов показывают, что некоторые подростки, имея сотни «друзей» в режиме онлайн, чувствуют себя, вместе с тем, фатально *одинокими*.

Было бы весьма наивным искать в Интернет-сетях психологическую поддержку. Кроме того, вместо неё в Интернете на форумах и в комментариях часто можно встретить критику, отсутствие элементарной воспитанности. Яркий тому пример – кибербуллинг, травля в сети. Многие подростки в России сталкиваются с этой проблемой. Поэтому борьба с перманентным стрессом в современном мире может действительно стать самой насущной проблемой.

Далее. В цифровую эпоху у человека формируется *зависимость*, которая вскоре приобретает форму аддикции (пагубной зависимости). Она выступает в виде желания уйти от реальной жизни в некий искусственный иллюзорный мир, в то время как проблемы в реальной жизни остаются нерешёнными. Серьезнейшую опасность представляет Интернет-зависимость. В этом случае виртуальный мир (игры, соцсети, видео) для человека становится важнее всего остального. Постепенно стирается грань между реальностью и вымыслом. Человек быстро теряет контроль над временем, становится раздражительным, игнорирует живое общение. Не говоря уже о потере здоровья, которое подтачивается день ото дня.

Интернет-зависимость (запрещённые сайты, интернет-игры, виртуальные вселенные и миры...) может навредить не только самому реципиенту, но и окружающим его людям. Особенно, если эта «зависимость» связана с Интернет-играми. Иногда человек, получив во время игры «высокий адреналин», с воспалённым и больным воображением, перестаёт осознавать происходящее, он может пойти даже на преступление, на любые аморальные действия. Ведь он думает, что всё ещё «находится в игре».

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Отдельно следует затронуть тему психического здоровья молодёжи. Исследования во всём мире фиксируют тревожную тенденцию: с 2010-х годов у подростков резко вырос уровень депрессии, тревоги и суицидальных мыслей. Многие учёные связывают это с массовым распространением смартфонов. К числу основных угроз можно отнести следующие.

Первое, что весьма характерно для молодых людей – это распространённая привычка, или склонность, постоянно сравнивать себя с другими. В Интернете такое, главным образом, происходит в соцсетях: публикация фотографий, отражающих «глянцевую» картинку жизни (*Dolce vita*): путешествия, дорогая недвижимость, авто, успешная карьера, бравада… Когда ожидания и реальность не совпадают, это ведёт к внутренним психологическим диссонансам, низкой самооценки, к обострению чувства неполноценности и зависти. Плюс к этому, как уже было сказано, суррогатное общение в соцсетях усугубляет чувство одиночества, состояние депрессии...

Виртуальная реальность суть своего рода *наркотик*. Механизм его действия известен – уход от реальности. Это не что иное, как ложная борьба со стрессом. Молодые люди в наше время оказываются под постоянным информационным давлением, что приводит не только к хронической усталости, но и к повторно отражённому стрессу. Наряду с этим, используется термин: «цифровое выгорание». Однако суть проблемы от этого не меняется.

В заключение обещанные нами практические советы! Ограничимся лишь самыми простыми.

1. Регулярные перерывы. Контроль экранного времени.

2. Час тишины. 2 часа в день без гаджетов.

3. Перед сном убрать телефон. За 2 часа до сна никаких гаджетов: синий свет мешает выработке мелатонина – гормона сна.

4. Помнить, что соцсети – не реальная жизнь, а просто красивая картинка.

6. Контролировать время, которое мы тратим на эти гаджеты. Ибо время – наш самый главный жизненный ресурс.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

7. Находить время для хобби, физкультуры и спорта, встреч с друзьями в реальности. Для ежедневных прогулок и творчества. И т. д.

Список литературы

1. Белинская Е.П. Совладание с трудностями в эпоху новых информационных технологий: возможности и ограничения / Е.П. Белинская // Психологические исследования. – 2014. – Т. 7. № 38. – URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 24.02.2026). EDN TLPMRF

2. Джура Г.С. Особенности влияния цифровизации на психику личности молодого человека / Г.С. Джура, В.Я. Иванченко // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2024. – Вып. 4. – С. 543–555. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vliyaniya-tsifrovizatsii-na-psihiku-lichnosti-molodogo-cheloveka (дата обращения: 24.02.2026). DOI 10.17072/2078-7898/2024-4-543-555. EDN ZKHRPN

3. Меликова Н.Д. Влияние интернета на психику детей / Н.Д. Меликова // Universum: Психология и образование. – 2015. – №11–12 (20). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-interneta-na-psihiku-detey (дата обращения: 24.02.2026).

4. Лысок И.В. Влияние информационно-коммуникационных технологий на особенности когнитивных процессов / И.В. Лысок, Д.П. Белов // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2013. – №5 (142). – С. 256–264. EDN QBKHAZ

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)