

ЦИФРОВА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ФЕНОМЕН ІНФОРМАЦІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА

Подоляк О.М., Підбуцька Н.В.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Сучасне суспільство і взаємодію між його індивідами в останні роки можна без перебільшень назвати цифровим. Щоденна взаємодія з надмірною кількістю джерел інформації призводять до перенасичення та є основою для появи терміну цифрової тривожності.

Цифрова тривожність є сучасним психоемоційним станом. Вона розповсюджується і суттєво впливає на якість життя. Нестримне бажання перевіряти повідомлення та оновлення на інформаційних каналах стало нав'язливою поведінкою. Не встигаючи прокинутись зранку та до останніх хвилин бадьорості, людина прикута увагою до гаджетів, навіть якщо з них не пролунали сповіщення. Перевірка “про всяк випадок” є супутником тривожного стану.

Новини та події останніх років лише посилили цей феномен. Страх щось пропустити, бути відірваним від інформаційного середовища стає чи не найбільшим страхом сьогодення. Цей феномен має свій початок ще від появи мобільних телефонів, а з приходом війни в Україні він посилюється, оскільки “бути не на зв'язку” дорівнює “не знати про безпеку, не мати змоги врятувати чи врятуватися”.

Автоматичний скролінг соціальних мереж породжує вторинну тривожність та соціальне виснаження. Комбінація постійного напруження у цифровому та реальному середовищах знижує рівень концентрації вдень та порушення сну вночі. Оскільки навіть ввечері людина не здатна зупинитись від завантаження та аналізу всього, що нерозривним потоком йде з інфопростору.

Феномен цифрової тривожності є новим викликом та потребує комплексного рішення не лише на рівні психологічних заходів, а і загальної культури суспільства.

Для ефективного аналізу та підготовки освітніх та терапевтичних програм необхідно провести кількісні методи вимірювання цифрової тривожності, шляхом проведення опитувань та побудови шкал. Також не менш важливим елементом є дослідження впливу інформаційного середовища на різні вікові категорії.

Хоча цифрова тривожність не має клінічного статусу, вона вимагає уваги, оскільки руйнівню впливає на рівень життя, особливо в поточних умовах життя кожного українця.

Описані вище дослідження можуть стати міцним фундаментом для побудови методів групової та індивідуальної допомоги для зниження цифрової тривожності та запровадження загальних практик цифрової гігієни.