

УДК 159.9: 007

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2024.6.18>

Панченко Олег Анатолійович,

доктор медичних наук, доктор наук з державного управління, професор, академік АН ВШ України, Заслужений лікар України, генеральний директор Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України», президент громадської організації «Всеукраїнська професійна психіатрична ліга»

ORCID ID: 0000-0001-9673-6685

Кабанцева Анастасія Валеріївна,

кандидатка психологічних наук, учена секретарка, завідувачка відділення клінічної психології Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»

ORCID ID: 0000-0001-7678-6052

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У РАКУРСІ НОВИХ ПРАКТИК КІБЕРПСИХОЛОГІЇ

ENSURING INFORMATION HEALTH OF THE INDIVIDUAL IN THE CONTEXT OF NEW CYBERPSYCHOLOGY PRACTICES

У статті розглянуто новий науковий напрям – «кіберпсихологія», що досліджує діяльність людини, застосування нею комп'ютерів, мобільних засобів зв'язку, мережі Інтернет, а також вивчає їх вплив на інформаційне здоров'я – як частини загального стану здоров'я, що формується і залежить від інформації. Підкреслено, що кіберпсихологія нині має трансдисциплінарний характер, охоплюючи різні галузі науки та застосування, які розглядаються через призму психології та наук про поведінку. У семантичному полі кіберпсихології, яке знаходиться ще у стадії формування, знайшли своє провідне місце такі метафоричні поняття, як: «інформаційна гігієна» і «інформаційний детокс» (ІД). Перше представляє собою систему знань, що вивчає закономірності впливу інформації на формування, функціонування, стан психічного, фізичного та соціального здоров'я людини та соціуму, а також розробляє заходи з оздоровлення навколишнього інформаційного середовища. Друге означає медійну аскетичку, відмову від використання інформаційно-комунікаційних технологій на певний період. Функціонування інформаційної гігієни розглянуто у ракурсі принципів інформаційної безпеки на трьох рівнях – особистісному, суспільному та державному. Інституціоналізація інформаційного детоксу вже активно просувається у країнах Заходу, але проблема у суспільному плані ще не достатньо актуалізована. Більша увага зараз зосереджена на рівні особистості. Що до цього наукового матеріалу продукується ще мало, втім вже існують роботи щодо практичного втілення ІД. Наведена вибірка науково-практичних матеріалів відображають різні ідеї авторів. Наголошено, що відмова від гаджетів часом може бути незручною та напруженою. Людина може відчувати роздратування, тривогу і навіть нудьгу без мобільного телефону та інших технічних засобів. Щоб підтримати належний рівень інформаційного здоров'я, запропоновано дотримуватися такої філософії поведінки як ЖОМО («щастя необізнаності» або «радість упуущення»). Зроблено висновок, що дане дослідження, осмислюючи наповнення семантичного поля кіберпсихології новими поняттями, може бути підґрунтям для подальших наукових доробок у розширенні її практик з метою забезпечення інформаційного здоров'я особистості.

Ключові слова: інформаційне здоров'я, кіберпсихологія, інформаційна гігієна, інформаційний детокс, інформаційна безпека, ЖОМО.

The article explores a new scientific field - "cyberpsychology" – which examines human activity involving computers, mobile communication, and the Internet, as well as their impact on information health as a component of overall health, which is shaped by and dependent on information. The study highlights that cyberpsychology is currently transdisciplinary, encompassing various scientific and practical domains viewed through the lens of psychology and behavioral sciences. In the emerging semantic field of cyberpsychology, metaphorical concepts such as "information hygiene" and "information detox" (ID) have taken shape. The former refers to a system of knowledge that investigates the patterns of information's influence on the mental, physical, and social health of individuals and society, while also developing measures to improve the surrounding informational environment. The latter describes media asceticism, or a temporary abstention from using information and communication technologies. The application of information hygiene is examined through the principles of information security at three levels: personal, social, and state. In contrast, the institutionalization of information detox is actively advancing in Western countries, although it remains insufficiently emphasized in the social sphere, with greater focus currently placed on the individual level. While

scientific research in this area remains limited, there are already works addressing the practical application of ID. The presented sample of scientific and practical materials reflects diverse perspectives from different authors. It is noted that abstaining from gadgets can often be uncomfortable and stressful, causing feelings of irritation, anxiety, or even boredom in the absence of mobile phones and other devices. To maintain a healthy level of information well-being, it is suggested to embrace a behavioral philosophy known as JOMO ("the joy of missing out"), which emphasizes finding happiness in intentional disconnection. The article concludes that this study, by enriching the semantic field of cyberpsychology with new concepts, provides a foundation for further research and the development of practices aimed at enhancing information health of the individual.

Key words: information health, cyberpsychology, information hygiene, information detox, information security, JOMO.

Постановка проблеми. Характерною рисою сучасного суспільства є бурхливий розвиток та трансформація інформаційного середовища (ІС). Спостерігається різке збільшення частки інформації, що надходить з інформаційних джерел масової комунікації порівняно з одержуваною з безпосереднього досвіду та особистого спілкування. Метаморфози ІС, пов'язані з перетворенням його на глобальну «цифрову екосистему», де на людину впливає найрізноманітніша інформація у процесі комунікації, стали об'єктом міждисциплінарних досліджень різних наук: соціології, економіки, філософії, психології. Логічним є і поява нової галузі – «кіберпсихології», що досліджує діяльність людини, здійснюваної у вигляді застосування комп'ютерів, мобільних засобів зв'язку й Інтернету. Щодо актуальних питань кіберпсихології, у центрі уваги вчених є насамперед вивчення деструктивного впливу Інтернету. У семантичному полі кіберпсихології, яке знаходиться ще у стадії формування, знайшли своє місце такі метафоричні поняття, як: «інформаційна гігієна» (ІГ) і «інформаційний детокс» (ІД). Що до першого, воно вже набуло достатнього відображення у науковій і практичній площині. А от друге ще знаходиться у стадії формування підходів до його дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичною базою дослідження стали роботи науковців у сфері кіберпсихології: Irene Connolly, Julie R. Ancis, та ін. Окремі аспекти проблематики ІГ та ІТ розглядали такі науковці, як: Mike Caulfield, В.Халамендик, Kendra Cherry, Christina Crook, та ін.

Мета статті. Дослідити принципи формування та становлення понять «інформаційна гігієна» та і «інформаційний детокс» у рамках нового напрямку наукових досліджень – кіберпсихології у публічній та особистісній площині з метою забезпечення інформаційного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Виходячи із сучасних доробок вчених і практиків, слідує, що при порушенні цілісності особистості під впливом інформації, можуть виникнути взаємопов'язані зміни у психічному здоров'ї, життєвих настановах, направленості особистості, структури цін-

ностей, мотивів, цілей, десоціалізації. У зв'язку з цим запропоновано спеціально виділити поняття «інформаційне здоров'я» як частину загального стану психічного, фізичного і соціального благополуччя, що формується і залежить від інформації.

Поняття «кіберпсихологія» сформувалося на основі збільшення інтересу до вивчення питання про психологічний вплив кіберпростору – цифрового середовища «функціонування продуктів інформаційно-комунікаційних технологій», що дозволяють створювати надзвичайно складні системи взаємодій агентів із метою отримання інформації, обміну та управління нею, а також здійснення комунікацій в умовах безлічі різних мереж» [1].

Irene Connolly та інші в роботі «Вступ до кіберпсихології» [2] одним із головних завдань кіберпсихології вбачають дослідження впливу технологій на поведінку та психологічний стан користувачів. Julie R. Ancis в огляді «Епоха кіберпсихології» [3] підкреслює, що термін «кіберпсихологія» нині має трансдисциплінарний характер, охоплюючи різні галузі науки та застосування, які розглядаються через призму психології та наук про поведінку. Дослідниця виділила п'ять основних областей, що стосуються галузі кіберпсихології: онлайн-поведінка особистості в Інтернеті; психологія соціальних мереж; ігри, у тому числі азартні; телепсихологія; віртуальна реальність, штучний інтелект і дотичне. Вона вважає, що в міру розвитку та використання нових технологій сфера кіберпсихології все більше процвітатиме. Афективні, когнітивні та поведінкові наслідки впливу кіберпростору на індивідуальному, діадному та груповому рівнях багато в чому тільки починають вивчатися та розумітися, а це і є предмет кіберпсихології.

Щодо актуальних питань кіберпсихології, акцентуємо увагу насамперед на вивченні деструктивного впливу Інтернету. Безсумнівно, Інтернет об'єднує світ, дає унікальні можливості доступу до знань, позитивно змінює механізм отримання та переробки інформації людиною, створює середовище для спілкування. З іншого боку, величезна кількість інформації в Інтернеті змушує людину ухвалювати рішення в умовах, що

не дозволяють її достовірно оцінювати. В Інтернеті багато хто тікає від реальності, щоб мати можливість самолюбубування, псевдореалізації, «перемоги над ворогами», щоб довести чужу неправоту на форумах, проявляючи, зокрема, агресію, тобто загалом щоб створити для себе ілюзію затребуваної особистості. Введено навіть новий термін – «FOMO» – боязнь пропустити цікаве (англ. Fear of missing out) – тривожний психічний стан, коли людина боїться пропустити цікаву чи важливу подію. У 2013 році слово включено до Оксфордського словника англійської мови.

В останні роки стало популярним розширення наукових термінів шляхом наповнення яскравими метафорами, що підкріплюють ідеї дослідників та підсилюють емоційне сприйняття. Наприклад, виникнення поняття «лебедів» у науковій термінології при дослідженні турбулентних явищ. «Чорні», «Сірі», «Білі» – таке відображення турбулентних подій стало сенсацією у наукових колах, що досліджують турбулентні явища [4].

Поняття, що досліджуються, є по суті також метафоричними. Так, *гігієна* є науковим напрямом, що вивчає закономірності впливу навколишнього середовища на організм людини та здоров'я суспільства з метою обґрунтування гігієнічних нормативів, санітарних правил та заходів, реалізація яких забезпечує оптимальні умови для життєдіяльності, зміцнення здоров'я та попередження захворювань. Сутність же *інформаційної гігієни* набуло смислу у зв'язку з розвитком інформаційних технологій. Формування адекватних реакцій на будь-яку інформацію, її перевірка на предмет достовірності та дотримання простих правил інформаційної безпеки є запорукою вдалої ІГ. Mike Caulfield, американський дослідник у сфері дезінформації, дає таке яскраве визначення: «Термін «інформаційна гігієна» означає метафоричне миття рук, яке ви використовуєте для запобігання поширенню дезінформації» [5]. Більш розширене визначення дає В. Б. Халамендик: «Інформаційна гігієна – система знань, що вивчає закономірності впливу інформації на формування, функціонування, стан психічного, фізичного та соціального благополуччя людини та соціуму, яка розробляє заходи з оздоровлення навколишнього інформаційного середовища» [6]. Функціонування ІГ він пропонує розглядати у ракурсі принципів інформаційної безпеки (ІБ) на трьох рівнях – особистісному, суспільному та державному. Цілком погоджуючись з таким підходом, охарактеризуємо кожен із рівнів, але у зворотному порядку, оскільки, на нашу думку, саме державна політика визначає функціонування ІГ на інших рівнях. За

основу візьмемо визначення ІБ для всіх рівнів із джерела [7].

Інформаційна безпека держави – стан захищеності інформаційного середовища держави, збереження її інформаційних ресурсів, забезпечення законних прав особистості й суспільства в інформаційній сфері. Виходячи з цього, головні завдання ІГ можна окреслити наступним чином:

- системний розвиток законодавства, що регулює інформаційну сферу;
- протидія використанню інформаційних технологій, які загрожують інтересам держави;
- забезпечення економічно-фінансового базису для розвитку національних інформаційних ресурсів та інфраструктури;
- підвищення ефективності наукових досліджень та якості освіти у сфері інформаційних технологій;
- підвищення рівня правової та інформаційної культури громадян і суспільства в цілому.

Інформаційна безпека суспільства – це стан суспільства, у якому йому не може бути завдано істотної шкоди шляхом впливу на його інформаційну сферу. Головним завданням ІГ тут є підвищення інформаційної культури. ІГ покликана забезпечити захищеність суспільної свідомості від небезпечних, дестабілізуючих і деструктивних інформаційних впливів.

Інформаційна безпека особистості – стан захищеності особистості від впливів, здатних проти її волі та бажання змінювати психічні стани і психологічні характеристики, модифікувати її поведінку та обмежувати свободу вибору. На цьому рівні в Інтернеті існує достатня кількість як теоретичного, так і практичного матеріалу, на основі якого можна сформулювати головне завдання ІГ: *зробити наше інформаційне життя здоровішим*. Як і звичайна гігієна, ІГ має стати хорошою звичкою для кожного. Враховуючи, що в умовах сьогодення ворог активно веде війну на інформаційному фронті, потрібно ретельніше дотримуватись основних правил ІГ. Із всього нагромадження інформації ми виділили, на наш погляд, найбільш релевантну і раціональну і сформулювали 5 основних правил: звільнитись від інформаційного шуму; вибирати надійні джерела інформації; критично ставитись до інформації; не потрапляти в інформаційну бульбашку; розвивати культуру поширення власної інформації.

Інформаційний детокс у різних джерелах інформації може фігурувати як: цифровий, діджитал (від англ. digital) або Інтернет детокс. Втім сутність понять одна і та ж. Якоюсь мірою ІД можна вважати синонімом ІГ, коли остання не дає

належного ефекту, і потрібні більш радикальні заходи. Поняття походить із сфери медицини – детокс (детоксикація) означає комплекс заходів, спрямований на очищення організму від шлаків та токсинів, що дає ефект оздоровлення, зниження ваги, омолодження та покращення самопочуття. Поняття ІД з'явилося в інформаційному просторі як наукового, так і публіцистичного характеру не так давно, і означає в самому короткому трактуванні медійну аскетику, відмову від використання інформаційно-комунікаційних технологій на певний період. Оксфордський словник визначає цифровий детокс як «період часу, протягом якого людина утримується від використання електронних пристроїв, що розглядається як можливість зменшити стрес або зосередитися на соціальній взаємодії у реальному світі» [8].

Інституціоналізація ІД активно просувається у країнах Заходу. З одного боку, набувають популярності флеш-моби та акції, присвячені масовій відмові від використання інформаційних систем: наприклад, низка загальноосвітніх організацій Великобританії проводить заходи з цифрового детоксу, результати яких широко висвітлюються у ЗМІ [9]; останню неділю січня оголошено Міжнародним днем без Інтернету [10]. Існують туристичні напрямки, що задовольняють потреби у відмові від використання Інтернету [11, 12].

Хоча вже існує суспільний запит на вивчення проблеми ІД, на цьому рівні вона ще не достатньо актуалізована. Більша увага щодо ІД зараз зосереджена на рівні особистості. У цьому плані наукового матеріалу продукується ще мало, втім вже існують роботи щодо практичного втілення ІД. На основі аналізу доступних джерел інформації наведемо вибірку, яка, на наш погляд, може представляти інтерес.

Цифрова детоксикація може бути будь-якою, і може мати різні форми. Можна спробувати на деякий час відмовитися від усіх цифрових пристроїв, включаючи телебачення, мобільні телефони та соціальні мережі. В інших випадках можна зосередитися на обмеженні використання лише одного типу цифрових пристроїв, наприклад телефону чи ігрової консолі. Kendra Cherry, спеціалістка із психосоціальної реабілітації пропонує наступні ідеї [13]:

Цифрове голодування: спробуйте відмовитися від усіх цифрових пристроїв на короткий період часу, наприклад на день або тиждень.

Спеціальна детоксикація: якщо якась програма, сайт, гра чи гаджет забирають у вас забагато часу, зосередьтеся на обмеженні використання цього проблемного елемента.

Детоксикація соціальних медіа: зосередьтеся на обмеженні або навіть повній відмові від використання соціальних мереж на певний період часу.

Відмова від пристроїв часом може бути незручною та напруженою. Людина може відчувати роздратування, тривогу і навіть нудьгу без мобільного телефону та інших технічних засобів. Щоб знизити тривожність, пов'язану з використанням соціальних медіа, потрібно точно з'ясувати для себе, чому ви хочете змінити свою поведінку в мережі, зазначає Christina Crook, авторка книги «Щастя необізнаності» (The Joy of Missing Out) [14]. Ви можете, наприклад, нагадати собі, що час, заощаджений на соцмережах, дозволить вам більше спілкуватися з родиною чи друзями. «Коли немає гарної альтернативи соцмережам, жодної сили волі не вистачить, щоб утриматися від них», – каже дослідниця. Як можна побачити, аббревіатурою названої книги є JOMO, що стало самостійним поняттям і є альтернативою FOMO. Tanya Dalton у своїй книзі «The Joy of Missing Out: Live More by Doing Less» визначає його як «радість упущення – відключення від усіх медіа, практика догляду за собою, відновлення зв'язку з теперішнім моментом і навчання цінувати спокій самотності» [15]. Із даної книги та інших творів, подкастів і цитувань дослідниці виділимо наступні стратегії JOMO:

Складіть список занять, які вам дійсно подобаються. Розмістіть його в доступному місці, щоб миттєво мати нагадування про заняття, які приносять вам радість, і включити їх у свій день.

Складіть плани на відпочинок. Ключовим моментом є баланс: не надто структурувати наше життя, а виділяти час для значущого спілкування, творчих пошуків або всього, що приносить вам радість офлайн.

Проводьте регулярну цифрову детоксикацію. Відключайтеся від мережі на певний час, щоб заземлитися на поточному моменті.

Інвестуйте в офлайн-зв'язки з іншими. Це може включати сім'ю, партнерів, друзів і сусідів. Спільна діяльність – це чудовий спосіб побудувати значущі стосунки, а не витратити час на спілкування в Інтернеті.

Виділіть час для догляду за собою. Це може бути самостійна прогулянка на природі, тепла ванна, медитація чи заспокійлива музика – все, що допоможе вам почуватися комфортніше.

Висновки. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується бурхливим розвитком інформаційних технологій, виникненням «цифрової екосистеми», де на людину впливає найрізноманітніша інформація. Спеціально виділено поняття «інфор-

маційне здоров'я» як частину загального стану здоров'я, що включає психічний, фізичний і соціальний аспекти, а також формується і залежить від інформації. Воно є предметом вивчення різних наук, в тому числі і «кіберпсихології». У рамках забезпечення інформаційного здоров'я особистості у семантичному полі кіберпсихології очільні місця займають поняття «інформаційна гігієна» і «інформаційний детокс», що носять метафоричне наповнення, чим підкреслюється їх багатогранність і логіка розвитку

наукового знання, та підсилюється емоційне сприйняття. Їх практичне втілення може бути підкріплене застосуванням такої філософії поведінки як ЈОМО («щастя необізнаності» або «радість упущення»).

Дане дослідження, осмислюючи наповнення семантичного поля кіберпсихології новими поняттями, може бути підґрунтям для подальших наукових доробок у розширенні її практик з метою забезпечення інформаційного здоров'я особистості.

REFERENCES:

1. Panchenko, O.A., Hnatenko, V.S. (2023). *Informatsijna bezpeka u suchasnomu vymiri* [Information security in the modern dimension]. K.: KVITS. [in Ukrainian].
2. Irene Connolly, Marion Palmer, Hannah Barton, Gráinne Kirwan (2016). *An Introduction to Cyberpsychology*. Routledge. 1st edition.
3. Julie R. Ancis (2020). *The Age of Cyberpsychology: An Overview*. URL: <https://tmb.apaopen.org/pub/2yn6jhyv/release/1>
4. Kabantseva, A.V., Panchenko, O.A. (2023). *Kontseptsija lebediv yak metaforichne vidobrashennya suchasnoyi turbulentnoyi diysnosti* [The concept of swans as a metaphorical reflection of modern turbulent reality]. *Current problems of philosophy and sociology*. DOI <https://doi.org/10.32782/apfs.v045.2023.22>. [in Ukrainian].
5. Mike Caulfield (2018). *It Can Take As Little As Thirty Seconds, Seriously*. URL: <https://hapgood.us/2018/01/23/it-can-take-as-little-thirty-seconds-seriously/>
6. Khamendyk, V.B. (2008). *Informatsijna hihiyena yak factor zbereshennya psykhichnoho zdorov'ya ludyny* [Information hygiene as a factor in preserving human mental health]. *Humanitarian Bulletin of the Zaporizhzhia State Engineering Academy*. Issue 35. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpgvzdia_2008_35_9 [in Ukrainian].
7. Panchenko, O.A. (2020). *Informatsijna bezpeka v epokhu turbulentnosti: derzhavno-upravlins'kyj aspekt* [Information security in the era of turbulence: the state-management aspect]. Kyiv: KVITS [in Ukrainian].
8. Digital Detox (2024). URL: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/digital-detox>
9. Mass «digital detox» challenge begins (2024). URL: <http://www.bbc.co.uk/schoolreport/35706226>
10. International Internet-Free Day (2024). URL: <https://www.encyclopedia.com/computing/newswires-white-papers-and-books/international-internet-free-day>
11. Digital Detox LLC (2024). URL: <http://digitaldetox.org>
12. Kristel Hoving (2017). *Digital Detox Tourism: Why disconnect? What are the motives of Dutch tourists to undertake a digital detox holiday?* URL: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1119076/FULLTEXT01.pdf>
13. Kendra Cherry (2023). *How to Do a Digital Detox*. URL: <https://www.verywellmind.com/why-and-how-to-do-a-digital-detox-4771321>
14. Christina Crook (2015). *The Joy of Missing Out: Finding Balance in a Wired World* Paperback. New Society Publishers.
15. Tanya Dalton (2019). *The Joy of Missing Out: Live More by Doing Less*. Thomas Nelson. <http://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/authors>