

*Олександр Черевко*  
*аспірант кафедри авіаційної психології*  
*Національний авіаційний університет*  
*м. Київ (Україна)*

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ТА ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЗНАЧНИХ ЕМОЦІЙНИХ ТА ІНФОРМАЦІЙНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

У сучасний період розвитку людства, технологій та засобів комунікації, формуються нові погляди на природу людської психіки та духовності. Які освітлюють явища, співвідношення внутрішніх духовних особливостей розвитку психіки людини, та вплив на неї зовнішніх факторів, у вигляді інформаційного навантаження, та внутрішньої емоційної реакції на зовнішні подразники. Внутрішній світ людини, та природа психіки досі залишається загадкою для багатьох людей. Серед сучасних науковців найчастіше переважає частковий погляд на цей феномен, з позиції окремих наукових напрямків. Тим паче створення більш цільної картини розуміння логічних причинно-наслідкових взаємозв'язків, дозволяє виявляти взаємовпливи, які освітлюють ключові передумови людської поведінки, алгоритми самовираження та способу життя у процесі сприйняття та обробки інформації, і на сам перед особливостей емоційної реакції людини на той, чи інший інформаційний подразник.

Кожна людина має свої індивідуальні якості характеру, психічні та енергетичні риси, і на сам перед певні нейрофізіологічні особливості, які обумовлюють властивості сприйняття інформації та її усвідомлення. Важливо зазначити, що у різних людей кількість нейронних зв'язків мозку у відділах, які відповідають за вищі психічні функції, інтелект і таланти можуть відрізнятись у рази [4, с. 303-311].

З самого дитинства людина розвивається у певних умовах, досліджуючи оточуючий світ. Ці умови та вроджені нейрофізіологічні задатки, та їх застосування обумовлюють особливості сприйняття, мислення та аналіз інформації, яка поступає із оточуючого світу, та із інформаційних джерел. Якщо людина розвиває свої інтелектуально-аналітичні здібності різних

типів мислення, реалізуючи свій нейрофізіологічний потенціал, який обумовлений генетично, і вміє працювати з інформацією, перевіряючи її, то в неї створюється більш повна когнітивна картина світу, маючи загальне і більш об'єктивне бачення світоустрою. В наслідок чого кожен інформаційний блок, як пазл доповнює відсутні фрагменти картини світогляду. Такий психічний стан ясності свідомості характеризує духовну зрілість та емоційну стійкість.

Протилежна ситуація спостерігається, коли людина генетично, нейрофізіологічно має певні когнітивні обмеження, які обумовлюють більш знижені інтелектуальні та когнітивні можливості. Аналогічна ситуація виникає в наслідок споживання інформації без її аналітичного осмислення, в наслідок чого відділи мозку, які відповідають за аналіз інформації спрощують свою нейронну структуру, що призводить до виникнення явища кліпового мислення та втрати здатності оперувати більш об'ємними когнітивними логічними зв'язками [2, с. 169-176].

Такий тип мислення призводить до когнітивного послаблення та необхідності спрощення осмислення картини реальності, яку людина спостерігає [1, с. 94-100]. В наслідок чого вмикаються домінуючі механізми психологічного захисту, такі як: заперечення, ігнорування та уникнення. Ці механізми дозволяють людині уникати інформації, яка суперечить її уявленням, ігноруючи реальні факти, які існують у більш вищій та повній картині осмисленої реальності, сприйняття якої вимагає більш розвиненого когнітивного, психічного, інтелектуального та нейрофізіологічного потенціалу. Тим самим людина реалізує різновид інформаційної гігієни.

У сучасності активно розвивається індустрія соціальних платформ, на яких масово створюються інформаційні відео-продукти, які найчастіше в наслідок потоковості процесів з комерційними цілями, найчастіше не відповідають високому рівню достовірності, та насичені технологіями захоплення та утримання уваги по сценарному розважальному жанру. В наслідок чого, завдяки різноманіттю інтелектуального потенціалу авторів, та різновиду їх індивідуальних мотивів, створюються взаємовиключні смислові течії уявлень щодо явищ.

Які при паралельному сприйнятті, безповоротно призводять до когнітивного дисонансу та порушенню цілісності психіки,

стабільності життєвих духовних цінностей людини та емоційного дисбалансу в наслідок напруження нервової системи. Яка підсвідомо намагається примирити протилежні судження заповнивши пазли світосприйняття. Емоційне перевантаження у описаному контексті обумовлене також підсвідомим безсиллям у сфері досягнення істинності, за дефіцитом достовірних фактичних даних для аналізу та високій вірогідності викривлення наявних. Що спонукає людини до створення шаблонного стереотипного бачення явищ, та формування загального уявлення про них, на основі сприйнятих висновків, достовірність яких, із зовнішніх інформаційних джерел приймається на віру. В наслідок чого, інші інформаційні факти, які суперечать сформованим уявленням, викликають гіпертрофовану емоційну реакцію у відстоюванні своєї точки зору, як спроби відстояти стабільність свого світосприйняття для запобігання розпаду сформованої існуючої когнітивної картини світосприйняття.

Критичною у цьому процесі є ситуація, коли людина втрачає здатність осмислювати та аналізувати інформацію, або має вроджені або набуті нейрофізіологічні інтелектуальні обмеження, як наслідок лише споживає інформацію у готовому виді. У цьому випадку людина засвоює інформацію приймаючи її на віру. Формуючи свою когнітивну картину реальності із спрощених причино-наслідкових зв'язків, з інформації, яку їй представили. У яких усі складні інформаційні блоки витісняються і ігноруються психікою, ще більше обмежуючи когнітивні здібності людини. Що неминуче призводить до психічної і емоційної дестабілізації, прояву інфантилізму та духовної незрілості, за якої людина стає не спроможною в повній мірі приймати обдумані та свідомі рішення.

Орієнтуючись на підсвідомі шаблони поведінки та самовираження, діючи більш емоційно та інстинктивно [3, с.8-9].

Отже, проаналізувавши основоположні фактори психічної і духовної стійкості людини, під впливом значних інформаційних і емоційних навантажень можна підвести підсумки. Що їх основа базується на нейрофізіологічних задатках, обумовлених генетично, та їх правильному використанні, на основі коректної роботи з інформацією, будуючи більш обширну, цілісну і досконалу когнітивну картину світосприйняття і світобачення. Дозволяючи досягати внутрішню емоційну гармонію, та коректно реалізовувати

інформаційну гігієну при роботі з великою кількістю інформації, орієнтуючись на її якість та достовірність. А також у критичних випадках спрощених когнітивних та інтелектуальних можливостях обумовлених нейрофізіологічно – використовувати більш спрощені когнітивні карти світосприйняття у певних інформаційних межах. Завдяки чому індивід перебуваючи у інформаційному коконі, зможе відчувати себе комфортно, не задаючись світоглядними або іншими питаннями, які суперечать його нинішній когнітивній картині світосприйняття, та знаходяться за межами його розуміння і здатності їх осмислення.

В іншому випадку, це може призвести до небажаного порушення психіки при її слабкості і емоційній нестабільності в результаті психічного перенапруження. Або у протилежному випадку, при сильній психіці - до глобальної внутрішньої когнітивної реконструкції світогляду у процесі духовної трансформації та еволюції особистості.

#### Література

1. Горобец В.В., Ковалев В.В. «Клиповое мышление» как отражение перцептивных процессов и сенсорной памяти// Мир психологии - 2015. №2. - С. 94-100.

2. Докука С. В. Клиповое мышление как феномен информационного общества // Общественные науки и современность – М.: Наука, 2013. № 2. - С. 169-176

3. Рашкофф Д. Медиавирус! Как поп-культура тайно воздействует на ваше сознание - М.: Ультра.Культура, 2003 -368с.

4. Севельев. С.В. Стереоскопический атлас мозга человека – М.: AREA XVII, 1996. – 352 с.