

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА

Балаба С.О.

Науковий керівник – к. філос. н., доц. Старікова Г.Г.

Харківський національний університет радіоелектроніки, каф. філософії,
м. Харків, Україна

тел. +38(099) 625-37-81

The report examines the issue of personality adaptation in the context of an information society from a psychological perspective. It is argued that the development of technology and the increase in information flow affect a person's mental state. Factors that influence personality adaptation to the information environment, such as social media, online games, technical innovations, and others, are analyzed. The positive and negative aspects of using information technology and its impact on human psychology are highlighted. Methods and techniques that can help in adapting to the conditions of the information society are discussed.

Умови інформаційного суспільства відкривають нові можливості, але також викликають складнощі в адаптації особистості до інформаційного середовища. В зв'язку зі збільшенням інформаційного потоку та розвитком технологій, психічний стан людини зазнає впливу, що може викликати стресові реакції, такі як залежність, порушення сну та інші психологічні проблеми. Тому з'являється необхідність розуміння психологічних аспектів адаптації людини до інформаційного середовища. Фактори, які впливають на адаптацію особистості, потребують ретельного аналізу.

Одним з головних факторів є соціальні мережі. Вони можуть бути корисними для спілкування, знайомств, отримання інформації, проте також можуть спричинити залежність, порушення соціальних норм та викликати негативний вплив на психічний стан людини. Крім того, онлайн-ігри є ще одним фактором, який впливає на адаптацію особистості до інформаційного середовища. Ігри можуть бути корисними для розвитку креативності та когнітивних навичок, але також можуть викликати залежність та призводити до втрати контролю над своїм часом та занепаду реальних соціальних зв'язків.

Проте, важливо враховувати також позитивний вплив інформаційних технологій. Він полягає у зручності та швидкості отримання інформації, покращенні комунікації, збільшенні кількості можливостей для саморозвитку та саморозвитку. Однак створення нових інформаційних технологій іноді призводить до ефекту інформаційного перевантаження,

коли людина не в змозі опрацювати всю отриману інформацію, і це призводить до стресу та інших негативних наслідків для психічного здоров'я. Також під час використання інформаційних технологій особистість може відчувати ізолюваність та віддаленість від інших людей, що може призводити до порушення психічного благополуччя.

Розуміння аспектів адаптації допоможе особистості впоратися зі складнощами, що виникають у процесі взаємодії з інформаційним середовищем та досягти успіху у різних сферах життя. Важливим елементом в цьому є розвиток психологічної стійкості та здатності до емоційного регулювання, що допоможе особистості впоратися зі складнощами, що виникають у процесі взаємодії з інформаційним середовищем.

Ще одним важливим аспектом є формування цифрової грамотності. Це означає, що особистість повинна вміти ефективно використовувати цифрові технології та інформаційні ресурси, а також розуміти ризики та проблеми, пов'язані з їх використанням. Розвиток цифрової грамотності допоможе особистості ефективніше працювати з інформацією, захищати свої особисті дані, розуміти технологічні тенденції та зміни в суспільстві. Також, важливим психологічним аспектом адаптації особистості є розвиток критичного мислення. Особистість повинна бути здатна аналізувати та оцінювати інформацію, яку вона отримує з різних джерел, розуміти, які з них є достовірними та корисними, а які – ні.

Отже, розвиток психологічних аспектів адаптації особистості до умов інформаційного суспільства є важливим завданням, яке потребує уваги як з боку особистості, так і з боку суспільства в цілому. Для досягнення успіху в цьому процесі важливо розвивати навички цифрової грамотності, критичного мислення та психологічної стійкості. Ці навички допоможуть особистості ефективно використовувати ресурси та можливості інформаційного суспільства, а також досягати успіху у різних сферах життя.

Список використаних джерел

1. Рогова, Т.І. (2018). Психологічні проблеми інформаційного суспільства: сучасний стан та перспективи досліджень. Наукові записки НаУКМА. Психологія та педагогіка, 204, 105-108.
2. Фоміна, Н.М. (2016). Інформаційна культура як фактор адаптації особистості в умовах інформаційного суспільства. Психологія і суспільство, 2, 23-29.
3. Чернишова, О.В. (2019). Вплив соціальних мереж на психічний стан особистості. Психологія сьогодення: збірник наукових праць.
4. Школьна, О.О. (2015). Інформаційний вплив на особистість: психологічні аспекти. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія "Психологія", (54), 26-31.