

здоров'я, розвиток адаптаційних і когнітивних ресурсів особистості та підтримку ефективної соціальної інтеграції.

### **Література:**

1. Злобіна О. Динаміка соціально-психологічної резильєнтності населення України в умовах війни. *Demography and Social Economy*. 2024. Vol. 58, № 4. С. 148–164.
2. Костенко О. Психологія особистості в умовах соціальних трансформацій. Київ : Наукова думка, 2021. 240 с.
3. Слюсаревський М. Особливості змісту та тенденції динаміки суспільних сприйнять війни та перемоги. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*. 2024. № 20. С. 5–13.
4. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-58>

## **СУЧАСНА ЛЮДИНА ПІД ВПЛИВАМИ ЗРОСТАЮЧОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ СКЛАДНОСТІ СЬОГОДЕННЯ**

**Гарькавець Сергій Олексійович**

*доктор психологічних наук, професор, професор кафедри  
психології та соціології,*

*Східноукраїнський національний університет ім. Володимира Даля  
м. Київ, Україна*

**Волченко Лариса Петрівна**

*кандидат психологічних наук, начальник Управління освіти  
Сіверськодонецької МВА Луганської області  
м. Київ, Україна*

За останні десятиліття людство зробило великі кроки у своєму розвитку, а інформаційні технології змінили та продовжують стрімко змінювати майже всі сфери його існування у ХХІ ст. Це призводить до того, що багато хто з людей не поспівають за науково-технічним прогресом, а їхня раціональна логіка виявляється безсилою для тлумачення всього того, що з цим прогресом пов'язано. Отже, в умовах зростаючої невизначеності, складності та інформаційного

перевантаження адаптація людини зазнає певних труднощів, а для деякого вони стають непереборними. Тобто, нові часи породжують нові травматичні впливи, до яких багато хто виявився цілком не готовий.

Адаптивні можливості індивідів, що виявляли свою ефективність на попередніх етапах історії людства, натепер, втрачають продуктивність, оскільки світ стає все більше глобалізованим та інформативно безмежним, чого раніше ще ніколи не спостерігалось. Хвилі всіляких травм заповнили життєвий простір сучасних людей, прикладами чого можуть бути епідемія коронавірусу, міжнародні конфлікти та війни екзистенційного виміру з використанням надсучасної зброї. Навіть, якщо порівняти війни ХХ ст. з війнами ХХІ ст., то у минулому столітті ніколи такого не було, щоб люди, які знаходяться за тисячі кілометрів від місця жорстоких подій, безпосередньо у прямому етері спостерігали за кровавими подіями.

Зростаюча невизначеність та інформаційна складність сьогодення негативно впливають на пошуки визначеності індивіда у сучасному світі. Зазначимо, що під впливами ми розуміємо «процес, внаслідок якого відбувається зміна установок, намірів, уявлень, оцінок, поведінки людини/людей, або це результат певних дій, за який або змінився, або не змінився об'єкт впливу» [1, с. 4].

Разом із цим, ми розглядаємо соціальний або соціально-психологічний вплив, що включає впливи соціокультурного виміру (норм, традицій, ритуалів тощо), соціальних ролей та очікувань, освіти та виховання, економіки, політики, масової культури, референтних суб'єктів, стереотипів та упереджень тощо. А, також, «інформаційні впливи – вплив засобів масової інформації (ЗМІ), соціальних мереж, реклами, Паблік рилейшнз (PR), дезінформації (фейків, діпфейків тощо), пропаганди/контрпропаганди, аналітики та даних, різних повідомлень (текст, аудіо, відео) тощо» [1, с. 7].

Всі ці впливи задіяні в сучасних соціокультурних координатах існування людства та задають його нові стандарти. При цьому, як зазначав Д. Канеман, людина може вважати певні правила поведінки цілком адекватні сучасним умовам, але в дійсності вони можуть бути навіть небезпечними [2]. Причина цього полягає у протиріччі між знанням того, що вважається корисним і вмінням застосовувати це знання виходячи із соціального контексту. Тобто, протиріччя між декларативним і процедурним знанням. Наприклад, індивід потрапив у місце соціальної деривації (буцегарню) та застосовує правила, що базуються на принципах взаємодопомоги, але такі правила неможна використовувати у взаємодії з усіма ув'язненими, оскільки існує жорстка система стратифікації, якої потрібно суворо дотримуватися, щоб не потрапити самому у нижчу касту в'язнів [4].

Разом із тим реакції людей на дію зовнішніх стимулів мають об'єктивні фізіологічні основи. У першу чергу, це стосується реакцій на впливи, що породжують стрес, тривогу та інші стани, які супроводжуються прискореним серцебиттям, підвищеним тиском, напругою м'язів, змінами дихання тощо [3].

Натепер, такими впливами переповнений наш соціально-інформаційний простір існування, що викликає дистрес у індивідів, на підставі викиду так званих гормонів стресу – кортизолу, пролактину та катехоламінів (адреналін і норадреналін), що регулюють реакцію організму на стрес, та власно готують його до дії в альтернативних реакціях «бий / біжи / замри».

Ствердно, небезпека для сучасних людей полягає у тому, що досвід минулого вже може не забезпечувати виживання у теперішньому та навіть може бути небезпечним тягарем у майбутньому. А, сила впливів зростаючої невизначеності, складності та інформаційного перевантаження здатні посилювати такі негативні тенденції.

Пригадаємо, що трапилося у першій половині ХХ ст., коли до влади прийшли фашистські режими на чолі з Муссоліні та Гітлером, які за допомогою такого виду впливу, як пропаганда (натепер, вона має назву «стратегічні комунікації») змусили мільйони німців, австрійців, італійців, угорців тощо повірити у божевільні ідеї націонал-соціалізму. А, в Радянському Союзі більшовики на чолі з Леніним і Сталіним використовуючи пропаганду нав'язали мільйонам росіян, українцям, грузинам, казахам тощо не менш божевільні ідеї комунізму та світової революції.

Вже у першій чверті ХХІ ст. російський диктатор путін та його поплічники за допомогою пропаганди розпочали загарбницьку війну росії проти незалежної України. Російський диктатор, використовуючи ЗМІ, побудував систему телененависництва, систематично впливає на свідомість мільйонів росіян і змушує їх повірити у божевільну ідею руського миру, який у боротьбі за своє панування готовий знищити все людство. Свідчення цього є російський наратив, що кордони росії ніде не закінчуються.

Проте якщо у минулому для ефективності впливу потрібна була більш-менш коротка дистанція, обмежений простір існування, то натепер вже відстань не має значення. З глобалізацією та інформатизацією впливи отримали нове дихання й нині людина, яка перебуває за тисячу кілометрів від агенту впливу, може не менше ним перейматися, ніж та, що сидить напроти нього.

Разом із цим, набирає обертів вплив так званого штучного інтелекту (ШІ), до існування якого зникає все більше людей, а діти, які зараз народжуються, вже при навчанні у школі не зможуть без нього

обходитися. Є підстави вважати, що майбутній вплив ШІ буде всеосяжний, оскільки більшість людей виявляє власну ірраціональність та залежність. Він цілком здатний захопити владу над людьми. Цьому може сприяти те, що люди втрачають можливість розмірковувати на тривалий час. Горизонт планування останнім часом, на думку І. Маска, скоротився з тридцяти років до трьох. У дослідженні, що провели науковці Массачусетського технологічного інституту (MIT) було з'ясовано, що представники покоління, яке народжене після 2000 р. (покоління зумерів), утримує увагу тільки 8 сек. [5].

Більше того, ШІ цілком буде здатним не підпорядковуватися людині. Навпаки, він почне корегувати саме людей, а вони втратять можливість впливати на нього. Вже сьогодні алгоритми керують нашою увагою, мисленням, вибором, пропонують нам, що їсти, коли їсти та пояснюють навіщо це робити. Тобто, ми маємо наявні приклади втрати людьми так званої свободи вибору, а той же Маск зазначив, що вже у 2026 р. ШІ стане розумнішим за будь-яку окрему людину, а за п'ять наступних років перевершить колективний інтелект людства [1].

Проте ми вважаємо, що перед ШІ людина має одну безперечну перевагу, яку неможливо здолати машинним алгоритмам – це людська непередбачуваність. Поки у людей є цілі, вони не можуть перетворитися на алгоритми, а тому не переставатимуть бути людьми. Людина тоді остаточно втратить себе, коли ШІ почне робити за неї все, а у неї не буде навіть бажання сказати ШІ «Ні».

Таке є цілком можливим. Наприклад, у романі англійського письменника Олдоса Гакслі «Який чудесний світ новий!», проголошується про небезпеки, які з собою несе науково-технічний прогрес. Роман був опублікований у далекому 1932 р., але натеper він тільки посилив свою актуальність. Читач занурюється у світ наукових досягнень, у якому репродуктивні технології, стимульно-реактивне навчання та головне грам соми (у сучасному розуміння «пігулка дофаміну») роблять цілком покірливу людську істоту, якою можна керувати без будь-якого напруження. До речі, сучасна «сома» або «потужна дофамінна пігулка» вже на виході. Відомо, що натеper, найбільш наближена до дофаміну людського організму так звана леводопа (також, відома як синемет, ритарій, дуопа), що використовується при лікуванні хвороби Паркінсона [1]. Отже, фантастичне вчора, сьогодні є вже реальним. А, якщо «пульт буде у руках» ШІ, то його вплив на людство може виявитися цілком фатальним.

Таким чином, вплив зростаючої невизначеності та інформаційної складності сьогодення актуалізує зростання загроз, які можуть спіткати глобалізоване людство у майбутньому, що вже настало.

Проте, якщо й буде щось збережене, то це унікальне та непередбачуване, як у впливах, так й контр-впливах тих, хто серед нас на це виявиться здатним.

### **Література:**

1. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Психологія впливів: індивідуальні, групові та масові : навчальний посібник. Київ : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. 220 с. DOI: [https://doi.org/10.33216/TutorialSNU\(978-617-11-0259-0\)-2025-220](https://doi.org/10.33216/TutorialSNU(978-617-11-0259-0)-2025-220).
2. Канеман Д. Мислення швидке й повільне / пер. з англ. М. Яковлєва. Київ : Наш формат, 2022. 448 с.
3. Сапольські Р.М. Чому зебри не страждають на виразку / пер. з англ. О. Лобастова. Харків : Вид-во «Ранок»: Фабула, 2023. 400 с.
4. Третьяченко В. В., Гарькавець С. О., Коломійцев О. А. Психологія правослухняної та протиправної поведінки особистості в умовах трансформації українського суспільства : монографія. Луганськ : Знання, 2008. 344 с.
5. Taylor M. Influence People: Learn How to Read People and Manipulate the Human Behavior. 17 Books Publishing, 2019. 224 p.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-59>

## **СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЯВИЩА**

**Долгоносенко Владислав Віталійович**

*аспірант кафедри соціальної психології,*

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова*

*м. Одеса, Україна*

Прокрастинація як психологічний феномен потребує аналізу її структурно-функціональної організації, що дозволяє уточнити механізми її виникнення та відтворення. У зв'язку з цим вона розглядається як складне багаторівневе утворення, сформоване внаслідок взаємодії мотиваційних, когнітивних, емоційних і регулятивних процесів. Така характеристика обмежує можливості її інтерпретації виключно через поведінкові прояви та зумовлює необхідність звернення до аналізу внутрішніх психологічних структур, які детермінують прокрастинаційну поведінку.