

УДК 34:004.056+316.4+159.9

© О.А. Панченко, 2019

orcid.org/0000-0001-9673-6685

<http://doi.org/10.5281/zenodo.2559615>

ПАНЧЕНКО Олег Анатолійович

*заслужений лікар України, доктор медичних наук,
професор ВНЗ «Міжрегіональна академія управління персоналом» (м. Київ),
академік Європейської академії природних наук (м. Ганновер, Німеччина),
директор ДЗ «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний
центр МОЗ України», президент Громадської організації «Всеукраїнська
професійна психіатрична ліга»*

ТУРБУЛЕНТНІСТЬ МИСЛЕННЯ В СТРУКТУРІ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ

У статті розкрито сутність поняття «турбулентність мислення» і способи його формування в плані забезпечення інформаційно-психологічної безпеки особистості. Під «турбулентністю мислення» розуміється специфічне явище, що відбувається в розумовому процесі, засноване на неформальному, евристичному підході до аналізу ситуації і прийняття рішень (досвід, креативність, інтуїція, винахідливість тощо). Таке мислення формується шляхом як цілеспрямованих дій з боку держави і суспільства (формування інформаційної культури, створення нового типу освітнього простору – т.зв. «евристичної освіти»), так і занять із самовдосконалення особистості, що включають різні стратегії розвитку (актуалізація, латеральне мислення, здатність керувати своєю психічною енергією, виховання в собі відповідних рис характеру і стратегій поведінки).

Ключові слова: *турбулентність мислення, інформаційно-психологічна безпека особистості, турбулентність інформаційного середовища, інформаційно-психологічна турбулентність, нешаблонне мислення.*

Постановка проблеми. Виходячи із всієї сукупності нинішніх глобальних екологічних, економічних, соціальних, політичних і культурних процесів, можна стверджувати, що настав «час турбулентності», виражений крайнім ступенем нестабільності світової системи, коли ймовірність досягнення точки зламу / біфуркації дуже велика. Існуючий баланс взаємин між людиною і природою, людиною і соціумом, людиною і інформаційним середовищем внаслідок турбулентних явищ

може бути порушений, в результаті – хаос і непередбачуваність подій. Отже вивчення феномену турбулентності в різних аспектах прояву є важливим с точки зору запобігання деструктивним явищам в соціумі в цілому і щодо особистості зокрема.

Значний інтерес представляє вивчення турбулентності інформаційного середовища (ІС), яке є не тільки найбільш динамічною сферою людської життєдіяльності, але і практично одноосібно диктує умови розвитку сучасного суспільства. Турбулентність ІС є причиною негативних явищ, що несуть загрозу інформаційно-психологічній безпеці особистості, і потребує ретельного всебічного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У раніше проведених дослідженнях феномена турбулентності (Панченко, 2017, 2017а) ми відзначали, що ІС, перебуваючи в стані турбулентності, є деструктивним фактором інформаційно-психологічної безпеки (ІПБ) як щодо держави і суспільства, так і окремої особистості, викликаючи негативне явище, яке отримало назву «інформаційно-психологічна турбулентність» (ІПТ). У запропонованій нами структурно-функціональній моделі забезпечення ІПБ в причинно-наслідковому зв'язку з турбулентністю (рис. 1.) велика роль відведена «людському чиннику» – розвитку здатності застосування явища турбулентності в мисленні. У такому контексті, як впливає з проведеного вивчення доступних джерел інформації, досліджень практично немає, тому зазначена тема, на нашу думку, є досить актуальною.

Формулювання ідей статті (постановка завдань). Метою статті є розкриття сутності поняття «турбулентність мислення» та методів його формування в плані забезпечення інформаційно-психологічної безпеки особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. У поняття «турбулентність мислення / турбулентне мислення» ми вкладаємо специфічне явище, що відбувається в розумовому процесі, засноване на неформальному, евристичному підході до аналізу ситуації і прийняття рішень (досвід, креативність, інтуїція, винахідливість і т.д.). Таке мислення формується шляхом як цілеспрямованих дій з боку держави і суспільства,

так і занять із самовдосконалення особистості, що включають різні стратегії розвитку.

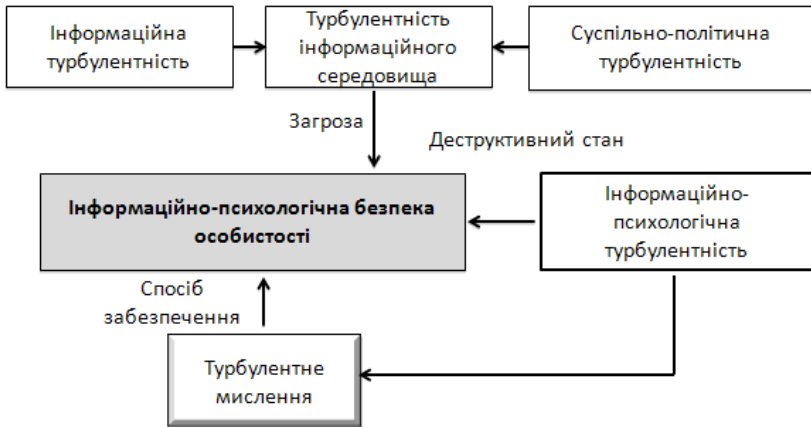


Рис.1. Модель забезпечення інформаційно-психологічної безпеки в причинно-наслідковому зв'язку з турбулентністю.

Згідно з принципами турбулентного мислення: 1) щоб здобути незначну кількість релевантних знань, необхідно обробити величезний обсяг інформації, однак, насправді завжди існує певний критичний мінімум обсягу початкової інформації, необхідний для вирішення кожного оригінального завдання; 2) рішення виникають тільки в певній зоні творчості або своєрідному «інтелектуальному реакторі», тобто в зоні високої турбулентності свідомості, стан якої до того ж може стимулюватися зовнішніми подразниками (наприклад, медитація, холотропне дихання); 3) рішення нестандартної проблеми слід шукати, виходячи за межі проблемного поля (Доброчеев, 1997). На практиці це означає, що поява нового знання в рамках теорії турбулентності перестає бути пов'язаним із зростанням обсягу і швидкості обробки інформації. Воно стає подібним фізичному процесу фазового переходу – виникнення якісно нового стану ІС, а не наслідком її кількісної трансформації. Тобто мислення, в разі досягнення меж інформаційного простору, починає підпорядковуватися не статистичним, а детерміністським закономірностям, а саме, спираючись на інтуїцію і нелінійні аналогії для вирішення нової проблемної задачі.

Евристика (від грец. *εὐρίσκειν* – знаходжу, відкриваю) – галузь знання, наукова область, що вивчає специфіку творчої діяльності (Ивин, Никифоров, 1997). Зокрема, під евристикою розуміють:

– здогадки, засновані на загальному досвіді вирішення завдань;

– прийом або сукупність логічних прийомів щодо вирішення завдань, виконання теоретичних досліджень;

– метод відкриття нового (істини), в тому числі шляхом проб і помилок;

– метод (сукупність методів) навчання, наприклад дискусії;

– діяльність, що характеризує процес продуктивного творчого мислення, натхненного дослідження (Латыпов, Гаврилов, Елкин, 2013).

На думку А. В. Хуторського (2003), пряма вказівка на евристичність того чи іншого прийому, методу або принципу говорить про те, що мова йде про отримання нового продукту – речового, уявного, чуттєвого чи іншого. Важливо, що при цьому суб'єкт творчості долає стереотип мислення, його інерцію. «Черпати знання, «звідки не дозволяється» – головна якість зухвалого і, як правило, результативного інтелекту» (Латыпов, Гаврилов, Елкин, 2013).

Найпростіші думки з'являються внаслідок існування фізіологічних і фізичних потреб людини в їжі, теплі тощо. Інформація, що надходить з навколишнього середовища, стимулює продуктивність мислення. Чим менше вона сприятлива, тим більші, при інших рівних умовах, виникають потреби в нестандартному мисленні, тобто турбулентні впливи зовнішнього середовища вимагають адекватних відповідей, заснованих на турбулентних властивостях мислення. На жаль, більшість людей в реальності сприймають інформацію в такому вигляді, яке здатні сприймати в силу «досвіду або розвинутого навику, тобто за інерцією. Людина творча повинна мати свою власну, незалежну, часом навіть парадоксальну думку. Можливість адаптації до надшвидких інформаційних процесів пов'язана не з розвитком тіл логіки і емоцій людини (вони занадто неповороткі), але з використанням креативних здібностей людини, використанням його тіла інтуїції, яке, як ми знаємо, є частково й трансперсональним» (Буданов, 2013).

Визнання важливості розвитку навичок «евристичного» мислення спонукало у багатьох країнах проведення досліджень у цьому питанні. (Гл.І. «Генезис евристики в науці та освіті» – А. В. Хуторской, 2003). І тут дослідники все частіше звертаються до проблем освіти, вбачаючи в них як джерело глобальних загальнолюдських проблем, так і засіб їх вирішення. Ще в 1990 році Симпозіум «Філософія освіти в перспективі XXI століття» (м. Прага), що проводився під егідою ЮНЕСКО, в своєму підсумковому документі підкреслив: «Людина в рамках освіти повинна встати на шлях освіти самого себе, на шлях свідомого і відповідального вибору тих способів мислення і дії, які сприяють збереженню життя, культури і природи... Сьогодні мета освіти – включити людину в минуле, сьогодення і майбутнє культури... Основою освіти повинні бути не стільки навчальні предмети, скільки засоби мислення і дії, тобто процедури і методи рефлексивного характеру» (Хуторской, 2003). У контексті нашого дослідження і в сьогоденних реаліях останню думку слід трансформувати в поняття інформаційної культури.

Як вказувалося нами раніше (О. А. Панченко, Л. В. Панченко, 2015; О. А. Панченко, 2016), інформаційна культура базується на усвідомленні ролі інформації в суспільстві, знанні законів інформаційного середовища і розумінні свого місця і ролі в ній, володінні новими інформаційними технологіями. Рівні реалізації інформаційної культури: когнітивний – знання, вміння, неординарне мислення; емоційно-ціннісний – установки, оцінки, відносини; поведінковий – реальна і потенційна поведінка. Це означає, що інформаційна культура має на увазі не тільки засвоєння певних життєвих орієнтирів, але і різнобічні наукові знання, засвоєння ергономіки, інформаційної безпеки, формування у особистості певних моральних ідеалів і естетичних стимулів сприйняття дійсності.

Головним механізмом захисту від деструктивного інформаційного впливу є застосування внутрішнього захисного резерву, закладеного в кожній людині, – здатність до розумової діяльності (інтелектуальної інтуїції), спрямованої на виявлення негативних інформаційних впливів і їх нейтралізації, формування культури інформаційної безпеки. Людина має можливість

повністю задовольняти свої інформаційні потреби, але при цьому мати здатність виявляти інформаційні загрози, якщо вона володіє «культурою інформаційного самозахисту» – умінням поведіння з інформацією без нанесення шкоди собі та іншим учасникам інформаційних відносин; здатністю протистояти інформаційним загрозам і зберігати психічне здоров'я в умовах фактора негативного інформаційного впливу.

З огляду на сказане, важливим для держави і суспільства є формування нового типу освітнього простору, яке задовольняло б потреби кожного конкретного учня з урахуванням його особливостей, цінностей та інтересів. Головним стає питання не «чому вчити», а «яким повинен стати учень», тобто перенесення акценту на розвиток особистості дитини. Завдання освіти – не багаж знань, а формування «образу людини».

Дотримуючись зазначеної логіки, вчити дітей потрібно тому, що можна назвати «уміння вчитися» і «вміння жити» в нових умовах інформаційного суспільства, коли на людину обрушуються потоки як конструктивної, так і деструктивної інформації, а на переробку інформації і реагування на неї відводиться все менше і менше часу.

Сучасні діти – активні користувачі мобільного Інтернету і «споживачі» цифрових технологій. Вони не просто впевнено користуються новими технологіями, вони по-іншому мислять. Психологи відзначають істотні зміни вищих психічних процесів у сучасних дітей: пам'яті, мислення, сприйняття, уваги. Діти цифрової епохи запам'ятовують не інформацію, а місце, де ця інформація знаходиться, і спосіб як до неї дістатися. У них значно знижена концентрація уваги. Їхнє мислення побудоване, скоріше, на візуальних образах, ніж на логіці і текстових асоціаціях, і передбачає переробку інформації короткими порціями, що означає перехід від лінійної моделі мислення до мережевої. При цьому важливо розуміти, що ці особливості безглуздо оцінювати негативно і інтерпретувати як недоліки – такі реалії сьогодення. Важливо, щоб поряд із засвоєнням нових знань, молоде покоління могло протистояти інформаційним загрозам і маніпулятивним впливам (джерелом яких в першу чергу є Інтернет). Для цього необхідні творчі інновації в освіті, одним з яких є евристичний підхід. Його відмінною ознакою є не тільки розвиток учня на основі його

індивідуальних особливостей, але і орієнтація на створення їм освітньої продукції та становлення на цій основі творчого саморозвитку особистості. Творчість – завжди вихід за рамки, зміна існуючих знань, розумінь, норм, створення нового змісту, не включеного попередньо в програму засвоєння. Тому в евристичному навчанні контролю підлягає не стільки ступінь засвоєння готових знань, скільки творче відхилення від них.

Розглядаючи роль особистості в придбанні навичок турбулентного мислення, підкреслюємо, що цей процес відбувається не одноразово, а формується протягом усього життя людини шляхом безперервного навчання, виховання і самовиховання. Відомий британській психолог і письменник, експерт в області творчого мислення Едвард де Боно стверджує, що «лише незначна кількість людей володіє природною схильністю до нешаблонного мислення, однак при бажанні будь-хто може розвинути в собі певні навички щодо мислення такого роду» (Боно, 2005). Боно розробив один з прийомів евристичного мислення – «латеральне», яке, на наш погляд є найбільш дієвим в умовах загроз інформаційній безпеці.

Латеральне мислення (від лат. *Lateralis* – бічний) – евристичний підхід до вирішення проблем, при якому індивід намагається поглянути на проблему під різними кутами, замість того щоб підходити до проблеми прямим, лобовим чином (А. Л. Свенцицкий, 2011).

Боно вперше звернув увагу на першу стадію розумового процесу – «стадію сприйняття», яка передує другій – стадії «обробки інформації». Людство розвинуло безліч технік для роботи з другою стадією, при цьому вже заздалегідь (найчастіше несвідомо) упереджуючи результат. У своїй базовій книзі «Принцип дії розуму» (1969), яка багато в чому визначила розвиток таких наукових напрямків, як теорія хаосу, нелінійні системи та системи, що самоорганізуються, Боно переконливо показав, що інформація сама себе організовує в сприйнятті, створюючи особливі структури – патерни, що містять «інструкції до саморозшифровки». Працюючи зі сприйняттям, ми суттєво розширюємо можливості свого мислення, оскільки можемо свідомо генерувати точки зору і вибирати перспективи. Це конструктивний і креативний стан мислення, зверненого в майбутнє.

Боно підкреслює, що традиційного мислення, пов'язаного з аналізом, судженнями і суперечками, було досить в стабільному світі, оскільки можна було визначити стандартні ситуації і застосувати до них стандартні рішення. Але, це вже не так в мінливому (турбулентному) світі, де стандартні рішення можуть бути неадекватними. На цій основі Боно розробив концепцію і інструменти латерального (нешаблонного) мислення, не відкидаючи при цьому традиційне (шаблонне) мислення. Він вважає, що фактично обидва типи мислення не виключають, а доповнюють один одного (вони комплементарні). У тому випадку, коли немає можливості вирішити проблему шаблоном мисленням, або коли виникає потреба в новій ідеї, слід застосовувати нешаблонне мислення (Боно, 2005). На думку Боно, якщо шаблонне мислення є найбільш високо ймовірнісним, то нешаблонне мислення оперує малими ймовірностями. Коли маловірогідний напрямок думки призводить до нової, більш ефективної ідеї, настає евристичний момент, в результаті якого маловірогідний підхід до вирішення завдання миттєво набуває найвищу ймовірність. Досягнення цього моменту і є мета нешаблонного мислення. Тут доречно згадати про суперечку, що важливіше в медичній практиці – методи доказової медицини чи клінічне мислення. У першому випадку – це жорстка запрограмованість дій лікаря, що, з одного боку, зменшує кількість формальних помилок (досить лише точно слідувати стандартам), а з іншого – обмежує можливості у виборі індивідуальної терапевтичної тактики. У другому випадку – це творчий підхід, більш гнучкий, але менш стійкий до помилок. Насправді, одне не повинно виключати іншого. Однак нешаблонне мислення лікаря може бути в деяких випадках більш ефективним, ніж зарахування хворого в середньостатистичний випадок, хоча і з величезною вибіркою.

Боно, розглядаючи питання – чи не є нешаблонне мислення формою психічного божевілля; чи відрізняється мислення з малими ймовірностями від безладних асоціацій хворого на шизофренію, стверджує, що головна відміна нешаблонного мислення від мислення психічно хворих полягає в тому, що при нешаблонному мисленні весь процес мислення строго контролюється і управляється. Якщо нешаблонне мислення вважає за краще користуватися хаосом, то це хаос керований, а

не хаос як наслідок відсутності управління. Дійсно, процес нешаблонного мислення і його результати мають схожість з містикією, що для людини з традиційним мисленням це виглядає як марення або обдурювання. Згідно з 2-м принципом турбулентного мислення (див. вище) нешаблонні рішення виникають тільки в зоні високої турбулентності свідомості. Про існування «інтелектуального реактора» може свідчити, наприклад, холотропний стан свідомості, який дозволяє людині отримати доступ до рівнів реальності, що включає як феноменальний, так і трансперсональний аспекти існування. За словами Сукіасяна С. Г. (2015) «сучасні проблеми природознавства перемістилися з області матеріального в сферу духовних категорій ... Сучасна теоретична фізика підтверджує переконання Юнга, що Свідомість, Інтуїція і Осяння є областю природознавства, а не тільки релігії ... Всі великі наукові ідеї і теорії з'явилися не в результаті суворой розумової і критичної діяльності людей, а шляхом інтуїції, осяння, а то і в порядку пророчих одкровень або видінь». Фурдуй Ф. І. та ін. (2018) підкреслюють: «Свідомість і креативність – психічні процеси, які обумовлюють розвиток як психічного, так і інтегрального здоров'я, біологічну еволюцію людини і є рушійною силою науково-технічного прогресу». Креативність (одна із властивостей турбулентного мислення – *авт.*) вони розглядають як одну з вищих форм нейро-психічної діяльності, яка виявляється через конструктивне сприйняття і адекватне нешаблонне образне мислення під впливом таких чинників як: пізнання, мотивація, самоактуалізація, цікавість, схильність вдаватися до роздумів, до асоціацій, бажання вникнути в суть, почуття сумніву, установки на самовдосконалість і самореалізацію особистості, результатом чого є раптовість генерування нових ідей, образів, уявлень, незвичайність мислення, поведінки та інших психічних процесів. Таким чином, сучасний рівень знань не дозволяє більш відкидати парадоксальні ідеї, які лежать поза межами людського розуму. Визнання існування ірраціонального є ключем до конструктивного сприйняття нешаблонного / турбулентного мислення.

Теорія Боно досить широко представлена в його численних працях (що легко знаходяться в Інтернеті). Відмітимо кілька (важливих, на наш погляд) його методичних порад:

- відійдіть від кліше і сталих моделей мислення;
- сумнівайтеся в допустимому;
- узагальнюйте альтернативи;
- хапайтеся за нові ідеї і дивіться, що вийде;
- знаходьте нові точки входу, від яких можна відштовхнутися.

Для того, щоб ефективно протистояти «турбулентним» викликам, слід навчитися управляти своєю психічною енергією. За твердженням американського психолога М. Чіксентміхаї (1997), без належної підготовки людині в принципі складно зберігати зосередженість більше кількох хвилин поспіль, якщо діяльність, якою він зайнятий, не залежить від надходжень зовнішньої інформації і не вимагає постійного контролю. Щоб здійснювати більш-менш глибокі розумові операції, кожна людина повинна навчитися концентрувати свою увагу, що дасть можливість контролювати свою психічну енергію. Відповідно до теорії М. Чіксентміхаї, люди найбільш щасливі, якщо перебувають в особливому *потоківому стані*, при якому увага, мотивація і ситуація з'єднуються, викликаючи щось на зразок продуктивної гармонії або зворотного зв'язку, що характеризуються свободою, радістю, почуттям повного задоволення і майстерності. Зауважимо, що здатність людини до досягнення потоківому стану покращують медитація, йога і бойові мистецтва.

Важливим моментом у протистоянні інформаційним загрозам з боку турбулентного ІС і відповідно мінімізації ППТ є, на наш погляд розвиток турбулентного мислення шляхом *виховання в собі відповідних рис характеру і стратегій поведінки*. Вважаємо за потрібне виділити наступні.

Бути оптимістом. Рівень оптимізму відображає баланс позитивних і негативних емоцій у важких життєвих ситуаціях. Оптимісти очікують позитивного результату, навіть якщо справи йдуть досить погано, і ця впевненість породжує позитивний комплекс емоцій. Песимісти ж очікують негативних результатів або сумніваються в можливості успіху, що підсилює негативні емоції – тривогу, почуття провини, страх, печаль, розчарування. Результати безлічі досліджень дозволяють зробити висновок про те, що оптимізм – особистісний фактор, який позитивно корелює з проблемно-фокусованими копінг-

стратегіями. Цілком очікувано, що оптимісти, які використовують більш продуктивні стратегії подолання стресу, повинні мати кращі показники здоров'я (Сычев, 2008).

Знаходити раціональний сенс в будь-якій важкій життєвій ситуації. Відомий австрійський психіатр, психолог і невролог Віктор Франкл у своїй праці «Людина в пошуках смислу» (1990) чітко позначив, як зберігати стійкість в складних життєвих ситуаціях. На його переконання, у кожного моменту життя є своя мета і свій сенс. Прагнення ж до сенсу «є мотив sui generis, який не можна звести до інших потреб і не вивести з них». Коли у людини є сенс, вона не замислюється про нього, а просто живе, трудиться, творить. Однак в силу різних несприятливих обставин людина може втратити колишні цілі і цінності, і тоді, як показує В. Франкл, пошук і знаходження нового сенсу або актуалізація колишніх смислів може допомогти людині вижити, зберегти себе фізично і психічно, витримати всі труднощі. Далі цитуємо В. Франкла (1990): «Ейнштейн якось зауважив, що той, хто відчуває своє життя, позбавлене сенсу, не тільки нещасливий, але і навряд чи життєздатний».

Максимально контролювати ситуацію. В умовах турбулентності потрібно визначити свою базову модель поведінки і зосередитися на тому, що дійсно може піддаватися контролю. За мудрим висловом Альберта Ейнштейна: «Серед безладу знайти простоту. Серед хаосу знайти гармонію. Серед труднощів є можливості» (Туфанова, 2018). Пошук можливостей допомагає розвинути уяву і здатність по-новому сприймати перспективи. Якою б не була турбулентність, не слід забувати, що потрібно багато зробити для досягнення успіху. «Людина хаосу живе в емоційно напруженому стані, він чекає «хвилю» і підхоплює її, щоб щось зробити, або чекає, коли вона пройде мимо, якщо інтуїтивно розуміє, що «хвиля» не його. Однак не можна говорити: «Все, тепер я людина хаосу!» – і робити тільки те, що приносить задоволення... Відкладіть те, що ви не хочете робити, але поставте це в своєму власному рейтингу справ рівно за тим, що вам робити подобається ... І ось, коли ви закінчите улюблені заняття, настрої у вас буде хорошим – в цей момент, на підйомі, а не гризучи себе, беріться за відкладене» (Хакамада, 2018).

Винаходити і імпровізувати. Використовуючи нестандартні евристичні методи аналізу, долати інертність мислення, намагатися досягти «потокового стану» (див. вище), займаючись, наприклад, творчістю. У процесі творчості в різному вигляді проявляються фактично всі психічні процеси: когнітивні, афективні, вольові. Здатність до творчого, аналітичного мислення можна розвинути різними методиками, розвиваючими іграми, читанням художньої літератури.

Освоїти і застосовувати вправи з нейробіки – розумової гімнастики (аеробіки для мозку), направленої на поліпшення (стимуляцію) розумової діяльності, підтримку мозку в тонусі і запобіганню погіршення пам'яті. Американські вчені Лоуренс Катц і Меннінг Рубін довели, що розумові здібності людини стають гіршими не через відмирання нервових клітин, а через виснаження дендритів (відростків, якими нейрони контактують один з одним), і що нейрони можуть вирощувати дендрити з метою компенсувати втрату старих. Мозок людини здатний пристосовуватися до змін і змінювати структуру зв'язків. Саме на цьому відкритті і була заснована нейробіка (Лоренц, 2009; Лоенц, Менніг, 2014). Відмінністю даної методики є те, що вона задіює всі п'ять почуттів людини, причому функціонують вони незвичним для них чином. Це допомагає мозку створити асоціативні зв'язки між різними видами інформації. Творці нейробіки рекомендують обов'язково кожен день розбавляти звичну рутину новими враженнями, задіювати хоча б один з органів почуттів. Сенс полягає також в тому, щоб звичайні дії виконувати незвичайним способом. Для ілюстрації наведемо кілька таких вправ.

Якщо Ви правша, проробляйте щодня аналогічні дії лівою рукою. Дана вправа відмінно стимулює провідні шляхи і зміцнює зв'язки між обома півкулями мозку. Це позитивно позначається на розвитку інтелекту.

Мінняйте маршрути – це розвиває просторову пам'ять, тоді як знайома і звична дорога стирає фарби з дійсності.

Якщо Ви подорожуєте, прагнете увібрати в себе якомога більше цікавого (що можна вловити на слух, на колір, на смак, запах). Чим більше органів почуттів використовується, тим міцніше запам'ятається реальність у Вашій свідомості.

Нейробіологи рекомендують влаштовувати собі сеанси ароматерапії.

Якщо Ви не схильні робити часті перестановки меблів у квартирі, не можете поміняти інтер'єр у вашому офісі, то хоча б кілька разів на тиждень оновлюйте фоновий малюнок на екрані монітора вашого комп'ютера, міняйте заставки.

Використовуйте читання вголос – це задіює додаткові ділянки головного мозку. Декламуйте улюблені вірші на пам'ять.

Необхідно вносити різноманітність у своє дозвілля. Розумову працю необхідно чергувати з фізичною.

Головний принцип нейробіки – постійно змінюватися самому і змінювати все навколо себе, а виконання гімнастики для мозку має стати способом життя.

Розгойдати свій духовний потенціал. Для початку зніміть всі перепони між собою і соціумом – Ви повинні спілкуватися не тільки з колегами і друзями, потрібно почати комунікувати з усім величезним світом (В. Франкл, 1990). Зав'яуйте розмови з людиною поруч – про що завгодно, без будь-якої мети, з будь-якого приводу. Розмову варто вести максимально позитивно. Це необхідно для того, щоб максимально розгойдати свої внутрішні коливання, які співпадуть з коливаннями зовнішнього хаосу, і таким чином всередині Вас виникне організований хаос. Терміново починайте робити те, на що ніколи не наважувалися. Будь-яка рішуча ідея – це заявка на успіх, свідоцтво про готовність піднятися на нову сходинку, перейти на якісно новий рівень турбулентного мислення.

Багато спільного з нестандартним мисленням мають гумор і дотепність. Вони виникають там і тоді, де і коли найбільш вірогідний погляд на річ раптом змінюється іншим, новим і несподіваним поглядом на цю ж річ.

У більшості випадків дотепна думка виникає як несподіване зіставлення двох або кількох далеких явищ, об'єктів або ідей. Дотепним може бути не тільки жарт, але і рішення важкої проблеми, технічна ідея, наукова гіпотеза. Всякий, хто наділений доволі розвиненими почуттями гумору і дотепності, набагато краще розуміє і саму природу нестандартного мислення.

Відомий фахівець з теорії творчості Лук А. Н. відзначав (1968), що почуття гумору – це властивість психіки, що забезпечує «душевний комфорт» у важкій ситуації. Воно поєднується також з упевненістю в собі, з оптимістичним поглядом на життя. «Людина «відчужується» від самої себе, дивиться на себе як би з боку, знаходить смішне в собі самому, і ця, спочатку чисто інтелектуальна операція відчуження (одне з вищих проявів свідомості), зміщує його «емоційну рівнодіаху» в позитивну сторону». З. Фрейд відрізняв гумор, дотепність і комізм. Спільне тут – сміх і економія психічної енергії: дотепність економить гальмування, комізм економить мислення, гумор економить почуття.

Смирнення і дерзновення. Ці християнські чесноти актуальні протягом тисячоліть. У сучасному трактуванні смирення полягає не в тому, щоб вважати себе негідним – воно взагалі звернене не на себе, а на інших, бачення їх висот і достоїнств, готовність реально поставитися до іншого, як до самого себе, толерантність, допущення інших досвіду і бачення ситуації.

Дерзновення – слово, що зустрічається близько 30 раз в Біблії, улюблене слово апостола Іоанна – *parensia*; англійською – *freedom of speech, confidence* – свобода слова; українською – відкритість, відвертість, щирість, прямота, сміливість, тверде уповання. Слід розрізняти поняття дерзновення і зухвалість. Дерзновення – це право свободи говорити, мати сміливість, мати впевненість, що ми можемо говорити. Зухвалість – це, коли ти не можеш говорити, але ти говориш. Дерзновення – це стан, відкритості, сміливості через відсутність страху, коли людині нічого боятися і нічого приховувати, це стан людини з відкритим серцем, чистою совістю і помислами.

Самоактуалізація (від лат. *actualis* – дійсний, справжній), – прагнення людини до якомога повнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей. Як зазначав відомий американський психолог А. Маслоу (2011), «самоактуалізація – це неперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів, як звершення своєї місії, або покликання, долі і т. п., як більш повне пізнання і, стало бути, прийняття своєї власної споконвічної природи, як невпинне прагнення до єдності, інтеграції, чи внутрішньої синергії особистості». Він підкреслював: «різні автори називають її по-різному: само-

актуалізація, самореалізація, інтеграція, психічне здоров'я, індивідуалізація, автономія, креативність, продуктивність, – але всі вони згодні в тому, що все це синоніми реалізації потенції індивіда, становлення людини в повному розумінні цього слова, становлення тим, чим він може стати».

Висновки та перспективи подальших розвідок.

1. Необхідність забезпечення інформаційно-психологічної безпеки внаслідок турбулентних загроз є актуальною проблемою, яка потребує пошуку шляхів адекватного реагування як з боку держави і суспільства, так і особистості.

2. Дії з боку держави і суспільства полягають в концентрації зусиль зі зміни підходів до освітнього процесу, результатом чого має стати високий рівень інформаційної культури громадян, вміння мислити евристично, і як наслідок – здатність ефективно протистояти негативним інформаційним впливам.

3. Головним механізмом захисту від деструктивного інформаційного впливу є використання внутрішнього захисного резерву, закладеного в кожній людині, – здатність до розумової діяльності, спрямованої на виявлення негативних інформаційних складових і їх нейтралізації, формування культури інформаційної безпеки і культури інформаційної самозахисту.

4. Турбулентність мислення як специфічне нейро-психічне явище, засноване на неформальному, евристичному підході до аналізу ситуації і прийняття рішень (досвід, креативність, інтуїція, спритність, винахідливість і т.д.), є дієвим механізмом в структурі інформаційно-психологічної безпеки особистості .

5. Здатність до турбулентного мислення, в тому числі і як профілактика грубої психічної патології в інтелектуальній і поведінкової сфері людини, формується шляхом актуалізації особистості, спеціального навчання, виховання і самовиховання.

Список використаних джерел

- Панченко О.А. Психологические аспекты турбулентности информационной среды / О.А. Панченко // Причорноморські психологічні студії. – 2017. – Вип.1. – С. 3-7.
- Панченко О.А. Турбулентность в информационной безопасности личности / О.А. Панченко // Клінічна інформатика і телемедицина. – 2017. – Т.12. – Вип.13. – С.124-129.

- Доброчеев О.В. Разумная машина, или Гениальный собеседник / О.В. Доброчеев // [Электронный источник]: Режим доступа: URL: <http://www.peremenu.ru/books/osminog/5491>.
- Ивин А. А. Словарь по логике / А.А. Ивин, А.Л. Никифоров. М. : ВЛАДОС, 1997. – 384 с.
- Латыпов Н., Гаврилов Д., Елкин С. Турбулентное мышление. Зарядка для интеллекта / Н. Латыпов, Д. Гаврилов, С. Елкин. – М. : АСТ, 2013. – 352с.
- Хуторской А.В. Дидактическая эвристика. Теория и технология креативного обучения / А.В. Хуторский. – М. : Изд-во МГУ, 2003. – 416 с.
- Буданов В.Г. Метаморфозы социальной реальности эпохи перемен: онтологии и технологи / В.Г. Буданов // Творческие поиски ученых Израиля и мира сегодня. Сборник статей. Международный центр научных исследований и практики творчества. – Израиль – Ашкелон, 2013. – С.68-74.
- Панченко О.А., Панченко Л.В. Информационная безопасность та інформаційна культура / О.А. Панченко, Л.В. Панченко // Правова інформатика. – 2015. – № 2(46). – С. 32-38.
- Панченко О.А. Информационная безопасность ребенка: Монография / О.А. Панченко. – К. : КВИЦ, 2016. – 380с.
- Боно де Э. Латеральное мышление / Э.де Боно. – М. : Попурри, 2005. 384с.
- Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь / А.Л. Свенцицкий. – М. : Проспект, 2011. – 512с.
- Сукиасян С.Г. О природе психики: введение в проблему / С.Г.Сукиасян // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 30. – С. 246–250. – [Электронный ресурс] : Режим доступа: URL: <http://e-koncept.ru/2015/65120.htm>.
- Фурдуй Ф.И., и др. Психическое здоровье и креативность – движущая сила научно-технического прогресса / Ф.И. Фурдуй // Buletinul AȘM. Științele vieții. Nr. 1(334). 2018// [Электронный ресурс] : Режим доступа : URL: https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/7-24.pdf.
- Чиксентмихайи М. В поисках потока: Психология включенности в повседневность / М.В. Чиксентмихайи; [пер. с англ.]. – М. : Альпина нон- фикшн, 2011. – 194 с.
- Сычѳв О.А. Психология оптимизма: учебно-методическое пособие к спец-курсу / О.А. Сычѳв; Бийский пед. гос. ун-т им. В.М. Шукшина. – Бийск : БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69с. [Электронный ресурс] : Режим доступа: URL: <http://window.edu.ru/resource/494/77494/files/sychev.pdf>.
- Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 366 с.

- Туфанова В.А. Творческая стойкость: как преодолеть турбулентность / В.А. Туфанова // [Электронный ресурс] : Режим доступа : URL: <http://prosto-coach.ru/glavnaya/knigi-okouchinge/tvorcheskaya-stojkost>.
- Хакамада И. Как жить в условиях турбулентности: 10 инструкций Ирины Хакамады / И. Хакамада // [Электронный ресурс] : Режим доступа : URL: <https://snob.ru/selected/entry/99381>(дата звернення: 06.06.2018).
- Лоренс К. Фитнес для мозга / К. Лоренц, М. Рубин; [Переводчик А. Зиновьев]. – М. : Попурри, 2009. – 192с.
- Лоренс К. Нейробика. Экзерсисы для тренировки мозга / К. Лоренц, М. Рубин; [Переводчик А. Зиновьев]. – М. : Попурри, 2014. – 160 с.
- Лук А.Н. О чувстве юмора и остроумии / А.Н. Лук. – М. : Искусство, 1968. – 191 с.
- Маслоу А. Мотивация и личность/ А. Маслоу. – СПб. : Питер, 2011. – 352 с.

References

- Panchenko, OA (2017). Psychological aspects of the turbulence of the information environment. Black Sea psychological studios, 1, 3-7 (In Russ.).
- Panchenko, O.A. (2017). Turbulence in information security of a person. Clinical informatics and telemedicine, 12 (13), 124-129 (In Russ.).
- Dobrocheev OV (2012). A sensible machine, or an ingenious interlocutor. URL: <http://www.peremeny.ru/books/osminog/5491> (In Russ.).
- Ivin AA & Nikiforov AL (1997). Slovar po logike [Dictionary of logic], Moscow : VLADOS (In Russ.).
- Nurali Latypov, Dmitrii Gavrilov & Sergei Elkin (2013), Turbulentnoye myshleniye. Zaryadka dlya Intellekta [Turbulent thinking. Charging for Intelligence], Moscow : ACT (In Russ.).
- Khutorskoy AV (2003), Didakticheskaja evristika. Teoriia i tekhnologiiia kreativnogo obucheniia [Didactic heuristics. Theory and technology of creative teaching]. Moscow: Moscow State University (In Russ.).
- Budanov VG (2013), Metamorphoses of social reality of the era of change : ontology and technology . Creative searches of Israeli scientists and the world today . Digest of articles. International Center for Scientific Research and Creative Practice. Israel - Ashkelon, 68-74. (In Russ.).
- Panchenko OA, & Panchenko LV (2015), Information security and information culture . Law informatics, 2 (46), 32-38. (In Ukr.).
- Panchenko OA (2016), Informazionnaya bezopasnost rebenka [Information security of the child], Kiev: KVIZ (In Russ.).

- Edward de Bono (1990), *Lateral thinking (A Textbook of Creativity)*, London: Penguin Books (In Engl.).
- ALSventsitskiy (2011), *Kratkiy psikhologicheskii slovar [Brief psychological dictionary]*, Moscow: Prospekt (In Russ.).
- Sukiasyan SG (2015) On the nature of the psyche: introduction to the problem . Scientific and methodical electronic journal "Concept", V. 30. 246-250. URL: <http://e-koncept.ru/2015/65120.htm> (In Russ.)
- Furdui F. I ., Chokine V. K ., Glizhin A . G ., Furdui V . F ., Vrabie V . G ., Georgiou Z . B . at al . (2018), Mental health and creativity is the driving force of scientific and technological progress . *Buletinul AȘM. Științele vieții. I* (334). URL: https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/7-24.pdf (In Russ.).
- Csikszentmihalyi. M. (1997). *The masterminds series. Finding flow : The psychology of engagement with everyday life .* New York, NY, US: Basic Books (In Engl.).
- Sychev OA (2008), *Psikhologiya optimizma: uchebno-metodicheskoye posobiye k spets-kurs. [Psychology of optimism: an educational-methodical manual for a special course]*. URL: <http://window.edu.ru/resource/494/77494/files/sychev.pdf>(In Russ).
- Victor Frankl (1990), *Chelovek v poiskakh smysla [Man in search of meaning]*. Moscow: Progress (In Russ).
- Tufanova VA (2017), *Creative stamina: how to overcome turbulence*. URL: <http://prosto-coach.ru/glavnaya/knigi-o-kouchinge/tvorcheskaya-stojkost/> (In Russ).
- Irina Khakamada (2015), *How to live in conditions of turbulence: 10 instructions of Irina Khakamada .* URL: <https://snob.ru/selected/entry/99381> (In Russ).
- Lawrence Katz & nd Manning Rubin (2009), *Fitness dlya mozga [Fitness for the brain (Translator A. Zinoviev)]* M : Popurri (In Russ).
- Lawrence Katz & nd Manning Rubin (2014 pory), *Neyrobika. Ekzersisy dlya trenirovki mozga [Neurobic. Exercises for brain training (Translator A. Zinoviev)]*. M: Popurri (In Russ).
- Look AN (1968), *O chuvstve yumora i ostroumii [About a sense of humor and wit]*. M.: Art. (In Russ).
- Maslow A. (2011), *Motivatsiya i lichnost [Motivation and Personality]* Sankt Petersburg. : Piter (In Russ)

O. Panchenko

**TURBULENCE OF THINKING WITHIN THE STRUCTURE
OF INFORMATIONAL-PSYCHOLOGICAL SECURITY
OF PERSONALITY**

The author has developed unique structural- functional model of information-psychological security (IPS), where turbulence phenomena development and usage is a great part. To explain the essence of «turbulence of thinking» and the ways of its formation from IPS point of view.

«Turbulence of thinking» is a specific cognitive process, based on informal and heuristic approach to situational analysis and decision-making (experience, creativity, intuition, adroitness, inventiveness etc). Such way of thinking could be formed both by the way of focused actions from the state and civil society (informational culture formation, new type of educational space creation (so called «heuristic education»)) and by the way of personal self-improvement (lateral thinking, psychic energy management ability, definite personality aspects and behavioral strategies development).

IPS threat because of various destructive turbulent phenomena is a very acute problem nowadays. There is need to find the ways of adequate reaction to this problem. Educational process changes to form corresponding informational cultural level for people, ability of heuristic thinking and, consequently, ability to stand effectively against various informational challenges and manipulative impacts are very necessary at present. The main personal protective mechanisms are informational security culture formation and informational self-defense ability development. Turbulence as a specific neuro-psychic phenomenon is an effective mechanism in the IPS structure and it has been formed by the means of actualization, special educational and self-educational personal procedures.

Key words: *turbulence, turbulence of thinking, information-psychological security, information environment, information-psychological turbulence.*

Надійшла до редакції 15.11.2018 р.