УДК: 59.95
Хрістій С.О.[1], Бондаревич І.М.[2]
[1] студ. гр. ГФ-414 НУ «Запорізька політехніка»
[2] канд. філос. н., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ

С.О. Хрістій, І.М. Бондаревич

У сучасному цифровому суспільстві людина щодня стикається з надмірною кількістю інформації, обсяг якої постійно зростає. Потоки онлайн- та офлайн-новин, повідомлень і візуальних стимулів часто перевищують можливості психіки до їх ефективного опрацювання. У психологічному контексті інформаційне перевантаження розглядається як чинник, що негативно впливає на когнітивні процеси, емоційний стан і поведінку особистості, знижуючи концентрацію уваги, підвищуючи рівень стресу та сприяючи психологічному виснаженню.

Важливим є розмежування понять *інформація* та *знання*. Як зазначають С. Л. Грабовська та О. М. Мусаковська, знання мають особистісний сенс і є результатом внутрішнього привласнення, тоді як інформація виступає лише зовнішнім масивом даних, який може бути засвоєний або відкинутий індивідом: «Знання мають особистісний сенс, це те, що «зроблено своїм», привласнено особистістю, є її капіталом і ресурсом. А інформація – радше зовнішній набір даних» [1]. Саме неможливість трансформації інформаційних потоків у значущі знання і стає психологічною передумовою перевантаження.

Ще Г. Зіммель, аналізуючи життя у великому місті, звертав увагу на перевантаження нервової системи людини надмірною кількістю стимулів, що пізніше стало підгрунтям для введення поняття *інформаційної втоми* (information fatigue syndrome). У XXI столітті цей феномен набув особливої актуальності у зв'язку з цифровізацією та безперервною медіаактивністю. Сучасна психологія пропонує кілька підходів до пояснення інформаційного перевантаження: *когнітивний, біхевіоральний, емоційно-мотиваційний, компетентнісний.*

Когнітивний підхід розглядає інформаційне перевантаження як наслідок обмежених можливостей когнітивної системи людини. Обробка інформації відбувається в умовах мультисенсорного сприймання, що включає зорові, слухові та тактильні стимули, які одночасно конкурують за ресурси уваги [1]. До того ж, доведено, що перевантаження виникає не лише через обсяг інформації, а й через спосіб її подання (надмірна кількість стимулів знижує глибину обробки інформації та ефективність запам'ятовування).

Біхевіоріальний підхід розглядає інформаційне перевантаження як інструмент впливу на поведінку людини, зокрема у процесі прийняття

рішень. Надлишок інформації знижує здатність індивіда до раціонального аналізу, що призводить до використання спрощених евристик і підвищує вразливість до зовнішнього впливу. Як зазначають Ш. Айєнгар та М. Леппер, надмірна кількість альтернатив не розширює свободу вибору, а, навпаки, може викликати параліч рішень і зменшення задоволеності результатом вибору[2]. У цьому контексті інформаційне перевантаження виступає механізмом, за допомогою якого поведінка індивіда може бути спрямована у заданому напрямку без усвідомленого контролю з його боку. З позицій поведінкової економіки та психології вибору, людина в умовах перевантаження частіше діє як пасивний об'єкт впливу, ніж як активний суб'єкт прийняття рішень [3].

Емоційно-мотиваційний підхід інтерпретує інформаційне перевантаження як хронічний стресор, що негативно впливає на емоційний стан, рівень мотивації та психологічне благополуччя особистості. Надмірні інформаційні потоки асоціюються з відчуттям втрати контролю, підвищеною тривожністю та емоційним виснаженням. У оглядовому дослідженні Епплера та Менгіса підкреслюється, що інформаційне перевантаження є одним із чинників, який призводить до зростання стресу, зниження якості рішень і професійного вигорання[4]. У межах цього підходу інформаційне перевантаження також розглядається як фактор професійних деформацій. Згідно з концепцією емоційного вигорання, хронічне перевантаження (у тому числі когнітивне та інформаційне) сприяє формуванню емоційного виснаження, деперсоналізації та зниженню професійної мотивації [5].

Компетентнісний підхід пов'язує інформаційне перевантаження з рівнем сформованості навичок роботи з інформацією. Натомість дослідження виявили низку факторів-модераторів, які знижують негативний вплив перевантаження: інформаційну грамотність, самоефективність, консультацію експертів та підтримку керівника [6].

Підсумовуючи зазначимо, що інформаційне перевантаження слід розглядати не лише як негативний наслідок цифрової епохи, а як індикатор дисбалансу між обсягом інформації та здатністю особистості надавати їй смисл. Ключовим чинником психологічної стійкості виступає не зменшення кількості інформації, що є практично неможливим, а розвиток метакогнітивних навичок, критичного мислення та інформаційної культури. Саме перехід від пасивного споживання до усвідомленого відбору й інтерпретації інформації дозволяє трансформувати перевантаження з джерела стресу у ресурс особистісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Грабовська С. Л., Мусаковська О .М. Інформаційне перевантаження: психологічний ракурс. Psychological Journal .2020. 6(7). С. 18–29.

Iyengar S. S., Lepper M .R. When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing? Journal of Personality and Social Psychology. 2000. Vol. 79(6). P. 995–1006 [in English].

Thaler R. H., Sunstein C. R. Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness. Yale University Press, New Haven. 2009. 293 p. [in English].

Eppler, M. J., Mengis, J. The concept of information overload: A review of literature from organization science, accounting, marketing, MIS, and related disciplines. The Information Society. 2024. Vol. 20(5). P. 325–344 [in English].

Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. Job burnout. Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 397–422 [in English].

Al-kumaim N. H., Hassan S. H., Mahmood A. K. Information overload and academic performance: Moderating roles of information literacy and self-efficacy. Education and Information Technologies. 2020. Vol. 25. P. 3883–3902 [in English].