

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Психологічні особливості інформаційного перевантаження студентів
вищих навчальних закладів: причини та стратегії подолання
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНЗ-124М

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія
ГНСУШЕВ О.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ГАЙВОРОНСЬКА Т.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2025 року

З А В Д А Н Н Я

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ГНЕСУШЕВ Олег Олександрович

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні особливості інформаційного перевантаження студентів вищих навчальних закладів: причини та стратегії подолання.

керівник проєкту (роботи) кандидат філософських наук, доцент ГАЙВОРОНСЬКА Таїсія Олексіївна,

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 110 сторінок, 60 джерел, 13 рисунків, 12 таблиць, 4 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: розкрито зміст поняття «інформаційне перевантаження», описані різні підходи до визначення його причин та описані психологічні наслідки; описані особливості інформаційного перевантаження у студентів вищих навчальних закладів; проведено емпіричне дослідження; за результатами емпіричного дослідження описані причини інформаційного перевантаження у студентів; розроблені практичні рекомендації та авторська програма для зниження інформаційного перевантаження та залежності від соціальних мереж, а також для підвищення автономії, компетентності та спорідненості з людьми.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень):
табл. 2.1. Результати однофакторного дисперсійного аналізу зв'язку інформаційного перевантаження та характеристик навчання, які можуть його

збільшувати; табл. 2.2. Результати розрахунку коефіцієнта кореляції Спірмена для аналізу зв'язку між кількістю годин підготовки та інформаційним перевантаженням; табл. 2.3. Результати розрахунку коефіцієнта кореляції Спірмена для аналізу зв'язку між кількістю годин підготовки та іншими факторами підвищення навантаження; табл. 2.4. Результати розрахунку кореляції Пірсона між інформаційним перевантаженням та залежністю від соціальних мереж; табл. 2.5. Кореляція статі та інформаційного перевантаження та залежності від соц. мереж та кількості годин на підготовку (кореляція Спірмена); табл. 2.6. Кореляція віку та інформаційного перевантаження, залежності від соц. мереж та кількості годин на підготовку (кореляція Пірсона та Спірмена); табл. 2.7. Результати однофакторного дисперсійного аналізу зв'язку інформаційного перевантаження та характеристик навчання, які можуть його зменшувати; табл. 2.8. Результати розрахунку коефіцієнта кореляції Пірсона та р-значення статистичної значущості для зв'язку інформаційного перевантаження, автономії та компетенції; табл. 2.9. Кореляція статі, автономії та компетенції (кореляція Спірмена); табл. 2.10. Кореляція віку, автономії та компетенції (кореляція Пірсона); табл. 2.11. Діапазони градації результатів опитування; табл. 2.12. Кореляція інформаційного перевантаження з іншими показниками по кластеру; рис. 2.1. Розподіл учасників опитування по віковим групам; рис. 2.2. Розподіл учасників опитування по віковим групам; рис. 2.3. Розподіл відповідей на питання по кількості дисциплін; рис. 2.4. Розподіл відповідей на питання по кількості годин, які витрачаються на підготовку до занять; рис. 2.5 Результати відповідей на питання про наявність дисциплін, які не стосуються майбутньої спеціальності; рис. 2.6 Рівень залежності від соціальних мереж учасників опитування; рис. 2.7 Рівень залежності від соц. мереж учасників опитування (фактори); рис. 2.8 Розподіл учасників опитування по нормам залежності від соц. мереж; рис. 2.9 Розподіл відповідей на питання про частину дисциплін, які стосуються майбутньої спеціальності; рис. 2.10 Розподіл відповідей на питання «чи плануєте ви працювати за фахом?»; рис. 2.11 Рівень автономії учасників опитування; рис. 2.12 Рівень учасників опитування по показнику компетентності в управлінні повсякденними справами; рис. 2.13 Графік-радар розподілу показників по кластерам студентів.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	05.10.2025	25.10.2025
2	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	26.10.2025	25.11.2025
3	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	26.11.2025	27.11.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В.В., доцент	04.12.2025	10.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2025	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
3	Складання змісту	05.09.2025	
4	Виконання першого розділу	05.10.2025	
5	Виконання другого розділу	26.10.2025	
6	Виконання третього розділу	26.11.2025	
7	Формування висновків	28.11.2025	
8	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
9	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.12.2025	
10	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
11	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	12.12.2025	
12	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
13	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
14	Захист дипломної роботи	24.12.2025	

Студент(ка) _____ Олег ГНЄУШЕВ
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Таїсія ГАЙВОРОНСЬКА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 110 с., 12 табл., 13 рис., 60 дж., 4 дод.

Об'єкт дослідження: інформаційне перевантаження студентів вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження: психологічні особливості виникнення інформаційного перевантаження студентів вищих навчальних закладів.

Мета дослідження: вивчення психологічних особливостей інформаційного перевантаження студентів вищих навчальних закладів, визначення факторів, що його викликають, оцінка його залежності від внутрішніх психологічних ресурсів та індивідуальних особливостей студентів, та на основі цього розробка рекомендацій щодо ефективних стратегій його подолання.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз наукової літератури з проблеми), емпіричні методи (анкетування, опитування та психодіагностичні методики: шкали інформаційного навантаження Ж.Уільямсон та К. Ікер, шкала залежності від соціальних мереж М. Шанваза та У. Ремана, адаптація П.О. Севост'янов, С.Г. Яновська, Р.Л. Туренко, Д.Є. Пивовар, опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація С. Карсканова). Для статистичної обробки результатів емпіричного дослідження застосовано однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA та розрахунок коефіцієнтів кореляції.

Практична значущість дослідження. Результати дослідження можуть бути використані у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти для розробки програм профілактики інформаційного перевантаження серед студентів, а також у створенні тренінгових занять, спрямованих на формування ефективних стратегій саморегуляції, розвитку навичок управління увагою та розвитку внутрішньої мотивації.

ІНФОРМАЦІЯ, ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ, СТРЕС, РЕСУРСИ, НАВЧАННЯ,
АВТОНОМІЯ, СТУДЕНТИ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТІВ.....	14
1.1. Аналіз досліджень поняття інформаційне перевантаження.....	14
1.2. Причини та наслідки інформаційного перевантаження.....	19
1.3. Особливості виникнення інформаційного перевантаження у студентів.....	29
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТІВ.....	37
2.1. Методики дослідження інформаційного перевантаження та психологічних ресурсів студентів.....	37
2.2. Вимірювання рівня інформаційного перевантаження у студентів та факторів, які його викликають.	42
2.3. Аналіз впливу психологічних ресурсів автономії та компетентності та мотивації навчання на інформаційне перевантаження.....	56
2.4. Визначення профілів студентів за рівнем інформаційного перевантаження та співвідношенням його факторів.....	63
Висновки до розділу 2.....	70
РОЗДІЛ 3. ЗАХОДИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ.....	75
3.1. Стратегії подолання інформаційного перевантаження в процесі навчання.	75
3.2. Заходи подолання інформаційного перевантаження з урахуванням профілів студентів.....	80
Висновки до розділу 3.....	91

ВИСНОВКИ.....	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	99
ДОДАТКИ.....	106

ВСТУП

Сучасна ситуація несе непередбаченість, невизначеність та неконтрольованість подій. Це спонукає людину до постійного пошуку інформації з метою розв'язання проблем і відновлення відчуття контролю. Невизначеність, з одного боку, породжує потребу в знаннях, але розповсюдженість соціальних мереж та надмірна кількість інформаційних джерел призводять до перевантаженості інформацією. Надмірність інформації перетворює її з ресурсу для розв'язання проблем до, навпаки, окремої проблеми. З'являється відчуття втоми та виснаження, але також може виникати тривога, що щось важливе залишається не знайденим, що людина не встигає за постійними змінами, в результаті чого з'являється стрес та загальне відчуття зниження психологічного благополуччя. Перевантаження інформацією стало не лише когнітивним, а й психологічним феноменом та активно впливає на емоційний стан людини, що робить його елементом більш широкого поняття, такого, як інформаційний стрес.

Проблема критичного надлишку інформації важлива не тільки для спеціалістів, що працюють з великими об'ємами інформації, але і для звичайних людей, особливо для студентів вищих навчальних закладів. Процес навчання передбачає сприйняття складної та нової для студента інформації. В сучасних умовах цифровізації ця робота будується на використанні різноманітних мультимедійних джерел та часто відбувається дистанційно через онлайн засоби. Це додатково підвищує об'єм інформації, що обробляється студентом.

Відчуття надмірності інформації породжує питання про співвідношення наших можливостей, умов та зусиль, що необхідні для досягнення цілей навчання. Дослідження інформаційного стресу в цілому показують, що його рівень може знижуватися завдяки наявності в людини внутрішніх психологічних ресурсів. Можна допустити, що і в процесі відчуття інформаційного перевантаження, що є складовою інформаційного стресу,

присутність цих ресурсів є важливим чинником. Постає питання про ступінь їх впливу, а також такої організації процесу навчання, що дозволяє ці ресурси збільшувати. Питання організації навчання, що збільшує зовнішні ресурси, наприклад, дизайн інформаційних систем або технічна підтримка, активно вивчається при дослідженні інформаційного стресу та перевантаження. Але залишається потреба в дослідження впливу саме внутрішніх, психологічних ресурсів людини. До психологічних ресурсів відносять емоційний стан, внутрішню мотивацію, стресостійкість, відчуття самоефективності та інші. Рівень доступності цих ресурсів може бути різним та обумовленим індивідуальними особливостями студентів, що потребує уточнення типів цих особливостей та ступеня їх впливу. Також недостатньо розкритим є питання впливу таких індивідуальних особливостей, які дотичні до способів сприйняття та обробки інформації, а саме: когнітивних стилів студентів.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей інформаційного перевантаження студентів вищих навчальних закладів є актуальним як у теоретичній площині, завдяки поглибленню розуміння цього феномену та факторів що його викликають, так і у практичній, де через розробку рекомендацій для підвищення рівня внутрішніх ресурсів і методів саморегуляції та мотивації можливо сприяти збереженню психологічного здоров'я та благополуччя студентів, а також покращити ефективність навчального процесу.

Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей інформаційного перевантаження студентів вищих навчальних закладів, визначення факторів, що його викликають, оцінка його залежності від внутрішніх психологічних ресурсів та індивідуальних особливостей студентів, та на основі цього розробка рекомендацій щодо ефективних стратегій його подолання.

Виходячи з визначення мети були встановлені такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до проблеми інформаційного перевантаження, на основі якого визначити його поняття та наслідки.

2. Проаналізувати сучасні моделі інформаційного перевантаження та причин, які його викликають.

3. Розглянути особливості сприйняття інформаційного перевантаження студентами в процесі навчання.

4. Емпірично дослідити прояви інформаційного перевантаження у студентів та чинники, що його зумовлюють, оцінити вплив внутрішніх ресурсів.

5. Розробити практичні рекомендації для зниження рівня інформаційного перевантаження у студентів та оптимізації навчального процесу.

Об'єктом дослідження є інформаційне перевантаження студентів вищих навчальних закладів.

Предметом дослідження є психологічні особливості виникнення інформаційного перевантаження студентів вищих навчальних закладів.

В якості теоретичних основ дослідження використовувались теорії:

1. Теорія когнітивного навантаження (Джон Свеллер), що розглядає модель когнітивної архітектури, а також обмеження робочої пам'яті людини. В цій теорії досліджується когнітивне навантаження в процесі навчання і вивчається вплив надмірності інформації;

2. Модель вимог роботи і ресурсів (Арнольд Беккер і Евангелія Демеруті), головним змістом якої є професійний стрес, що, на думку авторів, викликається порушенням балансу між вимогами до людини та ресурсами, які вона має в розпорядженні. В якості вимог визначаються такі аспекти праці, що потребують фізичних та психологічних зусиль, наприклад, робоче навантаження, емоційно насичена комунікація. До ресурсів відносяться ті аспекти, що знижують рівень зусиль, стимулюють особистісний розвиток та підвищення компетентності, наприклад: автономію, внутрішню мотивацію, опанування нових навичок, наявність позитивного зворотнього зв'язку;

3. Дослідження інформаційного стресу та перевантаження (Мартин Епплер, Жанна Менгис; Мариса Саланова; Томас У. Джексон, Пурия Фарзанех; Монидипа Тарафдар; Девід Боуден и Лин Робинсон;);

4. Теорія самодетермінації (Едвард Десі, Річард Райан), яка розглядає вплив внутрішньої мотивації на різні сфери діяльності людини, зокрема на процес навчання. Ця теорія виокремлює три основні потреби, задоволення яких впливає на рівень мотивації людини: потреба в автономії, в компетентності та потреба у взаємозв'язку з іншими людьми.

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано такі теоретичні методи:

1. Аналіз і узагальнення наукової літератури з проблеми інформаційного перевантаження, інформаційного стресу та внутрішніх ресурсів;
2. Порівняння різних теоретичних підходів до пояснення феномену інформаційного перевантаження;
3. Систематизація концепцій і моделей факторів, що впливають на інформаційне перевантаження студентів.

В якості емпіричних методів використовувались наступні:

1. Анкетування студентів для виявлення рівня інформаційного перевантаження та залежності від соціальних мереж;
2. Тестування для визначення особистісних психічних ресурсів студентів.
3. Для проведення статистичного аналізу використовувалися такі методи, як:
 4. Кількісне узагальнення емпіричних даних;
 5. Кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між інформаційним перевантаженням, внутрішніми ресурсами та особливостями особистості;
 6. Однофакторний дисперсійний аналіз.

Дослідження організовано у кілька послідовних етапів:

Перший етап - підготовчий. На цьому етапі проводилося формування вибірки студентів та ознайомлення учасників із метою та завданнями дослідження.

Другий етап - діагностичний. На ньому відбувалося опитування студентів із метою виявлення рівня інформаційного перевантаження з використанням

шкали інформаційного навантаження (Ж. Уільямсон, К. Ікер, Лаунсбері, адаптація О.М. Мусаковської) та шкали залежності від соціальних мереж (М. Шанваза та У. Ремана, адаптація П.О. Севост'янов, С.Г. Яновська, Р.Л. Туренко, Д.Є. Пивовар), визначення рівня автономії та інших психологічних ресурсів за допомогою опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, адаптація С. Карсканова).

На третьому, аналітичному, етапі проводилася обробка та статистичний аналіз отриманих даних, інтерпретація результатів та формулювання висновків щодо особливостей інформаційного перевантаження та впливу факторів його подолання у студентів в залежності від їх індивідуальних особливостей.

Четвертий, рекомендаційний етап, включав в себе розробку практичних рекомендацій для оптимізації навчального процесу, профілактики інформаційного перевантаження та підтримки психологічного благополуччя студентів.

Дослідження здійснювалося на базі Національного університету «Запорізька політехніка». У дослідженні взяли участь 34 студенти - здобувачів освітнього рівня «магістр», які мали різний професійний досвід і віком - від 22 до 55, років. Це дозволило включити у вибірку людей з різним набором як професійних так і особистісних якостей. Дослідження проводилося у період з вересня по жовтень 2025 року.

В якості апробації роботи були опубліковані тези доповіді для науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі», яка була проведена в жовтні 2025 року в Національному університеті «Запорізька політехніка».

Результати дослідження можуть бути використані у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти для розробки програм профілактики інформаційного перевантаження серед студентів, а також у створенні тренінгових занять, спрямованих на формування ефективних стратегій саморегуляції, розвитку навичок управління увагою та розвитку внутрішньої мотивації. Отримані дані можуть бути корисними студентам та викладачам при

оптимізації навчального процесу та впровадженні підходів, що знижують ризик інформаційного перевантаження та стресу.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний обсяг роботи викладено на 110 сторінках. Дослідження містить 12 таблиць, 13 рисунків, 4 додатки та 60 літературних джерел.

У першому розділі проводиться теоретичний аналіз поняття інформаційного перевантаження, процесу його виникнення, психологічних наслідків, впливу внутрішніх ресурсів та стратегій подолання. Інформаційне перевантаження також розглядається як елемент більш широкого процесу інформаційного стресу.

У другому розділі описується організація та методи емпіричного дослідження, характеристика вибірки та інструментарію. Розглядаються використання опитувальників, що оцінюють рівень інформаційного перевантаження, рівень психологічного благополуччя, автономії та компетентності. Наведено результати дослідження та проведений їх статистичний аналіз.

У третьому розділі запропоновані практичні рекомендації та стратегії роботи з інформацією для зниження відчуття інформаційного перевантаження та ефективної саморегуляції на індивідуальному та організаційному рівні.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТІВ

1.1. Аналіз досліджень поняття інформаційне перевантаження

Сучасна епоха характеризується стрімким зростанням обсягу інформації, що надходить до людини. Інформація, знання та комунікаційні технології стають провідними чинниками соціально-економічного й культурного життя. Перехід до інформаційного суспільства характеризується тим, що провідним видом діяльності в усіх сферах суспільного життя стало продукування, застосування та споживання інформації. Панівну роль зайняли інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) [1, с. 92]. Завдяки всеосяжному впровадженню ІКТ значно зросла інтенсивність інформаційних потоків не тільки на робочому місці, але й у повсякденному житті пересічної людини.

Залежність нашого суспільства від інформаційних та комунікаційних технологій відбивається в теорії «четвертої революції» Лучано Флоріді. Схема Флоріді включає три періоди у розвитку людства: передісторію, до появи записаної інформації; історію, коли суспільству допомагала записана інформація; і «гіперісторію», коли ІКТ та їх можливості з обробки даних стали найважливішими умовами для розвитку та соціального добробуту. В цей період більша частина економіки працює шляхом використання активів, що були створені завдяки інформації, знанням та комунікаціям. Перехід до гіперісторії супроводжується розвитком стану «on-life», коли життя переживається людиною у так званій «інфосфері», тобто «онлайн», та «офлайн» одночасно [2, с. 6].

Про проникнення в життя людей ІКТ, зокрема соціальних мереж, свідчить і зростання кількості їх користувачів в Україні. Наприклад, кількість користувачів Facebook у 2019 році сягнула 14 млн, що свідчить про постійне перебування людей під інформаційним впливом [3, с. 18].

Разом із перевагами, до яких відносяться швидкість комунікацій, відкритість даних, розширення можливостей для самореалізації, інформаційне суспільство також створює нові психологічні виклики. Постійна доступність інформаційних потоків і необхідність швидкої обробки великих обсягів даних вимагають від людини активної адаптації, постійного оновлення знань, розвитку цифрових компетентностей і навичок саморегуляції.

Проблеми, що викликані переходом до інформаційного суспільства особливо посилилися під час глобальної пандемії, яка викликала не тільки сплеск кількості інформації, а також спричинила активний перехід на дистанційній форми навчання та праці. Це посилило вплив вимог, які накладають ІКТ, до організації робочих місць та адаптації до них. У свою чергу це загострило проблеми професійного вигорання та психічного здоров'я працівників [4, с. 2].

Зростання впливу інформаційного перевантаження на психічний стан, знаходить відображення і в дослідженнях що вивчають стрес. Так, наприклад, дослідження факторів стресу серед працівників Німеччини 2021 року показало, що інформаційне перевантаження, наприклад, через внутрішні інструкції або електронну пошту, зайняло 4 місце (23%). Перші три місця займають: 1. Занадто багато роботи (32%); 2. Тиск дедлайну, поспіх (32%); 3. Перерви та збої (23%) [5, с. 24].

Інформація стала головним ресурсом, але водночас й проблемою, джерелом виникнення феномена інформаційного перевантаження, який відображає обмежені можливості психіки щодо обробки надмірного потоку даних, що продукується ІКТ.

Проблема надлишку інформації має давню історію. Вже в античні та середньовічні часи інтелектуали (філософи, богослови, бібліотекарі) усвідомлювали труднощі, пов'язані з надмірною кількістю текстів і книг. Для впорядкування знань і полегшення орієнтації в інформаційному масиві вони розробляли різноманітні засоби систематизації: довідники, індекси, конкорданси (алфавітні списки слів), а також методи структурованого

оформлення текстів [2, с. 7].

Винахід друкарського верстата у XV столітті спричинив різке зростання обсягів письмової продукції, що отримало назву «інформаційного вибуху». Протягом XIX століття ця тенденція лише посилилася у зв'язку з розвитком комунікаційних технологій та появою нових форматів друкованої продукції: газет, журналів, брошур тощо.

У середині XX століття феномен надлишку інформації набув статусу наукової проблеми, зокрема у межах академічного середовища. Одними з перших емпіричних підтверджень когнітивних обмежень людини стали експерименти Джорджа Міллера, який досліджував обсяг робочої пам'яті та межі людського сприйняття інформації [6, с. 4].

Термін «інформаційне перевантаження» уперше був уведений американським соціологом Бертрамом Гроссом, який визначив його як стан, за якого обсяг отриманої інформації перевищує можливості її обробки індивідом. Гросс не лише сформулював поняття, а й акцентував увагу на обмеженнях пізнавальних ресурсів людини та негативному впливі цього стану на процес прийняття рішень [2, с. 4].

Широкого уваги концепція інформаційного перевантаження набула після виходу книги Елвіна Тофлера «Шок майбутнього» в 1970 році, у якій автор описав інформаційне перевантаження як джерело психологічного дистресу, що виникає через перенасичення каналів сприйняття, мислення та ухвалення рішень у контексті швидких технологічних змін [2, с. 11].

Сучасне розуміння феномену інформаційного перевантаження охоплює як когнітивні, так і емоційно-мотиваційні та поведінкові аспекти. Його зміст розкривається у працях дослідників різних наукових галузей, від інформаційних наук і менеджменту до психології та організаційної поведінки.

З перспективи наук що вивчають інформаційні потоки та комп'ютерні технології, інформаційне перевантаження визначається як ситуація, коли кількість релевантної та потенційно корисної інформації стає настільки великою, що замість сприяння ухваленню рішень він заважає цьому процесу.

Дослідники підкреслюють дві складові цього явища: об'єктивну, до якої відноситься надлишок інформації за обсягом, складністю, новизною або різноманітністю, і суб'єктивну, у вигляді індивідуальної реакції людини, яка пов'язана з її пізнавальними особливостями та психологічними межами сприйняття [3, с. 20].

З позицій когнітивного підходу, інформаційне перевантаження розглядається як наслідок обмежених можливостей пізнавальної системи людини, зокрема пам'яті, уваги та мислення. У цьому контексті воно постає як результат перевищення функціональних можливостей когнітивних процесів у ситуації багатоканального (мульти-сенсорного) сприйняття інформації, зокрема у цифровому середовищі, де одночасно подається вербальний, візуальний і аудіальний контент. З цього ракурсу інформаційне перевантаження ототожнюється з поняттям когнітивного перевантаження, яке приділяє увагу когнітивним процесам та обмеженням пізнавальних можливостей людини. Також важливим визначається і сенсорне перевантаження, що викликається перевищенням кількості сенсорних та символічних стимулів над людськими здібностями до їх обробки.

В перспективі питань управління, менеджменту та маркетингу інформаційне перевантаження розглядається як фактор що впливає на поведінку споживачів або виборців. Дослідження показують, що надмірне збільшення інформації після певної межі призводить до зниження якості прийняття рішень як при покупках, так і в процесі виборів [3, с. 22].

Мотиваційний підхід приділяє увагу перевантаженню інформацією у професійній діяльності. Вивчається його вплив на задоволення роботою та зниження продуктивності. Досліджується зв'язок психологічних наслідків перевантаження та можливостей автономного виконання свої робочих обов'язків, зв'язку та підтримки зі сторони колег та керівництва, внутрішньої мотивації працівника. Також вивчається вплив організації робочих процесів, кількості завдань, переривань, наявності потрібних ресурсів для виконання професійних функцій.

Інформаційне перевантаження розглядається також як питання інформаційної компетентності, що пов'язана з недостатньою медіаграмотністю та відсутністю ефективних стратегій взаємодії з інформаційними потоками. Формування таких компетентностей, як інформаційна грамотність, навички фільтрації та відбору, здатність до критичної оцінки інформації, розглядається як ключовий ресурс подолання перевантаження у сучасному медіасередовищі.

При розгляданні проблеми інформаційного перевантаження з психологічної перспективи на перший план виходить вплив надлишку інформації на психічний стан та переживання людини. Розглядаються суб'єктивні відчуття переповненості інформацією та напруги, а також особистісні фактори та індивідуальні відмінності реагування. Вивчається психологічні наслідки перевантаження: підвищення тривоги, відчуття когнітивної втоми та виснаження, побоювання зв'язанні з комп'ютерними технологіями і можливостями їх опанувати, зниженням відчуття впевненості, посиленням стресу та виникненням стану вигорання.

У електронному словнику Американської психологічної асоціації (АРА) термін «інформаційне перевантаження» визначено як стан, що виникає, коли швидкість або кількість інформаційних потоків перевищує можливості людини щодо її опрацювання. Це спричиняє підвищену тривожність і ускладнює процес прийняття рішень [7, с. 1].

На особистісному рівні це проявляється через відчуття, що потік інформації, виявився більшим, ніж людина може ефективно контролювати, а також сприйняття того, що перевантаження створює такий рівень стресу, при якому індивідуальні стратегії подолання стресу виявляються неефективними [8, с. 4].

Отже, в сучасному інформаційному середовищі робота з інформацією грає важливе місце в житті людини. Користування соціальними мережами стало звичайною справою, але це також продукую збільшення інформаційних потоків, які людина має обробляти. Збільшення інформації приносить не тільки більше можливостей, але й негативні наслідки, як для когнітивних функцій, так і для

психоемоційного стану. Ця проблема має довго історію, яка зв'язана з розвитком писемності та друкарства. В результаті цього виникає інформаційне перевантаження, яке проявляється на різних рівнях, як на когнітивному, так і на поведінковому, мотиваційному та емоційному.

1.2. Причини та наслідки інформаційного перевантаження

Феномен інформаційного перевантаження та його причин розглядається у рамках когнітивних, комунікативних, соціально-організаційних і стресових моделей, що взаємодоповнюють одна одну. Ці дослідження відбувається на перетині проблем обмеженості когнітивних ресурсів, особистісної регуляції, технологічного середовища та соціальної взаємодії.

Дослідження показали що інформаційне перевантаження є значним фактором що викликає стрес на роботі. В рамках сучасних підходів до вивчення професійного стресу для вивчення виникнення та дії інформаційного перевантаження окрім транзакційної моделі стресу, використовують теорії, що описують виникнення стресу як порушення балансу між умовами праці та наявністю ресурсів, які необхідні для її виконання.

Так теорія «Вимоги до роботи та Ресурси» (Job Demands–Resources, JD-R) запропонована психологами Демеруті, Баккер, Нахрайнер і Шауфелі в 2001 р. поділяє характеристики роботи на вимоги до роботи, які потенційно погіршують здоров'я і призводять до більш високого вигоряння та ресурси, які можуть мати мотивуючий ефект та призводять до вищої залученості [9. с. 274].

Вимоги до роботи визначаються як фізичні, психологічні, соціальні чи організаційні аспекти роботи, які потребують постійних фізичних та/або психологічних зусиль і, отже, пов'язані з певними фізіологічними та/або психологічними витратами. Прикладами є високе робоче навантаження та емоційно вимоглива взаємодія з клієнтами чи замовниками.

До ресурсів роботи відносяться такі фізичні, психологічні та організаційні аспекти роботи, які сприяють досягненню робочих цілей та знижують вимоги

до роботи. Вони знижують вплив фізичних та психологічних витрат, а також стимулюють особистісне зростання, навчання та розвиток. Прикладами робочих ресурсів є автономія, різноманітність навичок, наявність зворотного зв'язку за результатами роботи та можливості для зростання.

Ця теорія використовувалася в ряді досліджень негативних сторін роботи пов'язаної з інформаційними технологіями, надаючи основу для вивчення таких аспектів, як вплив навантаження електронною поштою на вигорання, стресу пов'язаного з технологіями та інформаційним навантаженням, а також плинності кадрів.

Когнітивний аспект інформаційного перевантаження розглядає теорія когнітивного навантаження (Cognitive load theory), яка стверджує, що когнітивні здібності людини обмежені, а навантаження інформацією може перешкоджати ефективному вирішенню проблем та навчанню. Засновником цієї теорії є австралійський психолог Джон Свеллер, який у 1980-х роках XX століття розробив її в контексті педагогічної психології [10, с. 240].

Первинною метою цієї теорії було формування принципів проєктування навчальних програм, які допомагають викладачам організовувати освітній процес відповідно до особливостей когнітивної архітектури людини. Історично ця теорія фокусувалася на виявленні механізмів, що лежать в основі процесів навчання та викладання. Згодом її концептуальні положення набули міждисциплінарного характеру, охоплюючи суміжні галузі, зокрема й дослідження феномену інформаційного перевантаження у цифрових середовищах. Окрім створення навчальних програм, що враховують обмеження робочої пам'яті, в рамках цієї теорії приділялося багато уваги розробці та тестуванню кількісних методах оцінювання когнітивного навантаження. Розроблені інструменти можна поділити на дві основні категорії: суб'єктивні, до яких відносяться методи самооцінки когнітивного навантаження, наприклад шкала самооцінки розумових зусиль Пааса; об'єктивні, які фіксують фізіологічні або поведінкові реакції учасників на зміну рівня когнітивного навантаження [10, с. 241].

Як об'єктивний інструмент у деяких дослідженнях використовувалася особлива цифрова ручка, оснащена кількома датчиками руху та тиску. Дані, отримані за допомогою технології цифрового пера, показують, що показники швидкості малювання можуть бути пов'язані зі складністю завдання, а також що ці показники відображаються у когнітивному навантаженні, що додатково оцінювалося за допомогою суб'єктивної шкали.

Також для об'єктивних вимірювань когнітивного навантаження використовувалося вимірювання розмірів зіниць і частоти моргання очей при різних типах навантажень (когнітивного, перцептивного, комунікативного та фізичного).

Результати досліджень показали, що розмір зіниць учасників збільшується зі збільшенням когнітивного чи комунікативного навантаження. Збільшення когнітивного навантаження так само збільшує частоту моргання учасників експерименту

Теорія відновлення уваги (Attention Restoration Theory, ART), що запропонована психологами Рейчел и Стівеном Каплан пропонує екологічний погляд на проблему: інформаційне перевантаження призводить до виснаження ресурсів пам'яті та уваги, а їх відновлення можливе через взаємодію з «відновлювальними середовищами», зокрема, природними або емоційно гармонійними просторами, які стимулюють м'яке, нецілеспрямоване залучення уваги [10, с. 244].

Томас Джексон та Пурія Фарзанех розробили теоретичну модель, що описує систему факторів, які впливають на формування інформаційного перевантаження [8, с. 9].

Згідно з їхньою концепцією, ключовими структурними елементами, що визначають динаміку інформаційного навантаження в індивідуальному контексті, є інформація, індивід та завдання. У межах моделі всі чинники, пов'язані з інформаційним навантаженням, від внутрішніх характеристик суб'єкта до зовнішніх умов середовища розглядаються як елементарні одиниці (контриб'ютори), які разом формують феномен інформаційного навантаження.

Таким чином, інформаційне навантаження тлумачиться як подія або стан, що виникає внаслідок сукупної дії цих одиниць.

У структурі моделі виділено сім основних одиниць, що визначають рівень інформаційного навантаження:

1. Кількість інформації – обсяг інформаційних потоків, що підлягають обробці.
2. Характеристики інформації – зокрема складність, неоднозначність і новизна, які прямо впливають на тривалість і якість її оброблення.
3. Якість інформації – показники релевантності та валідності; їх низькі значення ускладнюють процес перероблення та збільшують когнітивні витрати.
4. Можливості обробки інформації – когнітивні ресурси індивіда, зокрема досвід, рівень навичок та когнітивний стиль, які визначають ефективність опрацювання інформації.
5. Доступний час – обсяг часових ресурсів, відведених для виконання завдання.
6. Параметри завдання та робочого процесу – складність завдання, рівень його структурованості, частота переривань і контекст виконання.
7. Особистісні фактори – індивідуальні відмінності, пов'язані з досвідом, мотивацією, когнітивним стилем і психологічним станом суб'єкта.

Центральним елементом моделі є переломний момент, який позначає критичну точку, у якій модель переходить до стану перевантаження. Саме цей момент визначає межу між оптимальним функціонуванням і інформаційним перенавантаженням, що має вирішальне значення для подальшої ефективності обробки інформації.

М. Еплер і Дж. Менгіс у результаті аналітичного огляду наукових публікацій, присвячених проблемі інформаційного навантаження, запропонували концептуальну модель, що узагальнює основні компоненти цього феномену. Модель складається з трьох взаємопов'язаних елементів: причини – симптоми – контрзаходи. Така структура дає змогу систематизувати

накопичені емпіричні й теоретичні дані про природу інформаційного перевантаження та окреслити можливі напрями його емпіричного вивчення [12, с. 330].

У моделі виокремлюються дві ключові змінні:

1. Місткість обробки інформації (що визначається індивідуальними когнітивними характеристиками особистості);
2. Вимоги до обробки інформації (зумовлені специфікою завдань і робочих процесів).

У межах першого елемента моделі автори узагальнюють відомості про чинники, що зумовлюють виникнення інформаційного навантаження, та пропонують п'ять базових категорій причин:

1. Властивості інформації (обсяг, частота, інтенсивність, якість);
2. Індивідуальні особливості працівника, який взаємодіє з інформацією;
3. Характеристики та організація робочих процесів і завдань;
4. Організаційна структура;
5. Інформаційні технології.

На основі цих категорій дослідники пропонують створювати опитувальники, що дозволяють емпірично перевіряти зв'язок між окремими причинами та рівнем інформаційного перевантаження.

Деталізація п'яти категорій причин подана таким чином:

1. Властивості інформації. До цієї категорії належать такі параметри, як рівень невизначеності, двозначності, новизни, складності й інтенсивності інформаційних потоків. Значення мають також якість інформації, її структурованість, послідовність і зрозумілість. Інформація високої якості потребує менше когнітивних ресурсів для її обробки та засвоєння.

2. Індивідуальні особливості працівника. Окрім обмежених когнітивних можливостей людини, сюди відносять рівень професійних навичок, досвід і мотивацію, які впливають на здатність ефективно працювати з інформацією.

3. Характеристики процесів і завдань. Складність, новизна, кількість етапів виконання, багатозадачність, часті перемикання між завданнями або паралельне ведення кількох процесів. Усе це підвищує рівень навантаження.

4. Організаційна структура. Як централізована, так і децентралізована система управління може провокувати інтенсивну комунікацію, збільшення координаційних дій і, відповідно, інформаційне навантаження.

5. Інформаційні технології. Запровадження нових ІКТ, таких як корпоративні мережі, інтернет-комунікації та особливо електронна пошта, розглядається як один із головних чинників інформаційного перевантаження. Хоча системи електронних сповіщень скорочують час пошуку інформації, вони водночас збільшують кількість неважливої або надлишкової інформації, з якою стикається користувач.

Другий елемент моделі – це симптоми інформаційного перевантаження, які відображають поведінкові, когнітивні та емоційні наслідки цього стану. Спираючись на дослідження американського психолога Стенлі Мілгрема, автори виокремлюють шість типових реакцій працівників на перевантаження: скорочення часу, відведеного на обробку інформації; ігнорування інформації низького пріоритету; делегування обробки інформації іншим працівникам; фільтрація або скорочення обсягу вхідної інформації; відмова від прийняття нової інформації; створення спеціалізованих посад чи ролей для накопичення та управління інформаційними потоками [12, с. 330].

Інші дослідники доповнюють цей перелік такими симптомами, як втрата здатності до узагальнення (втрата перспективи), когнітивна напруга, стрес, збільшення кількості помилок і параліч аналізу, як нездатність приймати рішення через надлишок інформації. Почуття збентеження, тиску, занепокоєння та низької мотивації є вирішальними факторами, які сигналізують про виникнення інформаційного навантаження. Узагальнено можна стверджувати, що інформаційне перевантаження призводить до зниження продуктивності, сповільнення прийняття рішень та відчуття стресу.

Третій елемент моделі присвячено контрзаходам, спрямованим на

зниження інформаційного навантаження. Автори пропонують систематизацію таких заходів за напрямками, які відповідають причинам перевантаження, а саме:

1. Покращення інформаційних характеристик: підвищення якості та цінності інформації, спрощення доступу до неї, забезпечення стислості та зрозумілості повідомлень, розвиток інформаційної грамотності й навичок управління часом.
2. Розвиток особистісних якостей та навичок: навчання працівників, розвиток саморегуляції, відновлення ресурсів і встановлення чітких пріоритетів.
3. Оптимізація процесів і завдань: стандартизація процедур, оптимізація розподілу ресурсів і покращення технічної підтримки.
4. Вдосконалення організаційної структури: підвищення рівня координації через ефективне формулювання цілей, правил і каналів комунікації.
5. Доопрацювання інформаційних технологій: удосконалення систем фільтрації та персоналізації інформаційних потоків.

Таким чином, модель М. Еплер і Дж. Менгіс пропонує системний підхід до розуміння феномену інформаційного перевантаження, поєднуючи його когнітивні, організаційні та технологічні аспекти, а також окреслює практичні шляхи для подолання цього явища в сучасному інформаційному середовищі, однак психологічні аспекти цього феномену залишаються не достатньо розкритими.

У своєму огляді Д. Боуден та Л. Робінсон вказують на те, що невизначеність, яку викликає великий об'єм інформації, може викликати занепокоєння і тривогу. Постійний потік нових даних створює додаткове когнітивне навантаження, оскільки вимагає від людини інтенсивнішої обробки, інтерпретації та інтеграції нової інформації з уже наявними знаннями. У ситуаціях підвищеної невизначеності цей процес може супроводжуватися емоційним напруженням і відчуттям тривоги. Річард Сол Вурман у 1989 році запровадив термін «інформаційна тривога», він описує психологічний стан занепокоєння, що виникає через сумніви у власній здатності знайти, отримати,

осмислити або ефективно використати необхідну інформацію [2, с. 26].

Якщо стан надмірного інформаційного потоку зберігається протягом тривалого часу, він може призвести до стійкого страху або взагалі уникання взаємодії з інформаційними технологіями.

Результати досліджень свідчать, що інформаційне навантаження має деструктивний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини, провокуючи підвищений рівень стресу, тривожності, зниження задоволеності життям і відчуття втрати контролю над ситуацією [13, с. 252].

Надмірна кількість інформації знижує ефективність обробки даних і якість прийняття рішень, водночас спричиняючи негативні психофізіологічні наслідки, серед яких тривога, депресивні стани та соціальна втома.

Інформаційне навантаження вказує на дефіцит можливостей індивіда задовольнити свої когнітивні потреби у переробці інформації, що надходить із зовнішнього середовища. Цей стан супроводжується стресом, який, своєю чергою, виступає суттєвим предиктором розвитку депресії.

Особи, які сприймають високий рівень інформаційного тиску, частіше відчують стан невизначеності та дезорієнтації, що ускладнює прийняття рішень і формування адекватних когнітивних стратегій.

Страх пропустити важливу інформацію (FOMO) породжує додаткову тривогу, оскільки індивід не впевнений, що володіє повнотою даних для оцінки можливих альтернатив і прийняття оптимального рішення. У ситуаціях, коли кількість отриманої інформації перевищує когнітивні ресурси, мозок вимушений здійснювати фільтрацію між значущими та другорядними відомостями, що потребує постійної напруги, додаткового часу й знижує ефективність діяльності.

Таким чином, переживання інформаційного навантаження спричиняє негативну суб'єктивну оцінку власних професійних можливостей і результатів роботи.

Найбільш поширеним наслідком інформаційного перевантаження є стрес. Переживання інформаційного перевантаження може викликати різноманітні

несприятливі психологічні наслідки, зокрема емоційне виснаження, тривогу, втому, зниження продуктивності праці та появу стресових реакцій.

Надмірне використання соціальних мереж часто призводить до втоми від соціальних медіа, що проявляється у вигляді нудьги, виснаження, емоційного вигорання та симптомів, близьких до депресивних станів. Це вказує на можливий зв'язок між інформаційним перевантаженням і розвитком депресії.

Емпіричні дослідження демонструють статистично значущу позитивну кореляцію між рівнем інформаційного навантаження та показниками тривоги й депресії. Індивіди, що зазнають високого рівня інформаційного перевантаження, частіше переживають негативні емоційні стани, незадоволеність життям та прагнення уникати соціальних контактів.

Серед інших характерних симптомів цього стану науковці відзначають порушення концентрації уваги, нетерпіння, втрату здатності до розслаблення або медитації, що свідчить про значний негативний вплив інформаційного перевантаження на психологічне благополуччя індивіда.

Введений Психологом Девідом Льюїсом в 1996 термін «синдром інформаційної втоми» також описує симптоми, що виникають в наслідок довготривалого інформаційного навантаження. Вони включають тривогу, уповільнення процесу прийняття рішень, труднощі з пам'яттю, зниження концентрації уваги, низьку задоволеність роботою та напружені стосунки з колегами [3, с. 20].

Людські когнітивні ресурси мають обмежену ємність, тому перевищення обсягу інформації призводить до погіршення якості мислення та рішень. Мозок здатен ефективно виконувати лише одне завдання одночасно; отже, багатозадачність є ілюзорною та фактично означає швидке перемикання між завданнями, що витрачає значні когнітивні ресурси. В умовах конкуруючих вимог і завдань людина не має достатньо часу та енергії для їх ефективної обробки, що створює відчуття перевантаження інформаційними потоками.

Постійні переривання інформаційного процесу, зокрема через сповіщення смартфонів, призводять до звичної перевірки повідомлень і компульсивного

користування, яке виснажує когнітивні ресурси. Навіть при спробі обмежити користування пристроями, зростання інформаційного потоку породжує нові форми тривоги, серед яких страх щось пропустити.

У наукових працях, присвячених проблемі інформаційного навантаження, часто вживається термін «когнітивне перевантаження», який має тісний зв'язок із концепцією теорії когнітивного навантаження. Цей термін позначає вплив надмірного обсягу інформації на когнітивні процеси людини та відображає природні обмеження когнітивної системи, зокрема обсяг робочої пам'яті та механізми перенесення інформації з короткочасної до довготривалої пам'яті. Поняття «когнітивне перевантаження» можна розглядати як компонент феномену інформаційного навантаження, який описує його з позицій когнітивних обмежень людини, передусім у контексті процесів навчання, сприйняття та обробки знань.

При описі перевантаження в процесі обміну інформацією використовується термін «комунікаційне перевантаження». Комунікація через Інтернет та електронна пошта часто є причиною того, що люди почуваються перевантаженими повідомленнями, та внаслідок цього втомленими та напруженими [6, с. 3].

Для позначення ситуацій, у яких стрес спричиняється не лише інформаційним перевантаженням, але й взагалі процесом використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), у науковій літературі використовується поняття «інформаційний стрес», або ж, у англійських публікаціях, «техно-стрес» (technostress).

Так психологи Маріса Саланова та Сусана Льоренс визначають техно-стрес як негативний психологічний стан, пов'язаний із використанням ІКТ або з очікуванням необхідності їх використання у майбутньому. Цей стан характеризується почуттями тривожності, когнітивної втоми, скептицизму та зниженням відчуття власної ефективності [14, с. 423].

Техно-стрес виникає як реакція на невпевненість, страх, напруження та занепокоєння, що супроводжують процес навчання або використання цифрових

технологій. У більш широкому сенсі цей феномен відображає емоційне виснаження та психологічний дискомфорт, які можуть знижувати мотивацію до подальшого використання або вивчення комп'ютерних систем, перешкоджаючи адаптації людини до цифрового середовища.

Таким чином, результатом вивчення інформаційного перевантаження стали теоретичні моделі цього явища. Серед яких можна виділити моделі Т. Джексона, П. Фарзанеха, М. Еплер та Дж. Менгіса, які аналізують причини, симптоми та методи подолання цієї проблеми. Зрозуміти причини інформаційного перевантаження допомагає теорія виникнення стресу «Вимог до роботи - Ресурсів», а також теорія когнітивного навантаження, що розглядають вплив умов праці та ресурсів на стан перевантаження, а також когнітивні обмеження при обробці інформації. Серед негативних наслідків інформаційного перевантаження виділяють як зниження продуктивності та концентрації, так і зростання тривоги, втому та страх пропустити щось важливе. В свою чергу інформаційне перевантаження є частиною інформаційного стресу або «техно-стресу», який викликається взаємодією з інформаційними технологіями в цілому та проблемами, щодо адаптації до їх постійних змін.

1.3. Особливості виникнення інформаційного перевантаження у студентів

Студенти страждають на такі ж наслідки інформаційного перевантаження як і інші в рамках своєї професійної діяльності. Але характеристики навчального процесу накладають свої особливості. Виділяють наступні [15, с. 14]:

1. Зниження концентрації та відволікання;
2. Зниження рівня розуміння навчальних матеріалів;
3. Уповільнення та здавання робіт із запізненням;
4. Збільшення кількості помилок, негативний вплив на академічну успішність;

5. Зниження відчуття спокою та підвищення стресу та тривожності;
6. Втрата впевненості в собі;

Опитування показали що інформаційне перевантаження в процесі навчання викликається в першу чергу наступними причинами [16, с. 163]:

1. Складність інформації та обмеження в часі;
2. Неструктурованість інформації та інформаційної середи;
3. Завеликий час пасивного отримання інформації;
4. Проблеми в особистому житті;
5. Індивідуальні особливості.

Складність інформації, як причина інформаційного перевантаження, проявляється у таких аспектах:

1. Висока різноманітність навчальних дисциплін та великий обсяг нової інформації;
2. Стислі терміни а іноді одночасність вивчення різних дисциплін, необхідність швидко перемикатися;
3. Необхідність заглиблення у предмет вивчення;
4. Завеликий обсяг нових незрозумілих понять;
5. Малий час на осмислення інформації.

Так ситуація екзаменаційних сесій вимагає заглиблюватись у предмет в короткий час та швидко перемикатися від одної дисципліни до другої.

Велике напруження викликається тиском часу та відсутністю спланованої, послідовної та рівномірно розподіленої по всьому часу навчання роботи.

Дослідження показують, що під час екзаменів в кінці навчального року знижується активність та настрій, а відчуття психічної напруги зростає вдвічі. При цьому зростають показники ситуативної тривожності та рівень симптомів депресивного стану, а іноді виникають важкі прояви депресивного синдрому [17, с. 69].

Складність інформації виступає на перший план і в ситуації самостійних досліджень. Теми самостійної роботи часто розгалужуються на підтеми та потребують додаткового заглиблення.

Перевантаження складністю призводить до уникнення інформації та роботи з нею, зниження розуміння тем та відволікання.

Неструктурованість інформації та інформаційної середи, як причина інформаційного перевантаження, проявляється в ситуаціях, коли при виконанні проектів або написання есе студенти стикаються з великим обсягом інформації яку з початку потрібно обробити, щоб віднести до якоїсь теми. Сайти в інтернеті не завжди мають зручні засоби для фільтрації та пошуку потрібної інформації. Студенти також не завжди обізнані в сфері методів пошуку наукових публікацій для проведення досліджень.

Важливою причиною виникнення інформаційного перевантаження також є велика тривалість пасивного отримання нової інформації у форматі лекцій. Студенти втрачають уважність на занадто довгих лекціях, тому що за стислий період студенти отримують завеликий обсяг інформації, це може відбуватися в прискореному темпі і не мати достатнього часу на роз'яснення. Коли такі лекції об'єднанні в одному дні студенти в кінці дня відчують виснаження та неспроможність засвоювати нові знання. Кінець навчального дня для студентів стає одним з найскладніших періодів для засвоєння предметів.

Проблеми в особистому житті. Фактори які є зовнішніми до навчання але також глибоко впливають на рівень перевантаження. Втрати близьких, хвороби, обставини відношень вдома, конфлікти з батьками або братами чи сестрами, все це впливає на здібності по сприйняттю та обробці інформації. А тривожність викликана проблема у відношеннях поглиблює перевантаженість навчальною інформацією.

Індивідуальні особливості можуть проявлятися в більш спокійному відношенні до складності та невизначеності нової інформації, в більшій впевненості у своїх здібностях, в різних когнітивних можливостях. Невпевненість в собі та завеликі вимоги до себе викликають в більшу кількість зусиль, глибше занурення в пошук надійних джерел інформації, а також й більшу втому та напруженість. Такі студенти частіше ніж інші мають вищу тривожність, а також страждають від відчуття неповноцінності.

Деякі дослідження підтверджують, що на збільшення відчуття перевантаження у студентів впливають такі психологічні особливості, як низька толерантність до невизначеності, тривожність, та схильність до самозвинувачення та самокритики [18, с. 85].

Серед наслідків інформаційного перевантаження можна виділити:

1. Втрата уважності;
2. Емоційні реакції, до яких відносяться: стрес, поганий настрій, розчарування та безсилля, підвищення самокритики та неповноцінності.
3. Фізичні реакції, а саме, втома та головні болі.

До факторів що допомагають подолати інформаційне перевантаження відносять:

4. Перерви між заняттями, відпочинок та обіди;
5. Обговорення навчальних тем з різних боків.
6. Навички швидкого загального розуміння вмісту за заголовками та першими частинами публікацій;
7. Уникнення складної інформації та довгих пошуків, використання легкої для розуміння та найдоступнішої інформації.
8. Можливість обговорення матеріалів з однокурсниками та викладачами.

Важливою частиною життя сучасної людини є використання соціальних мереж. Дослідження показують, що частота відвідувань соціальних мереж чинить негативний вплив на успішність студентів [19, с. 8].

Взаємодія у соціальних мережах, хоча і сприяє соціалізації та може забезпечувати емоційну підтримку, але також піддає її учасників додатковому соціальному тиску. Взаємодія з іншими користувачами на соціальних платформах та емоційне занурення в комунікацію може провокувати відчуття тиску вимог, що накладає надмірне спілкування з іншими користувачами та призводити до додаткового навантаження та втоми.

Хоча використання соціальних мереж може відбуватися й в навчальних цілях але перевантаження, яке виникає в процесі їх надмірного використання не

тільки забирає необхідний час у навчального процесі але й призводить до зниження академічної успішності, через втрату відчуття контролю над часом, зниженню концентрації уваги та продуктивності, емоційного виснаження та переживання стресу.

Отже, виникнення інформаційного перевантаження в процесі навчання має свої особливості. Критичними моментами його впливу є зниження уважності, труднощі в розумінні навчальних матеріалів, збільшення помилок. Відчуття напруження та проблеми з навчанням поглиблюються зниженням настрою та активності, розчаруванням в своїх силах, зростанням критичності по відношенню до себе. Важким періодом для студентів стає екзаменаційна сесія, під час якою збільшується тривожність та прояви депресивних станів.

Основними причинами інформаційного перевантаження студентів можна назвати, як великий обсяг нових знань, так і їх складність, тиск часу, нестача обговорення. Студенти також не захищені від впливу зовнішніх факторів, таких як проблеми у відносинах, конфліктах з однолітками та в сім'ї. Залежність від соціальних мереж посилює навантаження за рахунок зростання комунікації та інформації яку студент не тільки споживає, але й сам активно створює.

Серед речей які допомагають студентам знизити негативні наслідки перевантаження виступають відпочинок та перерви, можливість обговорення нових матеріалів з викладачами та однокурсниками, а також впевненість в своїх навичках по вирішенню навчальних завдань.

Висновки до розділу 1

На основі проведеного аналізу досліджень інформаційного перевантаження можна сказати що перехід до інформаційного суспільства призвів до того, що інформаційні технології зайняли важливу позицію як в економіці, так і у суспільному та культурному житті людей, а виробництво та споживання інформації вийшло на перший план у суспільному житті людини. Цифровий простір глибоко проник у реальне життя. Соціальні мережі стали

постійним супутником великої кількості людей, про що свідчить кількість користувачів Фейсбук в Україні, яка у 2019 році склала 14 млн осіб.

Однак розвиток інформаційні технології та зростання інформаційних потоків приносять не лише нові можливості та переваги, а й нові загрози. Великий обсяг інформації та супутнє йому надлишкове інформаційне навантаження посіли четверте місце серед факторів стресу у працівників Німеччини у 2021 році.

В цілому можна сказати, що інформаційне перевантаження це складний і багатшаровий феномен, який відображає організаційний, поведінковий, когнітивний, мотиваційний та емоційний аспекти. Його важливим елементами є не тільки об'єктивні характеристики інформаційних потоків, але й індивідуальні особливості їх обробки та психологічні характеристики.

У дослідженні складових елементів, причин та проявів інформаційного навантаження допомагають різні теоретичні підходи та моделі.

Теорія «Вимог до роботи - Ресурсів» розглядає інформаційне навантаження як перевищення вимог, які накладає робота з інформацією та ресурсами, які пом'якшують їх тиск. Вимоги викликають фізичні та психологічні витрати та зусилля. Ресурси знижують рівень цих зусиль.

Теорія когнітивного навантаження допомагає у вивченні когнітивної складової та спрямовую дослідження на методи об'єктивного та суб'єктивного вимірювання когнітивного навантаження.

Моделі інших дослідників аналізують складові інформаційного навантаження як в цілому, так і в поділі на причини, симптоми та методи протидії перевантаженню. Досліджуються як кількісні, так і якісні характеристики інформації, а також індивідуальні особливості співробітників та принципи організації процесів та завдань, характеристики архітектури та функцій інформаційних технологій.

Серед психологічних наслідків інформаційного навантаження дослідники виділяють занепокоєння та почуття невизначеності, емоційне напруження,

«інформаційна тривога» та «синдром інформаційної втоми», «страх пропустити щось важливе». Знижується продуктивність і час концентрації уваги, складно розслабитися, виникає стрес.

У публікаціях на тему інформаційного навантаження також зустрічаються супутні поняття, які описують певні аспекти інформаційного навантаження, наприклад когнітивне навантаження, сенсорне навантаження, комунікаційне навантаження. Також зустрічається більш широке поняття, яке описує стан стресу, який виникає при роботі в цілому з інформаційними технологіями. Це інформаційний або «техно-стрес».

Хоча причини та наслідки інформаційного перевантаження в процесі навчання та в інших професійних сферах подібні, але для студентів вони мають свої особливості. На перший план виходить зниження уважності, поганіше розуміння навчальних матеріалів, зволікання з виконанням проектів та домашніх робіт, збільшення помилок. Як і для людей, які працюють, для студентів важливим негативним наслідком є його психоемоційні прояви, а саме: поганий настрій, стрес, тривожність, розчарування.

Негативні психологічні наслідки особливо проявляються під час екзаменаційних сесій на кінці року. Дослідження показують значне зростання тривожності та симптомів депресивного стану в цей період.

Серед основних причин інформаційного перевантаження в процесі навчання, окрім великого обсягу інформації виділяють також, складність інформації, її неструктурованість, тиск часу, велика різноманітність навчальних дисциплін, односторонність отримання інформації під час лекцій, малий час на обговорення нових тем, зовнішні, по відношенню до навчання, проблеми, а саме проблеми в особистому житті та відносинах з близькими та в сім'ї.

Індивідуальні особливості студентів з одного боку можуть знижувати навантаження та дозволяти його переносити з легкістю. Це відбувається коли студент має впевненість в своїх здібностях. А з іншого боку, можуть посилювати навантаження. Це відбувається в ситуаціях, коли присутня невпевненість та завищені вимоги до себе. Також серед психологічних

особливостей які сприяють перевантаженню та зростанню тривожності виділяють нетолерантність до невизначеності, а також схильність до самокритики.

Важливою складовою життя студентів є використання соціальних мереж. Вони виступають і як джерело різної інформації, в тому числі й академічної, а також як місце розваг та спілкування. Хоча соціальні мережі допомагають соціалізації, але вони також можуть вимагати багато часу та формувати відчуття соціального тиску. Дослідження показують наявність негативного впливу надмірного використання соціальних мереж на академічну успішність та емоційний стан. Таким чином соціальні мережі також стають впливовим елементом інформаційного перевантаження.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТІВ

2.1. Методики дослідження інформаційного перевантаження та психологічних ресурсів студентів

Інформаційне суспільство ставить людину в ситуацію значного надлишку інформації та посилює проблему інформаційного перевантаження. Теперішній час додав до цього ще й зріст небезпеки, збільшення загроз для життя, нестабільності та невизначеності майбутнього. Потреба в інформації та знаннях у такий період, особливо зростає. Це все підвищує нашу залежність від інформації та джерел її надходження. Ми не можемо швидко змінити зовнішні умови життя та праці. Тому важливим стають наші внутрішні, психологічні ресурси, завдяки яким ми можемо адаптуватися до нових викликів часу.

Важливо вивчати не лише як інформаційне навантаження впливає на когнітивні можливості людини, а й на її психологічний стан. Рівень сприйняття навантаження залежить від суб'єктивної оцінки можливостей з ним впоратися. Когнітивні можливості та психоемоційний стан людини впливають на можливості упорядкування інформаційних потоків та продуктивність роботи. Висока зануреність студентів у процес навчання та необхідність створення та опрацювання інформації підвищує важливість розуміння того, як психологічний стан та психологічні особливості впливають на інформаційне перевантаження.

Умови навчання не можуть вільно змінюватися студентами, до того ж саме навчання, як процес переробки та засвоєння великого обсягу інформації є основним видом діяльності у вищому навчальному закладі. Таким чином, саме наявність психологічних ресурсів та внутрішньої мотивації іноді є єдиною можливістю для адаптації та зниження перевантаження від надлишку інформації.

Краще розуміння механізмів формування інформаційного перевантаження

та її зв'язку з психологічним благополуччям студента дозволить розробити більш ефективні стратегії адаптації до негативних наслідків перевантаження, а також знизити її рівень.

Тому метою дослідження стало вивчення психологічних особливостей інформаційного перевантаження студентів вищих навчальних закладів, визначення факторів, що його викликають, оцінка залежності інформаційного перевантаження від внутрішніх психологічних ресурсів, та на основі цього розробка рекомендацій щодо ефективних стратегій його подолання.

Об'єктом дослідження є інформаційне перевантаження студентів вищих навчальних закладів.

Предметом дослідження є психологічні особливості виникнення інформаційного перевантаження студентів вищих навчальних закладів.

Основною гіпотезою дослідження було припущення, що такі психологічні ресурси як автономія та компетентність, а також мотивація до навчання знижують рівень інформаційного перевантаження студентів.

Виходячи з визначеної мети та гіпотези були встановлені такі завдання:

На підготовчому етапі дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до проблеми надлишку інформації, на основі якого визначити поняття та складники інформаційного перевантаження.

2. Проаналізувати сучасні психологічні моделі інформаційного стресу та перевантаження та адаптувати їх до ситуації інформаційного перевантаження при навчанні.

3. Описати вплив психологічних ресурсів, автономії та внутрішньої мотивації на подолання інформаційного перевантаження.

4. Визначити методики що дозволяють оцінити рівень інформаційного перевантаження та факторів що на нього впливають, а також виміряти відчуття автономії та компетентності.

На етапі збирання та обробки даних

1. Провести опитування щодо рівня інформаційного перевантаження

у студентів та чинників що можуть його посилювати, а саме залежність від соціальних мереж та рівня навантаження при навчанні

2. Провести опитування щодо оцінки наявності внутрішніх ресурсів.
3. Здійснити обробку отриманих даних, проаналізувати залежність інформаційного перевантаження від рівня умов навчання, залежності від соціальних мереж, оцінки автономії та компетентності

На завершальному етапі:

1. Узагальнити отримані дані, проаналізувати наскільки вони підтверджують висунуту гіпотезу.
2. Розробити практичні рекомендації для зниження рівня інформаційного перевантаження у студентів та оптимізації навчального процесу.

В якості характеристик вибірки були обрані наступні: здобувачі освітнього рівня «магістр», які б мали різний професійний досвід і віком - від 22 до 55 років. Місце проживання може бути як на території України, так і за її межами. Це дозволить охопити людей вже зі сформованим розумінням своїх цілей розвитку, а також дозволяє охопити різний досвід та фактори які можуть вплинути на рівень перевантаження при навчанні.

В опитуванні прийняли участь 34 людини. Найбільш частіше (по значенню показника «мода») в виборці були представлені особи віком 47 років, а середній вік (по значенню показника «медіана») становив 43 роки. В цілому по виборці мінімальний вік учасника становив 22 роки, а максимальний дорівнював 55 років. Розмаїття вікової характеристики дозволяє вивчити рівень інформаційного перевантаження на різні вікові групи і отримати більш універсальні результати. Розподіл представлений на рисунку 2.1.

Більшість опитаних були жінками (76%) та знаходились в Україні (82%). Таким чином в виборці більше відображаються люди які знаходяться під впливом важких зовнішніх умов, що може обумовлювати високий рівень перевантаження та потребувати особливих особистісних характеристик для адаптації до нього.

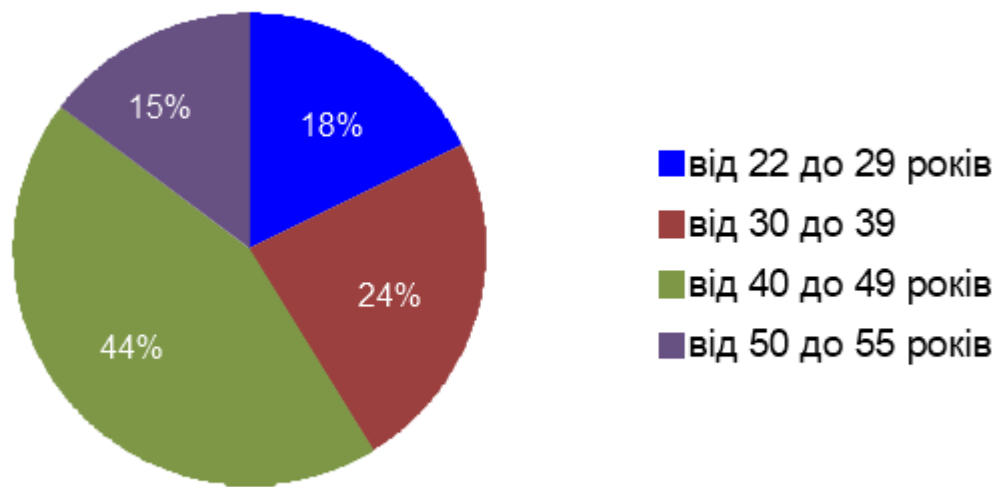


Рис. 2.1. Розподіл учасників опитування по віковим групам

Збір даних по опитуванню проводився у онлайн форматі за допомогою сервісу Google forms. Цей сервіс забезпечує зручний процес відповіді на питання та зберігає анонімність учасників.

В якості емпіричного методу дослідження було використано метод анкетування. Анкетування передбачає збір інформації шляхом реєстрації відповідей респондентів на запитання у заздалегідь розроблених анкетах. Анкетування є достатньо економним методом що дозволяє проводити масові обстеження і використовувати статистичні методи для подальшого аналізу зібраних даних. Серед переваг цього методу виділяють чіткість структури, не потрібність особистої зустрічі фахівця та респондента, зручність для порівняння та обробки великих наборів даних [20, с. 91].

В анкету опитування були включені питання що стосуються вимірювання інформаційного перевантаження, рівня залежності від соціальних мереж, автономії та компетентності. Також були включені питання, які стосуються параметрів навчання які можуть впливати на рівень перевантаження, а саме кількість навчальних дисциплін, час, який людина витрачає на домашні завдання, цінність навчання, а також чи є такі дисципліни в навчанні які

людиною вважаються як непотрібні, тобто такі фактори що можуть опосередковано впливати на мотивацію та відповідно посилювати чи знижувати інформаційне перевантаження [21, с. 191].

Для вимірювання інформаційного перевантаження була використана шкала інформаційного перевантаження, яка була запропонована Дж. Уільямсон та К. Ікером (Informational Overload, J. Williamson, C. Eaker), та адаптована О.М. Мусаковською. Для визначення кількісної оцінки відповіді використовується 5-ти бальна шкала Лайкерта де варіанти розташовуються від «зовсім не погоджуюсь» до «цілком погоджуюсь». Шкала включає п'ятнадцять запитань, які описують можливі відчуття виснаження втоми та тривоги викликанні взаємодією з інформацією [3, с. 1294].

Для вимірювання впливу соціальних мереж на людину були використана шкала залежності від соціальних мереж М. Г. Шахнаваза та У. Рехмана (Networking addiction scale, M. G. Shahnawaz, U. Rehman), яка була адаптована П.О. Севост'яновим, С.Г. Яновською, Р.Л.Туренко та Д.Є. Пивовар. Методика оцінки направлена на вимірювання трьох факторів що визначають залежність, а саме: значущість для людини соціальних мереж, вплив на самопочуття коли використання соціальних мереж не можливе та виникнення конфліктів з іншими людьми через використання соціальних мереж. Опитувальник включає одинадцять питань. Варіанти відповідей представлені шкалою від 1 до 7, де перший варіант відповідає значенню «абсолютно не згоден(-на)», а останній - «повністю згоден(-на)» [22, с. 27].

Для перевірки гіпотези про зв'язок між рівнем інформаційного перевантаження та показниками автономії, компетентності, навантаження та мотивації при навчанні, а також залежності людини від соціальних мереж був використаний розрахунок коефіцієнтів кореляції Пірсона та однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA, Analysis of Variance). Це метод математично-статистичного аналізу, який опирається на поняття дисперсії. Дисперсія це міра варіації або розсіювання вимірюваної ознаки навколо її середнього значення по

виборці. Дисперсійний аналіз дозволяє кількісно оцінити вплив чинника на досліджуваний показник [23, с. 63].

Для проведення обчислень залежності вимірних показників було використане програмне забезпечення SPSS (версія 13) та програмна середовища Python 3.13.9 з модулями для проведення статистичного аналізу («pandas» та «scipy.stats»).

Для факторів, які мають градації використовувався метод ANOVA. В нашому дослідженні такими факторами виступають: питання про кількість дисциплін, наявність предметів по спеціальності, планування працювати по спеціальності, а також кількість годин, які використовуються для підготовки.

Кореляційний аналіз дозволив обчислити міру подібності поведінки пар показників, які вимірюються по інтервальним шкалам. В нашому випадку це показники «Інформаційне перевантаження», «Залежність від соціальних мереж», «Автономія», «Управління середовищем/компетентність».

Використані методи дозволяють оцінити рівень запропонованих показників як інформаційного перевантаження так і його можливих чинників та психологічних факторів, які знижують його рівень. Запропоновані шкали є адаптовані та апробовані в вітчизняних умовах. Математичні методи не тільки дозволяють визначити факт зв'язку між інформаційним перевантаженням та автономією, компетентністю, мотивацією до навчання та залежністю від соціальних мереж, а також й кількісно оцінити цей вплив.

2.2. Вимірювання рівня інформаційного перевантаження у студентів та факторів, які його викликають

В процесі дослідження було проведено опитування учасників стосовно рівня інформаційного перевантаження, оцінки характеристик навчання які можуть підвищувати навантаження, а також залежності від соціальних мереж, як фактора, який знаходиться поза навчанням, але вірогідно має вплив на об'єм інформаційних потоків. До характеристик навчання які оцінювались

учасниками, відносяться: кількість предметів та кількість годин, які вони витрачають на підготовку, а також наявність предметів, які на їх думку не відносяться до їх майбутньої професії. Наявність навчальних дисциплін, які студент розглядає, як ті, що не стосуються його професії, може мати підсилюючий ефект на рівень інформаційного перевантаження, завдяки відчуттю, що час час та ресурси витрачені на їх проходження не принесуть очікуваних позитивних результатів у майбутньому.

Обчислення рівня інформаційного перевантаження учасників опитування показало, що середнє значення по виборці склало 50,03 з максимально можливих 75 балів. Найнижче значення дорівнювало 27, а максимальне становило 74. Значення, яке зустрічається найчастіше (мода) дорівнює 40. Значення, яке ділить вибірку на дві рівні частини по кількості опитуваних (медіана) становить 49,5. Рівень перевантаження представлений на рисунку 2.2.

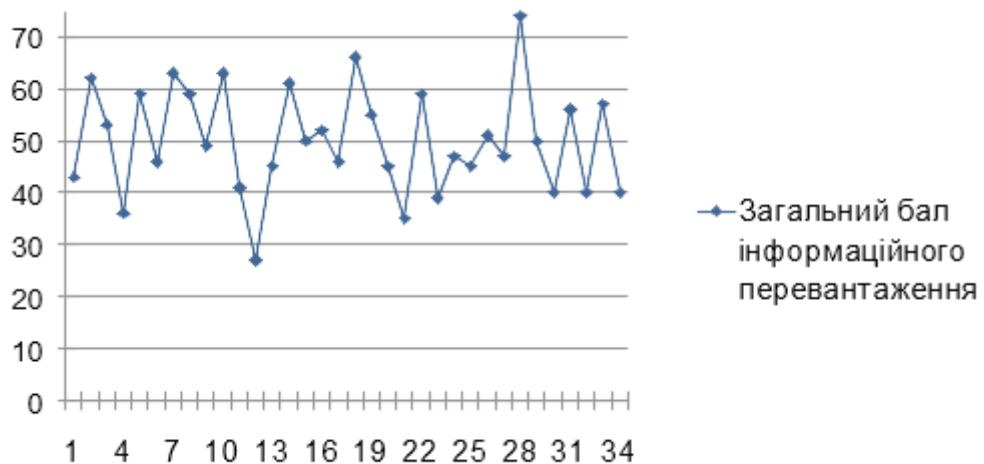


Рис. 2.2. Рівень інформаційного перевантаження учасників опитування

При аналізі міри мінливості значень у виборці отримано наступні значення показників розсіювання: Стандартне відхилення (квадратний корінь від дисперсії) дорівнює 10,04, а коефіцієнт варіації становить 20% (0,2). Значення цього коефіцієнта, яке дорівнює 20% вказує на середній рівень варіативності вибірки. Згідно з орієнтовними рівнями варіативності, які вказуються в публікаціях по математичним методам аналізу виділяються такі

групи: низький рівень включає показники до 10 %; середній рівень - від 10 до 20 %, високий рівень відповідає показникам, які вище 20 % [23, с. 34].

Стандартне відхилення дозволяє отримати групу значень, яка буде включати майже дві третини учасників. Така група буде включати значення, які відхиляються від середнього (50,03) на величину стандартного відхилення (10,04). Для нашого дослідження ця група буде становити значення від 39,99 до 60,07, до неї будуть входити 24 учасники з 34.

Якщо розбити значення інформаційного перевантаження, на три рівні частки (групи по 33 процентиля) то ми отримаємо три градації рівня інформаційного перевантаження в нашій виборці, вони становлять: перша група - від 27 по 45; друга група - від 46 по 54; третя група - від 55 до 74. і таким чином, можна сказати що середній діапазон інформаційного перевантаження від 46 по 54.

По кількості дисциплін учасники розділилися на дві майже однакові групи. Варіант відповіді «менше 8» обрали 56%, а варіант «від 8 до 12» обрали 41%. Розподіл представлений на рисунку 2.3.

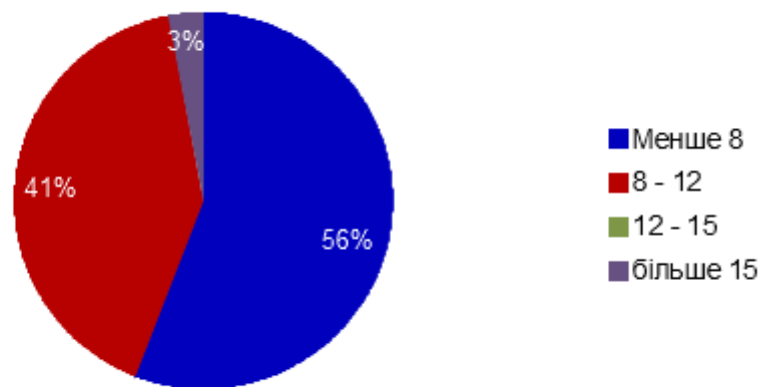


Рис. 2.3. Розподіл відповідей на питання по кількості дисциплін

Відповіді на питання по кількості годин, які витрачаються на підготовку до навчання, розподілилися наступним чином: більшість обрала варіант «до 2 годин на день» (47%), друга по кількості відповідей група обрала варіант «2-4 години на день» (32%), найменша кількість учасників обрала варіант «більше 4» (21%). Розподіл представлений на рисунку 2.4.

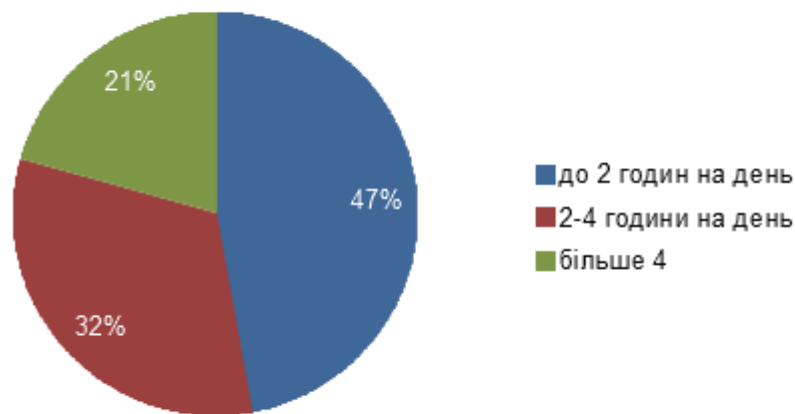


Рис. 2.4. Розподіл відповідей на питання по кількості годин, які витрачаються на підготовку до занять

Фактор часу який витрачається на підготовку до навчання, майже у більшості опитуваних розподілився таким чином що майже половина витрачала менше 2 годин, а ще десь третина (32,4%) витрачала від двох до чотирьох годин на день. 21% опитуваних витрачає на підготовку більше 4 годин в день. Тобто більшість студентів (79%) витрачає на підготовку до 4 годин на день.

Кількість учасників, які вважають, що серед тих дисциплін, які вони вивчають, є такі, що не стосуються їх майбутньої професії, становила більшість (62,6%). Розподіл відповідей представлений на рисунку 2.5.

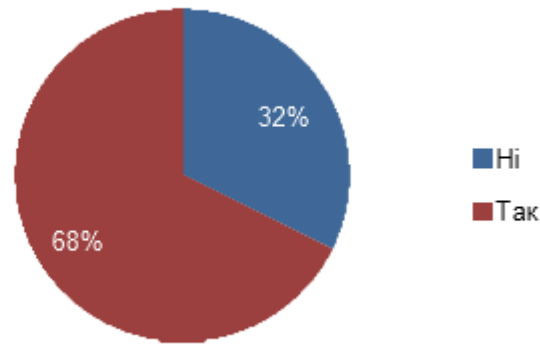


Рис. 2.5. Результати відповідей на питання про наявність дисциплін, які не стосуються майбутньої спеціальності

Ще одним важливим фактором, що викликає збільшення об'ємів інформації, які ми обробляємо є взаємодія з соціальними мережами. Аналізу рівня заглибленості у соціальні комунікації через мережу інтернет в житті студентів була присвячена частина питань, яка стосується вимірювання рівня залежності від соціальних мереж.

Оцінка відповідей на питання шкали залежності від соціальних мереж показала, що бал який був отриманий частіше за інші (мода по виборці) склав 39, середнє значення по виборці дорівнює 31. Мінімальне значення по виборці дорівнює 11, а максимальне 50. В дослідженні по адаптації україномовної версії цієї шкали представлені норми по показнику залежності від соціальних мереж [22, с. 27]. Ці норми дещо відрізняються для чоловіків та жінок. Якщо розподілити варіанти відповідей щодо перевищення норми, то майже більшість оцінок всіх учасників не перевищують норми (94,1%), а саме кількість учасників з рівнем нижче норми становила 32,4%, а кількість учасників з рівнем в межах норми дорівнює 61,8%. Графік рівня залежності представлений на рисунку 2.6.

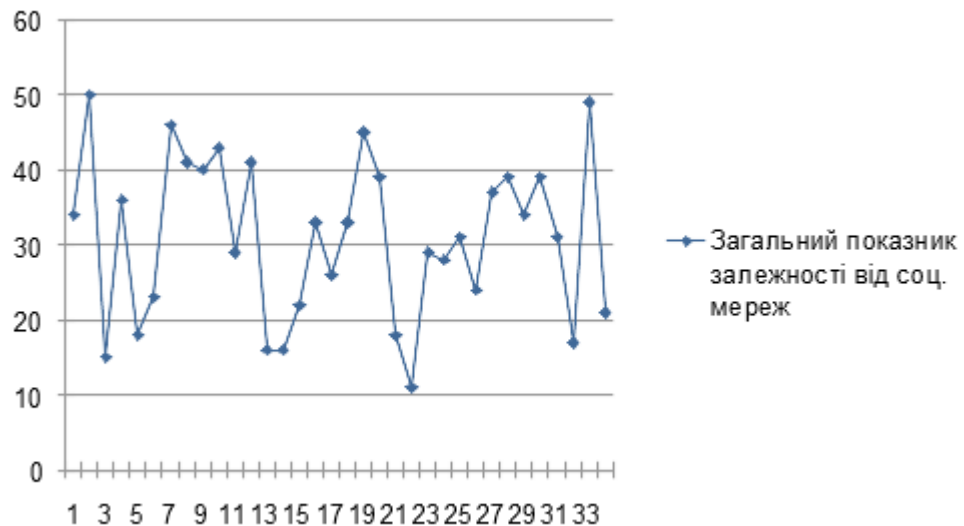


Рис. 2.6. Рівень залежності від соціальних мереж учасників опитування

Шкала залежності від соціальних мереж дозволяє оцінити не тільки загальний показник залежності, а також його складники, а саме такі показники як значущість соціальних мереж, самопочуття за неможливості користування соціальними мережами та наявність конфліктів через використання соціальних мереж. Рівень оцінок по цим показникам показує також, що більшість учасників знаходяться в межах норм, а саме по значущості соціальних мереж 91,2% учасників мають оцінку в межах норми, по самопочуття за неможливості користування соціальними мережами - 88,2% а по показнику наявність конфліктів - 91,2%. Але ця частка вже менша ніж по загальному показнику, що може свідчити про більшу вираженість окремих аспектів залежності, вплив яких нівелюються нормальним станом по іншим показникам.

В цілому можна сказати, що результати опитування по рівню залежності від соціальних мереж свідчать про його нормальний рівень у учасників опитування, але все рівно цей показник може бути впливовим на рівень інформаційного перевантаження.

Виявлення зв'язку між показником «Інформаційне перевантаження» та факторами, які описують суб'єктивну оцінку навчання проводились з використанням однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA). Результати обчислень приведені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу зв'язку інформаційного перевантаження та характеристик навчання, які можуть його збільшувати.

Показник	Дисперсія	Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	p
Кількість дисциплін	Між групами	222,508	2	111,254	1,076	0,353
	Всередині груп	3206,462	31	103,434		
	Всього	3428,971	33			
Наявність дисциплін, які не стосуються майбутнього фаху	Між групами	171,050	1	171,050	1,680	0,204
	Всередині груп	3257,921	32	101,810		
	Всього	3428,971	33			
Кількість годин підготовки до навчання	Між групами	605,137	2	302,568	3,322	0,049
	Всередині груп	2823,834	31	91,091		
	Всього	3428,971	33			

Результати розрахунків показують, що вплив показників «Кількість дисциплін» та «Наявність дисциплін, які не стосуються майбутнього фаху» є статистично не значущим. Це відображається у їх р-рівні значущості, який визнається значущим коли $p < 0,05$. Для показника «Кількість дисциплін» $p = 0,353$, а по показнику «Наявність дисциплін, які не стосуються майбутнього фаху» $p = 0,204$. Таким чином можна зробити висновок, що для нашої вибірки зв'язок між цими показниками та перевантаженням не виявлено. Це може бути обумовлено з одного боку тим, що кількість предметів на навчальному рівні «Магістр» майже однакова у всіх студентів, на що також вказує і те що більшість опитуваних (56%) вказало що їх менше 8, а ще велика група у 41% вказала що їх від 8 до 12. Також не достатній рівень статистичної значущості може бути обумовлений, не достатнім розміром вибірки.

Єдиним показником, який показав вплив на інформаційне перевантаження виявився показник «Кількість годин підготовки до навчання». Його статистична значущість дорівнює $p = 0,049$, що є меншим чим стандартний рівень значущості у 0,05 [23, с. 23]. Тобто можна зробити висновок, що є позитивний зв'язок між тим скільки часу витрачає студент під час навчання, та його рівнем інформаційного перевантаження.

Для обчислення розміру цього зв'язку можна використати коефіцієнт кореляції Спірмена. Розрахунок кореляції по методу Спірмена використовують для визначення зв'язку між показниками які вимірюються у вигляді рангів (порядковій), або коли одна змінна вимірюється у кількісній шкалі, а інші у порядковій [24, с. 56]. Результати обчислень приведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати розрахунку коефіцієнта кореляції Спірмена для аналізу зв'язку між кількістю годин підготовки та інформаційним перевантаженням.

Показник	Кореляція	Значення
Інформаційне перевантаження	Коефіцієнт кореляції (r)	0,407
	Значущість (p)	0,017
	Розмір ефекту (r^2)	0,166

Аналіз коефіцієнтів кореляції Спірмена показує, що є статистично значущий зв'язок між показниками «Кількість годин підготовки» та «Інформаційне перевантаження» ($p = 0,017$). Коефіцієнт кореляції між цими показниками дорівнює 0,407, а розмір ефекту склав 0,166.

Для інтерпретації сили зв'язку при аналізі коефіцієнтів кореляції використовують шкалу градацій Дж.Коена, в якій, несуттєвим розміром ефекту r^2 є його значення між 0 та 0,01, малим є значення r^2 між 0,01 та 0,09, середнім між 0,09 та 0,25, а великим є значення між 0,25 та 1,00 [23, с. 46].

Виходячи з цієї градації розмір ефекту взаємозв'язку між інформаційним перевантаженням та кількістю годин на навчання є середнім.

В свою чергу цей показник «Кількість годин на підготовку» може бути зв'язаний як з кількістю дисциплін, так й з мотивацією до навчання. Тобто студент може витрачати більше часу на підготовку не тільки через те, що має багато предметів, а ще й тому що старається здобути більше знань та навичок під час навчання. Для перевірки цього було проведено кореляційний аналіз з розрахунком коефіцієнта рангової кореляції Спірмена між показником «Кількість годин на підготовку» та іншими показниками (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3.

Результати розрахунку коефіцієнта кореляції Спірмена для аналізу зв'язку між кількістю годин підготовки та іншими факторами підвищення навантаження.

Показник	Кореляція	Значення
Залежність від соц. мереж	Коефіцієнт кореляції (r)	0,050
	Значущість (p)	0,779
	Розмір ефекту (r^2)	0,002
Автономія	Коефіцієнт кореляції (r)	0,034
	Значущість (p)	0,847
	Розмір ефекту (r^2)	0,001
Компетентність/управління середовищем	Коефіцієнт кореляції (r)	-0,293
	Значущість (p)	0,093
	Розмір ефекту (r^2)	0,086
Кількість дисциплін	Коефіцієнт кореляції (r)	0,003
	Значущість (p)	0,989
	Розмір ефекту (r^2)	0,000
Наявність дисциплін, які не стосуються спеціальності	Коефіцієнт кореляції (r)	-0,094
	Значущість (p)	0,598
	Розмір ефекту (r^2)	0,009
Частка дисциплін по спеціальності	Коефіцієнт кореляції (r)	0,408
	Значущість (p)	0,093
	Розмір ефекту (r^2)	0,166
Планування працювати за фахом	Коефіцієнт кореляції (r)	0,228
	Значущість (p)	0,195
	Розмір ефекту (r^2)	0,052

Згідно з градацією Дж. Коена один із показників має середній зв'язок з кількістю годин на підготовку, це частка дисциплін, що стосуються спеціальності. Розмір ефекту r^2 склав 0,166, але значення статистичної значущості вище ніж стандартний у 0,05. Такий рівень статистичної значущості може бути викликаний недостатнім розміром вибірки та вимагає додаткового дослідження для уточнення цього зв'язку.

Також є два показника з якими є малий зв'язок (r^2 між 0,01 та 0,09), це позитивний зв'язок з показником «Планування працювати за фахом» та негативний зв'язок з показником «Компетентність (управління середовищем)»,

але по ним також не виконується умова на відповідність статистичній значущості.

Тобто можна припустити вірогідність впливу на кількість годин на підготовку студента, з боку його бажання працювати за фахом і таким чином опосередковано від його мотивації до навчання, але це потребує додаткового дослідження на більшій кількості учасників опитування.

Таким чином можна сказати що кількість годин, які студент витрачає на підготовку до навчання впливає на інформаційне перевантаження. Також можна припустити, що зі свого боку кількість годин на підготовку залежить від того яку кількість предметів студент вважає необхідними та цінними для його майбутньої спеціальності, а не тільки від кількості предметів. Це може свідчити про вплив саме мотивації студента на його занурення в навчання, що посилює об'єм роботи та підсилює інформаційне навантаження. Тобто внутрішня мотивація може викликати також й негативний вплив на психологічне благополуччя за рахунок підвищення інформаційного перевантаження, але цей висновок потребує перевірки та додаткового дослідження.

Також кореляційний аналіз дає підстави припустити, що рівень самооцінки компетентності може знижувати рівень кількості годин на підготовку і опосередковано знижувати й рівень інформаційного перевантаження, тобто виступати своєрідним модератором, але ця гіпотеза також потребує додаткового дослідження та розширення вибірки для отримання допустимого рівня значущості зв'язку.

В дослідженні також проводився аналіз впливу на інформаційне перевантаження рівня залежності від соціальних мереж по її складникам. Середнє значення рівня значущості соціальних мереж дорівнює 15,3, середнє значення по фактору самопочуття, коли користування соціальними мережами не можливе дорівнює 9,6, а середнє значення по фактору конфліктів, які виникають через соціальні мережі дорівнює 6,0. Графік представлений на рисунку 2.7.

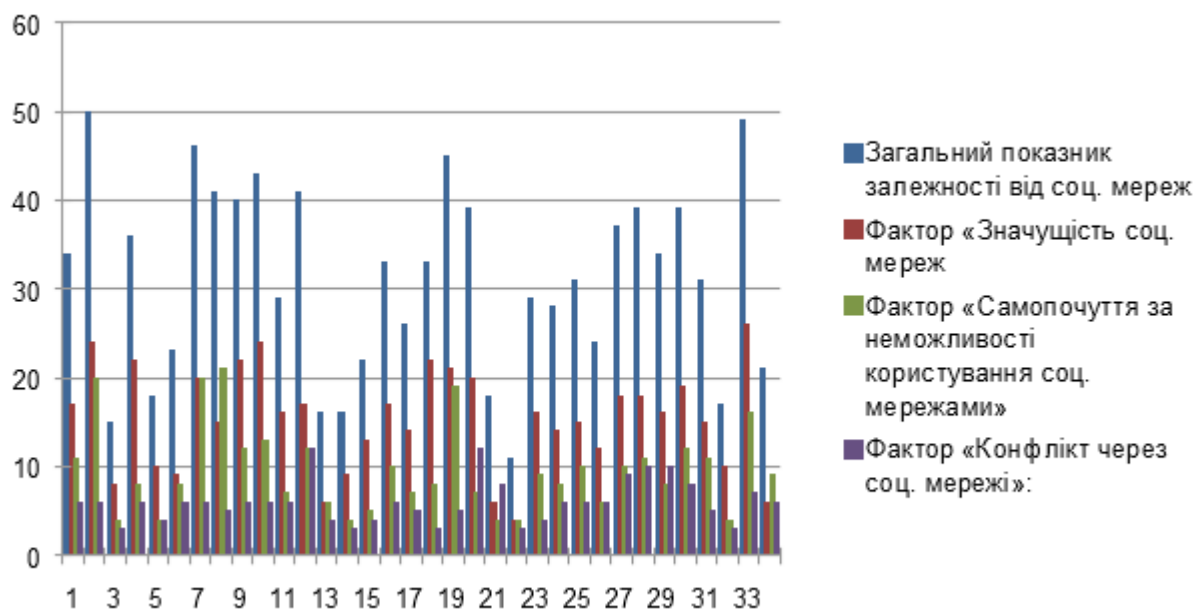


Рис. 2.7. Рівень залежності від соц. мереж учасників опитування (фактори)

Шкала залежності від соціальних мереж дозволяє оцінити складники залежності від соц. Мереж, а саме фактор «Значущість соціальних мереж», фактор «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами» та фактор «Конфлікт через соціальні мережі». Значущість соціальних мереж відображає важливість для людини соціальних мереж, і те яке вони займають місце в думках та почуттях людини. Фактор самопочуття, коли людина не може використовувати соціальні мережі описує погіршення психоемоційного стану людини в разі не доступності засобів користування соціальних мереж. Фактор конфлікту відображає наявність суперечок або виникнення проблем у відносинах з близькими людьми, на роботі або у навчанні через надмірне використання соціальних мереж.

Для інтерпретації результатів вимірювання рівня залежності від соц мереж, в публікації по адаптації цієї шкали приводяться нормативні значення залежності для чоловіків та жінок [22. с. 27]. Використовуючи значення норм отримали наступний розподіл учасників: 11 учасників (32%) нижче норми; 21 учасник (62%) в межах норми; 2 учасника (6%) вище норми. Тобто більшість студентів-магістрів мають нормальний рівень залежності від соцмереж. Однак

при аналізі впливу на інформаційне перевантаження знаходження значення в межах норми може бути не достатньо інформативним, і це може потребувати розподілу на групи на інших умовах. Розподіл представлений на рисунку 2.8.

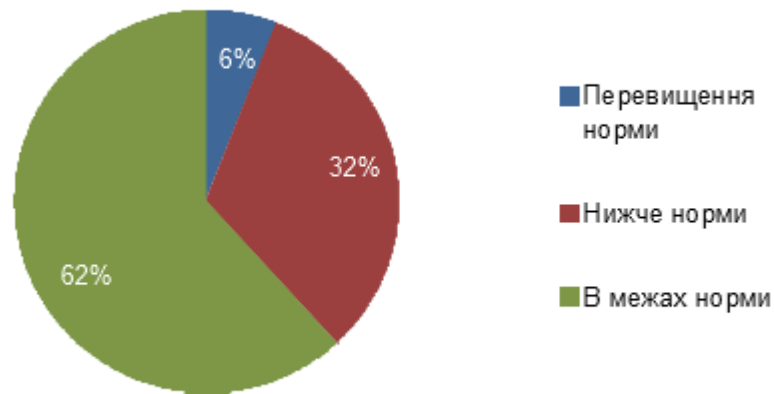


Рис. 2.8. Розподіл учасників опитування по нормам залежності від соц. мереж

При аналізі перевищення норм залежності в розрізі факторів, виявлено, що перевищення хоча б по одному з факторів є вже у 9 учасників (26%). Найбільша кількість перевищень відбувається по фактору «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами» і вона складає 4 учасника або 12% від всіх опитуваних. Перевищення по іншим двом факторам є у 3 учасників (9%). Тобто, можна сказати, що частіше перевищення норми залежності проявляється саме через погіршення емоційного стану людини.

В рамках дослідження також був проведений розрахунок кореляційного зв'язку між інформаційним перевантаженням та рівнем залежності від соціальних мереж. Для визначення впливу залежності від соціальних мереж на інформаційне перевантаження був розрахований коефіцієнт кореляції Пірсона. Результати розрахунків представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати розрахунку кореляції Пірсона між інформаційним перевантаженням та залежністю від соціальних мереж.

Показник	Кореляція	Значення
Залежність від соц. мереж	Коефіцієнт кореляції (r)	0,200
	Значущість (p)	0,258
	Розмір ефекту (r^2)	0,040

Значення коефіцієнта кореляції (r), яке дорівнює 0,2 показує, що дві змінні ведуть себе деякою мірою подібно, але рівень статистичної значущості (p-значення) 0,258 перевищує допустимий (0,05), що може свідчити про випадковість такого зв'язку та потребує додаткової перевірки на більших вибірках. Також можливо дослідити цей зв'язок з урахуванням кластеризації та побудови профілів груп студентів, в рамках яких цей зв'язок може проявитися більш помітно.

Розрахунок кореляції між розглянутими показниками (інформаційне перевантаження, кількість годин на підготовку та залежність від соц мереж) та віком та статтю представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Кореляція статі та інформаційного перевантаження та залежності від соц. мереж та кількості годин на підготовку (кореляція Спірмена).

Показник	Коефіцієнт	Значення
Інформаційне перевантаження	Коефіцієнт кореляції (r)	0,397
	Значущість (p)	0,020
	Розмір ефекту (r^2)	0,158
Залежність від соц мереж	Коефіцієнт кореляції (r)	0,007
	Значущість (p)	0,967
	Розмір ефекту (r^2)	0,000
Кількість годин на підготовку	Коефіцієнт кореляції (r)	0,289
	Значущість (p)	0,098
	Розмір ефекту (r^2)	0,083

Отримали те, що помітний зв'язок статі є тільки з інформаційним перевантаженням (середній рівень зв'язку по Дж. Коену), по якому також є достатній рівень статистичної значущості $p = 0,02$. Також є малий зв'язок з

кількістю годин на підготовку, але по ньому нема достатньої статистичної значущості. Результати розрахунків кореляції з віком представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Кореляція віку та інформаційного перевантаження, залежності від соц. мереж та кількості годин на підготовку (кореляція Пірсона та Спірмена).

Показник	Коефіцієнт	Значення
Інформаційне перевантаження	Коефіцієнт кореляції (r)	0,039
	Значущість (p)	0,825
	Розмір ефекту (r ²)	0,002
Залежність від соц мереж	Коефіцієнт кореляції (r)	-0,132
	Значущість (p)	0,458
	Розмір ефекту (r ²)	0,017
Кількість годин на підготовку	Коефіцієнт кореляції (r)	-0,150
	Значущість (p)	0,398
	Розмір ефекту (r ²)	0,022

Виходячи з результатів кореляції віку та інших показників, бачимо, що малий зв'язок по шкалі Дж. Коена є з залежністю від соціальних мереж та кількістю годин на підготовку, але він не підтверджується статистичною значущістю.

Отже, в результаті опитування з'ясувалося що більшість студентів має менше 8 предметів та витрачає на підготовку до навчання не більше двох годин на день, що може свідчити про помірний рівень навантаження. Однак більшість студентів вважає, що серед навчальних дисциплін є такі, які не відносяться до їх майбутнього фаху, що може впливати на їх мотивацію до навчання.

Розрахунок кореляції показав, що на інформаційне перевантаження впливає збільшення кількості годин на підготовку до навчання та стать учасника (більше у жінок).

Було проаналізована кореляційний зв'язок з іншими показниками такими як вік та наявність дисциплін, які не відносяться до майбутнього фаху, але статистично значущий вплив не був зафіксований. Це може бути наслідком не

достатньої кількості учасників та потребувати додаткового більш широкого опитування.

Було також проведене опитування для визначення рівня залежності студентів від соціальних мереж. Результати показали що більшість мають рівень залежності в межах норми або навіть менше норми. Тільки шість відсотків учасників мають великий рівень залежності. Але якщо розглядати залежність по її складовим, а саме фактор зміни самопочуття, значущість соціальних мереж та наявність конфліктів, то кількість учасників у яких є перевищення норми зростає до 9 та 12%.

Розрахунок коефіцієнту кореляції між інформаційним перевантаженням та залежністю від соціальних мереж не показав статистично значущого впливу. Це викликає необхідність опитування з більшою кількістю учасників.

2.3 Аналіз впливу психологічних ресурсів автономії та компетентності та мотивації навчання на інформаційне перевантаження

В дослідженнях інформаційного перевантаження та техно-стресу, виділяють як фактори, які викликають та збільшують навантаження, так й фактори що його знижують. В моделі стресу «Вимоги до роботи – ресурси» (Job demands-resources), в якості факторів що посилюють навантаження виступають вимоги до роботи, а в якості факторів що пом'якшують навантаження виступають ресурси.

В якості ресурсів в цьому підході виступають ресурси роботи та особистісні ресурси. Особистісним ресурсом вважають відчуття того, що людина спроможна контролювати та успішно впливати на своє оточення [25, с. 2].

В теорія захисту ресурсів, стрес також залежить від ресурсів, а саме від їх втрати. В якості ресурсів теорія розглядає більш широке поняття. В рамках цієї теорії до ресурсів відносять те, що має рішуче значення для виживання та досягнення своїх цілей. Такі ресурси є загальними для великих груп людей.

Можна сказати, що це такі речі, стани, відносини, цінності, переконання та особистісні характеристики, які допомагають адаптуватися до складних умов та знизити їх вплив [26, с. 39].

Також розглядається важливість впливу мотивації та залучення до продуктивності та психологічного благополуччя. Стверджується, що мотивація допомагає концентрувати свої ресурси на виконанні завдань, сприяє цілеспрямованості та активності [27, с. 3].

Теорія само-детермінації додає до переліку психологічних ресурсів також стан задоволення трьох базових людських потреб, а саме, потреби в автономії, компетентності та зв'язку з близькими людьми. Дослідження показують, що високий рівень сприйняття своєї автономії, як опори на себе та свою волю при прийнятті рішень та дій, компетентності, як впевненості в свою спроможність досягати результатів, та спорідненість, як відчуття зв'язку з іншими людьми, підвищують енергію, мотивацію та залучення до роботи, продуктивність та психологічне благополуччя [28, с. 126].

В рамках дослідження впливу на інформаційного перевантаження цінності навчання, внутрішньої мотивації та психологічних ресурсів було проведено опитування студентів по таким питанням, як «Яка частина навчальних дисциплін спрямована на формування професійних компетенцій?» та «Чи плануєте ви працювати» за фахом, який здобуваєте?», а також опитування по шкалі психологічного благополуччя К.Ріфф, для виявлення того, як студенти оцінюють свою автономію та компетентність при вирішенні життєвих завдань.

Питання «Яка частина навчальних дисциплін спрямована на формування професійних компетенцій?» має розкрити те, наскільки навчання оцінюється студентом як цінне, тобто таким, що допомагає здобути новий фах і досягти професійних цілей. Відповіді на питання «Чи плануєте ви працювати» за фахом, який здобуваєте?» свідчать про зацікавленість у навчанні, оскільки одержання професії є запорукою досягнення цілей студента і він планує їх досягати після навчання. В рамках завдань дослідження проведено аналіз зв'язку мотивації та цінності навчання з рівнем інформаційного навантаження.

Результати опитування студентів по питанню «Яка частина навчальних дисциплін спрямована на формування професійних компетенцій?» показали такий розподіл відповідей: варіант, що до спеціальності відносяться лише 1-2 дисципліни, вибрали 9% учасників, 21% респондентів вказали, що менше половини предметів відносяться до їх спеціальності, 26% учасників вважають, що більше половини дисциплін відносяться до їх спеціальності та майже 44% людей вказали, майже всі предмети відносяться до їх майбутньої професії. Тобто більшість студентів (70%, які складаються з 26% та 44%) оцінюють більшість навчальних дисциплін, як корисні та цінні для майбутньої професії. Розподіл відповідей представлений на рисунку 2.9.

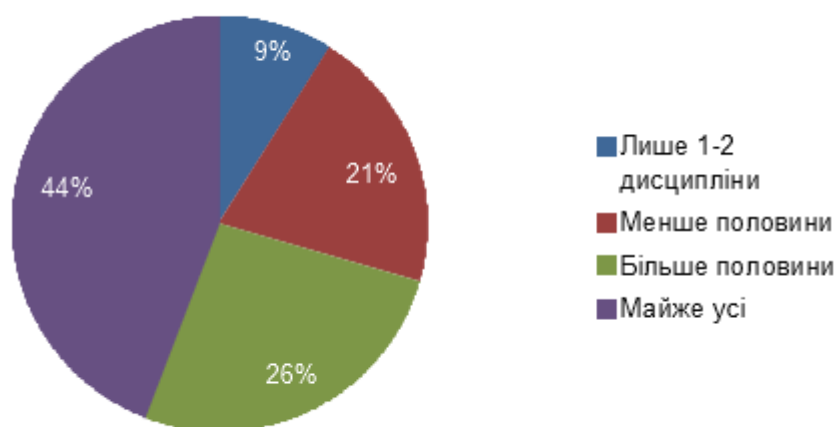


Рис. 2.9. Розподіл відповідей на питання про частину дисциплін, які стосуються майбутньої спеціальності

На питання «Чи плануєте ви працювати за фахом?» більшість (74%) вибрала варіант «Так. Буду намагатися знайти роботу за фахом.», що може свідчити про їх високу мотивацію не тільки до праці по спеціальності а й до набуття цієї професії. Розподіл відповідей представлений на рисунку 2.10.

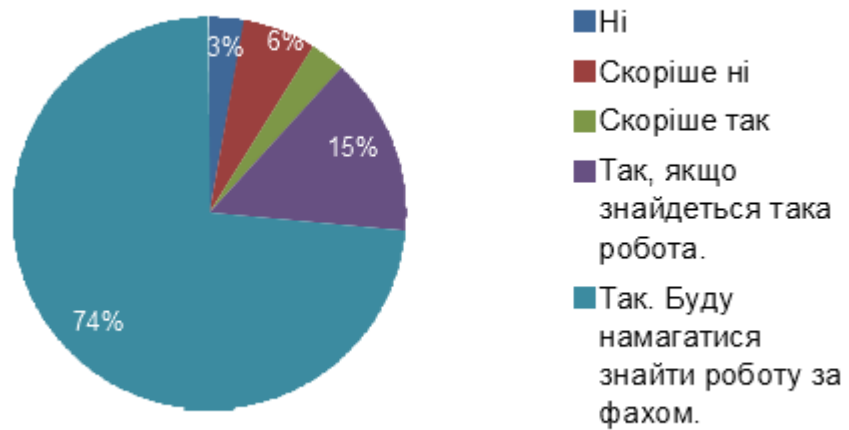


Рис. 2.10. Розподіл відповідей на питання «чи плануєте ви працювати за фахом?»

Таким чином, можна припустити що більшість опитуваних має високу мотивацію до навчання, однак цьому заважає наявність дисциплін, які оцінюються студентами, як такі, що не відносяться до їхньої майбутньої професії. Частка респондентів що вважають, що зайвих предметів більше половини складає 21%, а частка які вважають що таких зайвих предметів більшість, окрім одного чи двох потрібних, складає 9%. Що разом складає 30%, тобто майже третина опитуваних вважають, що більшість предметів, які вони вивчають є зайвими, що в свою чергу може посилювати відчуття інформаційного перевантаження.

Для визначення наявності зв'язку між показниками цінності та мотивації з одного боку, та рівнем інформаційного перевантаження, з іншого, був проведений однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), результати якого приведені в таблиці 2.7.

Дисперсійний аналіз не показав наявності зв'язку цих факторів з інформаційним перевантаженням, тому що і в одному, й в іншому випадку значення значущості (p) вище 0,05. Результати розрахунків представлені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу зв'язку інформаційного перевантаження та характеристик навчання, які можуть його зменшувати.

Показник	Дисперсія	Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	p
Частка дисциплін, які відносяться до спеціальності	Між групами	232,856	3	77,619	0,729	0,543
	Всередині груп	3196,114	30	106,537		
	Всього	3428,971	33			
Планування працювати за фахом	Між групами	381,671	4	95,418	0,908	0,472
	Всередині груп	3047,300	29	105,079		
	Всього	3428,971	33			

Далі проводився аналіз результатів опитування студентів на рівень автономії та компетенції. Рівень автономії та компетентності замірявся з використанням шкали психологічного благополуччя К.Ріфф, як два з шести компонентів цього поняття.

Опитування студентів про те, як вони оцінюють свою автономію показало наступне: мінімальне значення склало 39 балів, максимальне 82 із можливих 84 балів. Середнє арифметичне значення автономії дорівнює 59,38, медіана становить 59,5, а мода склала 58 балів. Якщо розбити вибірку на 3 групи (по 33 перцентіля) отримаємо групу з низькою автономією з показниками від 39 до 57 балів; середня автономія по виборці складає діапазон від 57 до 63; висока автономія від 63 по 82 бали. Коефіцієнт варіації дорівнює 15%, що входить в діапазон середнього рівня варіації - від 10 до 20 %. Графік значень представлений на рисунку 2.11.

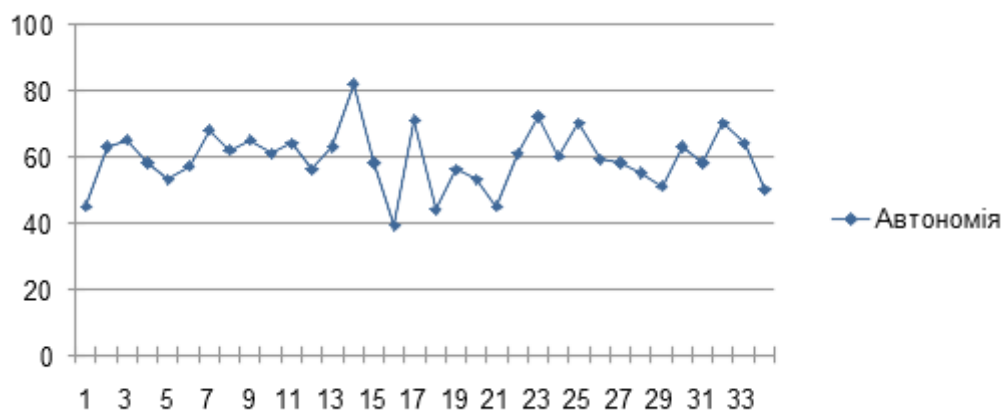


Рис. 2.11. Рівень автономії учасників опитування

Розрахунок результатів опитування по рівню компетентності в управлінні повсякденними справами показав наступні характеристики вибірки: мінімальне значення дорівнює 40 балів, а максимальне значення становить 73 із можливих 84. Середнє арифметичне дорівнює 55,76, медіана становить 57,5, а мода 42. Коефіцієнт варіації становить 18% та відповідає середньому рівню варіації (від 10 до 20 %). Графік значень представлений на рисунку 2.12.

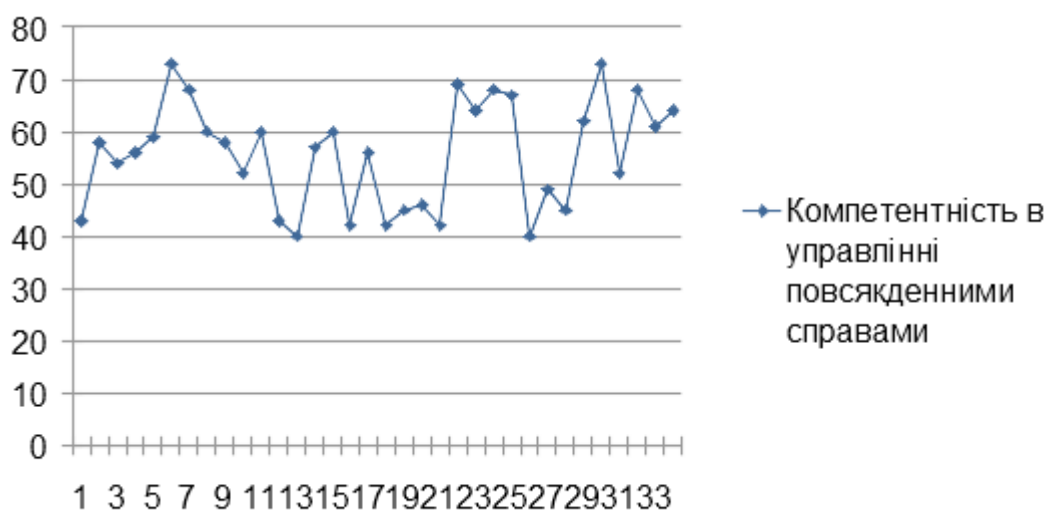


Рис. 2.12. Рівень учасників опитування по показнику компетентності в управлінні повсякденними справами.

Виходячи з того що інформаційним перевантаження та рівні автономії та компетентності вимірюються в нашому дослідженні як кількісні, а не порядкові або номінальні змінні, то для виявлення величини зв'язку між ними можна використати розрахунок кореляційного коефіцієнта Пірсона. Результати розрахунку цього коефіцієнту представлені в таблиці 2.8.

Отримані значення розміру ефекту (r^2), які для компетентності та автономії дорівнює 0,002, показують про несуттєвий рівень зв'язку (попадають в діапазон між 0 та 0,01), цей висновок підтверджується рівнем статистичної значущості який має бути нижче 0,05, а в нашому випадку для обох показників він вище та дорівнює 0,784 для компетентності та 0,789 для автономії, що свідчить про відсутність статистичної значущості зв'язку. Результати розрахунків представлені в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Результати розрахунку коефіцієнта кореляції Пірсона та р-значення статистичної значущості для зв'язку інформаційного перевантаження, автономії та компетенції.

Показник	Кореляція	Значення
Компетентність в управлінні повсякденними справами	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)	-0,049
	Значущість (p)	0,784
	Розмір ефекту (r^2)	0,002
Автономія	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)	0,048
	Значущість (p)	0,789
	Розмір ефекту (r^2)	0,002

Аналіз зв'язку автономії та компетентності з одного боку та віку та статі, з іншого, наведено в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

Кореляція статі, автономії та компетенції (кореляція Спірмена).

Показник	Коефіцієнт	Значення
Автономія	Коефіцієнт кореляції (r)	0,301
	Значущість (p)	0,084
	Розмір ефекту (r^2)	0,090
Компетенція в повсякденних справах	Коефіцієнт кореляції (r)	0,226
	Значущість (p)	0,198
	Розмір ефекту (r^2)	0,051

Коефіцієнти кореляції не показують наявності статистично значущого зв'язку між статтю та автономією та компетентністю. Результати кореляції віку, автономії та компетенції представлені в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10.

Кореляція віку, автономії та компетенції (кореляція Пірсона).

Показник	Коефіцієнт	Значення
Автономія	Коефіцієнт кореляції (r)	0,336
	Значущість (p)	0,052
	Розмір ефекту (r ²)	0,113
Компетенція в повсякденних справах	Коефіцієнт кореляції (r)	0,283
	Значущість (p)	0,104
	Розмір ефекту (r ²)	0,080

Результати розрахунку кореляції для віку, показали наявності середнього зв'язку з автономією (розмір ефекту 0,113, статистична значущість $< 0,05$). Чим старше людина тим вища автономність. Також є малий зв'язок (по шкалі Дж. Коена) з компетентністю, але по ньому не виконується умова по статистичній значущості.

Таким чином, аналіз результатів опитування щодо планування працювати по спеціальності та частки предметів, які відносяться до майбутнього фаху показали, що більшість студентів оцінюють переважну кількість дисциплін, як корисні. Також більшість планує шукати роботу за фахом після навчання, що може свідчити про розуміння цінності навчання та наявності мотивації до нього. Однак майже третина опитуваних вважає що більшість дисциплін є зайвими, що може спричиняти уникнення занурення у навчання та більш поверхневе знайомство з дисциплінами.

2.4. Визначення профілів студентів за рівнем інформаційного перевантаження та співвідношенням його факторів

Для більш детального розуміння як рівень інформаційного перевантаження розподіляється по студентам, зрозуміти характеристики цих

студентів, а також додатково дослідити вплив ресурсів та причин інформаційного перевантаження було проведено виокремлення груп учасників по рівню цих показників. Потім були розраховані коефіцієнти кореляції з інформаційним перевантаженням вже в рамках цих окремих груп. З точки зору статистичних методів, це розуміється, як процедура кластеризації та продовження аналізу в рамках цих кластерів. Кластерний аналіз це об'єднання змінних та об'єктів дослідження в однорідні класи. До основних методів кластеризації відносять деревоподібну кластеризацію (ієрархічну), кластеризацію по К-середнім, та за методом двовходового об'єднання (two-way joining) [23, с. 76]. Кластери, в свою чергу, визначають деякі співвідношення значень показників, тобто профілі студентів, в рамках яких можливий різний вплив досліджуваних факторів на інформаційне перевантаження.

Для виявлення кластерів у програмному комплексі SPSS була проведена ієрархічна кластеризація з використанням методу Варда на основі п'яти змінних та розбивкою на 3 кластера. В якості змінних використані ті змінні які показали наявність впливу на інформаційне перевантаження, а також ті, що відповідають за ресурси, а саме: інформаційне перевантаження, залежність від соц. мереж, автономія та компетентність, кількість годин на підготовку до навчання.

Після кластеризації та аналізу дерева кластерів, було виділено три кластера. Розподіл учасників опитування по цим кластерам представлено в Додатку А.

Якщо зіставити середні значення показників в кожному кластері з діапазонами розбивки спостережень на 3 рівні групи по 33 процентіля, які в свою чергу, можна інтерпретувати як низький рівень фактору, середній та вищий, то ми отримаємо опис профілю студентів в категоріях градації їх характеристик.

Діапазони груп спостережень по кожному показнику в 33 процентіля представлені в таблиці 2.11.

Таблиця 2.11.

Діапазони градації результатів опитування.

Градація	Інформаційне перевантаження	Залежність від соц. мереж	Автономія	Компетентність
Низький рівень	Від 27 до 45	Від 11 до 26	Від 39 до 57	Від 40 до 52
Середній рівень	Від 45 до 55	Від 26 до 37	Від 57 до 63	Від 52 до 60
Високий рівень	Від 55 до 74	Від 37 до 50	Від 63 до 82	Від 60 до 73

Після порівняння середніх значень показників по кластерам з градаціями показників в цілому, отримаємо наступні описи студентів що входять до кожного з кластерів.

Перший кластер:

1. Середнє значення інформаційного перевантаження дорівнює 42,17, що відповідає низькому рівню перевантаження;
2. Середнє значення залежності від соціальних мереж дорівнює 27,67, що трохи вище низького рівня залежності та відповідає середньому рівню;
3. Середнє значення автономії дорівнює 51,17, що відповідає низькому рівню;
4. Середнє значення компетентності в управлінні повсякденними справами дорівнює 41,67, що відповідає низькому рівню;
5. Середнє значення кількості годин на підготовку 1,50, що знаходиться між першою та другою градацією по цьому показнику - тобто до 2-х годин та між 2 та 4 годинами, низький та середній рівень.

Другий кластер:

1. Середнє значення інформаційного перевантаження дорівнює 58,08, що відповідає високому рівню перевантаження;
2. Середнє значення залежності від соціальних мереж дорівнює 40,58, що відповідає високій залежності;
3. Середнє значення автономії дорівнює 57,75, що відповідає середньому рівню, але вище низького рівня лише на 0,75;
4. Середнє значення компетентності в управлінні повсякденними справами дорівнює 53,33, що відповідає середньому рівню;

5. Середнє значення кількості годин на підготовку 2,08, що відповідає середньому та високому рівню.

Третій кластер:

1. Середнє значення інформаційного перевантаження дорівнює 46,94, що відповідає середньому рівню перевантаження;

2. Середнє значення залежності від соціальних мереж дорівнює 25,06, що відповідає низькій залежності;

3. Середнє значення автономії дорівнює 63,69, що відповідає високому рівню;

4. Середнє значення компетентності в управлінні повсякденними справами дорівнює 62,89, що відповідає високому рівню;

5. Середнє значення кількості годин на підготовку 1,56, що відповідає нижньому та середньому рівню.

Результати розподілу по віку та статі студентів по отриманим профілях надано в Додатку Б. Виходячи з проведеного порівняння та визначення характеристик кластерів можемо побудувати графік отриманих профілів, який представлений на рисунку 2.13.

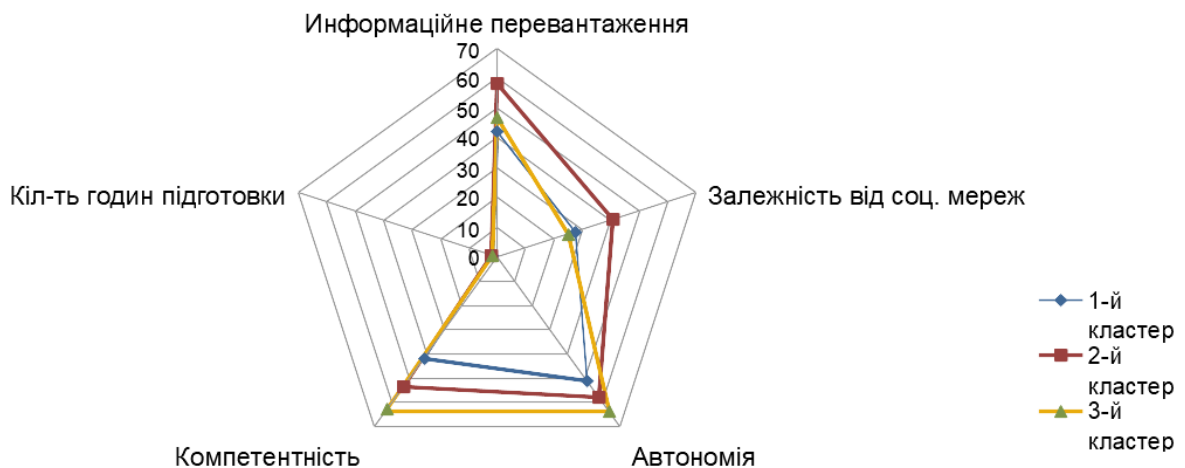


Рис. 2.13. Графік-радар розподілу показників по кластерам студентів

Якщо узагальнити характеристики кластерів, ми отримаємо такі три профілю студентів:

1. Низька автономія та компетенція, середня залежність від соц. мереж, низька кількість годин на підготовку та низьке інформаційне перевантаження
2. Середня автономія та компетентність, висока залежність від соц. мереж, висока кількість годин на підготовку, високе інформаційне перевантаження
3. Висока автономія та компетентність, низька залежність від соціальних мереж, низька кількість годин на підготовку та низьке інформаційне перевантаження.

Якщо проаналізувати характеристики ресурсів, а саме що автономія передбачає постановку своєї мети, слідування своїм цінностям та витримування тиску людей, які оточують та обставин, а компетенція описує впевненість в здатності забезпечувати свої потреб та вмінням справлятися зі своїми завданнями, а також використовуючи результати кореляційного аналізу в середині кластерів, то можна зробити опис кластерів у вигляді профілів особливостей студентів та їх стратегій поведінки.

Перший профіль описує ситуацію, коли студент не маючи чіткого розуміння своїх цілей (низька автономія) і впевненості в тому, що він здатен досягти своїх цілей (компетентність), обирає пасивну стратегію поведінки, економити ресурси та не занурюватись у навчання, що відображається в більш низької кількості годин на підготовку. Тобто, можна сказати, що це профіль пасивної стратегії та економії ресурсів (низькі ресурси та низьке залучення).

Другий профіль характеризується середнім рівнем ресурсів, тобто рівень впевненості в своїх можливостях та вміння ставити свої цілі вищі ніж в першому профілі. Студенти вже більш активно ставлять цілі та намагаються їх досягти, але залежність від соціальних мереж найвища по виборці, що може свідчити, що ці студенти використовують соціальні мережі, як компенсатор нестачі психологічних ресурсів. Це в свою чергу призводить до підвищенню

інформації, яку студент обробляє (високій рівень інформаційного перевантаження). Також й кількість годин на підготовку в цьому профілі найвища по виборці, що каже про вищу цінність навчання та більшу залученість у навчання. Тобто з одного боку вища ніж у першому профілі автономність та компетентність спонукає до вищої активності, а відтак й збільшення навантаження при підготовці, але з іншого все ж таки не достатньо високий рівень цих ресурсів спонукає до їх компенсації у соціальних мережах, наприклад, за рахунок отримання уваги від інших учасників комунікації. Тобто це профіль активної поведінки з середніми ресурсами та компенсацією нестачі ресурсів через соціальні мережі (середні ресурси та компенсація у соц. мережах).

Третій профіль з високим рівнем ресурсів та низькою залежністю, описує ситуацію коли студент має усвідомлену мету навчання та впевненість в своїх навичках, а низький рівень залежності від соціальних мереж показує, що людина не витрачає на них багато часу. Також ці студенти не витрачають багато часу на підготовку (більшість учасників кластера вказала варіант «менше двох годин»). Можна припустити, що люди з високою автономією й таким чином з кращим розумінням своєї мети краще пріоритезують завдання, а отже краще організують свій час та витрачають менше часу на підготовку до навчання. Отже студенти цього профілю не так багато користуються соціальними мережами та більш оптимально використовують час на підготовку, все це призводить до не великого інформаційного перевантаження (середній рівень). Можна сказати, що це активна стратегія поведінки студентів, які прагнуть до своїх навчальних цілей і мають вищі навички втому числі у організації часу. Соціальні мережі для них не мають важливого значення. Тобто третій профіль відповідає активній стратегії високо ресурсних студентів без залежності від соціальних мереж (високі ресурси та низька залежність). Аналіз складу профілів по віку та статі, показав, що в першому пасивному профілю чоловіків більше ніж у другому та третьому профілях, де більшість складають жінки, як і в цьому по виборці. В першому та третьому профілях середній вік склав 42

роки, а в другому профілі він дорівнює 36 років. Кореляційний аналіз по показникам в рамках кожного профілю представлений у таблиці 2.12.

Таблиця 2.12.

Кореляція інформаційного перевантаження з іншими показниками по кластеру

Змінна	Коефіцієнт	Значення
Кластер 1 (6 учасників)		
Залежність від соц мереж	Коефіцієнт кореляції	-0,295
	Знч. (2-сторон)	0,570
	Розмір ефекту	0,087
Автономія	Коефіцієнт кореляції	-0,112
	Знч. (2-сторон)	0,833
	Розмір ефекту	0,013
Компетенція в повсякденних справах	Коефіцієнт кореляції	-0,572
	Знч. (2-сторон)	0,236
	Розмір ефекту	0,327
Кількість годин на підготовку	Коефіцієнт кореляції	0,439
	Знч. (2-сторон)	0,383
	Розмір ефекту	0,193
Кластер 2 (12 учасників)		
Залежність від соц мереж	Коефіцієнт кореляції	0,179
	Знч. (2-сторон)	0,578
	Розмір ефекту	0,032
Автономія	Коефіцієнт кореляції	0,085
	Знч. (2-сторон)	0,794
	Розмір ефекту	0,007
Компетенція в повсякденних справах	Коефіцієнт кореляції	-0,051
	Знч. (2-сторон)	0,876
	Розмір ефекту	0,003
Кількість годин на підготовку	Коефіцієнт кореляції	0,293
	Знч. (2-сторон)	0,356
	Розмір ефекту	0,086
Кластер 3 (16 учасників)		
Залежність від соц мереж	Коефіцієнт кореляції	-0,609
	Знч. (2-сторон)	,012
	Розмір ефекту	0,371
Автономія	Коефіцієнт кореляції	0,135
	Знч. (2-сторон)	0,619
	Розмір ефекту	0,018
Компетенція в повсякденних справах	Коефіцієнт кореляції	-0,234
	Знч. (2-сторон)	0,384
	Розмір ефекту	0,055
Кількість годин на підготовку	Коефіцієнт кореляції	0,128
	Знч. (2-сторон)	0,637
	Розмір ефекту	0,016

Результати кореляції показують наявність статистично значущого зв'язку тільки у третьому кластері між інформаційним перевантаженням та залежністю від соціальних мереж. Показник кореляції дорівнює $-0,609$, статистична значущість складає $0,012$, що менше $0,05$ (умова на достатню статистичну значущість), а розмір ефекту дорівнює $0,371$, що по шкалі Дж.Коена відповідає великому впливу. Це можна проінтерпретувати таким чином, що при збільшенні проведеного часу в соціальних мережах, у студентів даного профілю, знижується інформаційне перевантаження, тобто соціальні мережі виступають скоріше як відпочинок та розвага, а не як місце роботи або місце компенсації нестачі ресурсів.

Отже можемо зробити висновок, що кластеризація дозволила отримати профілі студентів з різним рівнем інформаційного перевантаження. Перший кластер з низьким перевантаженням але й з низькими ресурсами, який може відповідати пасивній стратегії поведінки заради економії ресурсів. Другий профіль з високим перевантаженням та середніми ресурсами, в якому до того ж найвищий рівень залежності від соціальних мереж. Це профіль активної поведінки але з недостатньо високими ресурсами та залежністю від соц мереж, що призводить до високого перевантаження. Та третій профіль, в якому середнє перевантаження та високі ресурси. В цьому профілі низька залежність від соціальних мереж й вона виступає скоріше як розвага та відпочинок та знижує рівень перевантаження.

Висновки до розділу 2

Перед дослідженням, на етапі збирання та обробки даних, ставилося завдання провести опитування, яке б допомогло визначити рівень інформаційного перевантаження та залежності від соціальних мереж, а також визначити рівень внутрішніх ресурсів та характеристики навчального процесу студентів. На основі статистичного аналізу цих даних потрібно було виявити вплив на інформаційне перевантаження, таких факторів як навчальне

навантаження, мотивація, автономія та компетентність, а також вплив залежності від соціальних мереж. Для вирішення цих завдань дослідження було проведено опитування серед студентів, які здобувають освітній рівень «магістр».

В опитування була включена шкала інформаційного перевантаження Дж. Уільямсон та К. Ікера в адаптації О.М. Мусаковської. Для визначення впливу використання соціальних мереж була використана шкала залежності від соціальних мереж М. Г. Шахнаваза та У. Рехмана, яка була адаптована П.О. Севост'яновим, С.Г. Яновською, Р.Л. Туренко та Д.Є. Пивовар. Для аналізу впливу психологічних ресурсів, а саме автономії та компетентності в управлінні повсякденними справами, була використана частина шкали психологічного благополуччя К. Ріффа. Також були додані питання, які відтворюють оцінку студентами навчального навантаження та їх мотивацію, а саме кількість предметів, кількість годин, які вони витрачають на підготовку до навчання, корисність предметів для їх майбутнього фаху та чи планують вони працювати по професії після проходження навчання.

Статистична оцінка впливу цих факторів на інформаційне перевантаження розраховувалася за допомогою методів однофакторного дисперсійного аналізу та розрахунку коефіцієнтів кореляції Пірсона та Спірмена.

В опитуванні прийняли участь 34 студента, що здобувають освітній рівень «магістр», більшість з них це жінки, які знаходились в Україні, середній вік учасників склав 40 років.

Більшість опитуваних студентів має менше 8 предметів (56% опитуваних) та витрачає на підготовку до навчання до двох годин на день (47% опитуваних). Також більшість вважає, що серед предметів, які вони вивчають є ті, що не відносяться до їх майбутньої спеціальності. Ці результати свідчать про те, що навчальне навантаження для більшості студентів є приблизно однаковим, але негативним фактором виступає наявність предметів, що не стосуються майбутнього фаху.

Проведення розрахунків кореляційних коефіцієнтів та однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показало, що в отриманій вибірці зв'язок інформаційного перевантаження з факторами, які могли б його викликати, а саме кількості предметів, наявності дисциплін, які не відносяться до майбутнього фаху та кількості годин на підготовку, зв'язок є тільки з показником «Кількість годин на підготовку до навчання». Це відображає ситуацію коли зростання часу навчальної домашньої роботи підвищує рівень інформаційного навантаження. Додатковий кореляційний аналіз показав, що, у свою чергу, на кількість годин підготовки впливає не стільки кількість дисциплін, скільки частка дисциплін, які студент вважає важливими для своєї майбутньої професії. Це може свідчити про те, що важливість навчальних дисциплін підвищує мотивацію до навчання, що викликає більшу зануреність у підготовку до навчання, яка, в свою чергу, провокує інформаційне перевантаження. Але для вивчення модераційного впливу важливості дисциплін та мотивації до навчання, необхідне додаткове опитування з більшою кількістю опитуваних.

Фактор «Залежність від соціальних мереж» не відноситься до характеристик навчання, але він являється важливим зовнішнім фактором, який обумовлює великий потік інформації, а також часто є проявом психологічних проблем та незадоволеністю потреб людини. Опитування студентів по шкалі залежності від соц мереж показало, що більшість з них мають рівень залежності, яка не перевищує норму, а саме: нижче норми мають 32%, а 62% знаходяться в межах норми. І тільки 6% мають рівень залежності вище норми. Однак якщо детальніше розглядати залежність по її складовим, то кількість учасників з перевищенням норми зростає, так по фактору зміни самопочуття, коли не має можливості користуватися соціальними мережами кількість студентів з перевищенням норми вже становить 12% учасників, а перевищення по факторам «Конфлікти через соцмережі» та «Значущість соц. мереж» визначено у 9%. Тобто більш проявленим фактором залежності серед студентів, у який є перевищення норми, виступає її вплив на самопочуття людини. Також

важливо, що навіть коли загальний показник залежності знаходиться в межах норми, деякі його складові вже можуть мати перевищення, але при цьому не бути помітними за рахунок компенсації з боку менших показників по іншим складовим.

Аналіз наявності зв'язку між залежністю від соціальних мереж та інформаційним перевантаженням показав наявність зв'язку, але при цьому не мав статистичної значущості. Це може бути обумовлено недостатньою кількістю учасників. Для уточнення величини зв'язку можливе додаткове визначення кластерів або профілів, які б включали набір характеристик по студентам, в рамках яких цей зв'язок буде проявлятися більш виразно.

Аналіз впливу статі показав наявність зв'язку між статтю та рівнем інформаційного перевантаження, а саме його рівень вище у жінок. Результати дослідження також показали, що вік не зв'язаний з рівнем перевантаження.

Результати дослідження мотивації та цінності навчання показав, що більшість студентів (70%, які складаються з 26% та 44%) оцінюють переважну частку навчальних дисциплін, як корисні та цінні для майбутньої професії. Також більшість студентів (74%) вибрала варіант «Так. Буду намагатися знайти роботу за фахом.», що може свідчити про їх високу мотивацію не тільки до праці по спеціальності, а й до набуття цієї професії. Це свідчить про те, що більшість студентів-магістрів має високу мотивацію до навчання та вважає навчальні предмети цінними та корисними для майбутнього фаху.

Однак майже третина (30%) опитуваних мають протилежну думку і вважають, що більшість предметів, все ж є зайвими. Цей факт може впливати на те, що ця частина студентів буди уникати занурення у навчання та вибере пасивну стратегію поведінки в навчальному процесі. Це знизить навантаження для них але й не дасть очікуваних результатів.

Дисперсійний аналіз не показав наявності зв'язку цих факторів з інформаційним перевантаженням. Розрахунок кореляції Пірсона по зв'язку автономії та компетентності з інформаційним перевантаженням також не показав наявності такого впливу.

Аналіз зв'язку автономії та компетентності з віком та статтю, показав наявність залежності значення автономії від віку учасника, чим вік більше тим більше автономія.

Таким чином, у нашому дослідженні вплив життєвої автономії та компетентності в повсякденних справах на рівень інформаційного перевантаження не підтверджується. З одного боку це може бути викликано як недостатнім об'ємом вибірки, а з іншого боку, потребує дослідити автономію та компетенцію не тільки як характеристики особистості та переконання у вигляді здатності протистояти соціальному тиску та регулювати свою поведінку виходячи з власних стандартів, а як можливостей ставити і досягати свої цілі саме в навчальному процесі, як наявність навичок організації часу та визначення пріоритетів, пошуку та фільтрації інформації, а також вміння структурувати та висловлювати думки. Тобто потрібне додаткове вивчення впливу автономії та компетентності саме в рамках процесу навчання.

Проведення кластеризації дозволило виділити групи студентів з різними рівнем інформаційного перевантаження та різним співвідношенням залежності від соціальних мереж та психологічних ресурсів. Були виділені три групи з низьким, середнім та високим рівнем перевантаження. Група з низьким рівнем перевантаження також мала й низький рівень автономії та компетентності, а також середній час на підготовку до навчання. Група з середнім рівнем перевантаження мала найменшу залежність від соціальних мереж та високий рівень ресурсів. Найвищий рівень перевантаження був відзначений у групі з середнім рівнем ресурсів та найвищою залежністю від соціальних мереж.

РОЗДІЛ 3.

ЗАХОДИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

3.1 Стратегії подолання інформаційного перевантаження в процесі навчання

В наукових публікаціях по темі інформаційного перевантаження частіше рекомендують заходи, які б сприяли усуненню причин перевантаження, як на рівні організацій, так і на індивідуальному рівні, в якості стратегій студентів. Ці заходи групують по їх відповідності факторам, які викликають інформаційне перевантаження [29, с. 6].

Виділяють такі групи заходів, які відповідають факторам впливу на перевантаження:

1. Особистісні характеристики;
2. Властивості інформації;
3. Якості завдань та організація процесів їх виконання;
4. Організаційна структура та процедури прийняття рішень;
5. Дизайн та архітектура інформаційних систем;
6. Особистісні стратегії пошуку та обробки інформації.

До заходів на індивідуальному рівні можна віднести заходи що стосуються особистісних характеристик та стратегій пошуку та обробки інформації. До заходів, які покращують особистісні характеристики відносять покращення навичок роботи з інформацією, встановлення та слідування пріоритетам, підвищення психологічних ресурсів, наприклад, зростання самоефективності. Серед стратегій роботи з інформацією, виокремлюють такі [2, с. 31]:

1. Відмова від пошуку або уникнення інформації, в короткостроковій перспективі це може бути заходом, який швидко знизить перевантаження та

знизить її негативні наслідки, але це не дозволяє конструктивно вирішити проблему та призведе до її повторення. До цієї стратегії також можна віднести також часткову відмову, коли знижується кількість джерел інформації, зменшується кількість підписок в соціальних мережах або встановлюються часові обмеження на приймання та обробку інформації;

2. Фільтрація, коли частина інформації не обробляється, якщо вона не відповідає визначеним критеріям. Ціль фільтрації це знизити об'єм доступної інформації, підвищити концентрацію на важливому та більш ефективно використовувати наявний час. Критерії відбору інформації мають відповідати пріоритетам, корисності та релевантності темі пошуку. Цей підхід часто використовується в контексті управлінських практик, в який функцію фільтрації виконують асистенти керівників;

3. Визначення достатнього рівня інформації, коли встановлюються обмеження на об'єм інформації, яка береться до обробки. Граничні рівні допомагають визначити момент, коли потрібно зупинитися та приймати рішення. Ця стратегія є комбінацією стратегій відмови та фільтрації;

4. Встановлення черг та уповільнення в процесі обробки інформації. Інформація розбивається на групи важливості. Та інформація яка не попадає в групу з найвищою важливістю обробляється найпершою, інша інформація відходить до черги та чекає слухного часу. Той час, який вивільнився за допомогою черги, направляється на більш глибока осмислення інформації. Завдяки більш якісному розумінню інформація переходить з короточасної робочої пам'яті до довгострокової, що вивільняє когнітивні ресурси людини;

5. Структурування та організація отриманої інформації. До цієї стратегії відносяться такі дії, як створення архівів, нотатників, каталогів, групування по категоріям. Таким чином інформація отримує структурність і стає більш визначеною;

6. Серед студентів також виокремлюється така стратегія, як взаємодія зі однолітками та викладачами [30, с. 162].

Важливим аспектом викинення інформаційного перевантаження виступає

навантаження від використання соціальних мереж. Тому до стратегій обробки інформації необхідно додати ще й стратегії подолання впливу соціальних мереж. Виділяють декілька таких стратегій, які використовують самі студенти [31, с. 11]. А саме:

1. Зниження кількості звернень до соціальних платформ;
2. Зменшення часу, які студенти проводять в соціальних мережах;
3. Обмеження кількості соціальних платформ, якими користується студент;
4. Концентрація на освітніх сайтах, як джерелі інформації.

До заходів вже на рівні організації можна віднести заходи що стосуються властивостей інформаційних потоків, якості завдань та організації процесів, організаційної структури та процедур прийняття рішень та дизайну та архітектури інформаційних систем, а також заходи підвищення інформаційної грамотності.

До заходів, які покращують якість завдань та організації процесів їх виконання відносяться зниження невизначеності у розумінні сутності завдань, стандартизація процедур виконання, надання достатньої інформації щодо умов виконання та критеріїв їх оцінки. Зрозуміла організаційна структура та ясне розуміння функціональних ролей також допомагає скоротити час та знизити невизначеність при прийнятті рішень. Також до організаційних заходів можна віднести вдосконалення культури обміну інформацією, визначення та усунення бар'єрів доступу до неї.

Проектування дизайну інформаційних систем має прагнути знизити об'єм інформації, з яким користувач стикається під час роботи. Це стосується не тільки різних видів сенсорного потоку (тексти, зображення та відео) але й функцій та можливостей вибору. Архітектура програмних комплексів має дозволяти користувачу вільно фільтрувати інформацію згідно з його критеріями.

До інформаційної грамотності відноситься, як технічні навички, так й вміння роботи з різними джерелами, навички визначення якості інформації, критичне сприйняття та визначення її достовірності. Грамотність стосується як

роботи з засобами масової інформації, академічними публікаціями так й з соціальними мережами.

В ході дослідження було проаналізовано такі характеристики навчання як кількість предметів, час який витрачається на підготовку, наявність дисциплін, які не стосуються фаху, частка дисциплін які стосуються фаху та ступінь бажання працювати за новою спеціальністю після закінчення навчання. Ці характеристики описують як можливий рівень навантаження, так й оцінку студентами цінності та корисності навчання, а також свою мотивацію до навчання.

Виходячи з результатів дослідження було виявлено, що фактором який посилює інформаційне навантаження є кількість годин, які студент витрачає на підготовку. Можна сказати, що в нашому випадку для студентів-магістрів, це основна причина інформаційного перевантаження. Тому, в першу чергу, підходи по зниженню рівня перевантаження повинні базуватися на балансуванні часу домашньої роботи студента.

Одним з негативних факторів який був виявлений в ході опитування, це те що більшість студентів вважають, що серед дисциплін є ті, які не відносяться до їх майбутнього фаху. Наявність не потрібних, з їх точки зору, предметів може знижувати мотивацію та результативність навчання. Таким чином, заходи по зниженню інформаційного перевантаження також мають враховувати й підвищення цінності дисциплін для студентів, пояснення їх корисності та потрібності для майбутньої професійної діяльності.

Враховуючи визначені в процесі дослідження особливості інформаційного перевантаження студентів можна рекомендувати такі додаткові заходи, щодо організації навчального процесу:

1. Заходи для покращення розуміння цінності предметів - по можливості виключити предмети, які не стосуються майбутнього фаху, а також обґрунтувати цінність предметів;

2. Заходи до зниження фактора навантаження - збалансувати обсяг домашньої роботи та обережно і з розумінням цього зв'язку додавати нові

завдання для домашньої підготовки;

3. Заходи до зниження залежності від соціальних мереж - донесення інформації про наслідки залежності, роз'яснення можливих варіантів зниження залученості та оптимізація часу користування цими джерелами, включення в програми медіаграмотності розділів про різні сторони використання соціальних мереж та методів обмеження негативних впливів.

Також на індивідуальному рівні виходячи з природних когнітивних обмеженостей людини важливими є методи відновлення ресурсів уваги [32, с. 2].

Відповідно до теорії відновлення уваги (Attention Restoration Theory, ART), надмірне використання концентрованого, спрямованого уваги призводить до її втоми. Перебування на природі дозволяє відновитися ресурсам уваги. У рамках теорії передбачається, що втома спрямованої уваги виникає у зв'язку з необхідністю вибору та придушення альтернативних стимулів. Також розрізняють спрямовану увагу «згори донизу» від мимовільної уваги «знизу догори». Зосереджена увага викликає більшу напругу ніж мимовільна. Втома уваги може призводити до зниження саморегуляції та здатності протистояти відволіканням та слабкостям. Перебування на природі стимулює мимовільну увагу та дозволяє концентративній увазі відновитися.

Отже можна сказати що основними стратегіями запобігання інформаційного перевантаження при роботі з інформацією є уникання, фільтрація, визначення достатнього обсягу інформації та створення черг та обмеження доступу. Серед особливостей перевантаження студентів треба враховувати об'єм домашньої роботи, оцінка цінності предметів для майбутнього фаху та вплив залежності від соціальних мереж. Заходами, які можуть сприяти зниженню впливу цих факторів виступати як роз'яснювальна робота, що стосуються корисності наявних предметів, балансування обсягу домашньої підготовки до навчання та включення в програми медіаграмотності розділів негативний вплив соціальних мереж та методів цифрової гігієни.

3.2 Заходи подолання інформаційного перевантаження з урахуванням профілів студентів

Приймаючи до уваги виявлені профілі студентів відносно їх ресурсів та рівня інформаційного перевантаження, необхідно врахувати, що є помітна група студентів з низьким рівнем ресурсів, в якій на перший план виходить підтримка та підвищення мотивації. Для групи студентів, в яких виявлений найбільший рівень перевантаження, необхідно врахувати що ресурси в них знаходяться на достатньому рівні, але залученість в навчання генерує вищий рівень навантаження, яке посилюється також їх зануренням у соціальні мережі. Тому підходи до зниження інформаційного перевантаження повинні враховувати необхідність зниження часу проведеного у соціальних мережах, а також покращення навичок організації потоків завдань, організації черг та дотримання пріоритетів у навчанні. Група студентів з самими високими ресурсами та середнім рівнем навантаження може стати прикладом для інших та поділитися своїми навичками по балансуванню навантаження та управлінням часом.

Виходячи з профілів можна запропонувати такі заходи щодо зниження інформаційного перевантаження.

На рівні навчального закладу:

1. Для низько ресурсного профілю: підтримка та роз'яснювальна робота з метою підвищення мотивації до навчання; психологічна підтримка для підняття ресурсів, підвищення самостійності та впевненості в себе;
2. Для середньо ресурсних та перевантажених: роз'яснювальна робота по зниженню залежності від соцмереж та інформаційній гігієні; консультування по навичкам балансування навантаження, пріоритизації та фільтрації завдань; проведення тренінгів по навичкам інформаційної грамотності та зниження інформаційного навантаження;
3. Для високо ресурсних та низько перевантажених: використовувати їх досвід організації навчання для допомоги перевантаженим студентам; створення групових навчальних зустрічей для розповсюдження успішного

досвіду збалансованого навантаження при навчанні.

Можливі наступні рекомендації для саморегуляції студентів в залежності від профілю.

1. Низькі ресурси: збільшувати ресурси автономії через інвентаризацію цілей до навчання, визначення справжніх цілей, які дійсно мотивують, не свої цілі відмінити; підвищення компетентності за допомогою шляху «маленьких перемог», тобто виконання коротких завдань, які дають швидкі результати та створюють новий досвід успіху;

2. Середні ресурси, високі соц мережі та високе навантаження: збільшення ресурсів з середнього до високого рівня по автономії через постановку амбітних цілей та сміливих проєктів, зі застосуванням середнє та довгострокового планування; підвищення компетенції через навчання тонкощам професійної майстерності, планування дій та ресурсів, робота з глибинними переконаннями; заходи по зниженню залежності від соціальних мереж, а саме цифрова гігієна та видалення стресових джерел інформації; балансування навантаження за допомогою організація черг завдань та визначання та дотримування своїх пріоритетів, використання методу «Помодоро» та інших методів чергування навантаження та відпочинку; фільтрація інформації, визначення своїх пріоритетів, критеріїв важливості та достатній рівень поінформованості;

3. Високі ресурси та середнє навантаження: створення резервів ресурсів, формування стійкого рівня психічного благополуччя та розвиток психологічного капіталу; дотримання балансу сну та фізичного навантаження; розвиток лідерських якостей;

Виходячи з потреб другої групи, яка має середній рівень ресурсів та високій рівень інформаційного перевантаження та залежності від соціальних мереж була розроблена семи денна програма для підвищення ресурсів та зниження навантаження. Зміст програми представлено нижче.

Семи денна програма відновлення ресурсів та зниження інформаційного перенавантаження:

День 1. Розвантаження, пріоритети та цінності.

Перед початком програми, визначимо той рівень ресурсів з яким ми починаємо наш шлях.

Вправа 1. «Колесо ресурсів».

Оцініть по шкалі від 0 до 10 (де 0 відповідає найнижчому значенню ресурсу, а 10 - найвищому) ваш рівень:

1. Відчуття контролю над своїм життям. Наскільки я дію за своїм вибором?
2. Відчуття успішності. Наскільки я задоволений тим, як я справляюсь із завданнями?
3. Якість стосунків. Наскільки я відчуваю себе потрібним і важливим у стосунках?
4. Моє бажання діяти. Наскільки я відчуваю прагнення та інтерес до того, що роблю?
5. Здатність концентруватися на справі та не відволікатися. Наскільки мені легко зосередитись на одній справі?

Отож, почнемо.

Інформаційне перевантаження викликається великим об'ємом завдань та повідомлень. Так що ми відчуваємо ніби нас накриває купою інформації.

Як можна навести лад в цьому потоці справ? По-перше, нам необхідно визначити що головне, а що ні. Тобто нам потрібно встановити пріоритети.

Вправа 1. «Список трьох» (встановлюємо пріоритети):

1. Складіть список завдань, які ви хочете зробити сьогодні;
2. Виберіть три найважливіших завдання та таких які потребують найскорішого виконання;
3. Для інших важливих завдань заплануйте час. Неважливі можна передати комусь або перенести чи взагалі відмовитись від них.

Це допоможе встановити черговість та дещо знизити інформаційне та когнітивне навантаження.

Після виконання вправи дайте відповідь на питання:

1. Які три задачі справді змінять мій день?
2. Що я можу прибрати зі свого дня без шкоди?
3. Чи є завдання, важливість яких, для себе, я не можу визначити?

Одним з наслідків перевантаження є відчуття зникнення контролю над собою і своїми діями. Ми губимось в потоці інформації. Виникає бажання повернути нашу автономію.

Автономія – це відчуття, що я визначаю свої дії, що я маю та роблю вибір, що мої дії відповідають моїм рішенням.

Це не значить що ми не враховуємо думки та почуття інших людей. Це про те, щоб діяти у згоді зі своїми цінностями та бажаннями.

Ключові принципи автономії:

1. Можливість вибору;
2. Завдання та вимоги повинні мати раціональне пояснення;
3. Визнання емоцій та бажань;
4. Мінімізація висловлювань, що контролюють та зобов'язують («ти маєш», «зроби негайно», «порівняй себе з іншими»).

Ми робимо багато справ, але іноді не до кінця розуміємо навіщо це нам. Кажемо собі «так треба». Але такий підхід не дає нам відчуття їх цінності для себе. Ми губимо відчуття свободи, а натомість отримуємо обмеження та вимоги. Щоб повернути собі розуміння важливості своїх справ, спочатку потрібно визначити свої цінності, те що для нас по справжньому важливо.

Вправа 2. «Коротка ціннісна ревізія»:

1. Напишіть 5 речей, які для вас справді важливі (цінності, а не завдання);
2. Виберіть сьогодні хоча б одну дію на день, яка підтримує хоча б одну з цих цінностей.

Після виконання вправи дайте відповідь на питання:

1. Де я відчував тиск або контроль?
2. Як я можу завтра діяти більш у згоді з собою?
3. Коли я сьогодні діяв у відповідності до своїх цінностей?

День 2. Фільтрація інформації та зменшення впливу соцмереж.

Наша інформаційна епоха продукує великий обсяг інформації, цікавої та яскравої. Все хочеться подивитися. Але наші когнітивні можливості обмежені.

Тому нам потрібно обирати, чому надати нашу увагу. Зрозуміти які джерела інформації нам корисні, а які не дуже.

Вправа 1. «Інформаційна діста».

Створіть список інформаційних джерел: соцмережі, канали, сайти.

Розділіть їх на три групи:

1. Корисне;
2. Нейтральне;
3. Таке, що викликає стрес або перевантажує.

Спробуйте тимчасово приховати або відмовитись від джерел, які викликають стрес або відчуття тривоги.

Подумайте від яких нейтральних джерел ви б могли спокійно відмовитись.

Великим джерелом інформації, а також місцем спілкування в нашому житті виступають соціальні мережі. Це не тільки простір для спілкування, але й місце де ми можемо презентувати себе, наші досягнення та творчість іншим людям. Це робить їх такими важливими. Але іноді це відволікає нас від важливих справ. А якщо майбутні справи нас лякають, то соц. мережі можуть стати не дуже конструктивним методом уникнення цих тривог та страхів. Спробуємо знизити наше занурення в соц. мережі.

Вправа 2. «Мінус 30% підписок».

Подивіться свої підписки.

По можливості видаліть 30% підписок, які:

1. Викликають тривогу;
2. Нав'язують порівняння;
3. Дають інформаційний шум.

Після виконання вправ дайте відповідь на питання:

1. Що з того, що я сьогодні передивився в мережі було корисним?

2. Яка інформація була «зайвою»?
3. Що я відчуваю, коли інформації та підписок стало менше?

День 3. Посилення компетентності та організація черги завдань.

Компетентність це наше відчуття прогресу в справах, впевненість в свої спроможності зробити те, що задумали, досвід успіху та ефективності.

Ключові принципи:

1. Дозувати складність;
2. Отримувати конструктивний зворотний зв'язок;
3. Можливість бачити прогрес;
4. Розвивати майстерність, замість порівнювати себе з іншими.

Вправа 1. «Ефект малих дій».

Підвищить майстерність лише на 5% у будь-якій справі:

1. Візьміть поточну задачу або навичку;
2. Визначте як її виконати або покращити лише на 5%;
3. Зробіть це.

Зафіксуйте результат.

Чи відчуваєте зміни у відчутті своєї компетентності?

Такі малі та потрібні кроки дають відчуття зростання, але без перевантаження.

Коли ми стикаємось зі складною справою ми відчуваємо тиск її великого розміру. Так багато потрібно зробити. Ніби нас накриває лавина необхідних дій.

Але ж спробуємо почати рухатися.

Вправа 2. «Черга, а не лавина»:

1. Виберіть з переліку ваших завдань, одне велике й найскладніше;
2. Поділіть його на 3–5 простих кроків.;
3. Почніть робити тільки перший крок;
4. Інші кроки запишіть у чергу, не тримайте їх у голові;

Почавши рух ми відчуємо прогрес.

А те що ми склали чергу кроків, розвантажить пам'ять та додасть відчуття ясності та впевненості у майбутньому.

Після виконання вправ дайте відповідь:

1. Що я сьогодні навчився робити краще?
2. Які кроки я можу винести зі своєї голови і покласти в список?
3. Що сьогодні було ефективніше, ніж учора?

День 4. Розслаблення уваги та зниження самокритики.

При роботі з інформацією нам потрібно концентруватися, нам потрібно розрізняти деталі, визначати важливе, слідкувати за змінами. Все це потребує нашої уваги. Вона непомітно, але завжди працює.

І їй також потрібно відпочивати

Вправа 1. «М'яка увага».

Упродовж 5 хвилин:

1. Подивіться на природний об'єкт, наприклад через вікно, це може бути квіти, дерево або небо;
2. Робить це без аналізу, без цілей;
3. Дозвольте увазі ніби «розлитися» та вільно перемикається з об'єкта на об'єкт, з квітки на дерево, з дерева на хмару.

Після виконання вправи відчуйте, як споглядання природи вплинуло на вас.

Доведено, що споглядання природи відновлює ресурс уваги. А те що ми даємо їй вільно та плавно перемикається, та ніби розширитися, допомагає зняти відчуття напруги від постійної концентрації.

Вправа 2. «Переозвучення критичних думок».

Запишіть три фрази вашої самокритики, що з'являлися сьогодні.

Переформулюйте їх з формулювань, що критикують та зобов'язують у підтримувальні, наприклад:

Замість «Я повільно працюю» – запишіть «Я рухаюся у своєму темпі, цей час мені потрібен, щоб зрозуміти завдання та навчитись новій для себе справі»

Після виконання вправи, дайте відповідь:

1. У яких моментах я був надто жорстким до себе?
2. Що б я сказав другу в тій самій ситуації?

3. Як я можу говорити з собою м'якше?

4. Як я можу підтримати себе завтра?

День 5. Відновлення стосунків та зменшення цифрової залежності

Спорідненість це відчуття, що мене бачать та приймають, що я важливий для інших. Це одна з найважливіших наших потреб, без задоволення якої знижується наше психологічне благополуччя.

Ключові принципи:

1. Відчуття зв'язку з близькими, друзями та колегами;
2. Тепле та шанобливе спілкування;
3. Емпатичне ставлення та щирий інтерес до іншої людини;

Вправа 1. «Дві теплі взаємодії».

Свідомо створіть сьогодні 2 короткі моменти зв'язку з іншою людиною, наприклад:

1. Подякуйте людині;
2. Скажіть коротку добру фразу;
3. Проявіть інтерес;
4. Запитайте «як ти сьогодні?» з щирою увагою.

Такі дії підсилюють відчуття залученості та підтримки.

Після виконання вправи дайте відповідь:

1. Кому я сьогодні дав відчуття, що він для мене важливий?
2. Що я отримав у відповідь?
3. Розмову або контакт з ким я б хотів повторити ще раз?

Вправа 2. «Година чистого простору без соцмереж».

Виділіть годину, та на цей час:

1. Вимкніть повідомлення, або їх звук, не відповідайте та не перевіряйте повідомлення;
2. Забороніть собі відкривати соцмережі навіть на одну хвилину;
3. Зробіть щось не цифрове.

Це дає можливість зрозуміти - як це бути ззовні від цифрового світу. Допомагає знизити зануреність в соц. мережі та розвантажити розум.

Після виконання цієї вправи, поміркуйте над питанням:

Як ви відчували себе в період без соцмереж?

День 6. Самовідновлення та захист уваги.

Відновлення відчуття енергії та бажання діяти це не завжди серйозна та складна справа. Ми можемо досягти цього завдяки простим та доступним діям.

Вправа 1. «Меню відновлення».

Створіть список із 10 коротких відновлювальних дій, наприклад:

1. 5 хвилин розслабленого та повільного дихання;
2. 10 хвилин читання;
3. Зробити коротку прогулянку;
4. Послухати улюблену музику;
5. Побути в тиші;
6. Неспішно випити чашку чаю або кави;
7. Відволіктися від новин та соцмереж;
8. Зайнятися хобі на 15 хвилин;
9. Написати невеличкий план, поміркувати про найближчі цілі;
10. Трохи подрімати або поспати.

Виберіть з цього переліку 3–4 дії та зробіть їх сьогодні.

Дайте відповідь на питання:

1. Які дії допомогли відчутти себе живим та відновленим?
2. Який спосіб відновлення я хочу ввести щодня?
3. Чого сьогодні було більше - відчуття спустошення чи наповненості?

Коли ми відновилися та далі своїй увазі розслабитись, важливо в подальшому помічати моменти перевантаження та вчасно знижувати його.

Для цього можна дотримуватись простих правил, які допомагають не накопичувати навантаження та тримати баланс.

Вправа 2. «Прості правила захисту уваги».

Оберіть та впровадьте одне з правил, яке б вам було б цікаво та легко виконати:

1. Не входити у соцмережі після прокидання вранці до 10:00;
2. Робити перегляд соцмереж тільки у два періоди дня, наприклад в обід та ввечері по 15-20 хвилин;
3. Під час важливої роботи, яка потребує концентрації, залишати смартфон в іншій кімнаті;
4. Відмова від багатозадачності, виконуємо одне завдання без перемикань.

Ви можете встановити свої правила або змінити умови в тих, що представлені. Важливо щоб вони не викликали відчуття обмеженості та самокритики, а навпаки, відповідали вашому бажанню зберегти та накопичити ресурси уваги.

Після виконання вправи дайте відповідь на питання:

1. Чи дало виконання обраного правила помітний результат?
2. Наскільки легко було дотримуватися обраного правила?
3. Як змінилося ваше відчуття життєвої енергії впродовж дня?

День 7. Інтеграція: колесо ресурсів та гігієна інформації.

Перед завершенням курсу оцінимо досягнутий рівень ресурсів та навантаження.

Вправа 1. «Колесо ресурсів».

Оцініть по шкалі від 0 до 10 (де 0 відповідає найнижчому рівню, а 10 - найвищому) ваш рівень:

1. Відчуття контролю над своїм життям. Наскільки я дію за своїм вибором?
2. Відчуття успішності. Наскільки я задоволений тим як я справляюсь із завданнями?
3. Якість стосунків. Наскільки я відчуваю себе потрібним і важливим у стосунках?
4. Моє бажання діяти. Наскільки я відчуваю прагнення та інтерес до того, що роблю?
5. Здатність концентруватися на справі та не відволікатися. Наскільки

мені легко зосередитись на одній справі?

Поміркуйте та дайте відповідь на питання:

1. Чи змінився найкраще мій рівень ресурсів?
2. Якщо він покращився, як я можу зберегти цей рівень?
3. Що треба робити частіше?
4. А від чого варто відмовитися?

Вправа 2 - «Моя постійна система інформаційної гігієни».

Поміркуйте які з пройдених вправ ви б робили щодня, як приємний та корисний ритуал.

Визначте, що б ви робили на постійній основі:

1. Щодня обирати три найважливіші завдання;
2. Раз на тиждень фільтрувати джерела інформації;
3. Відмова від підписок, які підвищують самокритику та тривожність, раз на місяць;
4. Встановлювати чергу, та не дозволяти іншим завданням відволікати вас від важливої справи;
5. Робити паузи на природі та розвантажувати увагу кожного дня;
6. Покращувати навички та компетентність маленькими кроками;
7. Зміцнювати зв'язки з людьми навколо, завдяки теплому спілкуванню та щирій увазі.

Створіть невеликий план на наступний тиждень, який містив би:

1. Одну автономну дію;
2. Один теплий контакт;
3. Одну прогулянку на природі.

Або ще щось, що вам сподобалось в рамках цього курсу.

Дякуємо, за вашу роботу та увагу!

Запропонована програма дозволяє студентом з профілем середніх ресурсів знизити інформаційне перевантаження та залученість до соціальних мереж. Вправи з цієї програми дозволяють посилити відчуття контролю свого життя та здатності впоратися з завданнями, покращити якість стосунків, а також

відновити ресурси розумової роботи та уваги.

Врахування профілів співвідношення рівня психологічного благополуччя, залежності від соціальних мереж та інформаційного перевантаження допомагає сформулювати більш точно спрямовану та ефективнішу програму запобігання негативних наслідків перевантаження інформацією.

Висновки до розділу 3

Проведене дослідження показало що причини інформаційного перевантаження діють як на організаційному, так і на індивідуальному рівні. Тому заходи щодо зниження інформаційного перевантаження також мають групуватися в залежності від рівня їх дії. Також заходи повинні будуватися виходячи з типу причини на який вони направлені, а саме: властивості інформації, характеристики організації процесів та якості завдань, структуру організації, особливості інформаційних систем, особистісні характеристики та стратегії пошуку та обробки інформації.

Найчастіше серед стратегій подолання інформаційного перевантаження на індивідуальному рівні використовують повну або часткову відмову від інформації, до якої також відноситься обмеження кількості джерел; фільтрацію інформації на основі пріоритетів або визначення граничних рівнів обсягу інформації; уповільнення обробки інформації та встановлення черг; структурування та архівацію інформації.

Серед студентів важливою стратегією виступає обговорення нових матеріалів з однокурсниками та викладачами.

Для зниження негативного впливу користування соціальних мереж можна рекомендувати зниження часу користування ними; обмеження кількості підписок на основі пріоритетів або впливу на емоційний стан; використання соціальних мереж задля освітніх цілей.

До заходів на організаційному рівні можна віднести покращення якості формулювання завдань, стандартизація правил їх оцінки та виконання;

прояснення функціональних ролей; вдосконалення культури обміну інформацією. Бажано, щоб інформаційні системи, які використовуються навчальними закладами, надавали можливість користувачам фільтрувати інформацію та прагнули спростити її сприйняття та обробку.

Важливим заходом є підвищення інформаційної грамотності, яка має підвищити навички студентів у користуванні різними джерелами, які також включають й наукові пошукові системи та наукометричні платформи, а також навичками перевірки достовірності отриманої інформації.

Враховуючи результати дослідження можна рекомендувати такі додаткові заходи на рівні навчального закладу, як зниження або оптимізація обсягу самостійної та домашньої роботи студентів; підвищення розуміння цінності наукових дисциплін, які вивчаються студентами; роз'яснювальні заходи щодо зниження залежності від соціальних мереж.

До заходів на індивідуальному рівні, враховуючи важливу роль когнітивних процесів в обробці інформації, а саме уваги, можна рекомендувати методи його відновлення, а саме спогляданні природних об'єктів та тимчасового розосередження та зниження концентрації.

Враховуючи результати кластеризації та визначення профілів студентів стосовно їх рівня інформаційного перевантаження були запропоновані три групи заходів.

Для першого профілю «низькі ресурси та низьке навантаження» з боку навчального закладу пропонується додаткова роз'яснювальна робота з підвищення розуміння цінності предметів, які вивчаються та створення можливостей доступу до психологічної підтримки. На індивідуальному рівні рекомендуються заходи, які направлені на підвищення мотивації, розуміння своїх справжніх пріоритетів, підвищення відчуття компетентності за допомогою поступового та помірною зростання результативності, який можна описати як «шлях маленьких перемог».

Для другого профілю «середні ресурси та високе перевантаження» на організаційному рівні рекомендується в рамках курсів по інформаційній

грамотності додати розділи зі зниження залежності від соціальних мереж, стратегіям фільтрації інформації та черговості її обробки. На індивідуальному рівні пропонується розвиток автономії через розвиток навичок визначення пріоритетів та довгострокових цілей, а також планування їх досягнення; роботі з переконаннями які знижують впевненість в собі та своїх можливостях; балансуванню навантаження через чергування завдань та відпочинку.

Враховуючи, що студенти третього профілю мають високі ресурси та середній рівень перевантаження, то можливо використовувати їх навички балансування навантаження під час навчання та організувати групові зустрічі для обміну цього досвіду з іншими студентами. На індивідуальному рівні для студентів цього профілю можна рекомендувати розвиток своїх лідерських якостей та формування стійкого рівня психологічного благополуччя по іншим його аспектам.

Виходячи з того, що самий великий рівень перевантаження виявлено у студентів другого профілю, для них була розроблена семиденна програма відновлення ресурсів та зниження інформаційного перенавантаження. Програма розрахована на тиждень, в якому окремий день включає інформаційний пояснювальний розділ, дві коротких вправи та декілька питань для рефлексії.

Кожен день програми фокусуються на своїй темі, а саме:

1. Прояснення пріоритетів та особистісних цінностей. В цей день також фіксується початковий рівень ресурсів;
2. Фільтрація інформаційних джерел та обмеження впливу соціальних мереж;
3. Посилення відчуття компетентності через малі кроки та організацію черги завдань;
4. Відновлення ресурсів уваги та зниження самокритичності;
5. Підтримка відчуття спорідненості з людьми, які оточують, завдяки встановленню теплих контактів;
6. Формування переліку відновлювальних дій та особистих правил інформаційної гігієни;

7. Інтеграція пройдених вправ, повторна оцінка ресурсів та створення власної системи зниження інформаційного навантаження на майбутнє.

Розроблена програма спрямована на зниження інформаційного перевантаження та зменшення залежності від соціальних мереж, посилення самостійності та відчуття контролю над власним життям, покращення якості стосунків та відновлення ресурсів розумової роботи та уважності. Розуміння характеристик профілю великого інформаційного перевантаження дає змогу включити саме ті вправи, які спрямовані на конкретні слабкі точки таких студентів, що дозволяє сформувати більш ефективну та точно спрямовану програму дій.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було спрямовано на вивчення психологічних особливостей інформаційного навантаження у студентів вищих навчальних закладів, визначення причин, які його викликають та оцінку впливу на нього психологічних ресурсів та індивідуальних особливостей.

Сучасні умови, позначені невизначеністю та швидкими змінами, це спонукає людину до постійного пошуку інформації, аби відновити відчуття контролю та зменшити тривогу. Водночас надмірна кількість інформаційних джерел та занурення в соціальні мережі, перетворює інформацію з ресурсу на окреме джерело проблем. Навчання, зі свого боку, вимагає опрацювання нового й складного матеріалу, а цифровізація освіти та використання онлайн-платформ і мультимедійних ресурсів істотно збільшують обсяг інформації, з якою стикається студент. Це робить проблему інформаційного перевантаження актуальною як у теоретичному, так і в практичному плані.

1. Проведений теоретичний аналіз показав, що перехід до інформаційного суспільства радикально посилив роль інформаційних технологій, зробивши виробництво й споживання інформації центральним компонентом повсякденного життя. Інформаційне перевантаження розглядається як складний, багатовимірний феномен, що охоплює організаційні, когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти. Воно має історично тривалу еволюцію (від появи писемності й книгодруку до цифрової доби) та перебуває у фокусі різних дисциплін: інформаційних наук, менеджменту, педагогіки та психології.

2. Аналіз публікацій показав, що сучасні моделі, зокрема підхід «Вимоги роботи – ресурси» та теорія когнітивного навантаження, а також моделі Т. Джексона, П. Фарзанеха, М. Еплера та Дж. Менгіса, дають змогу описати співвідношення між вимогами та ресурсами обробки інформації, виокремити причини, симптоми й стратегії подолання перевантаження. Серед психологічних наслідків інформаційного перевантаження відзначаються

тривожність, емоційна втома, інформаційна тривога, страх щось важливе пропустити, зниження продуктивності й концентрації та зростання в цілому інформаційного стресу.

3. Аналіз наукової літератури показав, що специфіка інформаційного перевантаження студентів полягає в тому, що воно безпосередньо впливає на якість навчальної діяльності: погіршує розуміння матеріалу, підвищує ймовірність помилок, сприяє відкладанню виконання завдань, знижує здатність до зосередження. Особливо гостро негативні психоемоційні наслідки (стрес, розчарування, почуття безсилля та неповноцінності) проявляються в період екзаменаційних сесій. До основних чинників перевантаження в навчанні належать не лише обсяг, а й складність та неструктурованість інформації, тиск часу, розмаїття дисциплін, односторонній формат подачі матеріалу, а також зовнішні життєві труднощі. Значущу роль відіграють індивідуальні особливості: низька впевненість у власних здібностях, нетолерантність до невизначеності, підвищена самокритичність. Соціальні мережі, які є для студентів водночас джерелом навчальної та розважальної інформації, а також простором самопрезентації, додатково посилюють інформаційний тиск і можуть погіршувати емоційний стан та навчальну результативність.

4. Було проведене емпіричне дослідження за участю студентів, які здобувають освітній рівень «магістр». Його результати дали змогу виявити специфіку проявів інформаційного перевантаження студентів та чинників, які його зумовлюють. Було застосовано шкалу інформаційного перевантаження, шкалу залежності від соціальних мереж, показники автономії та компетентності як компонентів психологічного благополуччя, а також питання щодо навчального навантаження і мотивації. Статистичний аналіз з допомогою методу ANOVA та коефіцієнтів кореляції показав, що серед досліджуваних навчальних характеристик саме кількість годин, які студенти витрачають на підготовку, є фактором, пов'язаним з підвищенням інформаційного перевантаження. При цьому важливість навчальних дисциплін для майбутньої професії опосередковано впливає на перевантаження через посилення

залученості у навчання: чим більш цінними студенти вважають дисципліни, тим більше часу вони готові витратити на підготовку, що може призводити до зростання перевантаження. Залежність від соціальних мереж у більшості респондентів перебуває в межах норми, однак окремі її компоненти (вплив на самопочуття, конфлікти, надмірна значущість) у частини учасників перевищують нормативний рівень. Зв'язок між загальним показником залежності від соціальних мереж та інформаційним перевантаженням виявився статистично незначущим, що можна пов'язати з обмеженим обсягом вибірки.

Вплив внутрішніх ресурсів, а саме, автономії та компетентності в управлінні повсякденними справами, на рівень інформаційного перевантаження у межах даної вибірки статистично не підтвердився. Було виявлено зв'язок між автономією та віком (старші студенти мають вищий рівень автономії), однак без прямого впливу на перевантаження. Це свідчить про доцільність подальших досліджень, у яких автономія та компетентність розглядатимуться не лише як загальні життєві характеристики, а й як специфічні навчальні ресурси: уміння організовувати час, визначати пріоритети, шукати, фільтрувати й структурувати навчальну інформацію.

Кластерний аналіз дозволив виокремити три профілі студентів, що відрізняються співвідношенням рівня інформаційного перевантаження, психологічних ресурсів і залежності від соціальних мереж. Це створює підґрунтя для більш сфокусованих заходів, зорієнтованих на особливості кожної групи.

5. На основі теоретичного аналізу, результатів емпіричного дослідження та кластеризації були розроблені практичні рекомендації щодо зниження інформаційного перевантаження на організаційному та індивідуальному рівнях, а також була розроблена семиденна програма відновлення ресурсів для студентів із підвищеним рівнем перевантаження. Організаційні рекомендації стосуються оптимізації навчального навантаження, чіткого формулювання завдань і критеріїв оцінювання, підвищення прозорості структурних і комунікаційних процесів у закладі освіти, вдосконалення

інформаційних систем, що мають забезпечувати можливість фільтрації та спрощення сприйняття інформації, а також розвитку інформаційної та медіаграмотності (включно з темою соціальних мереж та цифрової гігієни). На індивідуальному рівні запропоновано стратегії роботи з інформацією (уникання надлишкових джерел, фільтрація, встановлення граничного обсягу, формування черги завдань, структурування даних), підходи до зниження впливу соціальних мереж, методи відновлення уваги (споглядання природи, «розсіяна увага»), посилення автономії та компетентності.

Розроблена семиденна програма, орієнтована насамперед на профіль студентів з найбільшим рівнем інформаційного перевантаження та поєднує роз'яснювальні елементи, короткі вправи й рефлексивні запитання. Вона спрямована на прояснення пріоритетів і цінностей, фільтрацію інформаційних потоків, зниження залученості до соціальних мереж, посилення відчуття компетентності через малі кроки, відновлення уваги, підтримку стосунків і формування власної системи інформаційної гігієни. Такий підхід дозволяє не лише знижувати поточний рівень перевантаження, а й закладати основу для довгострокового збереження психологічних ресурсів.

Отже, завдання, які ставилися перед дослідженням були виконані, а саме, було уточнено поняття та наслідки інформаційного перевантаження, проаналізовано сучасні моделі й причини його виникнення, окреслено специфіку переживання цього феномена студентами, емпірично досліджено чинники, що його зумовлюють. Хоча не вдалося статистично зафіксувати зв'язок інформаційного перевантаження та внутрішніх ресурсів, кластеризація груп студентів дозволила розробити комплекс практичних рекомендацій і програму, спрямовану на зниження інформаційного перевантаження для студентів з найвищим рівнем інформаційного перевантаження.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки, поглибленим вивченням навчальної автономії та компетентності, оцінкою ефективності запропонованої програми в довгостроковій перспективі та розробкою диференційованих заходів для різних профілів студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Корнійченко А. О. Співвідношення правових категорій «інформаційне суспільство» та «smart-суспільство». *Наукові записки*. Кропивницький, 2022. вип. 12. С. 90–94.
2. Bawden D., Robinson L. Information Overload: An Overview. *Oxford Encyclopedia of Political Decision Making*. Oxford University Press, 2020. 62 с.
3. Грабовська С. Л., Мусаковська О. М. Інформаційне перевантаження: психологічний ракурс. *Психологічний часопис*. 2020. 6(7). С. 18–29. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.7.2> (дата звернення: 01.10.2025).
4. Marsh E., Perez Vallejos E., Spence A. Overloaded by Information or Worried About Missing Out on It: A Quantitative Study of Stress, Burnout, and Mental Health Implications in the Digital Workplace. *Sage Open*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1177/21582440241268830> (дата звернення: 01.10.2025).
5. Meyer B., Zill A., Dilba D. Entspann dich, Deutschland! – TK-Stressstudie 2021. Hamburg : *Techniker Krankenkasse*, 2021. 52 с. URL: <https://www.tk.de/resource/blob/2033600/dabd321631964c329be93cf716020397/entspann-dich-deutschland-data.pdf> (дата звернення: 01.10.2025).
6. Information overload: a concept analysis / M. A. Belabbes та ін. *Journal of Documentation*. 2023. 79. С. 144–159. URL: <https://doi.org/10.1108/JD-06-2021-0118> (дата звернення: 01.10.2025).
7. Information overload. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/information-overload> (дата звернення: 01.10.2025).
8. Jackson T. W., Farzaneh P. Theory-based model of factors affecting information overload. *International Journal of Information Management*. 2012. С. 523–532. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2012.04.006> (дата звернення: 01.10.2025).
9. Bakker A. B., Demerouti E. Job Demands–Resources Theory: Taking Stock and Looking Forward. *Journal of occupational health psychology*. 2017. вип. 22. С. 273–285. URL: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/ocp0000056> (дата

звернення: 01.10.2025).

10. Hanham J., Castro-Alonso J. C., Chen O. Integrating cognitive load theory with other theories, within and beyond educational psychology. *British Journal of Educational Psychology*. 2023. вип. 93. С. 239–250. URL: <https://doi.org/10.1111/bjep.12612> (дата звернення: 01.10.2025).

11. Technostress and cognitive fatigue: Reducing digital strain for improved employee well-being: A literature review / К. Н. Rahmia та ін. *Multidisciplinary Reviews*. 2025. С. 1–11. URL: <https://doi.org/10.31893/multirev.2025380> (дата звернення: 01.10.2025).

12. Eppler M., Mengis J. The Concept of Information Overload: A Review of Literature From Organization Science, Accounting, Marketing, MIS, and Related Disciplines. *The Information Society*. 2004. вип. 20. С. 325–344. URL: <https://doi.org/10.1080/01972240490507974> (дата звернення: 01.10.2025).

13. Ji X. The Negative Psychological Effects of Information Overload. *BCP Education & Psychology*. 2023. Т. 9. С. 250–255. URL: <https://doi.org/10.54691/bcpep.v9i.4692> (дата звернення: 01.10.2025).

14. Salanova M., Llorens S., Cifre E. The dark side of technologies: Technostress among users of information and communication technologies. *International Journal of Psychology*. 2013. Т. 48. С. 422–436. URL: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/00207594.2012.680460> (дата звернення: 01.10.2025).

15. Olayinka Mary Adekoya, Chivirter Akune. Information overload and its effects on academic performance of students. *Global Review of Library and Information Science*. 2023. Т. 19, вип. 2. С. 1–18.

16. Aadland M. G., Heinström J. «It never seems to stop» Six high school students' experiences of information overload. *Information Research an International Electronic Journal*. 2024. С. 159–172. URL: <https://doi.org/10.47989/ir292830> (дата звернення: 01.10.2025).

17. Пундєв В. В. Динаміка впливу інформаційного стресу на здобувачів вищої освіти. *Ментальне здоров'я*. 2024. вип. 1. С. 62–70. URL:

<https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-1-10> (дата звернення: 01.10.2025).

18. Мусаковська О. Особливості інформаційного перевантаження серед студентської молоді у вимірі медіаспоживання. *Вісник Львівського університету*. 2023. вип. 16. С. 82–87. (Серія психологічні науки). URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.11> (дата звернення: 01.10.2025).

19. Erdal Akyüz N., Özdemir M. The Effect of Social Media Load on Academic Performance: A Study on University Students. *HAYEF: Journal of Education*. 2025. вип. 22. С. 1–10. URL: <https://doi.org/10.5152/hayef.2025.25003> (дата звернення: 01.10.2025).

20. Туриніна. О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посібн.. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.

21. Юринець О., Хавура М. Інформаційне перевантаження студентів коледжів. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2021. вип. 1. С. 189–197.

22. Психометричні показники та адаптація україномовної версії шкали залежності від соціальних мереж (M. G. Shahnawaz, U. Rehman Social Networking Addiction Scale). / П. Севост'янов та ін. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2024. вип. 77. С. 21–27. URL: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2024-77-03> (дата звернення: 01.10.2025).

23. Методи аналізу даних у психологічних дослідженнях : навчальний посібник / В. М. Краєвський та ін. Ірпінь : Державний податковий університет, 2024. 144 с.

24. Боснюк В. Ф. Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання. Харків: Національний університет цивільного захисту України, 2020. 143 с.

25. Da Ye Lee, Yunseong Jo. The job demands-resource model and performance: the mediating role of employee engagement. *Frontiers in psychology*. 2023. вип. 14. С. 1–14. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1194018> (дата звернення: 01.10.2025).

26. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості, що стоять на заваді актуалізації страхів в умовах пандемії. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2018. вип. 40. С. 33–49.

27. Bakker A. B., Demerouti E. Multiple levels in job demands-resources theory: Implications for employee well-being and performance.. *Handbook of wellbeing*. / ред.: E. Diener, S. Oishi, L. Tay. Salt Lake City : DEF Publishers, 2018. С. 1–13.

28. How do job characteristics contribute to burnout? Exploring the distinct mediating roles of perceived autonomy, competence, and relatedness. / С. Fernet та ін. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2012. вип. 22. С. 123–137. URL: <https://doi.org/10.1080/1359432X.2011.632161> (дата звернення: 01.10.2025).

29. Causes, consequences, and strategies to deal with information overload: A scoping review / L. Shahrzadi та ін. *International Journal of Information Management Data Insights*. 2024. Т. 4, вип. 2. С. 1–12. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jjime.2024.100261> (дата звернення: 01.10.2025).

30. Aadland M. G., Heinström J. ‘It never seems to stop’ Six high school students’ experiences of information overload.. *Information Research an International Electronic Journal*. 2024. С. 159–172. URL: <https://doi.org/10.47989/ir292830> (дата звернення: 01.10.2025).

31. Coping Mechanisms, and Student Engagement: An Empirical Investigation Based on the S-O-R Framework. / W. Tafesse та ін. *Sage Open*. 2024. С. 1–14. URL: <https://doi.org/10.1177/21582440241236087> (дата звернення: 01.10.2025).

32. Attention Restoration Theory: A Systematic Review of the Attention Restoration Potential of Exposure to Natural Environments. / H. Ohly та ін. *Journal of Toxicology and Environmental Health*. 2016. Т. 2016. С. 1–41. URL: <https://doi.org/10.1080/10937404.2016.1196155> (дата звернення: 01.10.2025).

33. Seigler M. G. Every two day we create as much information as we did up to 2003. Techcrunch: website. URL: <http://techcrunch.com/2010/08/04/schmidt-data/> (дата звернення: 01.10.2025).

34. Shewale R. Social Media Users – Global Demographics (2023). Demand Sage: website. URL: <https://www.demandsage.com/social-media-users/> (дата звернення: 01.10.2025).

35. Медіаспоживання українців: другий рік повномасштабної війни. Опитування ОПОРИ. URL: <https://cutt.ly/EwjMeoLJ> (дата звернення: 01.10.2025).

36. Arnold M., Goldschmitt M. and Rigotti T. Dealing with information overload: a comprehensive review. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14:1122200. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1122200 (дата звернення: 01.10.2025).

37. Williamson J., Eaker P. E. & Lounsbury J. The information overload scale. *Asist*. 2012. Вип. 49 (1). С. 1-3.

38. Громова Г. М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип. 16. 2021. С. 115–130. DOI: 10.33120/ssj.vi47(50).217 (дата звернення: 01.10.2025).

39. Барко В. І., Остапович В. П., Барко В. В. Можливості використання «Опитувальника великої п'ятірки» психологами національної поліції України. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2018. Т. 2. № 3. С. 181–186.

40. Carver C., Scheier M. & Weintraub J. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of personality and social psychology*. 1989. Vol. 56. P. 267–283. DOI: 10.1037//0022-3514.56.2.267 (дата звернення: 01.10.2025).

41. Maltby J., Day L., Hall S. S., & Chivers S. The Measurement and Role of Ecological Resilience Systems Theory Across Domain-Specific Outcomes: The Domain-Specific Resilient Systems Scales. *Assessment*. 2019. Vol. 26(8). С. 1444–1461. DOI: 10.1177/1073191117738045 (дата звернення: 01.10.2025).

42. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія*

та соціальна робота. 2011. Т. 1. С. 1–9.

43. Hemp P. Death by Information Overload. Harvard Business Review. URL: <https://hbr.org/2009/09/death-by-information-overload> (дата звернення: 01.10.2025).

44. Solis B. Information Overload, Why it Matters and How to Combat It. Interaction Design Foundation. URL: <https://www.interaction-design.org/literature/article/information-overload-why-it-matters-and-how-to-combat-it> (дата звернення: 01.10.2025).

45. Chun-Ying Chena, Pedersen S. Learners' perceived information overload in online learning via computer-mediated communication. *Research in Learning Technology Aquatic*. 2011. 19. С. 101–116.

46. Пухно С. В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник*. 2023. вип. 1. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.1.7> (дата звернення: 01.10.2025).

47. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Проблема дослідження інформаційного стресу у сучасних наукових підходах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2024. С. 89–94. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.17> (дата звернення: 01.10.2025).

48. Goodman S., Collins B. Approaches to inducing mental fatigue: A systematic review and meta-analysis of (neuro)physiologic indices. *Behavior Research Methods*. 2025. вип. 57. С. 1–29. URL: <https://doi.org/10.3758/s13428-025-02620-7> (дата звернення: 01.10.2025).

49. Bondanini G., Giorgi G. Technostress Dark Side of Technology in the Workplace: A Scientometric Analysis. *International journal of environmental research and public health*. 2020. С. 1–23.

50. Ayyagari R., Grover V. Technostress: technological antecedents and implications. *MIS Quarterly*. 2011. вип. 35. С. 831–858.

51. Pothuganti Sanjeeva Kumar. Technostress: a comprehensive literature review on dimensions, impacts, and management strategies. *Computers in Human Behavior Reports*. вип. 16. С. 1–16.

52. Tarafdar M., Cooper C. L. The technostress trifecta - techno eustress,

techno distress and design. *Information Systems Journal*. 2019. вип. 29. С. 6–42. URL: <https://doi.org/10.1111/isj.12169> (дата звернення: 01.10.2025).

53. Oberauer K. Working Memory and Attention – A Conceptual Analysis and Review. *Journal of Cognition*. 2019. вип. 2. С. 1–23. (дата звернення: 01.10.2025).

54. Edmunds A., Morris A. The problem of information overload in business organisations: a review of the literature. *International Journal of Information Management*. 20, 2000. С. 17–28.

55. Ragu-Nathan T. S., Tarafdar M., Bhanu S. Ragu-Nathan. The Consequences of Technostress for End Users in Organizations: Conceptual Development and Empirical Validation. *Information Systems Research*. 2008. Т. 19. С. 417–433.

56. Schmitt J. B., Debbelt C. A., Schneider F. M. Too much Information? Predictors of Information Overload in the Context of Online-News Exposure. *Information, Communication & Society*. 2017. С. 1–31.

57. Effortless attention : a new perspective in the cognitive science of attention and action / ред. В. Bruya. A Bradford book, 2010. 459 с.

58. Walgrave S., Dejaeghere Y. Surviving Information Overload: How Elite Politicians Select Information. *Governance*. 2017. Т. 30. С. 229–244. URL: <https://doi.org/10.1111/gove.12209> (дата звернення: 01.10.2025).

59. Levitin D. J. The organized mind : thinking straight in the age of information overload. New York: Penguin Group, 2014. 372 с.

60. Hobfoll S. E. The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied psychology: an international review*. 2001. Т. 50. С. 337–421.

ДОДАТКИ

Додаток А

Розподіл учасників опитування по кластерах.

№	Інформаційне перевантаження	Залежність від соц. мереж	Автономія	Компетентність	Кіл-ть годин підготовки
1-й кластер					
1	43	34	45	43	1
12	27	41	56	43	1
16	52	33	39	42	1
13	45	16	63	40	2
21	35	18	45	42	1
26	51	24	59	40	3
Середні значення по 1-му кластеру	42,167	27,667	51,167	41,667	1,500
2-й кластер					
20	45	39	53	46	1
27	47	37	58	49	1
31	56	31	58	52	3
29	50	34	51	62	3
18	66	33	44	42	3
19	55	45	56	45	2
28	74	39	55	45	2
10	63	43	61	52	3
2	62	50	63	58	2
8	59	41	62	60	2
7	63	46	68	68	1
33	57	49	64	61	2
Середні значення по 2-му кластеру	58,083	40,583	57,750	53,333	2,083
3-й кластер					
4	36	36	58	56	3
9	49	40	65	58	1
11	41	29	64	60	2
23	39	29	72	64	1
25	45	31	70	67	1
30	40	39	63	73	1
24	47	28	60	68	2
3	53	15	65	54	3
5	59	18	53	59	1
14	61	16	82	57	2
15	50	22	58	60	2
17	46	26	71	56	2
6	46	23	57	73	1
22	59	11	61	69	1
32	40	17	70	68	1
34	40	21	50	64	1
Середні значення по 3-му кластеру	46,938	25,063	63,688	62,875	1,563

Додаток Б

Розподіл учасників опитування по віку та статі по кластерам.

№	Вік	Стать (1 - чоловіча; 2 - жіноча)
1й кластер		
1	46	1
12	39	1
16	42	2
13	45	1
21	31	2
26	47	2
Середній вік	41,667	1,500
Процент жінок		50
Процент чоловіків		50
2й кластер		
20	24	1
27	24	1
31	47	2
29	23	2
18	29	2
19	41	2
28	35	2
10	22	2
2	48	2
8	55	2
7	49	2
33	35	2
Середній вік	36,000	
Процент жінок		83
Процент чоловіків		17
3й кластер		
4	26	2
9	53	2
11	44	2
23	47	2
25	31	2
30	44	2
24	47	1
3	35	2
5	34	2
14	44	2
15	45	2
17	51	2
6	52	2
22	51	2
32	41	2
34	36	1
Середній вік	42,563	
Процент жінок		88
Процент чоловіків		12

Фрагмент Google-форми опитування

Дослідження на тему "Вплив психологічних ресурсів на рівень інформ ☆

Вопросы

Ответы 38

Настройки

Опубликовано

0

Дослідження на тему "Вплив психологічних ресурсів на рівень інформаційного перевантаження студентів"

Шановні учасники/ці!

Запрошуємо Вас взяти участь в опитуванні, яке проводиться в межах магістерського дослідження.

Опитування складається з кількох завдань, які Вам потрібно виконати, відповідаючи на запропоновані запитання. Ми очікуємо від Вас відверті відповіді. Отримані результати будуть використані виключно в наукових цілях, узагальнено, зі збереженням Вашої анонімності та забезпеченням конфіденційності.

Щиро вдячні за Вашу відкритість та приділений час!

Я підтверджую, що мені виповнилося 18 років і даю свою добровільну згоду на використання наданої мною інформації в дослідницьких цілях, а також на публікацію результатів мого опитування у наукових публікаціях в узагальненій та анонімній формі.

Так

ШКАЛА ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ
(M. G. SHAHNAWAZ, U. REHMAN SOCIAL NETWORKING
ADDICTION SCALE)

Інструкція. Будь ласка, оцініть те, наскільки Ви згодні з кожним із тверджень, користуючись шкалою від 1 до 7, де 1 – «абсолютно не згоден (-на)»; 7 – «повністю згоден (-на)».

Питання:

1. В процесі роботи або навчання я думаю про соціальні мережі.
2. Я заходжу у соціальні мережі відразу після того, як прокидаюсь вранці.
3. Я перевіряю соціальні мережі на наявність сповіщень в процесі навчання або роботи.
4. Я перевіряю свої облікові записи у соціальних мережах, перш ніж починати будь-яку справу чи діяльність.
5. Мені стає сумно, коли я не маю можливості увійти до соціальних мереж.
6. Я стаю дратівливим щоразу, коли не маю змоги увійти у соціальні мережі.
7. Я відчуваю розчарування, коли не маю можливості користуватися соціальними мережами.
8. Я втрачаю спокій, коли не маю часу на соціальні мережі.
9. Я намагаюся приховати від інших те, скільки часу я проводжу у соціальних мережах.
10. Мені потрібно брехати іншим у відповідь на їхні питання про моє користування соціальними мережами.
11. Я нехтую своїм сном, тому що хочу перебувати у соціальних мережах.

Фактор «Значущість соціальних мереж»: сума балів за пунктами 1-4;

Фактор «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами»: сума балів за пунктами 5-8;

Фактор «Конфлікт через соціальні мережі»: сума балів за пунктами 9-11;

Загальний показник залежності від СМ: сума балів за пунктами 1-11.

Норми:

	Значущість	Самопочуття	Конфлікт	Залежність
Чоловіки	15,72±5,1	10,01±5,3	6,14±3,8	31,88±10,5
Жінки	17,98±5,5	11,87±6,3	6,50±3,8	36,35±12,2