

Панчук Екатерина Юрьевна,
к.п.с.н., доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: epanchuk05@mail.ru

Федорова Дарья Андреевна,
обучающаяся, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: daichifd@gmail.com

ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПЕРЕГРУЗКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

Panchuk E.Yu., Fedorova D.A.

IMPACT OF INFORMATION OVERLOAD FOR PSYCHOLOGICAL STATE

Аннотация. В работе рассматривается психологическое состояние, вызванное постоянной информационной нагрузкой, влияние постоянной доступности информации на психологическое здоровье, предлагаются рекомендации по снижению стресса и напряжения.

Ключевые слова: психологическое напряжение, информационная перегрузка, когнитивная перегрузка, стресс, информация.

Abstract. The work examines the psychological state caused by constant information load, the impact of constant availability of information on psychological health, and offers recommendations for reducing stress and tension.

Keywords: psychological stress, information overload, cognitive overload, stress, information.

В современном мире человек постоянно подвергается воздействию потока информации. Это явление обусловлено быстрым развитием технологий, появлением социальных медиа, постоянным доступом к новостям и информации, что оказывает значительное воздействие на психологическое состояние. Постоянная информационная нагрузка, с которой сталкиваются люди в современном мире, может привести к психологическому напряжению и вредным последствиям для здоровья и психологического благополучия.

Чрезмерное использование гаджетов, постоянный доступ к интернету и социальным сетям усугубляют проблему информационного перенасыщения. Люди проводят много времени за экранами устройств, просматривают новостные ленты, обновляют аккаунты в соцсетях, что приводит к потере времени и энергии, а также к нарушению психологического равновесия [1].

Последствия информационной перегрузки могут быть довольно значительными и выходить за рамки нескольких мгновений чувства подавленности. Информационная перегрузка может привести к реальному чувству тревоги, чувству подавленности и бессилия, а также усталости [2]. Могут появиться когнитивные проблемы, такие как трудности с принятием решений или принятие поспешных (часто плохих) решений. Поспешное принятие решений происходит из-за того, что мозг буквально истощен попытками обработать всю информацию. Вот почему некоторые исследователи предпочитают термин «когнитивная перегрузка» термину «информационная перегрузка». Обработка больших объ-

емов информации часто выполняется в режиме многозадачности — просмотр социальных сетей во время работы и т. д. В частности, было доказано, что многозадачность увеличивает высвобождение гормона стресса кортизола, а также гормона адреналина, которые связаны с реакцией «бей или беги» [1].

Для того чтобы справиться с психологическим напряжением, важно научиться делать паузы и отдыхать от постоянного потока информации, а также управлять информационными потоками и устанавливать временные границы [2]. Кроме этого, предлагаем следующие рекомендации.

1. Установить границы. Определить время, которое можно уделять информационным источникам в течение дня, и придерживаться этого расписания. Избегать просмотра новостей и социальных сетей перед сном, чтобы не повлиять на качество сна.

2. Фильтровать информацию. Выбирать только те источники, которые являются действительно важными и достоверными. Избегать излишнего избытка новостей и информации, которая может вызвать стресс и беспокойство.

3. Практиковать медитацию и релаксацию. Найти время для медитации, йоги или других способов релаксации, которые помогут снять напряжение и улучшить психическое состояние.

4. Общаться с близкими. Обсуждать свои чувства, беспокойства и эмоции с близкими людьми. Поддержка и понимание окружающих могут помочь справиться с психологическим напряжением и стрессом.

Соблюдение данных рекомендаций позволит не только избежать информационной перегрузки, но и оптимизировать свой распорядок дня, улучшить психологическое состояние и отношения с близкими людьми.

В заключение необходимо отметить, что постоянная информационная нагрузка может оказать отрицательное воздействие на психологическое состояние, однако правильное управление информацией и забота о собственном психологическом благополучии помогут избежать серьезных последствий. Необходимо искать баланс между необходимостью получать информацию и защитой психологического здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Нгуен, С.** Информационная перегрузка: Слишком много информации становится шумом / С. Нгуен. – Текст: электронный. – URL: <https://workplacepsychology.wordpress.com/2011/05/18/information-overload-when-information-becomes-noise/> (дата обращения: 21.02.2024).

2. **Акопов, Г.В.** Социальные сети и их психологическое воздействие / Г.В. Акопов, С.А. Глушкова. – Текст: электронный. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-seti-i-ih-psihologicheskoe-vozdeystvie/> (дата обращения: 22.02.2024).