

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

Кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

_____ А.І. Яблонський

“ ” _____ 2024 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ В ЕПОХУ ЦИФРОВИХ МЕДІА

Керівник:

ЗЕМЛЯНА Юлія Анатоліївна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

в.о. завідувача кафедри психології
Національного університету
кораблебудування імені адмірала
Макарова,

кандидат психологічних наук, доцент

КАРСКАНОВА Світлана Вікторівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконал:

студент VI курсу групи 666Мз

ШУЛЬГАН Сергій Вікторович

(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Психологія»

Миколаїв – 2024 рік

“ ” 2024 року

(прізвище, ім'я, по батькові)

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

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	ЗЕМЛЯНА Юлія Анатоліївна		
Розділ 1			
Розділ 2			
Розділ 3			
Висновки			

7. Дата видачі завдання 02.09.2024**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2024	
2.	Розділ 1. Теоретичні та методологічні засади дослідження інформаційного перевантаження в цифрову епоху.	жовтень 2024	
3.	Розділ 2. Вплив інформаційного перевантаження на критичне мислення.	жовтень 2024	
4.	Розділ 3. Емпіричне дослідження впливу інформаційного перевантаження на стан критичного мислення.	жовтень 2024	
5.	Висновки	листопад 2024	
6.	Передкваліфікаційна практика	02.-15.09.2024	
7.	Оформлення списку використаних джерел, додатків	листопад 2024	
8.	Попередній захист	21.11.2024	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2024	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	19.12 2024	

Студент

(підпис)

Сергій ШУЛЬГАН

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Юлія ЗЕМЛЯНА

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

У роботі тему: «Психологічні засади інформаційного перевантаження в епоху цифрових медіа» розглядається актуальна проблема впливу інформаційного перевантаження на когнітивні та психоемоційні процеси людини в умовах сучасного цифрового середовища. У роботі проаналізовано наукові підходи до визначення цього феномену, виявлено його основні причини та наслідки, зокрема зниження здатності до критичного мислення, розвиток інформаційного стресу, емоційного вигорання та депресивних станів. У теоретичній частині дослідження описано психологічні аспекти впливу інформаційного перевантаження, зокрема механізми виникнення інформаційного стресу, феномени "паралічу аналізу" та "страху втратити важливу інформацію" (FOMO), а також вплив цифрових медіа на критичне мислення.

Емпіричний розділ включає методологічний аналіз та результати дослідження впливу інформаційного перевантаження на психоемоційний стан та когнітивні функції різних груп респондентів. Виявлено зв'язок між рівнем інформаційного перевантаження та зниженням когнітивних показників, що ускладнює прийняття рішень і веде до емоційного виснаження.

Робота містить рекомендації з розвитку навичок критичного мислення, інформаційної грамотності та управління інформаційними потоками для мінімізації негативного впливу цифрового перенасичення. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для створення освітніх програм, спрямованих на підвищення інформаційної стійкості користувачів цифрових медіа.

ABSTRACT

The work titled "Psychological Foundations of Information Overload in the Era of Digital Media" examines the relevant issue of the impact of information overload on human cognitive and psycho-emotional processes in the context of the modern digital environment. The study analyzes scientific approaches to defining this phenomenon, identifies its primary causes and consequences, including a decline in critical thinking abilities, the development of information stress, emotional burnout, and depressive states. The theoretical part of the research describes the psychological aspects of information overload, particularly the mechanisms behind information stress, the phenomena of "analysis paralysis" and "fear of missing out" (FOMO), as well as the influence of digital media on critical thinking.

The empirical section includes a methodological analysis and the results of a study on the impact of information overload on the psycho-emotional state and cognitive functions of various respondent groups. A relationship is established between the level of information overload and the decline in cognitive performance, which complicates decision-making and leads to emotional exhaustion.

The work provides recommendations for developing critical thinking skills, information literacy, and managing information flows to minimize the negative effects of digital oversaturation. The practical significance of the research lies in the potential use of its findings to develop educational programs aimed at enhancing the information resilience of digital media users.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ В ЦИФРОВУ ЕПОХУ	13
1.1. Інформаційне перевантаження: визначення та причини виникнення	13
1.2. Психологічні аспекти стресу в умовах інформаційного перевантаження	21
1.3. Вплив цифрових медіа на здатність критично мислити та оцінювати інформацію	29
Висновки до першого розділу	34
РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ НА КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ	36
2.1. Основні фактори інформаційного перевантаження та їх вплив на когнітивні процеси	36
2.2. Механізми захисту від інформаційного перевантаження: когнітивні стратегії	44
2.3. Критичне мислення як інструмент подолання інформаційного перевантаження	54
Висновки до другого розділу	62
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ НА СТАН КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ	65
3.1. Методологія та методи дослідження	65
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	68
3.3. Рекомендації щодо підвищення ефективності критичного мислення в умовах інформаційного перенасичення	78
Висновки до третього розділу	92
ВИСНОВКИ	94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	96
ДОДАТКИ	103

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ, що характеризується стрімким розвитком інформаційних технологій та цифрових медіа, переживає безпрецедентне зростання обсягу доступної інформації. Цей процес, з одного боку, відкриває нові можливості для особистісного розвитку, навчання та комунікації, а з іншого боку, створює низку нових викликів для психоемоційного здоров'я людини. Зростання кількості інформаційних джерел, розвиток соціальних мереж, онлайн-платформ та постійне інформаційне навантаження призводять до феномену, відомого як інформаційне перевантаження.

Інформаційне перевантаження є однією з найбільш серйозних проблем сучасного суспільства, що впливає на різні аспекти людського життя, включаючи здатність до критичного мислення та оцінки інформації. В умовах, коли кожен день людина піддається впливу величезної кількості інформації, виникає необхідність швидко та ефективно її аналізувати, відсівати несуттєву або хибну інформацію, приймати обґрунтовані рішення. Однак постійний інформаційний потік, надлишок контенту та швидкість його розповсюдження часто призводять до когнітивного навантаження, яке може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я та когнітивних функцій.

Зокрема, інформаційне перевантаження може спричиняти підвищений рівень стресу, тривожності, дратівливості, а також знижувати здатність до концентрації уваги та критичного осмислення отриманих даних. У цьому контексті актуальним стає питання розвитку механізмів захисту від негативних впливів інформаційного перенасичення та підвищення здатності критично мислити.

В умовах інформаційних війн, які супроводжують сучасні конфлікти, зокрема війна Росії проти України, питання інформаційного перевантаження набуває особливого значення. У цьому контексті стає

надзвичайно важливим дослідження впливу інформаційного навантаження на здатність суспільства та окремих індивідів приймати обґрунтовані рішення, орієнтуючись на достовірні дані, а не на маніпуляції чи дезінформацію. Здатність критично оцінювати інформацію стає ключовим фактором у збереженні психоемоційної рівноваги, прийнятті ефективних рішень та забезпеченні інформаційної безпеки.

Мета роботи – теоретичний опис та експериментальне дослідження феномену інформаційного перевантаження в епоху цифрових медіа та його впливу на здатність людини критично оцінювати інформацію.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження**:

1. Провести аналіз наукової літератури з тематики інформаційного перевантаження, його причин та наслідків, а також впливу цифрових медіа на когнітивні процеси, зокрема на критичне мислення.
2. Визначити основні чинники, що спричиняють інформаційне перевантаження в умовах сучасного інформаційного середовища.
3. Дослідити психологічні аспекти інформаційного перевантаження та його вплив на психоемоційний стан людини.
4. Розробити методологічні підходи для оцінки впливу інформаційного перевантаження на здатність до критичного осмислення інформації.
5. Провести емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення зв'язку між інформаційним перевантаженням та критичним мисленням у різних категорій респондентів.
6. Проаналізувати результати емпіричного дослідження та визначити ключові чинники, що впливають на зниження здатності до критичного мислення під впливом інформаційного перевантаження.
7. Розробити практичні рекомендації щодо мінімізації негативних наслідків інформаційного перевантаження та підвищення ефективності критичного мислення в умовах цифрового середовища.

8. Запропонувати стратегії та методи психологічної підтримки для осіб, які зазнають інформаційного перевантаження внаслідок перенасичення інформацією.

Об'єкт дослідження – процеси інформаційного перевантаження та їх вплив на психоемоційний стан і когнітивні функції людини.

Предмет дослідження – психологічні засади інформаційного перевантаження в епоху цифрових медіа.

Методи дослідження. У процесі виконання дослідження було використано комплекс методів, що дозволяють всебічно вивчити вплив інформаційного перевантаження на критичне мислення та розробити відповідні рекомендації. Аналіз і синтез наукової літератури застосовувалися для систематизації та узагальнення існуючих знань щодо феномену інформаційного перевантаження, його причин та наслідків, а також впливу на когнітивні процеси. Контент-аналіз дозволив дослідити зміст і характер інформаційних потоків у цифрових медіа, що можуть спричиняти інформаційне перевантаження. Соціологічне опитування було проведено з метою збору даних про рівень інформаційного стресу серед респондентів і їхню здатність критично оцінювати інформацію в умовах цифрового середовища. Психодіагностичні методи використовувалися для оцінки рівня стресу, тривожності та інших психоемоційних показників, пов'язаних з інформаційним перевантаженням. Експериментальний метод був застосований для проведення емпіричних досліджень, які виявили зв'язок між інформаційним перевантаженням і зниженням здатності до критичного мислення. Методи статистичного аналізу були використані для обробки даних, отриманих під час соціологічного опитування та експериментальних досліджень, що дозволило виявити закономірності та взаємозв'язки між досліджуваними явищами. Метод експертного оцінювання був використаний для залучення фахівців із різних галузей до обговорення результатів дослідження та розробки рекомендацій щодо

зменшення впливу інформаційного перевантаження на когнітивні процеси.

Експериментальна база дослідження включає групи респондентів, обраних серед студентів вищих навчальних закладів, працівників інформаційних і медійних компаній, а також державних службовців, які активно використовують цифрові медіа у своїй професійній діяльності. Вибірка була сформована з метою забезпечення різноманітності респондентів за віком, рівнем освіти та професійною діяльністю, що дозволило всебічно дослідити вплив інформаційного перевантаження на здатність до критичного мислення в різних соціальних групах. Експериментальні дослідження проводилися на базі Миколаївського регіонального центру підвищення кваліфікації, де було залучено учасників до серії соціологічних опитувань, психодіагностичних тестів та експериментальних вправ для виявлення впливу інформаційного перевантаження на їхню здатність до критичного осмислення інформації.

Теоретична та практична значущість. Теоретична значущість дослідження полягає в розширенні та поглибленні наукових знань щодо феномену інформаційного перевантаження в епоху цифрових медіа та його впливу на когнітивні процеси, зокрема на здатність до критичного мислення. Результати дослідження доповнюють існуючі концепції та теорії інформаційного стресу, надаючи нові підходи до його розуміння та аналізу в контексті сучасного інформаційного середовища. Внесок роботи полягає також у розробці теоретичних моделей, які описують механізми впливу інформаційного перевантаження на критичне мислення та психоемоційний стан людини.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів для розробки ефективних стратегій і методів подолання інформаційного стресу та підвищення рівня критичного мислення в умовах інформаційного перенасичення.

Розроблені рекомендації можуть бути використані у професійній діяльності працівників освітніх установ, публічного управління, а також у роботі з територіальними громадами для зменшення негативного впливу інформаційного перевантаження на прийняття рішень. Крім того, результати дослідження можуть бути інтегровані у програми підвищення кваліфікації державних службовців та інших фахівців, сприяючи розвитку їхньої стійкості до інформаційного стресу та покращенню когнітивних здібностей у сучасному інформаційному середовищі.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 120 сторінок, основний зміст викладено на 91 сторінці. Список використаних джерел складає 72 праці українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ В ЦИФРОВУ ЕПОХУ

1.1. Інформаційне перевантаження: визначення та причини виникнення

У сучасному світі, що характеризується стрімким розвитком інформаційних технологій та глобальною цифровізацією, питання обробки та споживання інформації стає одним із найважливіших викликів для людини. Кожен день мільярди людей стикаються з безпрецедентним обсягом інформації, яку вони отримують через різноманітні канали комунікації: від соціальних мереж і новинних ресурсів до електронної пошти та професійних платформ. Це призводить до виникнення феномену, який у науковій літературі отримав назву “інформаційне перевантаження”. У наш час це явище стало надзвичайно актуальним, оскільки швидкість обміну інформацією постійно зростає, а можливості людини обробляти та осмислювати ці дані залишаються обмеженими.

Поняття “інформаційне перевантаження” було вперше введено в науковий обіг у 1970-х роках, коли Альвін Тоффлер (Alvin Toffler), американський соціальний теоретик і футуролог, у своїй книзі “Шок майбутнього” [28] висловив занепокоєння з приводу того, що технологічний прогрес може призвести до того, що людина буде нездатна обробити величезні обсяги інформації, з якими вона щодня стикається. З того часу проблема інформаційного перевантаження не тільки не зникла, а й значно поглибилася, набула нових форм та аспектів, особливо у зв’язку з бурхливим розвитком цифрових медіа та

широким розповсюдженням Інтернету. Якщо на початку інформаційної ери головними джерелами інформації були друковані видання, радіо та телебачення, які мали обмежену кількість каналів і часу для передачі інформації, то з розвитком Інтернету і цифрових медіа кількість джерел інформації стала практично безмежною. З'явилися нові платформи для обміну інформацією, такі як соціальні мережі, блоги, форуми, онлайн-видання, стрімінгові сервіси та інші. Кожен користувач Інтернету може стати як споживачем, так і виробником контенту, що призводить до ще більшого зростання інформаційного потоку.

У ХХІ столітті швидкість розповсюдження інформації досягла таких масштабів, що буквально за лічені хвилини новини можуть облетіти весь світ. Це створює ситуацію, коли людина отримує величезну кількість інформації з різних джерел, часто одночасно, що значно ускладнює її осмислення та критичну оцінку. В умовах такої інформаційної лавини виникає так званий “шум” – коли серед великої кількості інформації важко виділити те, що дійсно важливо [48]. Цей “шум” відволікає увагу, збільшує когнітивне навантаження і призводить до того, що людина починає відчувати втому від інформаційного перенасичення.

Розвиток соціальних мереж і персоналізованих новинних стрічок, де інформація подається на основі алгоритмів, які враховують попередні вподобання користувача, призводить до створення так званих “інформаційних бульбашок”. У таких умовах людина опиняється в обмеженому інформаційному просторі, де вона постійно отримує тільки ті дані, які підтверджують її погляди та упередження [69]. Це, у свою чергу, знижує критичне мислення та здатність до об'єктивного аналізу ситуацій, оскільки відсутність різноманіття думок і альтернативних точок зору призводить до спотвореного сприйняття дійсності.

З розвитком технологій людство отримало можливість бути постійно підключеним до Інтернету через мобільні пристрої, що ще

більше посилює інформаційне перевантаження. Постійний доступ до інформації та очікування миттєвої реакції на повідомлення створюють ситуацію, коли людина практично не має можливості “відключитися” від інформаційного потоку, навіть у вільний час. Це призводить до хронічного когнітивного навантаження, яке не тільки знижує продуктивність, але й може мати серйозні наслідки для психічного здоров’я, викликаючи стрес, тривожність та інші психоемоційні розлади.

Таким чином, у ХХІ столітті проблема інформаційного перевантаження стала не просто технологічним викликом, а й соціальною та психологічною проблемою, яка потребує комплексного підходу для її вирішення. Необхідність вивчення нових аспектів цієї проблеми, розробки стратегій захисту від інформаційного перенасичення та підвищення інформаційної грамотності населення є надзвичайно важливою як для окремих індивідів, так і для суспільства в цілому.

Інформаційне перевантаження визначається як стан особистості, у якому людина стикається з надмірною кількістю інформації, яку вона не може ефективно обробити або спожити, що призводить до когнітивного стресу, зниження продуктивності та труднощів з прийняттям рішень. За визначенням Джона Свіфта, одного з провідних дослідників у цій галузі [44], інформаційне перевантаження – це “стан, коли кількість доступної інформації перевищує можливості людини її зрозуміти та використати для прийняття адекватних рішень”. У цьому контексті важливо розуміти, що інформаційне перевантаження є не просто проблемою кількісного характеру, а також і якісного, оскільки воно впливає на здатність людини критично осмислювати інформацію та приймати раціональні рішення.

Причини виникнення інформаційного перевантаження є багатогранними та пов’язані як з технологічними, так і з соціальними чинниками. Однією з головних причин є стрімкий розвиток

інформаційних технологій, що привів до того, що доступ до інформації став надзвичайно легким та швидким. Різноманітні цифрові медіа, соціальні мережі, платформи для обміну повідомленнями та інші канали інформаційного обміну забезпечують постійний і нескінченний потік даних, що може бути важко контролювати. Важливо зазначити, що цей потік не обмежується тільки робочим або навчальним середовищем – він проникає у всі сфери життя людини, включаючи особисте та соціальне життя.

Ще однією важливою причиною інформаційного перевантаження є феномен “глобального села”, як його назвав канадський філософ і теоретик медіа Маршалл Маклюен [49]. У цьому глобальному селі інформація розповсюджується миттєво, і людина опиняється під постійним тиском новин, повідомлень та іншої інформації, яка потребує негайної уваги та реакції. Виникає парадоксальна ситуація: з одного боку, людина має доступ до майже безмежного обсягу інформації, а з іншого боку, ця інформація вимагає від неї постійного оновлення знань та навичок, що створює додаткове когнітивне навантаження.

Важливо також розглянути соціокультурні чинники, що сприяють інформаційному перевантаженню. Одним із таких чинників є сучасний темп життя, коли людина відчуває постійну необхідність бути в курсі останніх подій, підтримувати професійний розвиток та відповідати на виклики сучасності. Це призводить до того, що багато людей намагаються обробити більшу кількість інформації, ніж вони фізично можуть, що призводить до зниження їхньої продуктивності, втоми та навіть вигорання.

Соціальні мережі відіграють одну з ключових ролей у процесі формування інформаційного перевантаження, і їхній вплив на цей процес важко переоцінити. Завдяки своїй структурі та алгоритмам, соціальні мережі стимулюють постійне споживання інформації, створюючи середовище, де користувачі постійно занурені в потік

оновлень, новин та повідомлень. Це середовище побудоване таким чином, щоб підтримувати максимальну активність користувачів, утримуючи їх на платформі якомога довше [69]. Основним інструментом для досягнення цієї мети є механізм постійних оновлень, який забезпечує нескінченний потік нової інформації, до якої користувач має доступ буквально кожну секунду.

Одним із важливих аспектів, що сприяє інформаційному перевантаженню в соціальних мережах, є алгоритми, які підлаштовують контент під індивідуальні уподобання користувача. Ці алгоритми націлені на те, щоб надавати користувачу саме ту інформацію, яка, на думку системи, є для нього найбільш цікавою та релевантною. Це створює ситуацію, коли користувач постійно отримує інформацію, яка може здаватися важливою або цікавою, навіть якщо вона не є такою насправді. У результаті, користувач опиняється в пастці постійного потоку інформації, від якої важко відмовитися або проігнорувати. Цей постійний інформаційний потік, підтримуваний соціальними мережами, вимагає негайної реакції, змушуючи користувача постійно перевіряти свої акаунти, реагувати на повідомлення та оновлення, що значно підвищує рівень когнітивного навантаження.

Крім того, механізм лайків, коментарів та репостів у соціальних мережах стимулює користувачів не тільки споживати інформацію, але й активно брати участь у її поширенні та обговоренні. Це створює додатковий тиск на користувачів, оскільки вони починають відчувати необхідність постійно бути в курсі новин, реагувати на повідомлення та підтримувати активну взаємодію з іншими користувачами. Така постійна взаємодія часто призводить до того, що користувачі починають відчувати інформаційний стрес, оскільки вони не мають достатньо часу та ресурсів для якісного осмислення та обробки всього контенту, який вони отримують.

Важливий аспект полягає в тому, що соціальні мережі створюють

середовище, де інформація розповсюджується дуже швидко і часто неконтрольовано. Це означає, що новини, чутки та інші види інформації можуть поширюватися з неймовірною швидкістю, навіть якщо вони не є достовірними або важливими. В умовах такої інформаційної лавини користувачі часто відчують труднощі з визначенням того, яка інформація є дійсно важливою, а яка – лише “шумом” [61]. Це створює додатковий когнітивний тиск, який може призвести до втоми, зниження концентрації та навіть до психологічного вигорання.

Соціальні мережі сприяють формуванню так званого “ефекту занурення”, коли користувач настільки заглиблюється в інформаційний потік, що втрачає відчуття часу і реальності. Це призводить до того, що люди можуть проводити в соціальних мережах значну кількість часу, навіть не усвідомлюючи цього, що посилює інформаційне перевантаження і негативно впливає на їхнє психоемоційне здоров’я. Вони є одним із головних чинників, що стимулюють і посилюють інформаційне перевантаження, створюючи постійний тиск на користувачів через безперервний потік оновлень та необхідність негайної реакції на них. Це середовище, де швидкість, кількість і доступність інформації переважають над її якістю та глибиною, що створює значні виклики для когнітивних процесів і психічного здоров’я людини.

Інша важлива причина інформаційного перевантаження полягає у недостатньо розвинених навичках інформаційної грамотності, що виражається в невмінні відсіювати важливу інформацію від несуттєвої, визначати її достовірність та значущість. У сучасному інформаційному просторі, де кількість джерел інформації постійно зростає, а межа між достовірною інформацією та фейками часто стає розмитою, здатність критично оцінювати джерела та контент набуває виняткового значення [18]. Сучасні технології та соціальні медіа створили умови, в яких інформація може поширюватися зі швидкістю світла, і кожен користувач

може стати її виробником або ретранслятором. Це призводить до ситуації, коли величезна кількість інформації стає доступною миттєво, але водночас зникає традиційний бар'єр між професійними журналістами, науковцями та іншими експертами, що мають навички критичного осмислення інформації, і звичайними користувачами, які не завжди володіють достатніми знаннями для відсівання хибних або маніпулятивних даних.

Феномен фейкових новин, дезінформації та пропаганди в сучасному інформаційному просторі створює серйозну загрозу для здатності суспільства адекватно сприймати та реагувати на події, які відбуваються. У багатьох випадках фейкова інформація створюється з метою маніпулювання громадською думкою, посіву паніки або ж зведення нанівець зусиль із забезпечення безпеки та стабільності. Проблема полягає в тому, що така інформація часто виглядає досить переконливою і може бути підтримана численними “псевдоавторитетними” джерелами, що ще більше ускладнює її відділення від правди.

Здатність критично оцінювати джерела та контент вимагає розвитку певних навичок, таких як аналіз достовірності джерела, перевірка фактів, оцінка контексту та пошук підтверджуючих даних з незалежних і надійних джерел. На жаль, далеко не всі користувачі володіють цими навичками або застосовують їх на практиці [26]. Це може бути пов'язано з різними факторами, включаючи низький рівень інформаційної грамотності, брак часу на детальне вивчення матеріалів, або ж просто з бажанням знайти підтвердження власним переконанням, незалежно від того, наскільки ці переконання відповідають дійсності.

Крім того, слід враховувати психологічні аспекти сприйняття інформації. Люди схильні до так званого “підтверджуючого упередження” (confirmation bias), коли вони віддають перевагу інформації, яка підтверджує їхні попередні уявлення та ігнорують ту, що

їм суперечить. Це ще більше ускладнює процес критичного осмислення, оскільки людина може віддавати перевагу недостовірним джерелам, якщо вони відповідають її поглядам або очікуванням.

У такому середовищі здатність критично мислити стає не просто корисною навичкою, а необхідністю для виживання в інформаційному просторі, де неправильні або маніпулятивні дані можуть мати серйозні наслідки як для окремих осіб, так і для суспільства в цілому. Потреба в розвитку інформаційної грамотності та критичного мислення стає однією з ключових задач сучасної освіти, що повинна включати в себе як знання про механізми розповсюдження інформації, так і практичні навички її аналізу.

Таким чином, у світі, де інформаційне перевантаження та розмивання меж між правдою та вигадкою стають повсякденними викликами, розвиток критичного мислення є надзвичайно важливою умовою для підтримання особистої та колективної безпеки, ефективного прийняття рішень та збереження психічного здоров'я. Це особливо актуально в умовах інформаційних війн та маніпуляцій, коли неправильна або перекручена інформація може навмисно поширюватися з метою впливу на суспільну думку [22]. Недостатність критичного мислення в умовах інформаційного перевантаження може призводити до хибних висновків, що у свою чергу впливає на якість прийнятих рішень як на індивідуальному, так і на суспільному рівні.

Інформаційне перевантаження є результатом сукупності факторів, пов'язаних із надлишком інформації, стрімким розвитком технологій, постійною доступністю цифрових медіа та недостатньо розвиненими навичками критичного мислення. Це явище має серйозні наслідки для когнітивних процесів, що потребує детального дослідження та розробки ефективних стратегій подолання. У наш час розуміння цього феномену та пошук шляхів його подолання є надзвичайно актуальними завданнями як для науковців, так і для практиків у сфері інформаційних

технологій, медіа та освіти.

1.2. Психологічні аспекти стресу в умовах інформаційного перевантаження

Інформаційне перевантаження, що виникає внаслідок надмірного потоку інформації в сучасному цифровому світі, є не лише технічною проблемою обробки даних, але й серйозним психологічним викликом для кожної людини. Постійний доступ до інформації, швидкість її оновлення та багатоканальність джерел створюють умови, за яких людина опиняється в постійно мінливому інформаційному середовищі, що вимагає від неї витратити значні когнітивні ресурси на обробку та сортування величезних обсягів даних. У минулі десятиліття, коли інформаційний потік був відносно стабільним і контрольованим, люди мали можливість поступово освоювати нову інформацію, що надходила через обмежені канали, такі як газети, телебачення або радіо. Проте з розвитком цифрових технологій і появою Інтернету, характер інформаційного простору кардинально змінився [4]. Сьогодні кожен користувач мережі стикається з постійним оновленням інформації в реальному часі, що практично не залишає йому можливості для відпочинку або переробки отриманих даних.

Кожен новий день приносить тисячі новинних повідомлень, оновлень у соціальних мережах, електронних листів, а також спеціалізованої інформації, яку людина повинна сприйняти, проаналізувати та, в деяких випадках, використати для прийняття рішень. Це змушує мозок працювати в умовах постійного напруження, адже він повинен обробляти більше інформації, ніж він фізіологічно здатен. У такій ситуації когнітивні ресурси виснажуються значно швидше, ніж це було можливо за інших умов, що призводить до зростання рівня стресу.

Цей стрес виникає через необхідність постійно підтримувати високу готовність до обробки нової інформації та швидко адаптуватися до змін, які вона приносить. Багатоканальність джерел інформації, які діють одночасно (новини, соціальні медіа, професійні платформи, повідомлення на робочих і особистих пристроях), додає додаткового навантаження, адже людина змушена одночасно тримати в полі зору кілька потоків даних, щоб не пропустити щось важливе. Це призводить до ситуації, коли мозок перевантажується інформацією і втрачає здатність до ефективної концентрації та аналітичного мислення [13].

Таке постійне напруження може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я людини. Коли мозок постійно працює на межі своїх можливостей, у людини виникає почуття виснаження, тривожності та дратівливості. Хронічний стрес, викликаний інформаційним перевантаженням, може призвести до розвитку таких станів, як безсоння, депресія, тривожні розлади, а також до зниження загальної когнітивної функції, включаючи пам'ять, увагу та здатність до прийняття рішень.

Окрім психічного здоров'я, інформаційне перевантаження негативно впливає і на фізичне здоров'я. Постійний стрес активує фізіологічні реакції в організмі, які з часом можуть викликати серйозні проблеми. Наприклад, підвищений рівень кортизолу (гормону стресу) може призводити до порушення сну, підвищення артеріального тиску, ослаблення імунної системи та збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань. В умовах хронічного стресу організм людини починає виснажуватися, що може призводити до загального погіршення стану здоров'я і навіть до розвитку хронічних захворювань.

Постійний доступ до інформації, швидкість її оновлення та багатоканальність джерел створюють ситуацію, коли людина змушена працювати в умовах постійного когнітивного та емоційного перевантаження. Це перевантаження веде до зростання рівня стресу, що

має серйозні наслідки як для психічного, так і для фізичного здоров'я, і вимагає розробки стратегій для зменшення інформаційного навантаження та підтримки психоемоційного балансу.

Стрес, як реакція на інформаційне перевантаження, є комплексним феноменом, який включає в себе як когнітивні, так і емоційні аспекти [9]. З когнітивної точки зору, інформаційний стрес проявляється у вигляді перевантаження робочої пам'яті, труднощів з концентрацією уваги та зниження здатності до прийняття рішень. Людина, яка постійно стикається з великим обсягом інформації, часто відчуває когнітивну втому, що виражається в неспроможності обробляти нові дані або виконувати складні завдання, які потребують зосередженості та аналітичного мислення.

Емоційні аспекти стресу, викликаного інформаційним перевантаженням, включають почуття тривожності, дратівливості, безпорадності та навіть паніки. Коли людина стикається з надмірною кількістю інформації, яку вона фізично не встигає обробити, або коли їй важко відсіяти важливу інформацію від несуттєвої, вона поступово починає відчувати втрату контролю над ситуацією. Це відчуття виникає тому, що мозок, перевантажений великою кількістю даних, не встигає здійснювати необхідні когнітивні операції, такі як аналіз, синтез та критична оцінка інформації. У такій ситуації людина може відчувати себе вразливою і безпомічною, оскільки вона не може прийняти обґрунтоване рішення або ефективно реагувати на зовнішні виклики. Це призводить до того, що починає формуватися відчуття втрати контролю над власним життям і ситуаціями, з якими доводиться стикатися щодня.

Втрата контролю є одним із ключових тригерів стресу, адже контроль над ситуацією надає людині почуття безпеки та впевненості. Коли це відчуття зникає, стресова реакція організму стає хронічною, тобто такою, що триває протягом довгого часу і поступово виснажує психологічні та фізіологічні ресурси людини [5]. В такому стані людина

відчуває постійний тиск, що може призводити до виникнення відчуття тривожності, дратівливості та внутрішнього напруження.

Цей постійний стрес має прямий вплив на психічне здоров'я. Хронічний стрес сприяє розвитку депресії, яка проявляється у вигляді постійного почуття пригніченості, втрати інтересу до діяльності, що раніше приносила задоволення, зниженням енергії та мотивації. Людина в такому стані може втратити здатність отримувати задоволення від життя і починає відчувати себе емоційно виснаженою.

Крім того, в умовах постійного інформаційного перевантаження зростає ризик виникнення синдрому професійного вигорання. Вигорання характеризується почуттям емоційного виснаження, відчуттям цинізму або відстороненості від роботи, а також зниженням професійної ефективності. Це особливо актуально для тих, хто працює у сферах з високим інформаційним навантаженням, таких як медіа, ІТ, освіта або управління. Людина, яка відчуває вигорання, часто втрачає мотивацію та інтерес до своєї професійної діяльності, що може призводити до серйозних наслідків для її кар'єри та особистого життя.

Таблиця 1.1.

Вплив інформаційного перевантаження на стрес та психічне здоров'я

Надмірне інформаційне навантаження	Людина стикається з надмірною кількістю інформації, яку важко обробити.
Важко відсіяти важливу інформацію	Через перевантаження мозок не встигає здійснювати необхідні когнітивні операції (аналіз, синтез, критична оцінка).
Втрата контролю над ситуацією	Людина починає відчувати втрату контролю, що призводить до відчуття безпорадності
Хронічний стрес	Втрата контролю викликає хронічний стрес, який триває довгий час і виснажує ресурси організму.
Емоційне та психічне виснаження	Постійний стрес призводить до емоційного та психічного виснаження, що знижує здатність до адаптації та ефективної роботи.
Розвиток депресії та вигорання	Хронічний стрес і виснаження сприяють розвитку депресії та синдрому професійного вигорання.

Хронічний стрес, викликаний інформаційним перевантаженням,

також сприяє розвитку інших психоемоційних розладів, таких як тривожні розлади, розлади сну та когнітивні порушення. Наприклад, постійний стрес може впливати на здатність людини концентруватися, запам'ятовувати інформацію та приймати рішення. З часом це може призвести до значного погіршення когнітивних функцій і зниження загальної якості життя.

Коли людина відчуває, що не встигає обробити всю інформацію або не може відсіяти важливе від несуттєвого, у неї виникає відчуття втрати контролю, яке є потужним тригером хронічного стресу. Такий стрес має серйозні наслідки для психічного здоров'я, включаючи розвиток депресії, синдрому професійного вигорання та інших психоемоційних розладів, що потребують особливої уваги та втручання для їхнього попередження і лікування.

Існує також зв'язок між інформаційним стресом і фізичним здоров'ям. Дослідження показують, що тривалий когнітивний стрес може впливати на фізіологічні процеси в організмі, сприяючи підвищенню рівня кортизолу – гормону стресу, що у великих кількостях негативно впливає на імунну систему, серцево-судинну систему та інші життєво важливі органи, як наслідок – інформаційне перевантаження може сприяти розвитку хронічних захворювань, зокрема серцево-судинних, та погіршувати загальний стан здоров'я.

Психологічні дослідження показують, що однією з головних причин стресу в умовах інформаційного перевантаження є нездатність людини ефективно керувати часом та розставляти пріоритети в інформаційному потоці. Люди часто стикаються з явищем, відомим як “параліч аналізу” (analysis paralysis), яке виникає тоді, коли надмірна кількість доступної інформації перевантажує їхню здатність приймати рішення або виконувати завдання. Це відбувається через те, що мозок, намагаючись обробити велику кількість варіантів і можливих наслідків, потрапляє в пастку надмірного аналізу. У такій ситуації людина

занурюється у деталі, намагаючись врахувати всі можливі фактори та варіанти розвитку подій, що, в кінцевому підсумку, призводить до блокування прийняття будь-якого рішення.

Параліч аналізу може проявлятися в різних аспектах життя, від простих повсякденних виборів до складних професійних або життєвих рішень. Наприклад, людина може довго роздумувати над тим, який фільм подивитися або яке блюдо замовити, відчуваючи при цьому зростаючу тривожність через те, що будь-який вибір може виявитися “неправильним” [37]. На більш серйозному рівні це явище може проявлятися в умовах роботи, коли співробітник, відповідальний за прийняття важливого рішення, виявляється нездатним діяти через надмірну кількість доступних даних, варіантів рішень або можливих наслідків.

Такий стан може бути особливо деструктивним у контексті професійної діяльності, де рішення часто повинні прийматися швидко і з урахуванням множинних факторів. Параліч аналізу в таких випадках не тільки затримує процес прийняття рішень, але й підвищує рівень стресу, оскільки людина починає відчувати тиск через неможливість діяти. Це може призводити до хронічної тривожності, невдоволення собою і навіть до зниження самооцінки, оскільки особа може сприймати свою нездатність приймати рішення як особисту поразку.

Крім того, параліч аналізу часто супроводжується відчуттям втоми та виснаження, оскільки мозок витрачає значну кількість енергії на обробку інформації, не отримуючи при цьому ніякого результату. Це може призводити до погіршення когнітивних функцій, таких як пам'ять і концентрація уваги, що ускладнює подальше прийняття рішень і виконання завдань. З часом це може сформувати порочне коло, коли людина уникає прийняття рішень або відтягує їх, що ще більше посилює параліч аналізу.

Параліч аналізу – це серйозний психологічний феномен, який

може значно ускладнити життя людини в умовах інформаційного перевантаження. Він підкреслює важливість розвитку навичок ефективного управління інформацією, здатності розставляти пріоритети та приймати рішення навіть у умовах невизначеності. Без цих навичок людина ризикує опинитися в стані постійного когнітивного стресу, який негативно впливає на її емоційний стан, продуктивність та загальну якість життя [49]. Це ще більше посилює стрес, оскільки відчуття невиконаної роботи або прийнятих рішень викликає додаткову тривожність і фрустрацію.

Іншою важливою психологічною складовою, яка виникає в умовах інформаційного перевантаження, є феномен “страху втратити важливу інформацію” (Fear of Missing Out, або FOMO). Цей феномен став особливо поширеним у сучасному цифровому середовищі, де інформація циркулює в безперервному потоці, і кожна новина, повідомлення або оновлення може здаватися важливим і таким, що не можна пропустити. FOMO характеризується постійним відчуттям тривоги через можливість пропустити щось значуще або залишитися поза важливими подіями, що відбуваються у світі або в колі знайомих.

FOMO посилюється тим, що в сучасних умовах люди мають майже необмежений доступ до інформації, яка оновлюється буквально щосекунди. Соціальні мережі, новинні сайти, месенджери та інші цифрові платформи постійно надсилають сповіщення, повідомляючи про нові події, публікації або обговорення. У такій ситуації людина може відчувати, що будь-який момент, коли вона не перевіряє свій телефон або не знаходиться онлайн, може обернутися втратою чогось важливого. Це створює постійний тиск бути на зв'язку, що в свою чергу підвищує рівень тривожності і знижує здатність до релаксації та відпочинку.

Страх втратити важливу інформацію має значний вплив на психоемоційний стан людини. Люди, які страждають від FOMO, часто

відчувають хронічний стрес, пов'язаний з необхідністю постійного моніторингу інформаційного потоку. Це може призводити до емоційного виснаження, оскільки мозок не має можливості відпочити від безперервного інформаційного навантаження. Крім того, FOMO може викликати відчуття невдоволення своїм життям, оскільки людина постійно порівнює себе з іншими, виходячи з того, що бачить у соціальних мережах. Це призводить до зниження самооцінки, депресії та навіть до соціальної ізоляції, оскільки людина може почати уникати контактів з іншими, щоб не відчувати себе “недостатньо успішною”.

FOMO також може негативно впливати на продуктивність та якість роботи. Постійне переключення між завданнями і перевірка повідомлень або оновлень в соціальних мережах перешкоджає зосередженню на важливих завданнях, знижуючи ефективність і якість виконуваної роботи. Людина, занурена в FOMO, може втратити здатність до глибокого мислення і аналізу, оскільки її увага постійно розсіяна між численними інформаційними потоками.

У контексті особистого життя FOMO може призводити до погіршення міжособистісних стосунків [52]. Людина, яка постійно занурена в цифровий інформаційний простір, може почати ігнорувати реальні соціальні взаємодії, що з часом призводить до почуття самотності та ізоляції. Це, в свою чергу, підсилює тривожність і стрес, створюючи замкнене коло, з якого важко вирватися. Постійна наявність доступу до інформації та соціальних мереж створює ілюзію, що людина повинна завжди бути в курсі всіх подій, що відбуваються навколо, і брати активну участь у всіх важливих дискусіях. Це призводить до постійного напруження і стресу, оскільки людина починає відчувати тиск бути постійно “на зв'язку”, що негативно впливає на її психоемоційний стан та здатність до якісного відпочинку.

Слід зазначити, що інформаційний стрес може також мати соціальні наслідки. В умовах перевантаження інформацією люди часто

втрачають здатність до якісної комунікації, оскільки спроби обробити надмірну кількість інформації знижують їхню здатність до активного слухання та емпатії. Це може призводити до конфліктів, непорозумінь та погіршення міжособистісних відносин як у професійному середовищі, так і в особистому житті.

З урахуванням усіх цих аспектів, важливість дослідження психологічних наслідків стресу, викликаного інформаційним перевантаженням, важко переоцінити. Необхідність розробки ефективних методів управління інформаційним потоком, технік стрес-менеджменту та стратегій підтримки психічного здоров'я стає ключовим завданням як для індивідів, так і для суспільства в цілому.

1.3. Вплив цифрових медіа на здатність критично мислити та оцінювати інформацію.

Цифрові медіа стали невід'ємною частиною сучасного життя, кардинально змінивши спосіб, у який ми отримуємо, обробляємо та оцінюємо інформацію. Вони забезпечили безпрецедентний доступ до знань і новин, відкрили можливості для швидкого обміну думками та ідеями. Однак, разом із цим, цифрові медіа також створили низку викликів для когнітивних процесів людини, особливо у контексті критичного мислення та оцінки інформації.

Одним із головних викликів, пов'язаних із цифровими медіа, є надмірний потік інформації, який важко контролювати і фільтрувати. У такому середовищі людина постійно стикається з великим обсягом різноманітної інформації, яка надходить із різних джерел, часто одночасно. Цифрові медіа, з їхнім нескінченним потоком інформації, часто змушують людину обробляти величезні обсяги даних у стислі терміни. Це створює ситуацію, коли для глибокого аналізу та критичної оцінки кожного повідомлення просто не вистачає часу або когнітивних

ресурсів. У таких умовах мозок змушений працювати в режимі постійного переключення між різними джерелами інформації, що ускладнює можливість зосередитися на якомусь одному аспекті чи темі. Як наслідок, людина починає сприймати інформацію поверхнево, часто звертаючи увагу лише на загальні висновки або емоційні акценти, які містяться у заголовках або коротких повідомленнях.

Такий поверхневий підхід до сприйняття даних негативно впливає на здатність до критичного мислення, оскільки відсутність детального аналізу позбавляє людину можливості побачити приховані нюанси, розкрити можливі маніпуляції або виявити недостовірність інформації. Коли інформаційний потік настільки інтенсивний, що зосередитися на глибокому осмисленні кожного повідомлення стає неможливим, критичне мислення починає слабшати. Людина втрачає здатність задавати питання, шукати підтвердження фактів та аналізувати інформацію з різних точок зору, оскільки постійно переключається між численними потоками даних.

Таке явище часто призводить до того, що людина починає приймати інформацію на віру, не ставлячи під сумнів її достовірність або джерело походження [47]. В умовах, коли увага розсіяна між багатьма завданнями та інформаційними потоками, мозок намагається спростити процес обробки даних, обмежуючись лише основними, на перший погляд очевидними фактами. Це може призвести до формування хибних переконань або прийняття рішень на основі неповної чи неправильної інформації, що має серйозні наслідки як для індивідуального, так і для суспільного рівня.

Постійне переключення між різними інформаційними потоками сприяє формуванню так званого “ефекту поверхневого сприйняття”, коли глибоке розуміння складних питань замінюється швидким і поверхневим ознайомленням з основними тезами. У таких умовах людина починає приділяти більше уваги заголовкам, коротким витягам

або висновкам, втрачаючи контекст і не маючи можливості побудувати цілісне розуміння питання. Це призводить до того, що критичне мислення стає менш ефективним, оскільки аналіз інформації здійснюється лише на поверхневому рівні, без врахування деталей або контексту.

Як наслідок – це не тільки знижує здатність до критичного мислення, але й робить людину більш вразливою до маніпуляцій та дезінформації. Коли увага розпорошена, а інформація сприймається поверхнево, зростає ризик того, що людина не помітить важливих ознак маніпуляції або пропаганди, які можуть бути приховані у деталях. Це створює сприятливі умови для поширення фейкових новин та інших форм дезінформації, що ще більше ускладнює можливість об'єктивної оцінки ситуації.

Поверхнєве сприйняття даних, спричинене надмірним інформаційним навантаженням та постійним переключенням між різними потоками даних, серйозно підриває здатність до критичного мислення. Людина втрачає здатність глибоко аналізувати інформацію, ставити під сумнів її достовірність та робити обґрунтовані висновки, що має серйозні наслідки для прийняття рішень і формування особистих переконань.

Суттєвою проблемою є те, що цифрові медіа часто використовують алгоритми, які підлаштовують контент під інтереси користувача. Це створює так звані “інформаційні бульбашки”, коли людина отримує тільки ту інформацію, яка підтверджує її погляди та упередження [64]. У такій ситуації критичне мислення також страждає, оскільки відсутня можливість зіткнутися з альтернативними точками зору або отримати більш об'єктивну картину світу. Це обмежує когнітивний розвиток, призводить до зміцнення стереотипів та переконань, і може перешкоджати об'єктивному аналізу ситуацій.

Цифрові медіа часто націлені на створення емоційно насиченого

контенту, що має на меті привернути увагу та викликати сильні реакції. Це зменшує здатність до аналітичного підходу, адже емоції можуть затіняти логіку і змушувати людину робити висновки на основі суб'єктивних вражень, а не об'єктивного аналізу. Такі маніпулятивні техніки використовуються у створенні заголовків новин, постів у соціальних мережах та навіть у комерційній рекламі, що робить процес оцінки інформації ще більш складним.

Цифрові медіа мають тенденцію до спрощення та укорочення інформації, що часто призводить до її фрагментації. У результаті людина отримує лише часткові знання або уривки інформації, що ускладнює побудову повної картини та глибокого розуміння контексту. Це, в свою чергу, негативно впливає на здатність до критичного мислення, адже без розуміння повного контексту важко зробити обґрунтовані висновки або прийняти виважене рішення.

Аспект, що впливає на критичне мислення – це швидкість, з якою інформація поширюється в цифрових медіа. Швидкий темп обміну інформацією змушує людину реагувати миттєво, що часто призводить до прийняття рішень “на автоматі”, без належного аналізу та перевірки фактів. Це сприяє поширенню фейкових новин, маніпулятивних повідомлень та інших видів дезінформації, які можуть мати серйозні наслідки для суспільства.

Цифрові медіа також формують новий тип соціальної взаємодії, де критичне мислення стає менш важливим через тиск конформізму та бажання отримати схвалення від інших користувачів. У соціальних мережах, наприклад, часто виникають ситуації, коли люди піддаються впливу думки більшості або популярних користувачів, не замислюючись над правдивістю або обґрунтованістю тієї чи іншої інформації. Це створює середовище, де критичне мислення поступається місцем поверхневому сприйняттю та емоційним реакціям.

Маємо визнати, що саме тут нам на допомогу приходить

медіаграмотність, яка є ключовою навичкою, що допомагає протистояти викликам, пов'язаним із цифровими медіа та їхнім впливом на критичне мислення. В умовах постійного інформаційного перевантаження, коли людина щодня стикається з величезною кількістю даних, медіаграмотність стає необхідною для здатності не тільки правильно обробляти інформацію, але й критично оцінювати її джерела та зміст. Володіючи основами медіаграмотності, людина може свідомо підходити до споживання інформації, уникаючи маніпуляцій та дезінформації.

Основними компонентами медіаграмотності є вміння аналізувати медіаповідомлення, оцінювати їхню достовірність і розуміти контекст, у якому вони були створені. Це включає перевірку джерел інформації, пошук підтверджень фактів з незалежних джерел, а також здатність виявляти маніпулятивні техніки, такі як використання емоційних заголовків або перекручених фактів. Медіаграмотність також охоплює розуміння того, як працюють алгоритми соціальних мереж та інших цифрових платформ, що впливають на те, яку інформацію людина бачить у своїй стрічці новин [49]. Це знання дозволяє користувачам свідомо вибирати, які джерела інформації вони споживають, і уникати потрапляння в “інформаційні бульбашки”.

Визнаємо, що медіаграмотність сприяє розвитку критичного мислення шляхом заохочення до постійного ставлення під сумнів отриманої інформації. Вона допомагає уникнути поверхневого сприйняття даних, підвищуючи здатність до глибокого аналізу і розуміння того, як і чому певна інформація поширюється в медіапросторі. Це особливо важливо в сучасному суспільстві, де інформаційні маніпуляції та фейкові новини стають дедалі більш поширеними явищами. Медіаграмотність допомагає людям не тільки захищатися від цих загроз, але й активно протидіяти їм, поширюючи достовірну інформацію та підвищуючи рівень обізнаності в суспільстві.

Медіаграмотність є необхідною умовою для збереження

критичного мислення в умовах цифрового середовища. Вона надає інструменти для осмисленого споживання інформації, сприяє захисту від дезінформації та маніпуляцій, і дозволяє людям залишатися об'єктивними та свідомими споживачами медіаконтенту. Підвищення рівня медіаграмотності в суспільстві є важливим завданням, яке має вирішальне значення для забезпечення інформаційної безпеки та зміцнення демократичних процесів.

Цифрові медіа мають значний вплив на здатність людини критично мислити та оцінювати інформацію. Хоча вони забезпечують широкий доступ до знань і новин, вони також створюють ряд когнітивних викликів, пов'язаних з надмірною кількістю інформації, емоційною маніпуляцією, спрощенням контенту та швидкістю його поширення. Для того щоб зберегти та розвинути навички критичного мислення в умовах цифрового середовища, необхідно усвідомлювати ці виклики та активно працювати над розвитком інформаційної грамотності, навичок аналізу та оцінки інформації.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було розглянуто основні аспекти інформаційного перевантаження, його впливу на психічне здоров'я людини, а також роль цифрових медіа у формуванні сучасного інформаційного середовища. Аналіз показав, що інформаційне перевантаження є серйозним викликом для сучасної людини, оскільки надмірний потік інформації призводить до втрати контролю над ситуацією, виникнення хронічного стресу, емоційного та психічного виснаження. Умови, в яких мозок змушений працювати в режимі постійного переключення між різними потоками даних, значно ускладнюють можливість глибокого аналізу та критичної оцінки інформації.

Цифрові медіа, з одного боку, забезпечують безпрецедентний доступ до знань і новин, але з іншого – створюють численні виклики для когнітивних процесів. Серед них важливими є поверхнєве сприйняття даних, емоційні маніпуляції, “інформаційні бульбашки” та швидкий темп поширення інформації, які знижують здатність до критичного мислення та об'єктивної оцінки ситуації. В умовах, коли людина стикається з надмірною кількістю інформації та не має достатньо ресурсів для її глибокого аналізу, вона стає більш вразливою до маніпуляцій, фейкових новин та інших форм дезінформації.

Однією з ключових навичок, яка допомагає протистояти цим викликам, є медіаграмотність. Вона дозволяє свідомо підходити до споживання інформації, критично оцінювати її джерела та зміст, уникати маніпуляцій та дезінформації. Медіаграмотність сприяє розвитку критичного мислення, підвищує здатність до аналізу та обґрунтованого прийняття рішень в умовах цифрового середовища.

В сучасних умовах інформаційного перевантаження та впливу цифрових медіа на когнітивні процеси, важливою є розробка і впровадження стратегій, спрямованих на зниження негативного впливу інформаційного стресу. Підвищення рівня медіаграмотності в суспільстві та розвиток навичок критичного мислення стають ключовими завданнями для забезпечення інформаційної безпеки та психоемоційного благополуччя людини.

РОЗДІЛ 2

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ НА КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ

2.1. Основні фактори інформаційного стресу та їх вплив на когнітивні процеси.

Інформаційний стрес є складним феноменом, що виникає внаслідок надмірного навантаження на когнітивні ресурси людини через постійний потік інформації, що надходить із різноманітних джерел. Інформаційний стрес як явище почав привертати увагу науковців ще з середини ХХ століття, коли стало зрозуміло, що стрімке зростання обсягів інформації, з якою стикається людина, має суттєвий вплив на її психічний стан. Як ми вже зазначали, одним із перших дослідників, хто заговорив про інформаційне перевантаження, був американський футуролог і соціальний теоретик Альвін Тоффлер [28]. У своїй відомій книзі “Шок майбутнього” (1970), він передбачив, що розвиток технологій і збільшення кількості інформації, що надходить до людей, призведе до стану, коли мозок людини не зможе ефективно обробляти ці дані, що викликатиме стрес і почуття втрати контролю.

Протягом наступних десятиліть дослідження інформаційного стресу продовжувалися і розширювалися, охоплюючи різні аспекти цього феномену. Наприклад, у 1980-х роках британський нейропсихолог Девід Льюїс провів низку досліджень, які показали, що інформаційне перевантаження може значно впливати на когнітивні функції, знижуючи здатність до концентрації та прийняття рішень. Його роботи стали основою для подальших досліджень у цій галузі, підкреслюючи важливість розуміння механізмів, які лежать в основі інформаційного стресу.

У 1990-х роках із розвитком інтернету та цифрових технологій, проблема інформаційного стресу набула нового виміру. Роботи таких дослідників, як Річард С. Уоррен і Лінда Стоун, показали, що зростання доступу до інформації через інтернет і мобільні технології значно підвищує ризик виникнення стресу, пов'язаного з інформаційним перевантаженням. Уоррен досліджував, як постійний доступ до інформації та необхідність швидко реагувати на неї впливають на здатність людей до глибокого мислення і довгострокового планування. Лінда Стоун, у свою чергу, увела термін “постійна часткова увага” (continuous partial attention), щоб описати стан, коли людина постійно перебуває в режимі багатозадачності, але не може повністю зосередитися на жодній із задач через постійний інформаційний потік.

На початку XXI століття інформаційний стрес став об'єктом уваги дослідників із різних галузей, включаючи психологію, соціологію, інформаційні технології та когнітивну науку. Наприклад, дослідження, проведені американським професором психології та нейробіології Кліффордом Нассом, показали, що багатозадачність, спричинена інформаційним перевантаженням, не лише знижує ефективність когнітивних процесів, але й може негативно впливати на емоційний стан людини. Кліффорд Насс (Clifford Nass) був американським професором психології, нейробіології та комунікацій в Стенфордському університеті. Він відомий своїми дослідженнями у галузі взаємодії людини з комп'ютерами та іншими цифровими технологіями, зокрема зосереджуючись на психологічних і когнітивних ефектах, викликаних багатозадачністю і постійним використанням медіа.

Один з ключових напрямів його досліджень стосувався впливу багатозадачності на мозок. Кліффорд Насс довів, що люди, які одночасно виконують кілька завдань, мають більше проблем із концентрацією, фільтруванням інформації та переключенням між завданнями. Його роботи показали, що багатозадачність, особливо в

цифровому середовищі, може негативно впливати на когнітивні функції, зокрема на пам'ять і здатність до критичного мислення.

Кліффорд Насс також активно досліджував соціальні взаємодії між людьми і технологіями, зокрема, як комп'ютери можуть впливати на поведінку і психологічний стан користувачів. Він був автором і співавтором кількох книг та численних наукових статей на цю тему.

Його дослідження продемонстрували, що люди, які постійно працюють в умовах інформаційного перевантаження, мають нижчий рівень продуктивності та частіше страждають від стресу, тривожності та депресії.

Інші дослідники, такі як психолог Джонатан Спіра, звернули увагу на вплив інформаційного стресу на робоче середовище. Його дослідження показали, що інформаційне перевантаження ускладнює прийняття рішень, знижує продуктивність праці та сприяє виникненню професійного вигорання. В умовах сучасного цифрового середовища, де інформація доступна цілодобово і в необмеженій кількості, інформаційний стрес стає невід'ємною частиною життя більшості людей, впливаючи на їхнє здоров'я, продуктивність і загальну якість життя.

В цілому, дослідження, проведені протягом останніх десятиліть, підкреслюють, що інформаційний стрес є серйозним викликом для сучасного суспільства. Вони показують, що розвиток технологій, які спрощують доступ до інформації, водночас створює нові психологічні ризики, пов'язані з перевантаженням когнітивних ресурсів. Висновки цих досліджень акцентують на необхідності розробки стратегій для зниження інформаційного стресу та підвищення медіаграмотності, що допоможе зберегти когнітивне та психічне здоров'я людей у цифрову епоху. Інформаційний стрес є наслідком дії кількох ключових факторів, кожен з яких має свій унікальний вплив на когнітивні процеси та загальний психоемоційний стан людини.

Одним із найважливіших факторів, що сприяє розвитку

інформаційного стресу, є надмірний обсяг інформації, з яким людина стикається щодня. Сучасні цифрові медіа, соціальні мережі, новинні ресурси та інші платформи створюють величезний потік даних, які людині необхідно обробляти. Щоденною рутиною стає споживання новин, перегляд електронної пошти, соціальних мереж та професійних платформ, що постійно поповнюються новими даними. Це призводить до того, що мозок змушений працювати в режимі постійного перевантаження, намагаючись впоратися з великою кількістю інформації. У результаті когнітивні ресурси швидко виснажуються, що негативно впливає на здатність до концентрації, уваги та аналітичного мислення.

Важливим аспектом, що підсилює інформаційний стрес, є постійний доступ до інформації через мобільні пристрої та інтернет. Мобільні телефони, планшети, комп'ютери та інші пристрої забезпечують цілодобовий доступ до інформації, що змушує людину постійно залишатися “на зв'язку”. Це створює додатковий тиск на психіку, адже людина відчуває потребу постійно перевіряти сповіщення, електронну пошту, соціальні мережі та інші канали комунікації. У такому середовищі знижується здатність до зосередження на одній задачі, оскільки увага постійно розсіюється між різними потоками інформації. Це веде до погіршення когнітивних функцій, таких як пам'ять, здатність до планування та аналізу інформації, оскільки мозок не встигає ефективно обробляти та зберігати отримані дані. Коли людина постійно перебуває в стані інформаційного перенасичення, її мозок змушений працювати на межі своїх можливостей, намагаючись впоратися з надлишком даних. Це призводить до того, що короткочасна пам'ять стає перевантаженою і втрачає здатність ефективно консолідувати інформацію в довготривалу пам'ять. Як результат, людина починає забувати важливі деталі, не може належним чином осмислити та зберегти інформацію для майбутнього використання.

Крім того, зниження когнітивних функцій проявляється у втраті здатності до планування та прийняття рішень. Коли мозок перевантажений, процеси планування, які вимагають прогнозування подій і оцінки можливих варіантів розвитку ситуацій, стають надзвичайно складними. Людина може відчувати труднощі з формуванням чіткого плану дій або ж з аналізом альтернативних підходів до вирішення проблеми [24]. Це призводить до зростання рівня невизначеності та підвищеного ризику прийняття неефективних рішень.

Аналогічно, здатність до аналізу інформації також страждає. Коли мозок перевантажений, йому важко виділяти головне серед другорядного, оцінювати достовірність джерел та об'єктивно осмислювати отриману інформацію. Це може призводити до поверхневого мислення, коли людина ухвалює рішення на основі неповних або неточних даних. Такий стан викликає відчуття безпорадності та підвищує рівень стресу, оскільки людина починає усвідомлювати, що її когнітивні ресурси виснажуються, і вона втрачає здатність ефективно контролювати ситуацію.

Загальне зниження когнітивних функцій, включаючи пам'ять, здатність до планування та аналізу інформації, створює порочне коло, коли проблеми з мисленням та прийняттям рішень тільки посилюють стрес. Людина починає відчувати постійний тиск через неможливість адекватно справлятися з інформаційними потоками, що призводить до зростання рівня тривожності, дратівливості та загального емоційного виснаження.

Швидкість оновлення інформації також є вагомим фактором, що спричиняє інформаційний стрес. В умовах цифрового середовища новини, повідомлення та інші дані змінюються настільки швидко, що людина змушена реагувати майже миттєво. Такий безперервний потік інформації не залишає часу для глибокого аналізу та осмислення даних, що спричиняє поверхневе сприйняття інформації. Людина починає

покладатися на перші враження або заголовки, не маючи можливості перевірити достовірність фактів чи вникнути в суть питання. Це призводить до зниження здатності до критичного мислення та об'єктивної оцінки ситуації, що є серйозним викликом для когнітивних процесів.

Інший важливий аспект інформаційного стресу полягає в тому, що цифрове середовище часто характеризується інформаційним хаосом. Відсутність чіткої структури та організації інформації ускладнює її пошук та обробку. Людина може витрачати багато часу на пошук потрібних даних серед великої кількості несуттєвої інформації, що підвищує рівень стресу та виснажує когнітивні ресурси [10]. Цей процес часто супроводжується відчуттям фрустрації, коли необхідна інформація залишається недоступною або її пошук вимагає надмірних зусиль. Це додатково ускладнює прийняття рішень та знижує ефективність роботи, оскільки когнітивні процеси стають менш продуктивними.

Емоційний контент, що поширюється через цифрові медіа, також є важливим чинником, який посилює інформаційний стрес. Багато новин, повідомлень та публікацій націлені на викликання емоційних реакцій, таких як тривога, страх, гнів або співчуття. Цей емоційний вплив може додатково погіршувати когнітивні функції, оскільки емоції часто затіняють логічне мислення та об'єктивну оцінку ситуації. Людина під впливом сильних емоцій може приймати імпульсивні рішення, не враховуючи всі можливі наслідки або не аналізуючи ситуацію з різних точок зору. Це створює ризик прийняття помилкових рішень, які можуть мати негативні наслідки як для окремої людини, так і для суспільства в цілому.

Таким чином, інформаційний стрес є складним і багатогранним феноменом, що виникає внаслідок сукупної дії кількох ключових факторів, які постійно впливають на когнітивні та емоційні процеси людини. Одним із основних чинників є надмірний обсяг інформації, з

яким стикається людина щодня. У сучасному світі кожен з нас має доступ до величезної кількості даних, які надходять з різних джерел: новини, соціальні медіа, електронні листи, професійні платформи та інші цифрові канали. Цей безперервний потік інформації перевищує можливості людини до її ефективної обробки та засвоєння, що призводить до перевантаження когнітивних функцій.

Постійний доступ до інформації, забезпечений мобільними пристроями та інтернет-зв'язком, посилює цей процес. Людина перебуває в стані безперервної готовності до споживання нових даних, що викликає постійне напруження та втомлюваність. Швидкість оновлення інформації також відіграє значну роль: новини змінюються з великою швидкістю, що змушує людину постійно слідкувати за змінами, щоб не пропустити важливих подій. Це призводить до того, що мозок не має часу на глибоке осмислення та аналіз отриманих даних, що ще більше ускладнює прийняття зважених рішень.

Інформаційний хаос, який виникає внаслідок змішування різних потоків даних, створює додаткові труднощі. Людина часто стикається з суперечливою або неперевіреною інформацією, що вимагає від неї додаткових зусиль для відсіювання важливого від незначного. Це збільшує когнітивне навантаження та підвищує ризик прийняття неправильних рішень, оскільки увага розпорошується на безліч джерел і тем.

Емоційний вплив контенту, зокрема новин, що часто містять негативні або тривожні повідомлення, також є важливим фактором, який сприяє виникненню інформаційного стресу. Негативний емоційний фон, створений постійним споживанням такого контенту, викликає почуття тривоги, дратівливості та навіть паніки. Це, у свою чергу, поглиблює стрес і впливає на загальний психоемоційний стан людини.

Ці фактори значно впливають на когнітивні процеси, знижуючи здатність людини до концентрації та фокусування на конкретних

завданнях. Погіршується пам'ять, оскільки мозок не може ефективно зберігати і відтворювати інформацію в умовах постійного перевантаження. Аналітичне мислення також страждає: людині стає важко оцінювати ситуацію з різних кутів, виявляти зв'язки між подіями та робити обґрунтовані висновки. Як наслідок, здатність до прийняття рішень значно знижується, що може мати серйозні наслідки як у професійній діяльності, так і в особистому житті.

Для ефективного подолання інформаційного стресу необхідно розробити комплексні стратегії, які допоможуть зменшити інформаційне навантаження та підвищити стійкість до його негативних наслідків. Однією з таких стратегій є оптимізація інформаційного потоку: важливо навчитися обирати лише ту інформацію, яка дійсно має значення, та уникати непотрібного перенасичення даними. Розвиток критичного мислення є ще одним важливим аспектом боротьби з інформаційним стресом: людина повинна вміти аналізувати джерела, відсіювати неправдиву або неповну інформацію та робити висновки на основі достовірних даних.

Таблиця 2.1.

**Стратегії подолання інформаційного стресу та оптимізації
інформаційного навантаження**

Розробка комплексних стратегій:		Оптимізація інформаційного потоку:		Розвиток критичного мислення:	
Зменшення інформаційного навантаження.	Підвищення стійкості до негативних наслідків інформаційного стресу.	Вибір тільки важливої та релевантної інформації.	Уникнення непотрібного перенасичення даними.	Аналіз джерел інформації.	Відсіювання неправдивої або неповної інформації.

Підвищення рівня медіаграмотності в суспільстві є ключовим елементом у подоланні інформаційного стресу. Люди повинні навчитися ефективно використовувати медіа, розуміти їхні механізми та вплив, а також захищатися від маніпуляцій та дезінформації. Освіта в цій сфері допоможе не тільки зменшити негативний вплив інформаційного

перевантаження на когнітивні функції, але й сприятиме створенню здорового інформаційного середовища, де люди зможуть безпечно і свідомо споживати інформацію, зберігаючи своє психічне здоров'я.

2.2. Механізми захисту від інформаційного перевантаження: когнітивні стратегії

Інформаційне перевантаження, яке є невід'ємною частиною сучасного життя, викликає необхідність розробки ефективних механізмів захисту, що дозволяють зберегти когнітивну продуктивність та емоційну стійкість. Одним із ключових підходів до захисту від негативних наслідків інформаційного стресу є впровадження когнітивних стратегій, які сприяють оптимізації процесів обробки інформації, підвищенню здатності до концентрації та зменшенню впливу перевантаження на психічне здоров'я.

Однією з найефективніших когнітивних стратегій є пріоритизація інформації. У світі, де кількість доступних даних безперервно зростає, важливо навчитися виділяти основні та другорядні задачі та фільтрувати інформацію відповідно до її значущості [5]. Пріоритизація дозволяє зосередитися на найважливіших аспектах і відкинути другорядні дані, які не мають безпосереднього впливу на прийняття рішень.

У світі, де обсяг інформації, що надходить, значно перевищує можливості її обробки, пріоритизація стає однією з ключових стратегій, яка дозволяє впорядкувати інформаційні потоки та зосередити увагу на найважливіших завданнях. Цей підхід передбачає, що людина свідомо відбирає ті дані, які мають найбільше значення для досягнення її цілей, і свідомо ігнорує або відкидає менш важливу інформацію. Пріоритизація допомагає уникнути ситуації, коли людина розпорошує свою увагу на безліч несуттєвих завдань, втрачаючи з поля зору основні цілі.

Процес пріоритизації починається з аналізу отриманої інформації

та визначення ключових завдань. Людина має оцінити важливість і терміновість кожного завдання, а також визначити, які з них безпосередньо впливають на кінцевий результат. Це дозволяє створити ієрархію завдань, у якій пріоритети розставляються відповідно до їхньої значущості. Такий підхід допомагає уникнути ситуації, коли час і ресурси витрачаються на незначні завдання, що відволікають від основної роботи [47]. Це не лише зменшує когнітивне навантаження, але й підвищує ефективність мислення та здатність до швидкого і обґрунтованого прийняття рішень.

Коли людина вміє правильно розставляти пріоритети, її мозок працює ефективніше, оскільки не витрачає енергію на обробку другорядної інформації. Це знижує когнітивне навантаження, адже мозку не потрібно постійно переключатися між різними завданнями або обробляти непотрібні дані. Замість цього, увага фокусується на головних аспектах, що дозволяє глибше зануритися в аналіз і прийняття рішень.

Пріоритизація також підвищує здатність до швидкого прийняття рішень, оскільки людина чітко знає, на які аспекти потрібно звернути увагу, а які можна відкласти або ігнорувати. Це зменшує кількість альтернатив і спрощує процес вибору, що є особливо важливим у ситуаціях, коли час на прийняття рішення обмежений. Крім того, розставляння пріоритетів дозволяє уникнути “паралічу аналізу” – ситуації, коли надмірна кількість варіантів заважає прийняттю рішення.

Мета-пізнання, або метакогнітивний підхід, полягає в усвідомленому управлінні власними когнітивними процесами, що дозволяє людині краще контролювати те, як вона обробляє інформацію та приймає рішення. Це своєрідний “контрольний центр” мислення, який допомагає не лише виконувати завдання, але й аналізувати, як саме ці завдання виконуються. Мета-пізнання дає можливість розуміти власні сильні та слабкі сторони в процесі обробки інформації, що дозволяє оптимізувати ці процеси для підвищення ефективності мислення. Мета-

пізнання включає усвідомлення власних когнітивних процесів, контроль за тим, як обробляється інформація, та регулювання цього процесу.

Усвідомлення власних когнітивних процесів – це здатність людини розуміти, як саме вона мислить, які стратегії використовує для вирішення завдань і які методи допомагають їй краще обробляти інформацію. Це включає спостереження за тим, як функціонує пам'ять, увага, аналіз, синтез і прийняття рішень. Наприклад, людина може помітити, що її пам'ять краще працює вранці, а увага слабшає після обіду. Таке усвідомлення дозволяє планувати найважливіші завдання на той час, коли когнітивні функції найбільш ефективні.

Контроль за обробкою інформації полягає у здатності регулювати процеси мислення в реальному часі. Людина може активно втручатися в свої когнітивні процеси, коли помічає, що щось йде не так, як очікувалося. Наприклад, коли вона відчуває, що починає втрачати фокус уваги або що її мислення стає менш ефективним, вона може свідомо зупинитися і оцінити, які зміни потрібно внести. Це може включати зміну підходу до завдання, застосування іншої стратегії або навіть коротку перерву для відновлення сил. Це допомагає людині стежити за своєю увагою, аналізувати, як вона сприймає та обробляє інформацію, і при необхідності вносити корективи.

Мета-пізнання дозволяє людині усвідомлювати моменти, коли її увага розсіюється або коли вона втрачає концентрацію на завданні. Це дає змогу швидко реагувати на подібні ситуації та вживати заходів для відновлення концентрації. Наприклад, коли людина помічає, що її увага починає розсіюватися через надлишок інформації або сторонні подразники, вона може свідомо зупинитися і зробити кілька глибоких вдихів, щоб зосередитися на завданні, або ж використати методи, які допомагають зменшити вплив цих подразників. Наприклад, людина може відслідковувати моменти, коли її увага розсіюється, і застосовувати техніки концентрації, такі як тайм-менеджмент або

використання технологій, що допомагають зосередитися на одному завданні. Тайм-менеджмент є однією з ключових технік, яка допомагає в рамках мета-пізнання ефективно організовувати свій час і уникати перевантаження. Людина може планувати свій день таким чином, щоб виконувати складні завдання тоді, коли її когнітивні функції на піку, і залишати менш важливі завдання на час, коли ефективність знижується.

Використання технологій для підтримки концентрації також є важливим інструментом. Сучасні цифрові технології пропонують широкий спектр інструментів, які можуть значно полегшити процес зосередження на конкретних завданнях і допомогти уникнути розсіювання уваги. В умовах, коли відволікаючі фактори, такі як соціальні мережі, постійні сповіщення та інші онлайн-ресурси, є невід'ємною частиною повсякденного життя, використання таких технологій стає необхідністю для збереження продуктивності та ефективності. Технології для підтримки концентрації дозволяють створити робоче середовище, яке мінімізує кількість зовнішніх подразників і забезпечує оптимальні умови для виконання завдань [30]. Наприклад, програми для блокування доступу до соціальних мереж або інших відволікаючих ресурсів під час роботи допомагають зосередитися на виконанні конкретного завдання.

Соціальні мережі, новинні портали та інші розважальні ресурси є одними з головних джерел відволікання уваги під час роботи або навчання. Постійні сповіщення, новини та оновлення в соціальних мережах можуть легко втягнути людину в безцільне перегортання стрічки новин, що значно знижує продуктивність і призводить до втрати часу. Щоб уникнути цього, можна використовувати спеціальні програми, які блокують доступ до таких ресурсів на певний час. Ці програми дозволяють налаштувати періоди роботи без доступу до відволікаючих сайтів, що допомагає уникнути спокуси переключатися між завданнями та залишатися зосередженим на поточній діяльності.

Такі технології можуть включати таймери, додатки для відстеження часу або спеціальні програми, що блокують доступ до певних сайтів протягом робочого часу.

Таймери та додатки для відстеження часу є корисними інструментами для планування робочого дня і організації ефективного використання часу. Наприклад, техніка “Помідор” (Pomodoro Technique) базується на використанні таймера для розбиття робочого процесу на інтервали по 25 хвилин, розділені короткими перервами. Такий підхід дозволяє зберігати високу концентрацію протягом усього робочого дня, а також уникати перевтоми.

Існують також додатки, які дозволяють відстежувати, скільки часу людина витрачає на різні завдання або на відвідування певних веб-сайтів. Ці додатки допомагають проаналізувати, як використовується час протягом дня, і виявити ті моменти, коли увага розсіюється на неважливі заняття. На основі цього аналізу можна скоригувати розклад і мінімізувати відволікання, спрямовуючи більше зусиль на виконання пріоритетних завдань.

Спеціальні програми для блокування доступу до певних сайтів під час роботи також є важливим елементом підтримки концентрації. Ці програми дозволяють налаштувати чорні списки сайтів або певні часові проміжки, протягом яких доступ до цих сайтів буде заблокований. Наприклад, можна заблокувати доступ до соціальних мереж або розважальних сайтів у робочий час або під час навчання, залишаючи їх доступними лише під час перерв. Це допомагає уникнути спокуси витрачати час на менш важливі речі і забезпечує фокус на виконанні конкретних завдань. Це дозволяє уникнути спокуси переключатися між завданнями та зберегти фокус на найважливішому.

Переключення між завданнями або так звана “багатозадачність” часто призводить до зниження ефективності, оскільки кожне переключення вимагає додаткових когнітивних зусиль на адаптацію до

нового контексту. Використання технологій для блокування доступу до відволікаючих ресурсів дозволяє уникнути цієї пастки і забезпечує сталість уваги на одному завданні. Це, у свою чергу, сприяє глибшому зануренню в роботу, що призводить до більш якісного виконання завдань та підвищення загальної продуктивності.

Обмеження інформаційних потоків також є важливою стратегією. В умовах сучасного світу, де інформаційні потоки нескінченні й доступні практично в будь-який момент часу, обмеження цих потоків стає надзвичайно важливим завданням для збереження когнітивного здоров'я та психоемоційного балансу. Кожен день людина стикається з великою кількістю даних, які надходять з різних джерел: новини, соціальні мережі, електронні листи, повідомлення в месенджерах та інші медіа. Цей постійний потік інформації створює ситуацію, коли мозок не встигає обробити все, що надходить, і починає відчувати перевантаження. Це, в свою чергу, може призводити до підвищення рівня стресу, зниження продуктивності та навіть до виникнення почуття тривожності. В умовах, коли кількість інформації перевищує можливості її обробки, доцільно обмежити кількість джерел, з яких вона надходить, та регулювати час, витрачений на споживання інформації.

Однією з ключових стратегій, що дозволяє уникнути інформаційного перевантаження, є свідоме обмеження кількості джерел інформації, з яких людина черпає дані. Це може включати вибір найбільш надійних і важливих джерел, які надають достовірну та релевантну інформацію, та ігнорування або відмову від менш важливих джерел. Наприклад, замість того, щоб підписуватися на десятки новинних сайтів або каналів, можна обмежити свою увагу до кількох перевірених джерел, які надають важливі новини та аналітику. Це допомагає уникнути дублювання інформації та зменшує загальний обсяг даних, які потрібно обробити.

Регулювання часу, витраченого на споживання інформації, також є

критично важливим аспектом. В умовах постійного доступу до інтернету та мобільних пристроїв, люди часто витрачають значну частину свого дня на перевірку новин, соціальних мереж та інших джерел інформації. Цей процес може відбуватися навіть несвідомо, коли людина постійно перевіряє свій телефон або комп'ютер під час роботи, відпочинку або спілкування з іншими. Таке безперервне споживання інформації створює постійний інформаційний шум, який ускладнює концентрацію на основних завданнях і підвищує рівень стресу.

Щоб ефективно обмежити інформаційні потоки, доцільно встановити певні часові рамки для перевірки новин або соціальних мереж. Наприклад, можна виділити два-три рази на день для ознайомлення з новинами або оновленнями в соціальних мережах, замість того щоб постійно мати доступ до них. Це може бути, наприклад, ранковий час, обідня перерва та вечір після завершення основної роботи. Такий підхід дозволяє уникнути відволікання під час виконання важливих завдань та знижує ризик інформаційного перевантаження.

Важливим аспектом цієї стратегії є також обмеження часу, який витрачається на кожен сеанс споживання інформації. Можна встановити для себе обмеження у 10-15 хвилин для перегляду новин або соціальних мереж, що дозволить швидко ознайомитися з основними подіями, не занурюючись у деталізований контент, який може бути неактуальним або відволікаючим. Це також допомагає уникнути втягування в безперервне перегортання стрічки новин або обговорень, які можуть забирати значну частину часу та енергії.

Свідоме обмеження інформаційних потоків та регулювання часу, витраченого на їх споживання, дозволяє значно зменшити рівень когнітивного навантаження та запобігти виникненню інформаційного стресу. Коли мозок не перевантажений великою кількістю несуттєвої інформації, людина може краще зосередитися на виконанні основних

завдань, підвищується її продуктивність та загальне самопочуття. Крім того, такий підхід допомагає уникнути відчуття тривожності та паніки, що часто виникають через постійне споживання негативного контенту або великої кількості новин.

Розвиток навичок критичного мислення є ще одним важливим компонентом захисту від інформаційного перевантаження. У сучасному інформаційному середовищі, де обсяг даних зростає експоненційно, розвиток критичного мислення стає не просто важливим, а необхідним інструментом для захисту від негативних наслідків інформаційного перевантаження. Критичне мислення можна розглядати як основний або навіть пріоритетний напрямок у боротьбі з інформаційним стресом, оскільки саме воно забезпечує людині здатність розпізнавати й оцінювати інформацію, ухвалювати зважені рішення та уникати впливу маніпуляцій. Уміння критично оцінювати інформацію, розпізнавати маніпуляції та фейкові новини, а також робити висновки на основі перевірених фактів допомагає уникнути когнітивного перенасичення та приймати більш обґрунтовані рішення.

Практика майндфулнес (усвідомленої присутності) є психологічним підходом, який допомагає зменшити інформаційне перевантаження шляхом зосередження на поточному моменті та усвідомлення власних емоцій і реакцій на інформацію. Майндфулнес, або практика усвідомленої присутності, є ефективним психологічним підходом, який набув широкого визнання завдяки своїй здатності знижувати стрес та покращувати загальний психоемоційний стан людини. В умовах сучасного світу, де інформаційні потоки постійно перевантажують мозок, практика майндфулнес стає важливим інструментом для збереження психічного здоров'я та підвищення когнітивної стійкості. Майндфулнес допомагає людині зосередитися на поточному моменті, не відволікаючись на постійний потік думок або зовнішніх стимулів. Це дозволяє краще усвідомлювати свої емоції,

реакції на інформацію та загальний стан, що допомагає зменшити вплив інформаційного перевантаження на психіку. Ця практика включає техніки релаксації, медитації та дихальні вправи, що дозволяють знизити рівень стресу та підвищити стійкість до інформаційного навантаження.

Практика майндфулнес охоплює широкий спектр технік, які сприяють глибшому усвідомленню себе та навколишнього світу. Однією з таких технік є релаксація, яка допомагає зняти м'язове та психічне напруження, викликане постійним інформаційним тиском. Релаксаційні техніки можуть включати прогресивне м'язове розслаблення, коли людина послідовно напружує та розслаблює різні групи м'язів, а також візуалізацію приємних образів, що допомагає знизити рівень стресу та тривожності.

Медитація є ще однією важливою складовою майндфулнес. Медитативні практики дозволяють зосередитися на внутрішньому світі, заспокоїти розум і відновити внутрішній баланс. Наприклад, медитація на дихання, коли людина концентрується на кожному вдиху та видиху, дозволяє відволіктися від зовнішніх подразників і зануритися в стан глибокого спокою. Це допомагає зменшити вплив зовнішніх інформаційних потоків, розслабити мозок та знизити рівень стресу. Крім того, регулярна медитація сприяє поліпшенню концентрації та підвищує здатність протистояти інформаційному перевантаженню.

Дихальні вправи є важливою частиною практики майндфулнес, оскільки вони дозволяють швидко й ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями. Наприклад, техніка глибокого дихання, коли людина робить повільні та глибокі вдихи і видихи, сприяє зниженню частоти серцевих скорочень, нормалізації кров'яного тиску та загальному заспокоєнню. Дихальні вправи можуть використовуватися як у медитативних практиках, так і окремо, коли виникає необхідність швидко заспокоїтися та зосередитися. Вони допомагають зменшити рівень тривожності, що виникає внаслідок інформаційного перевантаження, і підвищують

загальну стійкість до стресу.

Майндфулнес допомагає людині розвинути навички усвідомленого реагування на інформаційні стимули, що надходять, замість автоматичного реагування на них. Це дозволяє краще контролювати свої емоції, не піддаватися впливу негативних новин або дезінформації і зберігати внутрішній спокій навіть у ситуаціях підвищеного інформаційного навантаження. Регулярна практика майндфулнес сприяє зміцненню психічного здоров'я, підвищує рівень емоційної стійкості та допомагає зберегти баланс у житті, незважаючи на зовнішні подразники.

Мультизадачність vs. монофокус: варто також розглянути перехід від багатозадачності, яка часто веде до поверхневого осмислення інформації, до монофокусування на одному завданні.

У сучасному світі багатозадачність стала звичною практикою, яку часто сприймають як необхідний навик для ефективного виконання робочих завдань. Проте дослідження показують, що багатозадачність, яка передбачає одночасне виконання кількох завдань, часто призводить до поверхневого осмислення інформації та зниження загальної ефективності. Постійне переключення між завданнями викликає додаткове когнітивне навантаження, яке може мати негативний вплив на якість виконання завдань та на психічне здоров'я. Мозок людини не пристосований до обробки декількох потоків інформації одночасно на високому рівні, що призводить до розсіювання уваги та зниження здатності до глибокого аналізу. Це дозволяє глибше зануритися в проблему, краще її зрозуміти та прийняти більш якісні рішення.

Перехід від багатозадачності до монофокусування, тобто зосередження на одному завданні в певний момент часу, дозволяє людині глибше зануритися в проблему. Коли увага не розпорошується між кількома завданнями, мозок має більше ресурсів для глибокого аналізу та осмислення інформації. Це дозволяє краще зрозуміти суть

проблеми, врахувати всі аспекти і нюанси, які можуть бути важливими для прийняття обґрунтованого рішення. Глибоке занурення в завдання сприяє виявленню прихованих зв'язків та залежностей, що, у свою чергу, підвищує якість прийнятих рішень. Монофокусування допомагає зберігати концентрацію та уникати когнітивного виснаження, пов'язаного з постійним переключення між завданнями.

Монофокусування, або концентрація на одному завданні за один раз, дозволяє зберігати високий рівень концентрації протягом усього робочого процесу. Коли людина зосереджується на одному завданні, їй не потрібно витрачати час та енергію на переключення між різними задачами. Це дозволяє знизити когнітивне навантаження, яке виникає під час багатозадачності, і зменшити ризик когнітивного виснаження, що часто є результатом постійного переключення між завданнями.

На нашу думку, монофокусування сприяє кращій організації робочого часу. Замість того щоб намагатися виконати декілька завдань одночасно, людина може планувати свій день таким чином, щоб кожне завдання отримувало достатньо часу та уваги. Це дозволяє уникнути поспіху і поверхневого виконання завдань, що призводить до підвищення загальної продуктивності та якості роботи. Монофокусування позитивно впливає на психічне здоров'я. Постійне переключення між завданнями створює стан постійного стресу, оскільки мозок не встигає відпочити і перезавантажитися. Монофокусування, навпаки, створює умови для глибокої концентрації і зменшення стресу, оскільки людина відчуває контроль над ситуацією і має змогу повністю зануритися в роботу без відволікань.

Таким чином, когнітивні стратегії, спрямовані на захист від інформаційного перевантаження, включають низку підходів, які допомагають оптимізувати процеси сприйняття, обробки та аналізу інформації. Ці стратегії дозволяють зберегти когнітивну продуктивність, зменшити рівень стресу та підвищити загальну стійкість до викликів

сучасного інформаційного середовища.

2.3. Критичне мислення як інструмент подолання інформаційного перевантаження.

В умовах сучасного інформаційного суспільства, де потік даних є невичерпним і безперервним, здатність людини зберігати психічну рівновагу та ефективність у взаємодії з інформаційним середовищем стає однією з найважливіших навичок. Інформаційне перевантаження, що виникає внаслідок надмірного обсягу даних та постійного доступу до інформації, спричиняє зростання рівня стресу, тривожності та когнітивного виснаження. У таких умовах критичне мислення виступає ключовим інструментом, що дозволяє людині протистояти інформаційному стресу та зберігати здатність до прийняття раціональних і обґрунтованих рішень.

Критичне мислення не лише забезпечує здатність аналізувати та оцінювати інформацію, але й сприяє розвитку стійкості до маніпуляцій та дезінформації, які поширюються з великою швидкістю у цифровому середовищі. Це навичка, яка дозволяє зосередитися на дійсно важливих даних, відсіяти несуттєву або хибну інформацію, а також захистити психіку від негативного впливу інформаційного перевантаження. У сучасному світі, де боротьба за увагу стає все більш інтенсивною, критичне мислення стає не лише корисним інструментом, але й необхідною умовою для збереження психоемоційного балансу та ефективної діяльності.

Критичне мислення включає цілий комплекс навичок і підходів, які дозволяють людині ефективно взаємодіяти з інформаційним потоком. Воно являється одним з найважливіших інструментів, які допомагають людині орієнтуватися в сучасному інформаційному середовищі. Це не просто набір когнітивних стратегій, а цілісний підхід

до обробки та осмислення інформації, який дозволяє уникнути когнітивних пасток і зберігати ясність мислення навіть у складних умовах. Уміння критично мислити дозволяє людині аналізувати отриману інформацію з різних точок зору, виявляти можливі протиріччя, розпізнавати маніпуляції та робити обґрунтовані висновки на основі фактів. Цей процес включає не лише когнітивну діяльність, але й емоційний та соціальний контекст, що забезпечує більш глибоке розуміння та усвідомлення того, як інформація впливає на сприйняття реальності.

Одним із центральних елементів критичного мислення є здатність до аналізу та оцінки достовірності інформації. У сучасному світі, де інформаційний потік є надзвичайно інтенсивним, важливо вміти швидко і ефективно оцінювати джерела інформації, щоб визначити їхню надійність. Це включає в себе перевірку авторитетності джерела, аналіз контексту, в якому подається інформація, та оцінку її логічності. Наприклад, критичне мислення передбачає аналіз того, чи є джерело незалежним, чи воно має потенційний конфлікт інтересів, а також чи підтверджується інформація іншими надійними джерелами. Ця здатність є особливо важливою в умовах постійного інформаційного перевантаження, коли на людину впливає великий обсяг даних, що потребує швидкої та точної обробки. У сучасному світі, де фейкові новини, дезінформація та маніпуляції можуть поширюватися зі швидкістю світла, важливо вміти відрізнити правдиві дані від фальшивих.

Критичне мислення є незамінним інструментом для ефективного функціонування людини в умовах сучасного інформаційного середовища. Сьогодні ми живемо в часи, коли обсяги інформації, з якою стикається кожна людина щоденно, невпинно зростають. Соціальні мережі, новини, повідомлення, реклами – усе це складає потужний потік даних, який накопчується на людину з усіх боків. У цьому контексті

критичне мислення виступає як своєрідний фільтр, що дозволяє відокремити важливу інформацію від шуму, що має надзвичайно важливе значення для збереження психічного здоров'я та психологічної стійкості.

З поширенням цифрових технологій і соціальних мереж фейкові новини, дезінформація та маніпуляції стали серйозною загрозою для здатності суспільства приймати обґрунтовані рішення. Фальшиві новини можуть поширюватися з неймовірною швидкістю, викликаючи паніку, створюючи хибні уявлення або навіть впливаючи на політичні процеси. У таких умовах здатність відрізнити правдиві дані від фальшивих стає критично важливою. Це вимагає від людини не тільки розуміння того, що таке фейкові новини, але й навичок їх виявлення. Для цього потрібно знати, як перевіряти джерела інформації, розпізнавати ознаки маніпуляції та вміти критично оцінювати самі тексти, зображення або відео, щоб визначити їхню автентичність. Це вимагає навичок перевірки джерел, аналізу контексту і розуміння того, як інформація може бути викривлена або спотворена з певною метою.

Одна з головних функцій критичного мислення полягає у здатності розпізнавати достовірність інформації. Коли людина здатна оцінити джерело, аналізувати його на наявність упередженості або неправдивих даних, вона зменшує ймовірність того, що потрапить під вплив неправдивої або маніпулятивної інформації. Наприклад, у часи кризи або невизначеності, як-от під час пандемії або військових конфліктів, суспільство стає особливо вразливим до фейкових новин та дезінформації. Здатність розпізнавати ці загрози допомагає людині зберігати емоційну стабільність, не піддаючись паніці або надмірній тривожності, яку може провокувати недостовірна інформація.

Інформаційне перевантаження, яке характерне для нашого часу, також створює значні загрози для психічного здоров'я. Людина, що постійно перебуває під тиском великої кількості суперечливої або

сумнівної інформації, може відчувати когнітивне виснаження, адже її мозок постійно намагається обробити величезні обсяги даних. Це виснаження, в свою чергу, призводить до стресу, зниження концентрації, тривожності і навіть депресії. Критичне мислення допомагає уникати цього шляхом селекції інформації – людина зосереджується лише на тому, що є важливим і має високу достовірність, а решту відкидає як несуттєву. Таким чином, ефективне використання когнітивних ресурсів сприяє зменшенню навантаження на мозок і забезпечує краще психоемоційне самопочуття.

Критичне мислення допомагає розвивати особисту стійкість до інформаційних впливів. У сучасному суспільстві ми часто маємо справу з інформаційними кампаніями, спрямованими на формування певних думок або поведінкових моделей. Наприклад, реклама, політичні кампанії або соціальні рухи можуть активно використовувати емоційні аргументи для того, щоб схилити людину до певної дії або переконання. Критичне мислення дозволяє аналізувати аргументи на предмет їх логічності, оцінювати наміри авторів і, відповідно, ухвалювати обґрунтовані рішення, що відповідають власним цінностям і переконанням, а не бути підвладним зовнішнім впливам.

Особливе значення критичне мислення має для тих, хто працює з великою кількістю інформації на щоденній основі – державних службовців, освітян, журналістів тощо. Здатність аналізувати, порівнювати, перевіряти факти та виявляти суперечності дозволяє цим професіоналам уникати помилок, які можуть мати серйозні наслідки як для окремих осіб, так і для суспільства в цілому. Наприклад, для держслужбовця критичне мислення є важливим інструментом прийняття управлінських рішень, які ґрунтуються на реальних даних і фактах, а не на припущеннях чи емоціях.

Воно сприяє розвитку так званої метакогніції – здатності усвідомлювати і контролювати власні думки та процеси обробки

інформації. Це особливо важливо в умовах стресу, коли емоційний фон може значно впливати на сприйняття інформації і ухвалення рішень. Застосовуючи критичне мислення, людина вчиться ставити під сумнів власні реакції, аналізувати їх і ухвалювати рішення більш усвідомлено, що знижує негативний вплив стресу на психіку.

Критичне мислення є потужним засобом для збереження психоемоційного балансу в умовах інформаційного перевантаження. Воно допомагає уникати когнітивного виснаження, зосереджуватися на достовірній інформації та ухвалювати обґрунтовані рішення. З поширенням цифрових технологій і соціальних мереж здатність критично мислити стає ще більш важливою, оскільки дозволяє ефективно протистояти фейковим новинам, дезінформації та маніпуляціям, зберігаючи власну психоемоційну стійкість. Розвиток цього навику є важливим кроком на шляху до формування інформаційно стійкого суспільства, здатного справлятися з викликами сучасного світу без втрати психічного здоров'я та внутрішньої гармонії.

Для того, щоб успішно протистояти дезінформації та маніпуляціям, важливо розвивати навички перевірки джерел інформації. Це включає в себе вміння виявляти першоджерела новин, аналізувати їхню репутацію та незалежність, а також перевіряти, чи підтримується надана інформація іншими авторитетними джерелами. Аналіз контексту також є важливим аспектом критичного мислення. Інформація може бути викривлена або спотворена в залежності від того, як вона подається, які аспекти підкреслюються, а які ігноруються. Людина повинна бути здатною оцінювати контекст, у якому інформація представлена, розуміти, як вибіркове висвітлення фактів або їхня інтерпретація можуть впливати на сприйняття. Це дозволяє уникнути пасток маніпуляції та забезпечити більш об'єктивне осмислення отриманих даних.

Розпізнавання маніпуляцій також є ключовою складовою

критичного мислення. Уміння виявляти приховані мотиви та наміри авторів інформації, розуміння методів, які використовуються для впливу на сприйняття та поведінку, допомагає захиститися від нечесних практик та зберегти власну незалежність у прийнятті рішень. Наприклад, критичне мислення дозволяє розпізнавати маніпулятивні техніки, такі як використання емоційних тригерів, перекручування фактів або створення фальшивих дилем.

Ще одним важливим аспектом критичного мислення є здатність робити висновки на основі перевірених фактів. Це означає, що людина не лише аналізує інформацію, але й використовує наукові та логічні методи для перевірки її достовірності. Замість того, щоб покладатися на перші враження або емоційні реакції, критично мисляча людина оцінює факти, шукає підтвердження з незалежних джерел і робить висновки на основі об'єктивних даних. Такий підхід дозволяє уникнути когнітивного перенасичення, оскільки увага фокусується на тих даних, які дійсно мають значення і можуть бути використані для прийняття обґрунтованих рішень.

Критичне мислення є незамінним інструментом для ефективного функціонування людини в умовах сучасного інформаційного середовища. Сьогодні ми живемо в часи, коли обсяги інформації, з якою стикається кожна людина щоденно, невпинно зростають. Соціальні мережі, новини, повідомлення, реклами — усе це складає потужний потік даних, який накопчується на людину з усіх боків. У цьому контексті критичне мислення виступає як своєрідний фільтр, що дозволяє відокремити важливу інформацію від шуму, що має надзвичайно важливе значення для збереження психічного здоров'я та психологічної стійкості.

Одна з головних функцій критичного мислення полягає у здатності розпізнавати достовірність інформації. Коли людина здатна оцінити джерело, аналізувати його на наявність упередженості або неправдивих

даних, вона зменшує ймовірність того, що потрапить під вплив неправдивої або маніпулятивної інформації. Наприклад, у часи кризи або невизначеності, як-от під час пандемії або військових конфліктів, суспільство стає особливо вразливим до фейкових новин та дезінформації. Здатність розпізнавати ці загрози допомагає людині зберігати емоційну стабільність, не піддаючись паніці або надмірній тривожності, яку може провокувати недостовірна інформація. Інформаційне перевантаження, яке характерне для нашого часу, також створює значні загрози для психічного здоров'я. Людина, що постійно перебуває під тиском великої кількості суперечливої або сумнівної інформації, може відчувати когнітивне виснаження, адже її мозок постійно намагається обробити величезні обсяги даних. Це виснаження, в свою чергу, призводить до стресу, зниження концентрації, тривожності і навіть депресії. Критичне мислення допомагає уникати цього шляхом селекції інформації — людина зосереджується лише на тому, що є важливим і має високу достовірність, а решту відкидає як несуттєву. Таким чином, ефективне використання когнітивних ресурсів сприяє зменшенню навантаження на мозок і забезпечує краще психоемоційне самопочуття.

Також важливо зазначити, що критичне мислення допомагає розвивати особисту стійкість до інформаційних впливів. У сучасному суспільстві ми часто маємо справу з інформаційними кампаніями, спрямованими на формування певних думок або поведінкових моделей. Наприклад, реклама, політичні кампанії або соціальні рухи можуть активно використовувати емоційні аргументи для того, щоб схилити людину до певної дії або переконання. Критичне мислення дозволяє аналізувати аргументи на предмет їх логічності, оцінювати наміри авторів і, відповідно, ухвалювати обґрунтовані рішення, що відповідають власним цінностям і переконанням, а не бути підвладним зовнішнім впливам.

Особливе значення критичне мислення має для тих, хто працює з великою кількістю інформації на щоденній основі — державних службовців, освітян, журналістів тощо. Здатність аналізувати, порівнювати, перевіряти факти та виявляти суперечності дозволяє цим професіоналам уникати помилок, які можуть мати серйозні наслідки як для окремих осіб, так і для суспільства в цілому. Наприклад, для держслужбовця критичне мислення є важливим інструментом прийняття управлінських рішень, які ґрунтуються на реальних даних і фактах, а не на припущеннях чи емоціях. Критичне мислення сприяє розвитку так званої метакогніції — здатності усвідомлювати і контролювати власні думки та процеси обробки інформації. Це особливо важливо в умовах стресу, коли емоційний фон може значно впливати на сприйняття інформації і ухвалення рішень. Застосовуючи критичне мислення, людина вчиться ставити під сумнів власні реакції, аналізувати їх і ухвалювати рішення більш усвідомлено, що знижує негативний вплив стресу на психіку.

Розвиток навичок критичного мислення має бути пріоритетним напрямком як на індивідуальному, так і на суспільному рівні. У навчальних закладах, на робочих місцях та в повсякденному житті критичне мислення має стати основою для формування інформаційної культури, яка допоможе людям захистити себе від негативних наслідків інформаційного перевантаження та зробити їх більш стійкими до маніпуляцій та дезінформації.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було досліджено різноманітні механізми захисту від інформаційного перевантаження, зокрема когнітивні стратегії, які дозволяють ефективно справлятися з викликами сучасного інформаційного середовища. Розглянуто такі важливі підходи, як

пріоритизація інформації, мета-пізнання, обмеження інформаційних потоків, розвиток критичного мислення, практика майндфулнес та перехід від багатозадачності до монофокусування. Кожен із цих підходів спрямований на зниження когнітивного навантаження, підвищення концентрації та збереження психічного здоров'я в умовах постійного інформаційного тиску.

Пріоритизація інформації була визначена як одна з ключових стратегій, що дозволяє зосередитися на найважливіших аспектах, відкидаючи другорядні дані. Це сприяє зниженню когнітивного навантаження та підвищенню здатності до швидкого і обґрунтованого прийняття рішень.

Мета-пізнання, або усвідомлене управління власними когнітивними процесами, є ще однією важливою стратегією. Воно дозволяє контролювати обробку інформації, вчасно вносити корективи та зберігати концентрацію навіть у складних умовах. Використання технологій для підтримки концентрації, таких як тайм-менеджмент та програми для блокування відволікаючих ресурсів, є важливим елементом у забезпеченні ефективності цього підходу.

Обмеження інформаційних потоків також було визнано важливим інструментом для збереження психоемоційного балансу. Регулювання часу, витраченого на споживання інформації, та обмеження кількості джерел дозволяють уникнути перевантаження та знижують рівень стресу.

Розвиток критичного мислення був визначений як пріоритетний напрямок у боротьбі з інформаційним перевантаженням. Критичне мислення забезпечує здатність аналізувати та оцінювати достовірність інформації, розпізнавати маніпуляції та робити обґрунтовані висновки на основі перевірених фактів. Це дозволяє зосередитися на важливих і достовірних даних, знижуючи вплив хибної інформації на психіку.

Практика майндфулнес, яка включає техніки релаксації, медитації

та дихальні вправи, була розглянута як ефективний засіб зниження стресу та підвищення стійкості до інформаційного навантаження. Ця практика сприяє збереженню внутрішнього балансу та допомагає зосередитися на поточному моменті, що важливо для зменшення впливу інформаційного перевантаження.

Перехід від багатозадачності до монофокусування був визначений як важливий підхід до підвищення ефективності роботи та зниження когнітивного навантаження. Монофокусування дозволяє глибше зануритися в проблему, приймати більш якісні рішення та уникати когнітивного виснаження, пов'язаного з постійним переключенням між завданнями.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ НА СТАН КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ

3.1. Методологія та методи дослідження

Вивчення впливу інформаційного перевантаження та стресу на стан критичного мислення є складним і багатограним завданням, яке вимагає застосування різних методичних підходів та інструментів. Використання надійних і валідних методик є ключовим фактором для отримання об'єктивних і достовірних результатів, що дозволяють глибше зрозуміти, як інформаційне середовище впливає на когнітивні процеси.

Наукова спільнота вже багато років досліджує різні аспекти критичного мислення та вплив інформаційних факторів на когнітивні здібності людини. У роботах провідних науковців, таких як Кліффорд Насс, Даніель Канеман та інших, розглядаються аспекти багатозадачності, когнітивного виснаження та аналізу інформації, які мають безпосереднє відношення до нашого дослідження. Застосування методик, розроблених на основі цих досліджень, дозволяє нам оцінити вплив інформаційного перевантаження та стресу на критичне мислення з урахуванням сучасних наукових досягнень.

Аналіз методологічних підходів різних авторів і наукових шкіл дозволяє нам підібрати оптимальні інструменти для оцінки стану критичного мислення та інформаційного навантаження. Використання комплексного підходу, який включає як кількісні, так і якісні методи дослідження, забезпечує всебічне розуміння проблеми та можливість виявити ключові фактори, що впливають на когнітивні процеси.

Методичні засоби, які використовуються в даному дослідженні,

були обрані з урахуванням їхньої відповідності цілям та завданням дослідження, а також їхньої здатності забезпечити валідність і надійність отриманих результатів. Ретельний вибір методик є важливим етапом у проведенні дослідження, оскільки він визначає якість і точність даних, на основі яких будуть зроблені висновки та рекомендації.

Використання різних методичних підходів і засобів, заснованих на досвіді провідних науковців, дозволяє не лише провести всебічне дослідження впливу інформаційного перевантаження на критичне мислення, але й забезпечити наукову обґрунтованість отриманих результатів. Це, в свою чергу, сприяє формуванню рекомендацій, які можуть бути корисними для управління інформаційними потоками та розвитку критичного мислення в умовах сучасного інформаційного середовища.

Методика оцінки рівня інформаційного перевантаження: ця методика дозволяє визначити ступінь інформаційного перевантаження у респондентів. Вона включає опитування, що спрямоване на оцінку обсягів інформації, яку респонденти обробляють щодня, а також на рівень відчуття перевантаження та стресу, який викликає ця інформація. Анкета може включати питання про кількість джерел інформації, час, витрачений на споживання інформації, та сприйняття важливості цієї інформації.

Методика оцінки критичного мислення: для визначення рівня критичного мислення у респондентів використовується стандартизований тест, який оцінює здатність до аналізу, синтезу, оцінки інформації та прийняття рішень. Тест включає завдання на перевірку вміння розпізнавати логічні помилки, маніпуляції, а також на здатність робити обґрунтовані висновки на основі об'єктивних даних.

Методика експериментального дослідження впливу інформаційного перевантаження на критичне мислення: у рамках експериментальної частини дослідження респондентів піддають різним

рівням інформаційного навантаження для оцінки змін у їхньому критичному мисленні. Використовуються завдання, що включають аналіз текстів, новин або ситуацій, які імітують інформаційне перевантаження. Експеримент проводиться в контрольованих умовах, що дозволяє оцінити безпосередній вплив інформаційного перевантаження на здатність до критичного мислення.

Методика аналізу реакцій на інформаційне перевантаження: додатково досліджуються поведінкові реакції респондентів на інформаційне перевантаження, такі як ступінь розсіювання уваги, схильність до прийняття імпульсивних рішень та рівень стресу. Це дозволяє виявити, як інформаційне навантаження впливає на когнітивні процеси та здатність до критичного аналізу.

Розглянемо основні стилі взаємодії з інформаційним потоком в умовах перевантаження:

Переключення між завданнями – це модель поведінки, яка характеризується частими змінами фокусу уваги з одного завдання на інше. Цей стиль є типовим для людей, які стикаються з надмірним обсягом інформації і намагаються обробляти її одночасно. Проте це часто призводить до поверхневого аналізу та зниження загальної ефективності критичного мислення.

Концентрація на одному завданні – стиль, орієнтований на глибоке осмислення однієї конкретної задачі, що допомагає уникнути розсіювання уваги. Люди, які практикують цей підхід, здатні більш ефективно обробляти інформацію і приймати обґрунтовані рішення, що робить цей стиль найбільш ефективним для збереження критичного мислення в умовах інформаційного перевантаження.

Уникнення інформаційного потоку – стиль, що характеризується мінімізацією контакту з інформацією, яка може викликати перевантаження. Люди, які дотримуються цього стилю, свідомо обмежують джерела інформації та час, витрачений на її

споживання, що дозволяє зберігати психічне здоров'я, але може призводити до недостатнього аналізу важливої інформації.

Компромісний підхід – це модель поведінки, що поєднує елементи концентрації та уникнення, залежно від ситуації. Люди, які дотримуються цього підходу, намагаються знаходити баланс між необхідністю обробки великої кількості інформації та збереженням когнітивного ресурсу, що може бути ефективним для збереження критичного мислення в умовах різних рівнів інформаційного навантаження.

В цілому, можемо погодитись з дослідниками, які відзначають, що різні стратегії взаємодії з інформаційним потоком можуть по-різному впливати на стан критичного мислення та здатність до обґрунтованого прийняття рішень.

3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження, проведене в рамках цієї роботи, було спрямоване на вивчення впливу інформаційного перевантаження на стан критичного мислення серед населення м. Миколаєва та Миколаївської області, яка знаходиться в умовах війни та післявоєнного відновлення. Основна мета полягала у виявленні рівня інформаційного стресу, який переживають мешканці регіону, та оцінці ефективності критичного мислення як інструменту для подолання цього стресу.

Наше дослідження почалося з проведення анкетування, яке було спрямоване на вивчення емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій на інформаційний тиск. Анкета “Інформаційний стрес” включала питання щодо частоти та обсягу отримуваної інформації, джерел її надходження (медіа, соціальні мережі, офіційні повідомлення), а також впливу цієї інформації на психоемоційний стан респондентів.

Особи, що взяли участь у дослідженні, були психічно здоровими

(у період дослідження не перебували на обліку у психіатра), ними були заповнені всі запропоновані тестові матеріали. Дослідження проводилося на засадах конфіденційності, добровільності та активності. Вік досліджуваних коливався від 25 до 65 років. Серед опитуваних абсолютна більшість має повну вищу освіту. Опитувані є спеціалістами в галузі машинобудування, бухгалтерії, освіти та медицини.

Дослідницькі вибірки ми сформували наступним чином:

I група – респонденти, які отримують інформацію виключно зі ЗМІ (25 осіб);

II група – респонденти, які отримують інформацію з мережі Інтернет (25 осіб);

III група – респонденти, які не читають новин та отримують інформацію з міжособистісного спілкування (25 осіб).

Відмітимо, що методики було обрано у відповідності до мети та завдань дослідження. Вибірку сформовано у відповідності до поставлених задач дослідницької роботи та з урахуванням принципу репрезентативності.

Процедура дослідження включала проведення опитування досліджуваних за допомогою обраних методів і діагностичних методик, обробку отриманих результатів, якісний та кількісний аналіз даних з подальшим формулюванням висновків та подальше формування корекційної програми у відповідності до отриманих результатів. Нами було проведено вивчення прояву тривожності та психоемоційного стану споживачів інформації з різних джерел. Так, за допомогою методики вивчення рівня тривожності Тейлора серед досліджуваних нами встановлено наступні результати, що представлено в таблиці 3.1.-3.3. Результати оброблено шляхом застосування U-критерію Манна-Уїтні.

Таблиця 3.1

Порівняльний аналіз показників тривожності серед досліджуваних, які отримують інформацію зі ЗМІ та з мережі Інтернет

Назва шкали	Отримують	Отримують	U	Z	p
-------------	-----------	-----------	---	---	---

	інформацію зі ЗМІ	інформацію з мережі Інтернет			
Тривожність	29,08	21,92	223,0	-1,74	$\geq 0,05$

Аналізуючи дані, представлені в таблиці 3.1., підкреслимо відсутність статистично значущих відмінностей у прояві тривожності серед досліджуваних сформованих груп. Тобто, споживачі інформації з таких джерел, як засоби масової інформації та мережа Інтернет майже в рівній мірі схильні проживати тривожність після отримання певної кількості інформації.

В таблиці 3.2. представлено результати порівняльного аналізу показників тривожності серед досліджуваних групи №1 та групи №3.

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз показників тривожності серед досліджуваних, які отримують інформацію зі ЗМІ та шляхом міжособистісного спілкування

Назва шкали	Отримують інформацію зі ЗМІ	Отримують міжособистісного спілкування ³	U	Z	p
Тривожність	36,78	14,22	30,5	-5,48	$\leq 0,001$

Як ми можемо бачити, середній ранг серед опитуваних, що отримують інформацію зі ЗМІ становить 36,78, а серед тих, які отримують інформацію шляхом міжособистісного спілкування – 14,22. Так, можемо говорити про те, що в цілому ті, хто отримують інформацію із засобів масової інформації є більш тривожними, на відміну від тих, хто отримує інформацію від близьких, родичів, колег чи друзів. На наш погляд, це можна пояснити наступним чином: представники такого вікового періоду як середня зрілість цілком здатні критично осмислювати інформацію, а в процесі її обговорення з іншими знижується відсоток напруги, який виникає при індивідуальній її обробці. Окрім того, саме в процесі комунікації є можливість послухати іншу точку зору, критично подивитися на той об'єм та ту сторону новин чи інформаційного повідомлення, яке подається в різних джерелах. Також велике значення має й той факт, що в ЗМІ інформація подається

із суб'єктивною її обробкою журналістами, а також заголовками, які максимально привертають увагу, в той час як в міжособистісному спілкуванні підіймаються лише ті питання та підлягають обговоренню ті новини, які цікавлять те чи інше коло спілкування. Відмінності спостерігаються на дуже високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

Таблиця 3.3

Порівняльний аналіз показників тривожності серед досліджуваних, які отримують інформацію з мережі Інтернет та шляхом міжособистісного спілкування

Назва шкали	Отримують інформацію з мережі Інтернет	Отримують з міжособистісного спілкування	U	Z	p
Тривожність	30,28	20,72	193,0	-2,32	$\leq 0,05$

Переходячи до даних, представлених в таблиці 3.3., маємо сказати наступне – між представниками, що отримують інформацію з мережі Інтернет та тими, хто отримує її шляхом міжособистісного спілкування встановлено наявні статистично значущі відмінності в рівні вираженості тривожності. Так, середній ранг серед опитуваних, що отримують інформацію з мережі Інтернет становить 30,28, а серед тих, хто отримує її з міжособистісного спілкування – 20,72. Таким чином, ми бачимо, що ті опитувані, які в цілому орієнтуються на інформацію, яка знаходиться у відкритому доступі є більш тривожними, ніж ті, хто отримує її від обмеженого кола осіб. Відмінності спостерігаються на достовірному рівні статистичної значущості ($p \leq 0,05$).

Наступним етапом нашої роботи було встановлено особливості психічного стану опитуваних за допомогою методики “Самооцінки емоційних станів” за Уесманом – Ріксом, результати за якою представлено в таблиці 3.4.-3.6.

Аналізуючи наявність чи відсутність статистично значущих відмінностей серед опитуваних, що отримують інформації зі ЗМІ та тих, хто отримує її з мережі Інтернет, зазначимо, що в цілому у вираженості

стану спокою, енергійності, піднесеності, впевненості в собі та інтегрального показника психічного стану не відмічається наявності відмінностей. Тобто, опитуваних обох сформованих груп в цілому відрізняють більш менш в рівній мірі прояви того чи іншого стану.

Таблиця 3.4

Порівняльний аналіз показників психічного стану серед досліджуваних, які отримують інформацію зі ЗМІ та з мережі Інтернет

Назва шкал	Отримують інформацію зі ЗМІ	Отримують інформацію з мережі Інтернет	U	Z	p
Спокій-тривожність	22,7	28,3	242,5	-1,37	$\geq 0,05$
Енергійність-втома	23,7	27,3	267,5	-0,88	$\geq 0,05$
Піднесеність-пригніченість	26,0	25,0	300,0	-0,24	$\geq 0,05$
Впевненість в собі - почуття безпорадності	22,7	28,3	242,5	-1,37	$\geq 0,05$

В таблиці 3.5. розміщено дані про те, який стан переважає серед опитуваних, що отримують інформацію зі ЗМІ та тих, хто отримує її шляхом міжособистісного спілкування.

Таблиця 3.5

Порівняльний аналіз показників психічного стану серед досліджуваних, які отримують інформацію зі ЗМІ та шляхом міжособистісного спілкування

Назва шкал	Отримують інформацію зі ЗМІ	Отримують інформацію з міжособистісного спілкування	U	Z	p
Спокій-тривожність	16,34	34,66	83,5	-4,47	$\leq 0,001$
Енергійність-втома	15,8	35,2	70,0	-4,74	$\leq 0,001$
Піднесеність-пригніченість	20,3	30,7	182,5	-2,55	$\leq 0,05$
Впевненість в собі - почуття безпорадності	16,52	34,48	88,0	-4,38	$\leq 0,001$

Аналізуючи дані, представлені в таблиці, підкреслимо наявність

статистично значущих відмінностей за проявами абсолютної більшості психічних станів, що включено до методики.

Так, середній ранг за шкалою “Спокій-тривожність” серед опитуваних, що отримують інформацію зі ЗМІ становить 16,34, а серед опитуваних, що отримують її шляхом міжособистісного спілкування – 34,66. Так, ми бачимо, що більш спокійними є саме ті, хто не моніторить наявну інформацію в ЗМІ. Опитувані ж, що отримують інформацію з міжособистісного спілкування є більш витриманими, терплячими та розважливими. Відмінності виявлено на дуже високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

За шкалою “Енергійність-втома” дещо вищі середні ранги серед опитуваних, що отримують інформацію з міжособистісного спілкування та становлять 35,2 балів, на відміну від опитуваних, які отримують інформацію зі ЗМІ, де середній ранг складає 15,8. Виходячи з отриманих даних, можемо припустити, що опитувані, які отримують інформацію з міжособистісного спілкування, є більш активними, ініціативними, про що свідчить вищий середній ранг. Відмінності виявлено на дуже високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

Так як за шкалою “Піднесеність-пригніченість” середній ранг також вищий серед опитуваних, що отримують інформацію з міжособистісного спілкування та становить 30,7, то, можемо припустити, що вони в більшій мірі за тих, хто отримує інформацію зі ЗМІ, відчують піднесеність. Відмінності виявлено на статистичному рівні значущості ($p \leq 0,05$).

За показником “Впевненість в собі - почуття безпорадності” як компонента ситуаційного рівня психічних станів також спостерігається наявність статистично достовірних розбіжностей. Так, можемо говорити про те, що опитувані, які черпають інформацію зі ЗМІ досить часто можуть проживати почуття безпорадності, пригніченості та безсилля, на відміну від тих, хто отримує інформацію шляхом міжособистісного

спілкування. Відмінності виявлено на дуже високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

Переходячи до таблиці 3.6., відмітимо, що за абсолютною більшістю шкал спостерігається наявність статистично значущих відмінностей між опитуваними, хто отримує інформацію з мережі Інтернет та тими, хто її отримує від близького чи далекого кола спілкування.

Таблиця 3.6

Порівняльний аналіз показників тривожності серед досліджуваних, які отримують інформацію з мережі Інтернет та шляхом міжособистісного спілкування

Назва шкал	Отримують інформацію з мережі Інтернет	Отримують з міжособистісного спілкування	U	Z	p
Спокій-тривожність	18,46	32,54	136,5	-3,44	$\leq 0,001$
Енергійність-втома	17,8	33,2	120,0	-3,77	$\leq 0,001$
Піднесеність-пригніченість	20,1	30,9	177,5	-2,64	$\leq 0,01$
Впевненість в собі - почуття безпорадності	19,28	31,72	157,0	-3,03	$\leq 0,01$

За шкалою “Спокій-тривожність” серед опитуваних, що отримують інформацію з мережі Інтернет середній ранг становить 18,46, а серед опитуваних, що отримують її шляхом міжособистісного спілкування – 32,54. Маємо підкреслити досить значущі відмінності саме в прояві тривожності та спокою через те, на нашу думку, що опитувані в мережі Інтернет можуть споживати неякісну інформацію, яка завідома пропонується громадянам України для того, щоб дестабілізувати обстановку в середині країни, посіяти паніку, спровокувати виникнення стресу, викликати почуття безсилля. Відмінності виявлено на дуже високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

За шкалою “Енергійність-втома” значно вищі середні ранги серед

опитуваних, що отримують інформацію з міжособистісного спілкування та становлять 33,2 балів, на відміну від опитуваних, які отримують інформацію з мережі Інтернет, де середній ранг складає 17,8. Відмінності виявлено на дуже високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

За шкалою “Піднесеність-пригніченість” середній ранг також вищий серед опитуваних, що отримують інформацію з міжособистісного спілкування та становить 30,9, а серед опитуваних, які отримують інформацію з мережі Інтернет – 20,1. Тобто, як слідує з отриманих результатів, останні частіше впадають в стан пригніченості, безсилля, можуть себе жаліти, відчувати втрату сил та апатичність, на відміну від опитуваних, що отримують інформацію з міжособистісного спілкування. Відмінності виявлено на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,01$).

За показником “Впевненість в собі - почуття безпорадності” як компонента ситуаційного рівня психічних станів також спостерігається наявність статистично достовірних розбіжностей. Так, можемо говорити про те, що опитувані, які черпають інформацію з мережі Інтернет досить часто можуть проживати почуття безпорадності, пригніченості та безсилля, на відміну від тих, хто отримує інформацію шляхом міжособистісного спілкування. Відмінності виявлено на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,01$).

В результаті обробки даних, отриманих за допомогою анкети “Інформаційний стрес”, нами побудовано рисунок 3.1., в якому представлено лише позитивні відповіді на питання анкети.

Як ми можемо бачити з рисунку, серед опитуваних, які споживають інформацію зі ЗМІ та мережі Інтернет спостерігається наявність деяких когнітивних, поведінкових та емоційних порушень, таких як погіршення когнітивних функцій, а також загалом емоційного стану. Говорячи про осіб, які отримують інформацію з міжособистісного

спілкування, підкреслимо, що вони характеризуються меншим рівнем напруженості, роздратування, вищим рівнем когнітивних функцій та в поведінці значних змін не спостерігається.

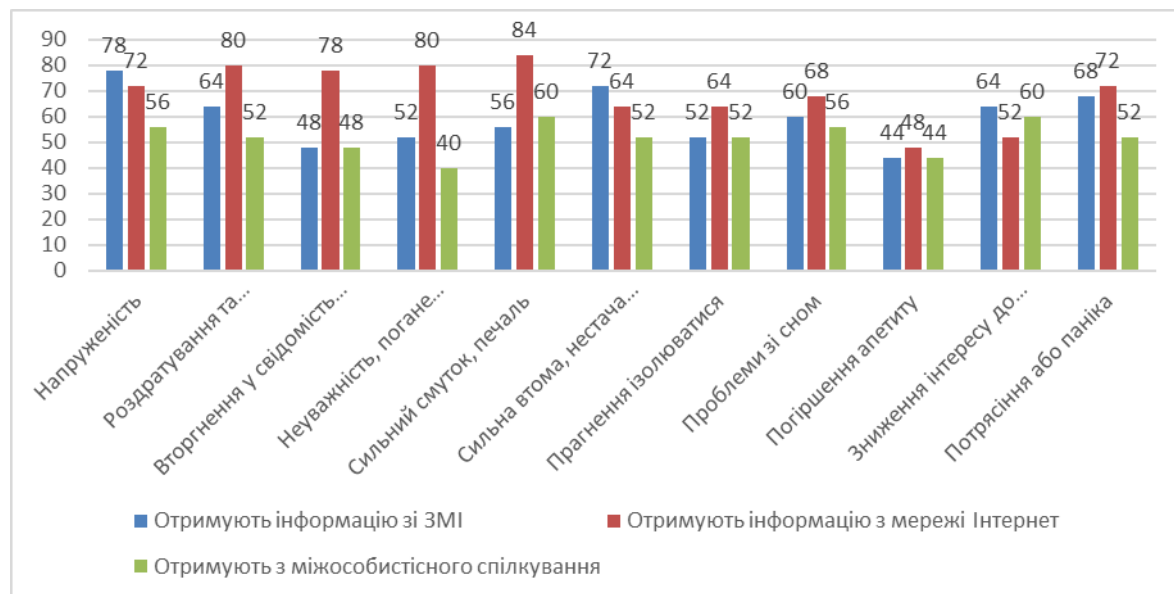


Рис. 3.1. Розподіл респондентів за варіантом відповіді “Так” серед досліджуваних сформованих груп

Таким чином, було зроблено висновок, що люди, які шукають інформацію, демонструють більший стрес, ніж ті, які уникають інформації. Підвищене збудження може бути наслідком прийняття стратегії пошуку інформації і фактичного отримання більшої кількості інформації, або ж люди, які шукають інформацію, можуть бути більш тривожними і збудливими, ніж ті, хто уникає інформації, незалежно від рівня інформації.

Це підтверджується наявними результатами нашого дослідження, так як опитувані, що отримують інформацію потоком, споживаючи все, що подається ЗМІ та в мережі Інтернет в більшості випадків проживають суб'єктивне напруження, дискомфорт, апатичність, тривожність, аніж ті, хто отримує інформацію з міжособистісного спілкування.

Результати опитування показали, що більшість мешканців

Миколаївської області стикаються з високим рівнем інформаційного стресу. Особливо це стосується тих, хто активно використовує медіа та інтернет для отримання новин про війну, відновлення інфраструктури та соціально-економічні зміни в регіоні. Виявлено, що підвищений рівень тривожності, емоційного виснаження та зниження концентрації уваги є типовими наслідками постійного інформаційного тиску. Респонденти, які контролюють обсяги отримуваної інформації або свідомо обмежують її споживання, виявили значно менший рівень стресу та тривожних розладів.

Подальший аналіз результатів виявив значний вплив інформаційного стресу на когнітивні функції респондентів. Багато з них відзначили труднощі в прийнятті рішень, зниження здатності до аналізу інформації, а також зменшення ефективності виконання робочих завдань. В умовах постійного інформаційного перевантаження, здатність до критичного мислення значно послаблюється, що призводить до поверхневого осмислення даних, зниження точності та обґрунтованості прийнятих рішень. Зокрема, респонденти, які перебувають під впливом великого обсягу негативної інформації, частіше відчувають когнітивне виснаження, що ускладнює здатність до раціонального аналізу і критичного мислення. Ці дані підтверджують важливість розвитку критичного мислення як засобу протидії інформаційному стресу та збереження психоемоційного здоров'я.

Ще одне емпіричне дослідження було проведено на базі Миколаївського регіонального центру підвищення кваліфікації (МРЦПК), де активно впроваджуються програми розвитку критичного мислення серед публічних службовців, викладачів та інших професійних груп, які мають великий вплив на соціально-економічні процеси в регіоні.

Одним із ключових напрямків дослідження було вивчення ефективності критичного мислення як інструменту для зниження

інформаційного стресу серед учасників освітніх програм, що проводилися в МРЦПК. Програми включали тренінги, семінари та практичні заняття, спрямовані на розвиток навичок фільтрації інформації, аналізу її достовірності та розпізнавання маніпуляційних технік.

Особлива увага приділялася вивченню ефективності роботи Пункту викладацької стійкості та незламності, який був офіційно створений на базі МРЦПК. Цей пункт став важливим майданчиком для підтримки викладачів, публічних службовців та інших партнерів Центру в умовах інформаційного перевантаження та стресу, які виникають через постійний інформаційний тиск, пов'язаний з війною та процесами післявоєнного відновлення.

У ході дослідження було виявлено, що учасники програм, які регулярно відвідували тренінги з розвитку критичного мислення та брали участь у заходах Пункту викладацької стійкості та незламності, значно покращили свої навички критичного аналізу інформації та знизили рівень інформаційного стресу. Це підтверджує ефективність впровадження освітніх програм та психологічних заходів на базі МРЦПК для підвищення стійкості до інформаційного тиску та зміцнення психоемоційного здоров'я.

Таким чином, результати нашого дослідження демонструють, що критичне мислення відіграє ключову роль у зниженні впливу інформаційного стресу на психоемоційний стан людини. В умовах війни та післявоєнного відновлення цей навик стає життєво важливим для збереження когнітивної стійкості та адаптації до змін у соціально-економічному середовищі. Подальший розвиток критичного мислення серед населення та професійних груп може суттєво підвищити рівень психоемоційної стійкості та сприяти ефективному подоланню кризових ситуацій.

3.3. Рекомендації щодо підвищення ефективності критичного мислення в умовах інформаційного перенасичення

Виходячи з отриманих даних, представлених у нашому дослідженні, а також враховуючи той факт, що критичне мислення є ключовим інструментом для збереження психічного здоров'я та ефективного управління інформаційними потоками, нами було розроблено програму розвитку критичного мислення в умовах інформаційного перенасичення. Частина цієї програми була успішно апробована в Миколаївському регіональному центрі підвищення кваліфікації.

Основною метою програми є підвищення здатності до критичного мислення серед учасників, що стикаються з інформаційним перевантаженням, та формування навичок, які допомагають ефективно оцінювати та фільтрувати інформацію, що надходить. Це особливо важливо для тих, хто перебуває в умовах підвищеного інформаційного тиску, як-от мешканці Миколаївської області, де інформаційний стрес є значним викликом для психоемоційного стану.

Ми виокремили головні завдання, які вирішує наша програма:

- розширення знань учасників про критичне мислення та його значення в умовах інформаційного перенасичення;
- розвиток навичок застосування критичного мислення в повсякденному житті та професійній діяльності;
- формування стійкості до інформаційного перевантаження та покращення здатності до ефективної взаємодії з інформаційним середовищем.

Пропоновані завдання вирішуються за допомогою чітко визначених принципів роботи, таких як:

- системність: програма побудована таким чином, щоб послідовно розвивати навички критичного мислення, починаючи з базових понять і

завершуючи складнішими техніками та стратегіями;

- комплексність: поєднання психодіагностики та корекційних заходів дозволяє врахувати індивідуальні особливості учасників та забезпечити максимально ефективне навчання;
- діяльнісний підхід: учасники активно залучаються до процесу навчання через практичні завдання, обговорення та рефлексію, що сприяє більш глибокому засвоєнню матеріалу;
- врахування індивідуальних та вікових особливостей: програма адаптована під різні групи учасників з урахуванням їхніх потреб та можливостей, що дозволяє забезпечити максимально ефективний процес навчання.

Таким чином, розроблена нами психокорекційна програма негативних емоційних станів розрахована на 5 занять, які проводяться 1 раз на тиждень у групах по 5-7 осіб у спеціальному приміщенні. Заняття триває 3 години та починається з теоретичних основ, присутня також обов'язкова перерва на відпочинок. Важливим структурним елементом кожного заняття було використання мобілізуючої (на початку) та заспокійливої (наприкінці) музики, дихальних вправ, а також вправ з теми заняття, рефлексії заняття, підведення підсумків, домашнього завдання.

В процесі психокорекційної роботи застосовувались індивідуальна, групова, самостійна форми роботи та психологічна просвіта, тренінгові технології як основні психолого-педагогічні засоби. Групова робота полягала у проведенні тренінгових занять та інформаційної просвіти учасників для підвищення рівня обізнаності опитуваних про негативні психічні стани, причини їх виникнення та засоби подолання. Індивідуальна передбачає проведення індивідуальних бесід та консультацій з окремими опитуваними.

В цілому корекційна програма складається з 5 блоків. Перший блок, тобто перше заняття спрямоване на знайомство, обговорення

правил та принципів роботи, створення сприятливої дружелюбної атмосфери та комфортних умов роботи й групової згуртованості. Також на даному етапі відбувається ознайомлення з основними ознаками та особливостями негативних емоційних станів, розширення зон усвідомлення, проявів та впливів негативних станів, формування навичок релаксації, оволодіння різними видами дихання.

Другий блок, тобто друге заняття, має на меті роботу з негативними станами, котрі найбільше виражені серед досліджуваних, а також профілактичні заходи щодо виникнення інших станів негативного окрасу. Тобто, дане заняття передбачає роботу з розвитку вмінь розпізнавання негативних емоційних станів, диференціювання, виявлення причин та тригерів, а також умов їх виникнення, обмін досвідом альтернативних форм реагування, розвиток навичок самоаналізу, рефлексії, подолання та формування нових смислових установок студентів.

На третьому занятті відбувається робота з активізації ресурсних станів особистості, а також поповнення екологічних навичок формування позитивних психічних станів (радість, щастя, спокій, впевненість), оптимізації рівня самоприйняття, усвідомлення сприйняття оточуючими себе в моменти переживання негативних та позитивних психічних станів та їх впливу на взаємини з оточуючими, розвитку емоційної гнучкості, самоконтролю зовнішнього вираження емоцій, вмінь переходу з одного стану в інший.

Четвертий блок (заняття) має на меті формування та подальший розвиток навичок використання емоційної експресії, формування здатності розуміти психічні стани не лише свої, а й оточуючих, проявляти емпатію по відношенню до них, підвищення рівня розвитку складових емоційного інтелекту.

На п'ятому занятті відбувається практичне відпрацювання здобутих знань, подальший розвиток навичок конструктивної взаємодії з

оточуючими в складних ситуаціях, формування ресурсного стану, позитивного образу “Я”, впевненості в собі, а також проводиться робота зі зміни негативних станів на позитивні.

Кожне із вищезазначених занять передбачає застосування комплексів психотехнічних вправ для досягнення мети заняття. Також, зазначимо, що структура заняття психокорекційної програми має наступний вигляд: актуалізація та включення кожного учасника, міні-теоретичний екскурс, психогімнастичні та корекційні вправи, релаксаційні заходи та рефлексія кожного з учасників, виявлення актуального психоемоційного стану, робота з осмислення здобутих знань та навичок, домашнє завдання. Рефлексія проводиться не лише наприкінці заняття, а й після кожної виконаної вправи у вигляді обговорення враження від вправи в цілому, почуттів та емоцій, а також наявних переживань.

Заняття №1 – “Регуляція психічних станів”. Вступне заняття передбачає теоретичне ознайомлення з негативними емоційними станами людини, опис їх наслідків та варіантів подолання.

Програма заспокійливої музики

Дихальна вправа “Заспокійливе дихання”. Мета: налаштувати учасників на результативну роботу, відкинути негативні думки, активізувати групу.

Вправа “Інтерв’ю”. Мета: познайомитися, зав’язати контакти.

Зміст: 1. Учасники розподіляються на пари. 2. Вони малюють на папері обриси руки або тіла партнера й заповнюють відповідями на питання інтерв’ю: ім’я, вік, брати й сестри, робота, заняття, хобі, щось особисте, очікування від семінару. 3. Кожен представляє учасникам свого партнера за допомогою листочка з відповідями.

Міні-лекція – “Психічні стани особистості та засоби їх регуляції”.

Вправа “Самопочуття”. Мета: формування навичок усвідомлення власного стану, приділення уваги відчуттям та переживанням.

Зміст: кожен з учасників займає таке положення в просторі, в якому йому було б комфортно, після чого тренер запитує його самопочуття. При описі самопочуття особистість має скласти про нього маленьку розповідь, починаючи від назви, локалізації, закінчуючи причинами та власними способами взаємодії з ним.

Вправа “Десять кроків”. Мета: проживання небажаних емоцій та звільнення від них.

Зміст: учасник за допомогою вправ на дихання входить до стану рівноваги, після чого пригадує ситуацію, яка викликає неприємні емоції. Проживаючи весь спектр емоцій, необхідно сконцентруватися саме на тій, котру хотіли би прожити та від якої звільнитися, оцінити її інтенсивність за 10-бальною шкалою. Після цього відбувається уявлення себе без даної емоції, відслідковування фізичних відчуттів у тілі (порожнеча, холод, задерев'яніння, тиск, напруга, спазм, відчуття важкості, серцебиття, змінене дихання та ін.) та їх локалізації (у голові, горлі, грудях, животі, спині, руках, ногах), а також асоціювання тих образів, які пов'язані з цими тілесними відчуттями (камінь, палка, змія, їжак та ін.). Далі слідує відокремлення “Я” особистості від емоцій та її відпускання наступними способами:

А) Продихайте емоцію, спостерігаючи за образом. Уявляйте собі, ніби з потоком дихання на видиху образ поступово покидає вас, ваше тіло. Або трансформуйте образ з негативного в позитивний: міняйте форму (закругляйте гострі кути, згладжуйте виступи), забарвлення (агресивні кольори перефарбовуйте в спокійні, створюйте гармонійну колірну гамму), робіть його легким, теплим, приємним на дотик, таким, що приносить вам задоволення. Поверніть змінений вами образ в себе і розчиніть його в глибинах свого організму. Відчуйте, як змінилися ваші переживання.

Б) Починайте переживати свої емоції. Нехай вони заповнять ваше тіло і розум. Якщо це горе, можете заплакати, гнів – відчуйте, як

“закипає кров”, змінюється дихання і напружується тіло. Переживіть свої почуття та емоції. Переживайте і спостерігайте. Будьте в контакті з диханням. Відчуйте, як змінюються ваші переживання.

В) Висловіть емоцію в русі (наприклад, протанцюйте її під музику).

Г) Висловіть емоцію мовою малюнку або в іншій творчій діяльності.

Звільнення від небажаної емоції вважається досягнутим тоді, коли особистість відчуває фізичне й емоційне полегшення. Наступним етапом є повторне вимірювання інтенсивності за 10-бальною шкалою та похвала себе за пророблену роботу.

Вправа “Внутрішній спостерігач”. Мета: навчити учасників по новому дивитися на ті стани та переживання, в яких вони перебувають та відчують, формувати вміння віддалятися та взаємодіяти з власними станами.

Зміст: учасникам надається інструкція локалізувати у тілі Переживання і Спостерігача, чітко обмеживши те місце, де розміщується Переживання. Після чого слідує опис на аркуші паперу Переживання в деталях та його перечитування з ролі Спостерігача й подальший опис саме з ролі останнього. Наступним етапом учасники зображують Переживання і Спостерігача, аналізуючи ті образи, в яких вони проявляються та чи подобаються вони їм. Після чого слідує розстановка на столі фігурки Спостерігача та Переживання з подальшою бесідою між ними: Переживання розповідає про себе, а Спостерігач може задавати йому питання й потім ділиться тим, що він бачить і чує, дасть якісь поради. Торкайтеся пальцем тієї фігурки, за яку в даний момент говорите. Заключним етапом є уявлення себе в ролі Спостерігача, а картинку Переживання – на комфортній відстані перед собою, ніби в телевізорі та розповідь з позиції Спостерігача, що бачите і як можна знизити Переживання, вирішити проблему. Після виконаної

роботи відбувається концентрація уваги на тілі та тих трансформацій, що в ньому відбуваються.

Час психологічної релаксації

Рефлексія заняття

Мобілізуюча музична програма

Мобілізуюче дихання

Домашнє завдання – виконувати вправи з заспокійливого дихання.

Заняття №2 – “Негативні психічні стани та їх корекція”

Програма заспокійливої музики

Дихальна вправа “Заспокійливе дихання”. Мета: налаштувати учасників на результативну роботу, відкинути негативні думки, активізувати групу.

Вправа “Ласкаве ім'я”. Мета: знайомство з членами групи.

Зміст: ця вправа виконується в колі. Учасник кидає м'яч іншому учаснику, називаючи при цьому своє ім'я, м'яч повертається назад, при цьому кожен учасник в ласкавій формі говорить ім'я того, хто кидав йому м'яч і вимовляє його.

Вправа “Лови м'яч ...”. Мета: активізувати в пам'яті імена всіх учасників групи.

Зміст: Учасники тренінгу утворюють коло. Ведучий кидає м'яч одному з учасників, називаючи, при цьому, його ім'я. Гра триває доти, доки учасники не перестануть перепитувати один в одного імена й не почнуть швидко передавати м'яч.

Вправа “Привітання”. Мета: створення комфортної атмосфери, розвиток групової згуртованості.

Зміст: Тренер дає учасникам наступну інструкцію: “У світі відомі різні способи привітань людей один з одним. Ваше завдання згадати їх та продемонструвати. Ви називаєте на ім'я свого сусіда по колу та вітаєтесь з ним. Потім ваш сусід, привітавшись з вами, інакше вітається з наступним учасником. Головна умова – для привітання ви повинні

використовувати лише своє тіло, тобто невербальну поведінку, та намагайтесь не повторювати один одного”. Ведучий розпочинає вправу, демонструючи тим самим приклад та перший спосіб привітання.

Міні-лекція – “Негативні емоційні стани”.

Вправа “Розлюти мене”. Мета: розвиток навички саморегуляції (управління своїм емоційним станом) за допомогою контролю над диханням

Зміст: обирається пара добровольців. Один з партнерів в парі закриває очі і протягом 1-2 хвилин намагається розслабитися, концентруючись на своєму диханні. Другий партнер починає говорити з першим. Завдання першого – відповідати на всі питання і репліки другого, зберігаючи при цьому емоційну рівновагу. Завдання другого – створити для співрозмовника напружену ситуацію і вивести його з рівноваги. Можна використовувати провокуючі фрази: “ти постійно говориш нісенітницю”; “у тебе все не як у людей”; “З тобою абсолютно неможливо мати справу”; “Нічого у нас з тобою не вийде”; “Ти жодного разу в житті нічого для іншого не зробив”. Група спостерігає за грою (всім дається інструкція стежити за диханням, мімікою, жестами, вегетативними реакціями другого учасника). Питання для обговорення: “Чи вдалося зберегти емоційну рівновагу під час бесіди? Чи важко було контролювати свої почуття? Наскільки вийшло спостерігати за ритмом свого подиху? “. Після групового обговорення обираються наступні два добровольця

Медитація “Сад”.

Вправа “Виліпити свій негативний емоційний стан”. Мета: матеріалізувати негативний емоційний стан з метою подальшого його трансформації в позитивний.

Зміст: учасникам дається інструкція виліпити свій негативний емоційний стан, після чого поговорити з ним, висловивши йому все, що хотілося б. Наступним етапом є його трансформація в те, що захочеться,

зробивши відбиток своєї руки, ступні, різних предметів. Завершальним етапом є обговорення актуального психоемоційного стану та створення групової композиції з подальшою рефлексією кожного учасника.

Вправа “Невидимка. Малювання свічкою”. Мета: розвивати уяву, дрібну моторику рук, знімати емоційну напругу.

Зміст: спочатку учасники малюють свічкою все, що бажають зобразити на аркуші (психічні стани). На аркуші виходить чарівний малюнок, він є, і його немає. Потім на лист наноситься акварель способом розмиву, розмиваючи негативні стани.

Час психологічної релаксації

Рефлексія заняття

Мобілізуюча музична програма

Мобілізуюче дихання

Домашнє завдання – виконувати вправи з заспокійливого дихання, заведення та заповнення “Щоденника думок”.

Заняття №3 – “Негативні та психічні стани в нашому житті”

Програма заспокійливої музики

Дихальна вправа “Заспокійливе дихання”. Мета: налаштувати учасників на результативну роботу, відкинути негативні думки, активізувати групу.

Вправа “Сніговий ком”. Мета: гра на знайомство учасників та для створення доброї, дружньої і робочої атмосфери.

Зміст: група встає в коло і перший називає своє ім'я. Другий називає ім'я першого і своє. Третій ім'я першого, другого і своє. Ускладнення “Зобрази!”. Разом з ім'ям можна зобразити свій улюблений жест, назвати свій улюблений напій, особистісне якість (варіант - починається на першу букву імені), хобі і т. п. Останній учасник (зазвичай куратор або ведучий) повторює всі імена.

Міні-лекція – “Значення позитивних та негативних емоційних станів у житті людини”.

Вправа “Рожеві окуляри”. Мета: формування навички позитивного сприйняття.

Зміст: кожен учасник по черзі розповідає про будь-яку важку або неприємну ситуацію (звільнення з роботи, втрату мобільного телефону, перебування в депресії, здавання сесії та ін.), А потім розповідає ту ж ситуацію, використовуючи уявні рожеві окуляри, які пропускають тільки позитивні враження. Учасники групи стежать за розповіддю і зупиняють оповідача, якщо він починає знову негативно сприймати обговорювану ситуацію. По завершенні вправи проводиться групове обговорення. Питання для обговорення: “Наскільки нам вдається бачити позитивні сторони в щоденних подіях? Якщо не вдається, то чому? Чому позитивний погляд на ситуацію може виявитися корисним в спілкуванні? “

Вправа “Дерево”. Мета: зниження напруги, поліпшення психоемоційного самопочуття.

Зміст: встати, підняти руки вгору, максимально напружуючи їх. Потягнути руки вгору, кілька секунд залишаючись в цьому положенні. На вимогу ведучого розслабити кисті рук, потім повністю розслабити руки і опустити їх уздовж тулуба, після чого розслабити плечі і все тіло.

Вправа “Позитивні точки”. Мета: поліпшення психоемоційного та фізичного стану.

Зміст: покласти долоню правої руки на область голови і почати виконувати кругові рухи за годинниковою стрілкою. Під час вправи необхідно максимально розслабитися.

Медитація “Гарний настрій”.

Час психологічної релаксації

Рефлексія заняття

Мобілізуюча музична програма

Мобілізуюче дихання

Домашнє завдання – “Формули самонавіювання”, “Написання собі

листа”.

Заняття №4 – “Навіщо нам емоційна експресивність?”

Дихальна вправа “Заспокійливе дихання”. Мета: налаштувати учасників на результативну роботу, відкинути негативні думки, активізувати групу.

Програма заспокійливої музики

Вправа “Дощик”. Мета: зняття напруги і тривоги, розвиток групової згуртованості.

Зміст: учасники групи стають по колу, один за одним і кладуть відкриті долоні на спину стоїть попереду. Легкими дотиками кожен учасник імітує краплі починається дощу. Краплі падають частіше, дощ стає сильнішим і перетворюється в зливу. Великі потоки стікають по спині.

Міні-лекція – “Емоційна експресія особистості”.

Вправа “Передай предмет”. Мета: усвідомлення емоцій через міміку і жести, тренування в вираженні різних емоційних станів.

Зміст: вправа проводиться в два етапи. На першому етапі ведучий пропонує учасникам мовчки передавати предмет по колу (наприклад, олівець) з негативним почуттям (роздратування, байдужість), вираженим через міміку, позу і жести. На другому етапі пропонується виконати цю ж вправу з позитивним почуттям (радість, повага). Питання до обговорення: “Як ви себе почували, на першому і другому етапі вправи? Який вплив справляють наші почуття і емоції на процес спілкування?”

Вправа “Мені здається”. Мета: розвиток спостережливості і уваги до співрозмовника, розпізнавання емоційного стану людини, обговорення труднощів в розпізнаванні емоцій.

Зміст: учасники, по черзі висловлюють припущення про стан свого сусіда зліва (наприклад, мені здається, що ти зараз спокійний і зацікавлений тим, що відбувається або мені здається, що ти стомлений і т.д.). Той, кому це сказали, в свою чергу скаже всім про свій стан в

даний момент і потім висловить своє припущення про стан сусіда зліва і т.д. Після того як коло замкнеться, проводиться обговорення. Питання до обговорення. “Яким чином ви змогли зрозуміти стан свого сусіда? На які ознаки ви орієнтувалися, визначаючи стан свого сусіда?”

Дискусія на тему – “Роль емоційної експресивності в повсякденному житті”.

Вправа “Відчуй іншого”. Мета: тренування навичок невербального спілкування, встановлення емоційного контакту, розуміння настрою і емоційного стану партнера.

Зміст: учасники розбиваються на пари. Перший з учасників сідає на стілець в найулюбленішій та зручній для себе позі. Другий учасник пари повинен сісти поруч, максимально точно повторивши розташування тіла товариша. “Копія” повинна бути перевірена і затверджена “оригіналом”. Сидячи в улюбленій позі товариша, другий учасник пари повідомляє партнеру, чи підходить йому прийнята поза, чи відчуває він себе в ній комфортно. Якщо ні – чому, що заважає розслабитися? Потім учасники міняються ролями. Питання для обговорення: “Що може сказати улюблена поза людини про його характер? Як ви почували себе, відчуваючи себе іншим?”

Вправа “Перехоплення”. Мета: тренування в інтерпретації одержуваної невербальної інформації.

Зміст: учасники розбиваються по парам. Перший учасник починає діяти з уявними предметами (дія повинна бути досить складною, наприклад, помити і витерти посуд). Партнер продовжує рух, на якому зупинився перший учасник. Обидва вони виконують одну дію і час від часу “перехоплюють” рухи друг у одного. Питання для обговорення: “Чи легко було зрозуміти дії партнера? Які почуття ви відчували під час виконання вправи?”

Час психологічної релаксації

Рефлексія заняття

Мобілізує музична програма

Мобілізує дихання

Домашнє завдання – виконувати вправи з заспокійливого дихання та розподіл уваги.

Заняття №5 – “Що таке ресурсні стани?”

Дихальна вправа “Заспокійливе дихання”. Мета: налаштувати учасників на результативну роботу, відкинути негативні думки, активізувати групу.

Програма заспокійливої музики

Вправа “Подання свого імені”. Мета: активізувати в пам’яті імена учасників групи, пробудити фантазію та уяву.

Зміст: Учасники стають в коло. По черзі кожен виходить в центр кола і називає своє ім'я, супроводжуючи це будь-яким жестом або позою. Вибір жесту або пози здійснюється довільно, за бажанням учасника групи. Головне, щоб через це рух був переданий образ людини, що представляє себе. Наприклад, одна з учасниць називає своє ім'я “Анна” та одночасно робить низький російський уклін. Особливо докладно розбираються випадки, де було помічено неузгодженість імені людини і пози, через яку він себе представив.

Вправа “Всі - деякі - тільки я”. Мета: створити дружню атмосферу, активізувати групу.

Зміст: Всі сідають на стільці, які утворюють широке коло. У колі повинно бути стільки стільців, скільки учасників в грі. Тренер стоїть в центрі, без стільця.

- Я зараз скажу щось про деяких людей. Всі, кого моє твердження стосується, миттєво схоплюються зі своїх стільців і намагаються зайняти один з звільнених стільців. Якщо моє висловлювання стосується і мене, я теж можу зайняти чийсь стілець. Той, хто залишився без стільця, стає ведучим. Забороняється пересідати на сусідній стілець. Спробуємо.

“Всі, хто сьогодні прокинувся в доброму гуморі ...”

“Всі, у кого в чорних кучерях золотий обруч ...” (Вибирається ознака тільки однієї дівчини чи юнака в групі. Коли учасник встає, то ведучий намагається зайняти його місце.)

Міні-лекція – “Ресурсні стани”.

Вправа “Неймовірні ситуації”.

Перегляд та обговорення фрагментів кінофільму “Завжди говори “Так”.

Медитація “Посмішка”.

Вправа “Вільне малювання”. Мета: зняття напруги, розвиток вміння знаходити ресурс у простих діях.

Час психологічної релаксації

Рефлексія заняття

Мобілізуюча музична програма

Мобілізуюче дихання

Домашнє завдання – виконувати вправи з заспокійливого дихання.

В кінці відбувається аналіз досягнутого в процесі реалізації корекційно-розвиваючої програми, ставляться акценти на тому, що сподобалось, а що – ні, що учасники будуть використовувати в повсякденній практиці, що дала їм ця програма, чи була корисною.

Висновки до третього розділу

Третій розділ роботи був присвячений емпіричному дослідженню впливу інформаційного перевантаження та стресу на стан критичного мислення серед мешканців Миколаївської області в умовах війни та післявоєнного відновлення. Проведене дослідження, в якому використовувалися спеціально розроблені анкети та методики оцінки, дало змогу отримати важливі результати, які підтвердили наявність значного інформаційного стресу серед населення та продемонстрували ключову роль критичного мислення у його подоланні.

Аналіз анкетування показав, що постійне інформаційне перевантаження та стрес негативно впливає на психоемоційний стан людей, призводить до підвищеної тривожності, емоційного виснаження та зниження когнітивних функцій. Анкета “Інформаційний стрес”, яка була використана для дослідження, виявила значні відмінності у рівні тривожності та психічного стану респондентів залежно від джерела інформації: респонденти, що активно споживають інформацію зі ЗМІ та інтернету, показали вищий рівень тривожності порівняно з тими, хто отримує інформацію шляхом міжособистісного спілкування.

Дослідження, проведене на базі Миколаївського регіонального центру підвищення кваліфікації, підтвердило ефективність програм розвитку критичного мислення, які сприяють зниженню інформаційного стресу серед учасників. Зокрема, учасники освітніх програм, що проходили тренінги та брали участь у заходах Пункту викладацької стійкості та незламності, значно покращили свої навички аналізу інформації, фільтрації її достовірності та розпізнавання маніпуляцій.

Результати дослідження свідчать про важливість розвитку критичного мислення як ефективного засобу збереження психічного здоров'я в умовах постійного інформаційного тиску. Виявлені закономірності підкреслюють необхідність впровадження освітніх програм та психологічних заходів для зміцнення психоемоційної стійкості населення, особливо в умовах кризи та післявоєнного відновлення регіону.

ВИСНОВКИ

1. У ході проведеного дослідження було розглянуто одну з найактуальніших проблем сучасного інформаційного суспільства – вплив інформаційного перевантаження та стресу на здатність критично оцінювати інформацію. В епоху цифрових медіа, коли обсяги інформації постійно зростають, важливість здатності до критичного мислення стає особливо актуальною. У цьому контексті дослідження показало, що постійний інформаційний тиск не лише впливає на когнітивні процеси, але й може суттєво погіршувати психоемоційний стан особистості.

2. Перш за все, було встановлено, що інформаційне перевантаження є значним чинником розвитку стресових станів у людей, які активно взаємодіють з медіа та іншими інформаційними джерелами. В умовах постійного потоку новин, соціальних мереж та різноманітних цифрових платформ, когнітивні ресурси людини виснажуються, що призводить до зниження здатності до об'єктивного аналізу та критичного мислення.

3. Одним із ключових інструментів дослідження стало використання анкети “Інформаційний стрес”, яка дозволила визначити рівень інформаційного навантаження серед респондентів. Анкетування допомогло встановити, що більшість мешканців Миколаївської області стикаються з високим рівнем інформаційного стресу, особливо ті, хто активно користується медіа та Інтернетом для отримання новин про війну та процеси післявоєнного відновлення. Підвищений рівень тривожності, емоційного виснаження та зниження концентрації уваги стали типовими наслідками постійного інформаційного тиску.

4. Аналіз результатів дослідження також виявив, що інформаційний стрес впливає на здатність до прийняття рішень. Під впливом великої кількості інформації людина часто приймає поверхневі та не завжди обґрунтовані рішення, що свідчить про погіршення

критичних навичок. Особливо це відчутно в умовах, коли інформаційне перевантаження супроводжується емоційно насиченими повідомленнями, що підсилює стресову реакцію та знижує здатність до раціонального мислення.

5. Емпіричні дослідження, проведені на базі Миколаївського регіонального центру підвищення кваліфікації, підтвердили ефективність розвитку критичного мислення як інструменту для зниження впливу інформаційного стресу. Учасники програм, спрямованих на підвищення критичного мислення, продемонстрували значне покращення в здатності аналізувати інформацію та знижувати рівень тривожності, що підтверджує важливість впровадження таких освітніх та психокорекційних заходів у широку практику.

6. Результати нашого дослідження демонструють, що критичне мислення відіграє ключову роль у зниженні впливу інформаційного стресу на психоемоційний стан людини. В умовах війни та післявоєнного відновлення цей навик стає життєво важливим для збереження когнітивної стійкості та адаптації до змін у соціально-економічному середовищі. Подальший розвиток критичного мислення серед населення та професійних груп може суттєво підвищити рівень психоемоційної стійкості та сприяти ефективному подоланню кризових ситуацій.

Зважаючи на виклики, пов'язані з інформаційним перевантаженням в епоху цифрових медіа, подальші дослідження в цій галузі є необхідними для глибшого розуміння механізмів впливу інформаційного стресу на критичне мислення та для розробки нових методик і програм, спрямованих на підвищення стійкості суспільства до цих впливів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баюн Г. С. Вплив інформаційного стресу на когнітивні процеси. Психологічний журнал. 2018. № 2. С. 45–57.
2. Браніцька Т. Р. Загальна характеристика фахівця соціономічної професії. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету “Україна”. 2012. № 6. С. 25–28. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2012_6_7.
3. Горбань Ю. О. Інформаційна війна проти України та засоби її ведення. Вісник Національної академії державного управління при Президентові України. 2015. № 1. С. 136–141.
4. Дзьобань О. П. Філософія інформаційних комунікацій : монографія. Харків : Майдан, 2012. 224 с.
5. Жоголко А. В. Саморегуляція як шлях до подолання стресових ситуацій студента під час навчального процесу. 2012. 504 с.
6. Іваненко О. С. Роль когнітивних стратегій у подоланні інформаційного стресу. Актуальні проблеми психології. 2020. № 3. С. 99–113.
7. Іванова Т. О. Особливості критичного мислення в умовах інформаційного перевантаження. Актуальні проблеми психології. 2021. № 4. С. 45–56.
8. Клименко В. О. Інформаційні технології та їхній вплив на психічне здоров'я особистості. Психологія і суспільство. 2019. № 1. С. 34–49.
9. Клименко О. А. Стрес і медіа: психологічні наслідки інформаційного перенасичення. Вісник Національного університету “Києво-Могилянська академія”. 2018. № 3. С. 30–42.
10. Кобільник Б. Ю., Гізун А. І. Роль інформаційно-психологічних впливів у інформаційній війні : докторська дисертація. КНТУ, 2016.
11. Крючкова О. П. Інформаційне перевантаження як фактор стресу в

сучасному суспільстві. Актуальні проблеми психології. 2019. № 6. С. 90–102.

12. Левицька Л. М. Інформаційне середовище та його вплив на критичне мислення. Журнал когнітивних досліджень. 2018. № 4. С. 134–145.

13. Марков А. Р. Інформаційно-психологічна безпека особистості як актуальна проблема сучасності. Український вісник психоневрології. 2015. Т. 23, Вип. 3. С. 142. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2015_23_3_76.

14. Маркозова О. О. Досягнення життєвого успіху людини в умовах інформаційного перевантаження. Вісник Національного університету “Юридична академія України імені Ярослава Мудрого”. 2016. № 4 (31). С. 175–182.

15. Матохнюк Л. О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку) : докторська дисертація. Державний заклад “Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського”, 2019.

16. Матохнюк Л. О. Структурно-функціональна модель інформаційної компетентності особистості. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія “Психологія”. 2018. № 3.

17. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості : навчально-методичний посібник. Львів : НАСВ, 2016. 181 с.

18. Павленко І. В. Цифрові медіа та їх вплив на когнітивні процеси. Психологія і суспільство. 2020. № 2. С. 115–128.

19. Печериця Н. В. Інформаційне суспільство та його вплив на когнітивні процеси. Психологічний журнал. 2019. № 2. С. 14–20.

20. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія “Психологія”. 2018. № 1.

21. Прудникова О. В. Інформаційна культура : концептуальні засади та світоглядний сенс : монографія. Харків : Право, 2015. 352 с.
22. Прудникова О. В. Інформаційна культура в інформаційному суспільстві. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Зб. наукових праць ; за заг. ред. В. П. Андрущенко. Київ, 2013. Вип. 30 (43). С. 159–166.
23. Психічне здоров'я особистості: результати оцінювання та рекомендації для інтеграції охорони психічного здоров'я в систему первинної медичної допомоги та громадські платформи в Україні. Київ : Міжнародний медичний корпус за підтримки Групи Світового банку, 2017. 146 с.
24. Романенко Л. М. Психологія інформаційного стресу: виклики та стратегії подолання. Журнал практичної психології. 2022. № 5. С. 12–23.
25. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів : Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукове Товариство ім. Шевченка, 2019. 120 с.
URL:
https://www.researchgate.net/publication/335687075_Stres_vid_Gansa_Sele_do_sogodni (дата звернення: 19.02.2023).
26. Сидоренко О. М. Інформаційна культура в епоху цифрових медіа. Наукові праці Одеського національного університету. 2020. № 7. С. 78–86.
27. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2018. № 9 (61). С. 314–319.
28. Тоффлер А. Шок майбутнього / А. Тоффлер ; пер. з англ. В. Степанов. - Київ : Основи, 2004. - 557 с.
29. Шпортун О. Значення гелотології у формуванні психічного здоров'я особистості. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія “Психологія”. 2016. № 3. С. 5.
30. Штанько В. І., Бордюгова Т. Г. Інформаційне суспільство:

соціально-філософські проблеми становлення : навч. посібник. Харків : ХНУРЕ, 2012. 172 с.

31. American Psychological Association (APA). Stress in America: Coping with Change. URL: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2021/coping-with-change>.
32. Andrejevic M. Infoglut: How Too Much Information Is Changing the Way We Think and Know. Routledge, 2013. URL: <https://archive.org/details/infoglut0000andr>.
33. Ashby W. R. Design for a brain. London : Chapman-Hall, 1958. URL: <https://ia801606.us.archive.org/32/items/designforbrainor00ashb/designforbrainor00ashb.pdf>.
34. Benkler Y. The Wealth of Networks: How Social Production Transforms Markets and Freedom. Yale University Press, 2006.
35. Boyd D. It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. Yale University Press, 2014.
36. Carr N. Is Google Making Us Stupid? The Atlantic. 2008. URL: <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2008/07/is-google-making-us-stupid/306868/>.
37. Carr N. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. New York : W. W. Norton & Company, 2010.
38. Christakis N. A., Fowler J. H. Connected: The Surprising Power of Our Social Networks and How They Shape Our Lives. Little, Brown and Company, 2009.
39. European Commission. The Impact of Information Overload on Mental Health. 2020. URL: https://ec.europa.eu/health/mental_health/eu_compass/reports_studies.
40. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books, 1995.
41. Greenfield S. Mind Change: How Digital Technologies Are Leaving Their Mark on Our Brains. Random House, 2015.

42. Hartley R. V. L. Transmission of Information. Bell System Technical Journal. 1928. Vol. 7. P. 535–563. URL: http://dotrose.com/etext/90_Miscellaneous/transmission_of_information_1928b.pdf.
43. Institute for the Future. The Future of Well-being in a Tech-saturated World. 2017. URL: <https://www.iftf.org/future-now/article-detail/the-future-of-well-being-in-a-tech-saturated-world/>.
44. Jones M. Digital Overload: The Cognitive Impact of Information Rich Environments. Cognitive Research Journal. 2014. Vol. 29, № 2. P. 113–130.
45. Journal of the Royal Society of Medicine. Information Stress: Discussion Paper. 1990. Vol. 83. June. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/014107689008300615>.
46. Kahneman D. Thinking, Fast and Slow. New York : Farrar, Straus and Giroux, 2011.
47. Lanier J. Ten Arguments for Deleting Your Social Media Accounts Right Now. Henry Holt and Co., 2018.
48. McLuhan M. The Medium is the Message. Penguin Books, 1967.
49. McLuhan M. Understanding Media: The Extensions of Man. URL: <https://archive.org/details/understandingmedia>.
50. Miller S. M., Mangan C. E. Interacting effects of information and coping style in adapting to gynecologic stress: Should the doctor tell all? Journal of Personality and Social Psychology. 1983. Vol. 45, № 1. P. 223–236.
51. Mills C. The Internet and the Future of Critical Thinking. Journal of Social Issues. 2012. Vol. 29, № 3. P. 200–215.
52. Morozov E. The Net Delusion: The Dark Side of Internet Freedom. PublicAffairs, 2011.
53. Nass C., Yen C. The Man Who Lied to His Laptop: What We Can Learn About Ourselves from Our Machines. Current, 2010.
54. Pew Research Center. The Future of Digital Life and the Impact of

- Information Overload. 2021. URL: <https://www.pewresearch.org/internet/2021/02/18/the-future-of-digital-life-and-the-impact-of-information-overload/>.
55. Postman N. Amusing Ourselves to Death: Public Discourse in the Age of Show Business. Penguin Books, 1985.
 56. Rees W. L. Stress, distress and disease. British Journal of Psychiatry. 1976. Vol. 128. P. 3–18. URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/abs/stress-distress-and-disease/F3D631497DC17052970EA8ACABCFDB0D>.
 57. Rheingold H. Smart Mobs: The Next Social Revolution. Basic Books, 2002.
 58. Selye H. A syndrome by diverse noxious agents. Nature. 1936. Vol. 138. P. 32–35. URL: <https://www.nature.com/articles/138032a0>.
 59. Shirky C. Cognitive Surplus: Creativity and Generosity in a Connected Age. Penguin Press, 2011. URL: <https://archive.org/details/cognitivesurplus0000shir>.
 60. Shirky C. Here Comes Everybody: The Power of Organizing Without Organizations. New York : Penguin Press, 2008. URL: <https://archive.org/details/herecomeseverybod00shir>.
 61. Smith A. The Impact of Social Media on Critical Thinking and Stress Management. Journal of Communication. 2012. Vol. 15, № 4. P. 250–267.
 62. Sunstein C. R. On Rumors: How Falsehoods Spread, Why We Believe Them, and What Can Be Done. Farrar, Straus and Giroux, 2009.
 63. Sunstein C. R. Republic.com. Princeton University Press, 2001. URL: <https://press.princeton.edu/books/hardcover/9780691095891/republiccom>.
 64. Thompson C. Smarter Than You Think: How Technology is Changing Our Minds for the Better. Penguin Press, 2013.
 65. Toffler A. The Third Wave. Toronto : Bantam Books, 1981. 394 p.
 66. Too Much Emotional Intelligence Is a Bad Thing. URL: <https://www.scientificamerican.com/article/too-much-emotional-intelligence->

is-a-bad-thing.

67. Turkle S. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York : Basic Books, 2011.
68. Turkle S. *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. Penguin Press, 2015.
69. Twenge J. M. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books, 2017.
70. Vaidhyanathan S. *The Googlization of Everything (And Why We Should Worry)*. University of California Press, 2011. URL: <https://archive.org/details/googlizationofev0000vaid>.
71. Wiener N. *Cybernetics: Or Control and Communication in the Animal and the Machine*. MIT Press, 1948.
72. World Health Organization (WHO). *Mental Health and COVID-19: Psychological Impacts of the Pandemic*. 2020. URL: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/covid-19>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак «+» (так), якщо згодні, або «-» (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь».

Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.

20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волію скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з

ким-небудь.

43. Мене турбують можливі невдачі.

44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.

45. Мене нерідко охоплює відчай.

46. Я – людина нервова і легко збуджувана.

47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся щось-небудь зробити.

48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.

49. Мені не вистачає впевненості в собі.

50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.

51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.

52. У мене дуже рідко болить живіт.

53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на який-небудь задачі або роботі.

54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.

55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.

56. Я легко засмучуюсь.

57. Практично я ніколи не червонію.

58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.

59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.

60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

«Ключ»

В 1 бал оцінюються відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60

і відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43,

52, 57, 58.

Неправдивими вважаються відповіді «так» до висловлювань 2, 10, 55 і «ні» до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Інтерпретація результатів

Сумарна оцінка: 40-50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги;

25-39 балів свідчать про високий рівень тривоги;

16-24 бала – про середній рівень (з тенденцією до високого);

5-15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького);

0-4 бала – про низький рівень тривоги.

Додаток Б

Самооцінка емоційних станів (за Уесманом-Ріксом)**Методика передбачає 10-бальну систему оцінювання.**

Інструкція. Виберіть у кожному із запропонованих наборів суджень те, що найбільше відповідає вашому стану в цей момент. Номер судження запишіть.

Вимірюються чотири показники, які в нормі мають відповідати 4-му і 5-му номерам відповідей.

Спокій — тривожність

1. Абсолютний і цілковитий спокій, непохитно впевнений у собі.
2. Винятково холоднокровний, надзвичайно впевнений, не хвилююся.
3. Відчуття цілковитого благополуччя, впевнений, почувуюся невимушено.
4. Загалом упевнений у собі й вільний від хвилювання.
5. Нічого особливо не хвилює мене, почувуюся відносно невимушено.
6. Трохи стурбований, почувуюся скуто, дещо стривожений.
7. Є певна стурбованість, страх, хвилювання, невизначеність. Нервовий, хвилююся, роздратований.
8. Значна невпевненість, травмований невизначеністю, страшно.
9. Величезна тривожність. Змучений страхом.
10. Зовсім втратив самовладання від страху, загубив розум, наляканий проблемами.

Енергійність — втомлюваність

1. Порив, що не знає перешкод, життєва сила вихлюпується через край.
2. Величезна енергія, життєздатність б'є через край, велике прагнення до діяльності.
3. Багато енергії, велика потреба в діяльності.
4. Почувуюся бадьоро, в запасі значна енергія.

5. Почуваюся свіжим, у міру бадьорим.
6. Трохи втомився, лінь, бракує енергії.
7. Досить втомлений, апатичний, сонний, у запасі незначна енергія.
8. Велика втома, малі запаси енергії.
9. Страшенно втомлений, майже виснажений і практично нездатний до дії.
10. Зовсім видихався, нездатний навіть на незначне зусилля.

Піднесеність — пригніченість

1. Значний підйом, захоплива веселість.
2. Надзвичайно збуджений, у дуже піднесеному настрої.
3. Веселий, збуджений, у доброму настрої.
4. Почуваюся досить добре, життєрадісний.
5. Почуваюся досить добре, у порядку.
6. Почуваюся трохи пригнічено, так собі.
7. Настрій пригнічений, невеселий.
8. Пригнічений, почуваюся скуто, погано.
9. Дуже пригнічений, почуваюся дуже погано.
10. Депресія і пригніченість, усе здається чорним, безрадісним.

Впевненість — невпевненість

1. Для мене немає нічого неможливого, можу зробити все, що захочу.
2. Відчуваю велику впевненість у собі, жодних перешкод не боюся.
3. Дуже впевнений у своїх можливостях та здібностях.
4. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи хороші.
5. Відчуваю, що я в усьому досить компетентний.
6. Відчуваю, що мої вміння і здібності дещо обмежені.
7. Відчуваю, що я досить нездібний.
8. Пригнічений своєю слабкістю і браком здібностей.
9. Відчуваю, що я жалюгідний і нещасний, втомився від своєї некомпетентності.
10. Відчуття слабкості й марності зусиль, у мене нічого не виходить.

Додаток В**«Інформаційний стрес»**

Інструкція: оберіть один варіант відповіді, що підходить найбільше

1. Звідки ви отримуєте інформацію?

1. ЗМІ
2. Міжособистісне спілкування
3. Інтернет

2. Я відчуваю напруженість після перегляду новин.

1. Так
2. Ні

3. Я часто відчуваю роздратування після отримання інформації.

1. Так
2. Ні

4. Я відчуваю, що відбувається вторгнення в мою свідомість після отримання інформації

1. Так
2. Ні

5. Після отримання новин я стаю неуважним та маю погане самопочуття

1. Так
2. Ні

6. Після отримання новин я відчуваю сильний смуток та печаль

1. Так
2. Ні

7. Після отримання новин я відчуваю сильну втому, нестачу енергії

1. Так
2. Ні

8. Після отримання новин я прагну ізолюватися

1. Так
2. Ні

9. Після отримання новин у мене проблеми зі сном

1. Так
2. Ні

10. Після отримання новин у мене погіршується апетит

1. Так
2. Ні

11. Після отримання новин я відчуваю зниження інтересу до оточуючих

1. Так
2. Ні

12. Після отримання новин я відчуваю потрясіння або паніку

1. Так
2. Ні