

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА
СОЦІОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра прикладної соціології та соціальних комунікацій

Кваліфікаційна робота
на тему

«ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОЇ НАСИЧЕНОСТІ ТА
ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ НА ЖИТТЯ СОЦІУМУ»

Виконала: студентка 4 курсу групи СМК-46
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 061 Журналістика
Філіна Є.А.

Керівник: канд. філ. н., доцент Трифонов Р.А.

Харків – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ІНФОРМАЦІЙНЕ ПЕРЕНАСИЧЕННЯ: ЗАГАЛЬНІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ	6
1.1 Введення до соціально-психологічного аспекту впливу інформаційної насиченості на суспільство.	6
1.2 Огляд літератури.	8
РОЗДІЛ 2 ВПЛИВ ПЕРЕНАСИЧЕНОСТІ ІНФОРМАЦІЄЮ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я.	11
2.1. Концепція інформаційного перенасичення та її основні характеристики.	11
2.2. Соціальні аспекти інформаційного суспільства.	15
2.3. Вплив на прийняття рішень.	20
2.4. Соціально-психологічні реакції.	22
2.5. Взаємодія засобів масової інформації та громадськості.	24
2.6. Наслідки надмірного звернення до інформації на прикладі штучного інтелекту.	27
2.7. Передумови та наслідки інформаційного перевантаження на прикладі пандемії COVID-19.	30
Висновки до розділу 2	33
РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОЇ НАСИЧЕНОСТІ ТА ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ НА ЖИТТЯ СОЦІУМУ	36
3.1 Вибірка та процедура дослідження.	36
3.2 Методи дослідження.	37
3.3 Отримані результати та їх аналіз.	39
РЕКОМЕНДАЦІЇ	47
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.	57

ВСТУП

Сучасне суспільство стикається зі значним зростанням обсягу доступної інформації, що відбивається на різноманітних аспектах життя людини, від щоденних рутинних звичок до глобальних соціально-політичних подій. Це дає широкий спектр можливостей, але водночас несе суттєві виклики, зокрема, збільшення ризику перенасичення інформацією.

Тема інформаційного насичення почала активно привертати увагу науковців та дослідників у другій половині XX століття, коли почали швидко розвиватися масові комунікації та інформаційні технології. Одним з перших науковців, який почав вивчати це явище, був американський соціолог Герберт Маршалл Маклюен, автор концепції "світового села" і теорії масової культури.

Роботи М. Маклюена відзначають новий етап технократичної хвилі осмислення комунікативного простору сучасного суспільства. Основна відмінність поглядів вченого, особливо на пізньому етапі його творчості, полягає в акценті на засобах масової комунікації як факторі, що визначає комунікацію в суспільстві і становить самостійну реальність [1].

Галузь соціальної комунікації привертає все більше уваги. Це пов'язано з різноманіттям методів аналізу процесу взаємодії людей у спільній діяльності [2]. Однак підвищений інтерес до проблем інформаційного насичення і початок активного наукового дослідження цієї теми можна відзначити приблизно з 1980-х років. В цей період зросло виробництво і розповсюдження різноманітного медіаконтенту, а також цей період характеризується активним розвитком комп'ютерів та інтернет-простору.

Розвиток інформаційних технологій привів до створення інформаційного суспільства. Це стимулювало науковий інтерес до питань, пов'язаних зі зростанням обсягу інформації та її впливом на людей в цілому.

Обґрунтування важливості вивчення ефектів інформаційної насиченості для сучасного суспільства. Вивчення ефектів інформаційної насиченості для сучасного суспільства є предметом досліджень різних наукових дисциплін, включаючи соціологію, психологію, медіастудії, інформаційні науки та інші галузі. Таким чином, важливість цієї теми розглядається в контексті різних аспектів суспільства та його функціонування.

На цьому етапі впровадження цифрових технологій відбувається у всіх сферах людського життя. Проблема полягає в тому, що етичні та правові норми не встигають за ними.

Цифрові технології у XXI столітті охопили безліч сфер і сьогодні не можуть розглядатися лише з погляду змін у економіці великих корпорацій. Їх розуміння розширилося до перетворення способу життя людства, проникнення цифри у всі сфери, у всі аспекти суспільного та приватного життя людини, у її повсякденний досвід, культурну картину світу.

Виникнення "інформаційного суспільства" стало наслідком науково-технічної революції всередині звичайного суспільства, коли з'явилася потреба в інформації. Оскільки в процесі обміну кількість інформації збільшується, це призводить до швидкого розвитку цивілізації. Це, в свою чергу, є активним фактором перетворення інформації на надзвичайно необхідний, а головне – легкодоступний ресурс для широких мас, що дає можливість масштабного інформаційного впливу на великі групи населення.

Отже, вивчення ефектів інформаційної насиченості є важливим завданням для розуміння сучасного суспільства в його різних аспектах та розробки ефективних стратегій управління інформацією й комунікаціями.

Мета й завдання дослідження. Основною метою цього дослідження є розуміння впливу інформаційного насичення на сучасне суспільство,

виявлення способів оптимізації використання інформаційного простору для стабільного функціонування і психологічного здоров'я громадян.

Завдання дослідження:

1. Аналіз історії розвитку інформаційного насичення та його впливу на сучасне суспільство.
2. Вивчення психологічних аспектів сприйняття інформації та їїнього відображення на психічне здоров'я і поведінку людей.
3. Оцінка соціальних наслідків перенасичення інформацією та їїнього впливу на структуру та динаміку суспільства.
4. Аналіз впливу інформаційного насичення на процеси прийняття рішень в суспільстві та ролі критичного мислення у контексті інформаційного перенасичення.
5. Дослідження соціально-психологічних реакцій суспільства на інформаційне перенасичення та взаємодії індивідів і громадськості у контексті інформаційного напруження.
6. Аналіз ролі засобів масової інформації у формуванні інформаційного простору та їхньої взаємодії з громадськістю.
7. Вивчення наслідків надмірного звернення до інформації, зокрема на прикладі використання штучного інтелекту та пандемії COVID-19.

Ці завдання спрямовані на ретельний аналіз і узагальнення даних для глибокого розуміння проблеми інформаційного насичення та розробки рекомендацій щодо ефективного управління нею.

Таким чином, вивчення ефектів інформаційної насиченості є критично важливим для сучасного суспільства. Це дозволяє розробляти нові підходи до управління інформацією та комунікаціями, необхідні для стабільного та здорового функціонування суспільства у цифрову еру.

РОЗДІЛ 1. ІНФОРМАЦІЙНЕ ПЕРЕНАСИЧЕННЯ: ЗАГАЛЬНІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

1.1 Вступ до соціально-психологічного аспекту впливу інформаційної насиченості на суспільство

Зв'язок між інформаційною насиченістю та суспільством є важливою темою для дослідження з точки зору соціальної психології. У сучасному світі інформаційний вплив стає все більшим завдяки швидкому розвитку технологій та доступності інформації через інтернет, телевізор, радіо, соціальні медіа та інші джерела. Цей надмір інформації може мати різноманітні соціально-психологічні наслідки для суспільства.

Одним з ключових аспектів впливу інформаційної насиченості на суспільство є перевантаження інформацією. Людям доводиться опрацьовувати величезну кількість даних, що може викликати стрес і втому. Це впливає на їхній психічний та фізичний добробут, а також на якість прийняття рішень і продуктивність. Більше того, перевантаження інформацією може призвести до відчуття втрати контролю та важкості визначення найважливішої інформації.

Фільтрація інформації також є важливим аспектом у контексті інформаційної насиченості. Оскільки доступ до інформації став простішим, важливо вміти відрізняти достовірну інформацію від маніпулятивної чи недостовірної. Недостатні навички фільтрації призводять до поширення міфів, дезінформації та фейкових новин, що може вплинути на формування громадської думки та викликати соціальні конфлікти.

Інформаційна насиченість впливає на міжособистісні стосунки та соціальну взаємодію в суспільстві. З одного боку, швидкий доступ до інформації може сприяти зближенню людей, комунікації та обміну ідеями. З іншого боку, інформаційна перенасиченість може призвести до відчуття

відчуженості та соціальної ізоляції. Наприклад, часто люди проводять більше часу за комп'ютерами та смартфонами, витрачаючи менше часу на особисте спілкування в реальному житті.

Потрібно також враховувати ефект інформаційних бульбашок та фільтрування. У сучасному світі люди мають можливість обирати свої джерела інформації, і вони часто віддають перевагу тим, які підтверджують їхні погляди та переконання. Це може поглиблювати політичні та ідеологічні розбіжності в суспільстві, а також ускладнювати діалог і спілкування між групами. На цьому фоні виникають соціальні конфлікти, викликані моральною неготовністю особи та суспільства до сучасних комунікативних можливостей, що надаються інформаційними технологіями [3].

З іншого боку, інформаційна насиченість може мати позитивний вплив на суспільство. Наприклад, швидкий доступ до інформації сприяє розвитку освіти та самоосвіти. Люди мають можливість вивчати нові теми, розвивати свої навички та відкривати для себе нові ідеї.

Але для того, щоб інформація стала знанням, її потрібно зрозуміти та оцінити ступінь достовірності.

Наприклад, припустимо, що ви отримали повідомлення: вчені винайшли пристрій, який дозволяє перетворювати звичайну воду на бензин. Воно може здатися цікавим, однак, ви, ймовірно, засумніваєтеся в його правдивості, оцінюючи ступінь достовірності. Навіть якщо повідомлення надійшло від авторитетного джерела, ви все одно звернете увагу на технічні, економічні та наукові перешкоди, які ускладнюють реалізацію цього винаходу. Таким чином, ви можете оцінити цю інформацію, але ймовірно, не сприймете її за нове знання через низький ступінь достовірності, навіть якщо джерело виглядає авторитетним.

Прагнення отримати знання про світ – це інстинкт. Людина еволюційно підготовлена таким чином, що здобуття якомога більше повної

інформації про дійсність та інших суб'єктів відіграє важливу роль у її виживанні.

Однак ресурси нашої психіки, зайняті обробкою отримуваної інформації, не безмежні. Тому в сучасній ситуації постійного фонового інформаційного шуму ці ресурси виявляються переповненими порожньою та непотрібною інформацією, і в нас не залишається часу та можливості для здобуття та засвоєння першорядної важливої інформації.

Інформаційне перенасичення позбавляє нас ініціативи, у нас не вистачає сил, щоб переключити увагу з фонові нерелевантної інформації на дійсно потрібну.

Ще в 1970-х роках Е. Тоффлер увів термін "інформаційне перевантаження" [4]. В кінці 1990-х років формуються уявлення про інформаційний стрес [5] і "синдром інформаційної втоми" [6], в рамках яких людина опиняється не в змозі адекватно класифікувати отриману інформацію, відокремлювати потрібну від непотрібної, достовірну від недостовірної тощо, і це призводить до її дезорієнтації.

Таким чином, розуміння соціально-психологічного виміру інформаційної насиченості дозволяє не лише оцінювати вплив інформації на психічне становище окремих осіб, а й прогнозувати та управляти соціальними наслідками інформаційного оточення на рівні суспільства в цілому.

1.2 Огляд літератури

Інформаційне перевантаження є явищем, все більш актуальним у сучасному світі, де доступ до інформації надзвичайно швидкий та безперервний. Завантаження інформацією може мати вирішальне значення для ефективності та продуктивності, але водночас призвести до стресу, помилок та зниження продуктивності. Розглянемо причини, наслідки та

стратегії управління інформаційним перевантаженням, використовуючи останні дослідження та статті в галузі.

Дослідження Ahmed et al. (2011) [7] є важливим у контексті розуміння того, як різні інтерфейси електронних записів впливають на завантаження завданнями та помилки мислення, на прикладі медичних працівників у сфері інтенсивної терапії. У цьому дослідженні було проведено експеримент, під час якого медичним працівникам було представлено два різні типи інтерфейсів для роботи з електронними медичними записами і досліджено їхній вплив на завантаження завданнями та помилки мислення.

Результати дослідження виявили, що один тип інтерфейсу сприяє більшій ефективності та зменшенню завантаження, а інший призводить до збільшення помилок мислення та недооцінки ситуацій. Це вказує на важливість розробки та використання ергономічних інтерфейсів для електронних медичних записів, що може покращити якість медичної практики та безпеку пацієнтів.

Далі, це дослідження може мати практичне застосування в розробці та впровадженні програмного забезпечення для медичних працівників, яке оптимізує інтерфейси для зменшення завантаження завданнями та мінімізації помилок мислення. Такі програмні засоби корисні для покращення ефективності та безпеки медичної практики в сфері інтенсивної терапії.

Отже, дослідження Ahmed et al. (2011) [7] надає важливі висновки щодо впливу інтерфейсів електронних медичних записів на завантаження завданнями та помилки мислення у медичних працівників. Ці результати можуть мати практичне застосування в розробці програмного забезпечення для оптимізації роботи з електронними медичними записами та покращення якості медичної практики.

Одне із останніх досліджень Ngien та Jiang (2021) [8] розглядає вплив соціальних медіа на стрес серед молодих дорослих під час пандемії COVID-

19. У дослідженні було використано анкетування для збору даних про співвідношення між використанням соціальних медіа, рівнем стресу та фаталізмом серед молодих дорослих під час пандемії COVID-19. Результати дослідження дозволили виявити тенденції та взаємозв'язки між цими факторами. Отримані дані свідчать про значний вплив використання соціальних медіа на рівень стресу серед молодих дорослих під час пандемії COVID-19. Особливу увагу варто звернути на роль фаталізму та виснаження від соціальних медіа, які можуть поглиблювати ефект стресу.

Дослідження Ngien та Jiang (2021) має важливе практичне значення для розуміння впливу соціальних медіа на психологічне благополуччя молодих дорослих під час пандемії COVID-19. Отримані результати корисні для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на зменшення стресу та покращення психологічного стану цієї групи населення.

РОЗДІЛ 2

ВПЛИВ ПЕРЕНАСИЧЕНОСТІ ІНФОРМАЦІЄЮ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

2.1. Концепція інформаційного перенасичення та її основні характеристики

Інформаційне перенасичення – це феномен, який стає все більш актуальним у сучасному світі, де доступ до інформації ніколи не був таким простим і широким. Цей термін описує ситуацію, коли кількість інформації, з якою ми стикаємося щодня, стає настільки великою, що вона впливає негативно на нашу здатність ефективно опрацьовувати її та приймати обґрунтовані рішення. Різні аспекти цієї концепції були досліджені вченими в різних галузях, включаючи соціологію, психологію, економіку та медіа.

Одним з видатних дослідників, який торкнувся цієї теми, був Ніл Постман, американський культуролог і медієвіст. Його книга "Ми збожеволіли від інформації" («Amusing Ourselves to Death») [9] становить критичний аналіз впливу інформаційного перенасичення на культуру та суспільство. Постман пропонує свої думки й аналізує проблему, ставлячи під сумнів загальну доступність інформації та її вплив на суспільну свідомість.

Інформаційне перенасичення проявляється через кілька основних характеристик, які разом утворюють складну, багаторівневу проблему, що потребує уваги та аналізу.

Перша характеристика – це інформаційний шум. Серед маси доступної інформації багато зайвого, що заважає нам зосередитися на найважливішому та призводить до розмивання уваги. Не завжди можливо відрізнити суть від шуму, що може призвести до помилок у прийнятті рішень та розумінні суті питання.

Друга характеристика – це фільтрація інформації. В умовах інформаційного перенасичення нам доводиться фільтрувати велику кількість інформації, щоб виділити дійсно важливе. Це може призвести до спотворення сприйняття дійсності та пропуску важливих деталей.

Третя характеристика – це вплив на увагу. Постійний доступ до інформації з різних джерел призводить до розриву уваги та погіршення концентрації. Люди стають менш здатними глибоко та довго зосереджуватися на конкретній задачі або ідеї через постійне різноманіття інформації.

Четверта характеристика – це невизначеність. Інформаційне перенасичення створює відчуття невизначеності та плутанини через велику кількість різних точок зору та джерел. Люди можуть зіткнутися з суперечностями повідомлень, що ускладнює процес прийняття рішень та формування думок.

Н. Постман підкреслює, що інформаційне перенасичення не тільки змінює спосіб, яким ми сприймаємо інформацію, але й впливає на нашу культуру та суспільство в цілому. Він пропонує роздуми про те, як ми використовуємо інформацію і як це впливає на наші цінності, норми та спосіб життя. Він також попереджає про можливі небезпеки, пов'язані з втратою здатності до глибокого мислення та аналізу, що може призвести до поверхневого розуміння світу та втрати критичного мислення.

Отже, концепція інформаційного перенасичення відображає складність та широту інформаційного середовища сучасного світу. Основні характеристики цього явища – інформаційний шум, фільтрація інформації, вплив на увагу та невизначеність.

Інформаційний шум створює перешкоди у відборі суттєвої інформації, а фільтрація стає необхідною для виділення важливого серед потоку даних. Вплив на увагу відображає складнощі зосередження через постійний потік інформації, тоді як невизначеність створює відчуття

плутанини через різноманітність точок зору. Ці характеристики показують, що інформаційне перенасичення може викликати значні труднощі в оволодінні інформацією та її використанні, що потребує уважного аналізу та управління.

Концепція інформаційного перенасичення стає дедалі актуальнішою у світі, який швидко розвивається та переповнений інформацією. Це стан, коли людина отримує більше інформації, ніж може ефективно обробити та засвоїти. Основна проблема полягає в обмеженій когнітивній місткості людського мозку. Зростання обсягу інформації, яка надходить до нас щоденно через різноманітні медіа, веде до перенасичення, що може призвести до ряду негативних наслідків.

Одним з найбільш відчутних наслідків інформаційного перенасичення є погіршення прийняття рішень. Коли людина отримує забагато інформації, вона може втратити чіткість та об'єктивність в аналізі ситуації, що ускладнює прийняття обґрунтованих рішень.

Дослідження, проведене Анжелікою Дімокою, директоркою Центру нейронаукового прийняття рішень у Темпл університеті, показує, що в даному випадку працює складне біологічне явище. Щоб підтвердити це, вона знайшла проблему, яка перевантажує можливості людей приймати рішення, разом з економістами та комп'ютерними вченими, які вивчають "комбінаторні аукціони" та торгові війни. Вони розглядали велику кількість предметів, які можна купити окремо або в пакеті, такі як слоти для посадки на аеропорті. Виклик полягає в тому, щоб купити потрібну комбінацію за найнижчою ціною. Чим більше пунктів та комбінацій, тим більше інформації мусять розглядати учасники: кількість пасажирів, погода, з'єднані рейси. Навіть експерти стають тривожними та психічно виснаженими. Фактично, чим більше інформації вони намагаються засвоїти, тим менше необхідних предметів отримують і тим більше переплачують або роблять критичні помилки.

Анжеліка Дімока залучила добровольців для спроби розділити комбінаторні аукціони, і коли вони це робили, вона вимірювала активність їхнього мозку за допомогою фМРТ. Зі збільшенням навантаження інформацією виявилось, що зростає активність у ділянці за лобовою частиною голови, яка відповідає за прийняття рішень та контроль емоцій. Але коли дослідники надавали учасникам все більше і більше інформації, активність раптово знижувалася, ніби вимикач вибивало. Учасники досягали когнітивного та інформаційного перевантаження. Вони починали робити дурні помилки та погані вибори, оскільки ділянка мозку, відповідальна за розумне прийняття рішень, фактично вимикалася. З тієї самої причини їхні роздратованість і тривога зростали: емоційні ділянки мозку поведуться так, як діти під впливом цукру. Ці два ефекти нарощують один одного. "З завеликою інформацією, – пише Дімока, – рішення людей стають дедалі менш зрозумілими" [10].

Крім того, інформаційне перенасичення може призвести до втрати уваги та концентрації. Люди, які перебувають у постійному потоці інформації, можуть втратити здатність фокусуватися на важливих завданнях та інформації через постійне відволікання.

Ще однією характеристикою інформаційного перенасичення є його вплив на психологічне благополуччя. Соціальні мережі, новинні портали та інші медіа дають нам велику кількість інформації, але разом з цим можуть викликати стрес, тривогу та почуття перевантаження. Дослідження показують, що люди, які витрачають багато часу в соціальних мережах, схильні до депресії та відчуття самотності через постійне порівняння з іншими та перенасичення інформацією.

Наприклад, дослідження показало, що користувачі соціальних мереж, які проводять більше п'яти годин на день онлайн, мають вищий ризик розвитку депресії та тривожних розладів порівняно з тими, хто витрачає менше часу в Інтернеті. Це є лише одним з численних досліджень, які

підтверджують вплив інформаційного перенасичення на психологічне здоров'я.

Отже, концепція інформаційного перенасичення є важливим аспектом сучасного життя, який потребує уваги та дослідження. Розуміння цієї проблеми дозволяє розробляти стратегії керування інформаційним потоком та забезпечувати психологічне благополуччя суспільства.

2.2. Соціальні аспекти інформаційного суспільства.

2.2.1. Зміни в структурі суспільства через інформаційну насиченість

Інформаційне суспільство характеризується активним використанням інформаційних технологій і високою насиченістю інформаційними потоками, зазнає значних змін у структурі. Ці зміни стосуються всіх сфер життя, від економіки до культури та соціальних відносин.

1. Трансформація соціальних інститутів.

Значний вплив інформаційних технологій призвів до трансформації традиційних соціальних інститутів, таких як сім'я, освіта, робота, влада. Сім'ї, наприклад, стали більш динамічними і менш залежними від географічних меж, оскільки цифрові технології дозволяють підтримувати зв'язок незалежно від фізичної відстані. Освіта також зазнала змін: з'явилися онлайн-курси та дистанційне навчання, які роблять освіту доступнішою, але також вимагають нових підходів до навчання та викладання.

2. Зміни в трудовій сфері.

Трудова сфера зазнала значних змін через автоматизацію та цифровізацію. Багато професій зникли або змінилися, з'явилися нові спеціальності, пов'язані з інформаційними технологіями. Дистанційна робота стала нормою для багатьох сфер, що дозволило людям працювати з

будь-якої точки світу, але також створило нові виклики, такі як баланс між роботою та особистим життям.

3. Розвиток соціальних мереж і зміна комунікаційних практик.

Соціальні мережі стали основним каналом комунікації для багатьох людей. Вони дозволяють швидко обмінюватися інформацією, але також сприяють поширенню дезінформації та формуванню інформаційних бульбашок. Соціальні мережі також впливають на формування суспільної думки, часто загострюючи поляризацію в суспільстві.

4. Економічна нерівність і цифровий розрив.

Хоча інформаційні технології відкривають нові можливості, вони також можуть посилювати економічну нерівність. Люди, які мають доступ до нових технологій і вміють ними користуватися, отримують значні переваги на ринку праці. Водночас існує так званий цифровий розрив між тими, хто має доступ до інформаційних ресурсів, і тими, хто не має.

5. Вплив на культуру та ідентичність.

Інформаційне суспільство також впливає на культуру та ідентичність. Завдяки глобалізації культурні продукти стають доступнішими, але це може призводити до уніфікації культур і втрати локальних особливостей. Інтернет дозволяє створювати і підтримувати різноманітні субкультури, але також сприяє розмиванню традиційних культурних ідентичностей.

2.2.2. Взаємодія інформаційно насичених груп та загалом суспільства

Інформаційна насиченість створює нові форми взаємодії між різними групами в суспільстві. Інформаційно насичені групи мають доступ до великої кількості інформації та вміють її ефективно використовувати, тоді як інші групи можуть мати обмежений доступ і менш розвинені навички роботи з інформацією.

1. Інформаційна еліта та її вплив на суспільство.

Інформаційна еліта складається з людей, які мають доступ до найновіших технологій та інформаційних ресурсів і вміють ефективно ними користуватися. Ця група часто визначає напрямки розвитку суспільства, оскільки має значний вплив на прийняття рішень у різних сферах життя. Інформаційна еліта може формувати суспільну думку, створювати нові тренди та впливати на політичні процеси.

2. Взаємодія між інформаційно насиченими групами та іншими сегментами суспільства.

Взаємодія між інформаційно насиченими групами та іншими сегментами суспільства може бути як позитивною, так і негативною. З одного боку, інформаційно насичені групи можуть допомагати іншим групам отримувати доступ до інформації та навчати їх новим навичкам. З іншого боку, існує ризик, що інформаційна еліта може використовувати свої знання та ресурси для маніпуляції суспільством та посилення нерівності.

3. Роль медіа в інформаційній взаємодії.

Медіа відіграють ключову роль у формуванні інформаційного середовища та взаємодії між різними групами. Традиційні медіа, такі як телебачення та преса, поступово втрачають монополію на інформацію, поступаючись місцем новим медіа, таким як соціальні мережі та блогери. Це змінює структуру інформаційних потоків і дозволяє більшій кількості людей стати творцями інформаційного контенту.

4. Вплив дезінформації та фейкових новин.

Дезінформація та фейкові новини є серйозною проблемою в інформаційно насиченому суспільстві. Вони можуть впливати на громадську думку, створювати соціальну напругу та підривати довіру до інститутів. Важливо розвивати медіаграмотність і критичне мислення, щоб люди могли відрізнити правдиву інформацію від фейкової.

5. Соціальні рухи та цифрова активність.

Інформаційні технології змінили спосіб організації та проведення соціальних рухів. Соціальні мережі дозволяють швидко мобілізувати людей і поширювати інформацію про події та акції протесту. Це може мати значний вплив на політичні процеси та соціальні зміни. Наприклад, рухи на кшталт «Арабської весни» та «Black Lives Matter» значною мірою залежали від цифрової активності.

6. Етика та відповідальність в інформаційному суспільстві.

Етика та відповідальність стають важливими питаннями в інформаційному суспільстві. Важливо забезпечити, щоб інформаційні технології використовувалися етично і відповідально, без порушення прав людини та збереження конфіденційності. Це стосується як окремих користувачів, так і корпорацій, що збирають і обробляють дані.

7. Роль урядів і регуляторних органів.

Уряди та регуляторні органи мають відігравати важливу роль у регулюванні інформаційних потоків і захисті суспільства від негативних наслідків інформаційної насиченості. Це може включати впровадження законів про захист даних, боротьбу з дезінформацією та забезпечення доступу до якісної освіти.

Мануель Кастельс є одним з провідних дослідників інформаційного суспільства, і його трилогія "The Information Age: Economy, Society and Culture" [11] є фундаментальною працею в цій галузі. Вона складається з трьох томів: "The Rise of the Network Society" (1996), "The Power of Identity" (1997) та "End of Millennium" (1998). Кастельс у своїх роботах аналізує, як інформаційні технології змінюють економіку, суспільство та культуру.

У першому томі Кастельс досліджує виникнення так званого мережевого суспільства, яке формується під впливом інформаційних і комунікаційних технологій (ІКТ). Він вводить поняття мережевого суспільства, де інформація та знання стають ключовими ресурсами, що впливають на економіку і суспільні відносини.

У другому томі Кастельс досліджує, як інформаційне суспільство впливає на ідентичність та виникнення нових соціальних рухів. Він підкреслює, що в умовах глобалізації та мережевого суспільства ідентичність стає політично значущою.

Кастельс аналізує, як інформаційні технології впливають на формування ідентичності та виникнення нових соціальних рухів. У сучасному світі люди шукають нові форми самовираження та належності, що призводить до виникнення різноманітних рухів опору, таких як екологічні рухи, націоналізм та релігійний фундаменталізм.

Різні форми рухів опору виникають як реакція на глобалізацію та мережеві структури. Він підкреслює, що ці рухи часто використовують ті ж інформаційні технології, які сприяли виникненню мережевого суспільства, для мобілізації та комунікації. Такі рухи можуть бути як прогресивними, так і реакційними, залежно від контексту.

Інтернет та нові медіа створюють нові можливості для самовираження та організації громадянського суспільства. Кастельс підкреслює важливість цих технологій для мобілізації та комунікації в рамках соціальних рухів. Він також звертає увагу на те, як нові медіа можуть сприяти демократичним процесам, одночасно створюючи нові виклики для традиційних форм управління та контролю.

У третьому томі Кастельс аналізує соціальні наслідки мережевого суспільства, зокрема посилення соціальної та економічної нерівності. Він досліджує, як нові технології можуть і зменшувати, і посилювати розрив між соціальними групами. Кастельс підкреслює, що доступ до інформаційних технологій стає критичним фактором у розподілі економічних та соціальних благ. Це призводить до появи нових форм нерівності, коли одні групи отримують переваги від технологічного прогресу, а інші залишаються на узбіччі.

Ця трилогія підкреслює, що інформація стає ключовим ресурсом сучасного суспільства, впливаючи на всі аспекти життя. Мережеві структури змінюють соціальні, економічні та політичні відносини, створюючи нові можливості та виклики. Глобалізація відкриває нові можливості, але також посилює нерівність та культурні конфлікти. Інформаційні технології можуть як підтримувати демократичні процеси, так і створювати нові форми контролю та маніпуляцій.

Трилогія Кастельса залишається важливим джерелом для розуміння сучасного інформаційного суспільства і його складних викликів та можливостей.

2.3. Вплив на прийняття рішень

У цьому підрозділі ми розглянемо, як інформаційна насиченість впливає на процеси прийняття рішень, роль критичного мислення в умовах інформаційного перенасичення та явище FOMO (синдром втрачених можливостей).

Інформаційна насиченість впливає на прийняття рішень різними способами. Одним з головних аспектів є когнітивне перевантаження. Воно виникає, коли обсяг інформації, яку потрібно обробити, перевищує когнітивні можливості індивіда. Це може призводити до зниження продуктивності, помилок у прийнятті рішень та підвищеної втоми.

Одне з ключових досліджень у цій сфері було проведено британським психологом Тімоті Вілсоном (Timothy Wilson) разом з його колегами з Університету Вірджинії. У своєму дослідженні вони виявили, що надмірна кількість інформації може призвести до паралічу аналізу, коли люди стають нездатними приймати рішення через перевантаження вибором (Wilson, T.D.: Information Overload) [12].

В умовах інформаційного перенасичення люди часто використовують евристики – спрощені правила прийняття рішень, які дозволяють швидко

оцінити ситуацію, але можуть призводити до упереджень та помилок. Одним з прикладів є евристика доступності, коли люди оцінюють ймовірність події на основі легкості, з якою вони можуть пригадати подібні випадки. Це може призводити до перебільшення значення яскравих, але рідкісних подій.

Інформаційне перенасичення може також мати сильний емоційний вплив. Підвищений рівень тривожності та стресу може знижувати здатність до раціонального мислення та призводити до імпульсивних рішень. Люди можуть уникати складних рішень або відкладати їх, що також негативно впливає на результативність.

Одним з найпоширеніших явищ, що виникає в даних умовах, є FOMO (Fear of Missing Out) – синдром втрачених можливостей. Це почуття тривоги, яке виникає, коли людина вважає, що інші отримують більше задоволення або користі від життя, ніж вона сама, і що вона пропускає важливі події або можливості. FOMO часто виникає в контексті соціальних мереж та онлайн-комунікацій, де люди постійно отримують інформацію про життя інших. Соціальні медіа створюють ілюзію, що інші живуть більш цікавим та насиченим життям.

Цей синдром може мати значний вплив на прийняття рішень. Люди, що страждають від цього синдрому, часто приймають імпульсивні рішення, намагаючись не пропустити жодної можливості. Це може призводити до перевантаження зобов'язаннями та зниження якості виконання завдань. Крім того, FOMO може знижувати здатність до довгострокового планування та стратегічного мислення, оскільки індивід зосереджується на негайних вигодах.

Наукові дослідження підтверджують негативний вплив на психологічне благополуччя та прийняття рішень. Наприклад, дослідження Przybylski та ін. (2013) [13] показало, що FOMO пов'язане з низьким рівнем

задоволеності життям, підвищеним рівнем стресу та погіршенням академічної та професійної продуктивності.

В ситуації перевантаження потрібно мати критичне мислення – здатність аналізувати інформацію, оцінювати її достовірність та робити обґрунтовані висновки. Це включає вміння розпізнавати упередження, логічні помилки та маніпуляції. Особливо важливо мати такі навички в умовах, коли інформація може бути суперечливою або недостовірною. Критичне мислення сприяє розвитку навичок саморефлексії, що допомагає усвідомлювати власні упередження та вплив емоцій на процес прийняття рішень.

Існує багато досліджень, які підтверджують важливість критичного мислення в умовах інформаційного перенасичення. Наприклад, дослідження Facione (2011) [14] показало, що студенти, які розвивають навички критичного мислення, демонструють кращі академічні результати та здатність до вирішення проблем.

2.4. Соціально-психологічні реакції

Суспільство постійно стикається з величезними обсягами інформації, яка надходить з різних джерел, включаючи інтернет, соціальні медіа, телебачення та інші засоби масової інформації. Цей постійний потік інформації має значний вплив на соціально-психологічні реакції, що проявляється на індивідуальному та колективному рівнях.

Однією з найважливіших реакцій на інформаційне перенасичення є когнітивний стрес. Як зазначає Говард Рейнголд (Howard Rheingold) у своїй книзі "Smart Mobs: The Next Social Revolution" (2002) [15], надмірна кількість інформації перевантажує наші когнітивні ресурси, що призводить до когнітивного стресу, який негативно впливає на здатність концентруватися, приймати рішення та запам'ятовувати інформацію.

Емоційне напруження також є наслідком інформаційного перенасичення. Постійний потік інформації, особливо негативної, може викликати почуття тривоги, депресії та безпорадності. Люди, які постійно переглядають новини або соціальні медіа, часто відчують емоційне виснаження через негативний контент, що постійно надходить.

Водночас інформаційне перенасичення може мати і позитивні соціальні наслідки. Онлайн-спільноти можуть надавати емоційну підтримку та створювати відчуття єдності, особливо для людей, які почуваються ізольованими в реальному житті. Інтернет дозволяє людям об'єднуватися навколо спільних інтересів та проблем, що може сприяти колективним діям та соціальній підтримці.

Інформаційне перенасичення також впливає на формування та розвиток ідентичності. У сучасному суспільстві ідентичність стає все більш гнучкою та мінливою, оскільки люди постійно змушені адаптуватися до нових інформаційних контекстів. Постійний потік інформації змушує переглядати свої погляди, переконання та самоідентифікацію.

Це явище може мати як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, доступ до різноманітної інформації дозволяє людям розширювати свій світогляд та відкривати нові перспективи. З іншого боку, постійна зміна контекстів може призводити до почуття невизначеності та тривоги щодо власної ідентичності.

Важливим механізмом адаптації є розвиток емоційного інтелекту. Зокрема, дослідження Даніела Гоулмана (Daniel Goleman) у книзі "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ" (1995) [16] показали, що розвиток емоційного інтелекту може допомогти людям краще справлятися зі стресом та емоційним напруженням. Він підкреслює важливість навичок саморегуляції, емпатії та соціальної компетентності.

Інформаційне перенасичення впливає на формування громадської думки. Люди схильні до того, щоб сприймати інформацію, яка підтверджує

їхні вже наявні погляди, й ігнорувати інформацію, яка їм суперечить. Це може призводити до поляризації та радикалізації громадської думки, оскільки люди створюють власні інформаційні "бульбашки", де отримують однобоку інформацію. Соціальні медіа та інші онлайн-платформи можуть підсилювати цей ефект, використовуючи алгоритми, які добирають контент відповідно до вподобань користувачів. Це призводить до того, що люди отримують все більше інформації, яка підтверджує їхні погляди, що ускладнює об'єктивну оцінку ситуації та сприяє подальшій поляризації.

Інформаційне перенасичення може впливати на соціальну підтримку як позитивно, так і негативно. З одного боку, інтернет дозволяє людям знайти підтримку у спільнотах, що розділяють їхні інтереси або проблеми. Це може бути особливо важливо для людей, які відчують себе ізольованими в реальному житті. З іншого боку, постійний потік інформації може призводити до зниження якості підтримки. Коли люди отримують забагато інформації, вони можуть почуватися перевантаженими та менш здатними надавати підтримку іншим. Це може знижувати рівень емпатії та погіршувати якість соціальних взаємодій.

2.5. Взаємодія засобів масової інформації та громадськості

Засоби масової інформації (ЗМІ) відіграють ключову роль у формуванні інформаційного простору, впливаючи на громадську думку, поведінку та взаємодію людей. У сучасному світі, де обсяги інформації швидко зростають, взаємодія громадськості з ЗМІ набуває нових форм і значення.

ЗМІ виконують інформаційну функцію, надаючи громадськості актуальні новини, аналітику та коментарі щодо подій у світі. Вони є основним джерелом інформації для більшості людей, впливаючи на їхнє розуміння подій, формування поглядів та прийняття рішень. ЗМІ мають

можливість визначати, які події та теми важливі для громадськості, формуючи таким чином порядок денний.

Вони також виконують освітню функцію, допомагаючи громадськості розуміти складні питання та проблеми. Вони надають експертні думки, аналіз та контекст, що дозволяє людям краще розуміти події та явища. Це особливо важливо в умовах складних та суперечливих ситуацій, коли громадськість потребує надійної та достовірної інформації.

ЗМІ мають значний вплив на формування громадської думки. Вони визначають, які теми і яким чином слід висвітлювати. Це може впливати на політичні рішення, соціальні рухи та громадську активність. Вони також можуть сприяти формуванню колективної ідентичності, об'єднуючи людей навколо спільних цінностей та цілей.

В умовах інформаційного перенасичення громадськість стикається з численними викликами. Люди змушені обробляти величезні обсяги інформації, що може призводити до когнітивного стресу та емоційного напруження.

Сучасні технології змінили способи взаємодії громадськості із ЗМІ. Соціальні медіа стали важливим каналом отримання інформації, дозволяючи людям безпосередньо взаємодіяти з новинами та іншими користувачами. Це створює нові можливості для обміну інформацією, але також підвищує ризики дезінформації та маніпуляцій. Приклад – фейкові новини та пандемія COVID-19.

Пандемія COVID-19 стала яскравим прикладом того, як ЗМІ можуть впливати на громадську думку та поведінку. Під час пандемії засоби масової інформації стали головним джерелом інформації про вірус, заходи безпеки, вакцинацію та державну політику. Вони допомогли громадськості зрозуміти серйозність ситуації, але водночас стали каналом поширення дезінформації. Деякі дослідження показують, що неправильне висвітлення

або маніпуляція інформацією про COVID-19 могли призвести до зниження довіри до офіційних рекомендацій та погіршення ситуації з пандемією.

Громадськість взаємодіє із ЗМІ не лише як пасивний споживач інформації, але і як активний учасник інформаційного обміну. Соціальні медіа та цифрові платформи змінили традиційний спосіб взаємодії, надаючи можливість кожному стати творцем та поширювачем контенту. Це створює нові виклики та можливості як для ЗМІ, так і для громадськості.

Соціальні медіа значно збільшили швидкість та обсяг інформаційних потоків. Вони дозволяють швидко поширювати новини та думки, але також стають каналом поширення дезінформації та фейків. Наприклад, під час виборів у США 2016 року соціальні медіа стали ареною для дезінформаційних кампаній, що вплинули на громадську думку та результати виборів.

Дослідження, проведене RAND [17], аналізує, як держави, такі як Китай та Північна Корея, використовують дезінформацію в соціальних медіа для досягнення своїх цілей. Воно показує, що ці держави використовують складні, тонкі методи дезінформації, які важко виявити та протидіяти їм:

1. Створення фальшивих акаунтів та бот-мереж для поширення дезінформації та маніпулювання громадською думкою.
2. Поширення неправдивих або спотворених фактів з метою підризу довіри до урядів та офіційних медіа.
3. Спрямування дезінформаційних кампаній на специфічні групи, які є вразливими до маніпуляцій, наприклад етнічні меншини або політичних опонентів.

Відповідь на ці виклики залишається недостатньо координованою, що вимагає нових стратегій та підходів.

Під час пандемії COVID-19 Китай активно використовував соціальні медіа для поширення інформації, яка мала на меті зменшити критику з боку

міжнародної спільноти та підвищити позитивне сприйняття власних дій. Це включало поширення дезінформації про походження вірусу та ефективність китайських вакцин. Подібні дії створювали інформаційний хаос та ускладнювали боротьбу з пандемією.

Важливо розуміти, що дезінформація в соціальних медіа є серйозною загрозою для інформаційного простору. Вона може призводити до дестабілізації суспільств, підриву довіри до інституцій та загострення політичних конфліктів. Для ефективної протидії дезінформації необхідно впроваджувати комплексні стратегії, що включають як технологічні рішення, так і освітні програми для підвищення медіаграмотності та критичного мислення серед населення.

2.6. Наслідки надмірного звернення до інформації на прикладі штучного інтелекту

Штучний інтелект (ШІ) вже широко використовується в повсякденному спілкуванні, але, незважаючи на стурбованість щодо негативного впливу ШІ на суспільство, соціальні наслідки його використання для спілкування залишаються в основному невивченими.

Застосунки штучного інтелекту, такі як ChatGPT, все частіше використовуються для створення будь-якого виду текстів: від повідомлень і публікацій у соціальних мережах до комп'ютерних програм та промов [18]. Одним із найпоширеніших застосунків штучного інтелекту на сьогодні є персоналізовані пропозиції відповідей у текстовому спілкуванні, відомі як "розумні відповіді" [19]. На момент 2017 року алгоритмічні відповіді становили 12% всіх повідомлень, відправлених через Gmail, що складає приблизно 6,7 мільярдів електронних листів, написаних ШІ від вашого імені щорічно [20].

Системи інтелектуальних відповідей призначені підвищити ефективність створення тексту, використовуючи загальні корпуси текстів

для передбачення того, що може надрукувати людина, та генеруючи одну або кілька запропонованих відповідей, з яких людина може вибрати. Швидкому впровадженню цього типу ШІ у міжособистісному спілкуванні сприяло велике число технічних досліджень, що стосуються різних методів генерації алгоритмічних відповідей [21].

У дослідженні про те, як штучний інтелект у спілкуванні впливає на мову і соціальні відносини, опублікованому в «Scientific Reports», сказано, що люди вдаються до використання ШІ, коли є можливість збільшити швидкість спілкування та зробити комунікацію більш емоційно позитивною. Однак виявлено також, що коли учасники вважають, що їхній партнер використовує більше алгоритмічних відповідей, вони сприймають його як менш схильного до співпраці, менш афілійованого та більш домінантного. Цей висновок може бути пов'язаний з поширеними передбаченнями про негативні наслідки ШІ в соціальних взаємодіях. Наприклад, люди вже схильні довіряти іншим людям, а не комп'ютерам, а більшості сучасних систем зв'язку з посередництвом ШІ не вистачає прозорості для користувачів (тобто відправник знає, що їхні відповіді змінені або згенеровані, а отримувач не знає).

У поєднанні з прагненням користувачів знизити невизначеність у взаємодії це може призвести до негативного сприйняття ШІ в повсякденному спілкуванні. Дійсно, таке негативне сприйняття підтверджує недавні висновки: люди вважають, що розумні відповіді часто не відображають те, що вони хочуть сказати, і можуть змінити спосіб їхнього спілкування з іншими; також текст, ймовірно, створений ШІ або позначений як створений, сприймається як менш достовірний. Незважаючи на те, що використання розумних відповідей сприймається негативно, фактичне їх використання призводить до того, що співрозмовники вважаються більш схильними до співпраці та дружби. Іншими словами, схоже, негативне сприйняття використання ШІ для спілкування не

відповідає реальності. Вплив ШІ проявляється в різних аспектах, особливо в умовах дезінформації та інформаційної перенасиченості.

Штучний інтелект має значний вплив на людське суспільство, надаючи широкий спектр можливостей та викликаючи значні зміни в різних сферах життя. Одним з основних аспектів впливу ШІ є доступ до інформації. Завдяки автоматизації та аналітичним можливостям люди можуть швидко та ефективно знаходити потрібну інформацію в великих обсягах даних. Це сприяє підвищенню освіченості, розширенню кругозору та поліпшенню професійних навичок.

Крім того, ШІ відіграє ключову роль в автоматизації рутинних завдань. Багато щоденних процесів, від управління розкладом та фінансами до обробки текстів і зображень, можуть бути значно оптимізовані за допомогою цієї технології. Це дозволяє людям витрачати більше часу на творчу та продуктивну роботу, а також підвищує ефективність бізнес-процесів у різних галузях економіки.

Однак слід також враховувати негативні наслідки інтенсивного використання ШІ. В умовах інформаційної перенасиченості, коли люди стикаються з перевищенням обсягів інформації та дезінформацією, роль ШІ може бути двозначною. З одного боку, він може допомагати фільтрувати та аналізувати інформацію, виділяючи найбільш достовірні та значущі джерела. З іншого боку, існує ризик того, що люди можуть стати залежними від ШІ та перестати критично оцінювати отримувану інформацію, покладаючись виключно на алгоритми та автоматизовані системи, що призводить до отримання фейкових даних.

Крім того, використання ШІ може призвести до загроз приватності та конфіденційності. Збір та аналіз великих обсягів інформації про користувачів може викликати стурбованість щодо порушення особистого життя та витоку конфіденційної інформації. Це особливо актуально в контексті соціальних мереж, онлайн-торгівлі та інших сервісів, які активно

використовують алгоритми машинного навчання для персоналізації контенту й надання реклами.

2.7. Передумови та наслідки інформаційного перевантаження на прикладі пандемії COVID-19

В еру пандемії COVID-19 проблема інформаційного перевантаження отримала широку, глобальну увагу. За останні роки цей аспект став об'єктом ретельного аналізу, особливо з моменту спалаху COVID-19 у грудні 2019 року, який поширився по всьому світу. На жовтень 2020 року Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) зафіксувала понад 37 мільйонів випадків захворювання, з майже мільйоном смертей.

Вплив COVID-19 на суспільство та життя людей був надзвичайно значущим, викликаючи масштабне висвітлення в ЗМІ. Щодня йшлося про статистику, що стосується COVID-19, відбувалися щоденні брифінги урядів і коментарі експертів. Інформація про пандемію стала домінувати у всіх доступних медіа з моменту, коли ВООЗ оголосила про глобальну пандемію у березні 2020 року.

Доступ до інформації має критичне значення для формування належних знань та прийняття обґрунтованих рішень щодо власного здоров'я. Особливо це актуально під час кризових ситуацій у сфері охорони здоров'я, таких як пандемія COVID-19, коли люди уважно стежать за новинами, намагаючись зменшити невизначеність і стрес, пов'язаний з невідомою хворобою. Однак дослідження показали, що коли люди отримують надмірну кількість інформації, можуть виникати негативні наслідки, такі як уникнення інформації, плутанина в прийнятті рішень та недотримання рекомендованої поведінки. Особливо вразливими до цього можуть бути люди старшого віку та з меншим рівнем освіти, а також ті, хто має обмежені знання або когнітивні здібності.

Незважаючи на потенційно негативний вплив перевантаження інформацією, обсяг досліджень у цій галузі залишається обмеженим. Інформація, зібрана під час дослідження в Південній Кореї, яка була однією з перших країн, що зіткнулися з глобальним спалахом, свідчить про те, що перевантаження інформацією може мати серйозний вплив на індивідуальному рівні. У Південній Кореї використання соціальних мереж має великий рівень поширення, що дозволяє швидко ділитися великою кількістю інформації. У контексті пандемії COVID-19 це стало предметом активного дослідження передумов та наслідків інформаційного перевантаження. Під час кризи в сфері охорони здоров'я виникла гегемонія тих, хто контролює потік інформації через основні соціальні мережі, що вирішує не лише проблему насиченості інформацією, але й прогнозує зміни в бізнес-моделі комунікаційної індустрії. Відповідно до цього, великі технологічні компанії зреагували на поширення фейкових новин щодо COVID-19, опублікувавши спільну декларацію про спільні зусилля у боротьбі з шахрайською та неправдивою інформацією, а також у підтримці урядових платформ та органів влади, пов'язаних із здоров'ям.

Феномен пандемії COVID-19 значно вплинув на спосіб, яким люди сприймають інформацію загалом і про здоров'я зокрема. Починаючи з основної передумови, що криза змусила людей шукати інформацію та активно споживати її, виявляється важливість доступу до достовірної інформації та необхідність інформаційного споживання для широкої аудиторії.

З розвитком онлайн-засобів спілкування та наявності значної кількості доступної інформації про здоров'я виникло явище інформаційного перевантаження, яке привернуло увагу дослідників та фахівців у сфері громадського здоров'я та зв'язків у галузі медицини. Інформаційне перевантаження проявляється у відчутті переповненості обсягом інформації, яка надходить через різноманітні канали, включаючи особисті

джерела, такі як медичні фахівці та розмови з іншими людьми, та зміцнюється, коли інформація надходить з різних форматів та джерел.

Зростання використання соціальних мереж є одним з найбільш помітних наслідків пандемії COVID-19. Покликаність соціальних мереж як платформ поширення інформації в кризових ситуаціях стала конкурентною до традиційних ЗМІ. При цьому, якщо у минулому головним джерелом інформації були телевізійні канали, газети та радіо, то тепер в основі пошуку інформації – онлайн-пошукові системи на будь-якому пристрої: смартфоні, планшеті, комп'ютері. Соціальні мережі стали основними джерелами постійного потоку медіа, об'єднуючи значну частину населення світу і змінюючи ландшафт інформаційної комунікації.

Емоційне перевантаження та його вплив на психічне здоров'я в контексті COVID-19 стає причиною не лише зниження продуктивності, а й ускладнює процес прийняття рішень. Люди почуваються розгубленими, напруженими, розчарованими, і це призводить до зростання кількості помилок. За словами дослідників, коли обсяг і різноманітність інформації перевищують наші можливості, активність мозку зменшується, подібно до замикання в електричній системі. Це можна порівняти з тренуванням до вичерпання. Із зростанням потреби у пацієнтів у доступі до інформації та поширенні онлайн-ресурсів, все більше людей використовують Інтернет для отримання інформації про захворювання та методи лікування. Однак розрізнити достовірну та недостовірну інформацію в умовах інформаційного перевантаження складно. Онлайн-джерела, включаючи відеоматеріали, можуть призвести до помилкових уявлень на основі застарілої інформації.

Для запобігання дезінформації та підготовки пацієнтів до консультації з лікарем використовуються різноманітні аудіовізуальні засоби. Відеозображення, що пояснюють методи лікування та їх наслідки,

допомагають кращому розумінню письмового та усного матеріалу та дозволяють пацієнтам знати, чого вони можуть очікувати.

Фіксування швидкого поширення коронавірусу призвело до введення ряду протиепідемічних заходів, таких як фізичне дистанціювання та носіння масок, що суттєво вплинули на загальне здоров'я та економіку. Згідно з попередніми дослідженнями, епідемії, зокрема COVID-19, мають серйозні та тривалі наслідки для психічного здоров'я. Дослідження, проведені в Китаї, вказують на високий рівень тривоги, депресії та симптомів травми як під час піку епідемії, так і через один місяць після нього. Також відомо, що карантин може призводити до зростання рівня стресу, депресії, дратівливості, безсоння, а також психологічних розладів.

Висновки до розділу 2

Інформаційне перенасичення в наш час стає дедалі більш актуальною та складною проблемою, що вимагає належного аналізу та уваги. Визначено основні характеристики цього явища: інформаційний шум, фільтрація інформації, вплив на увагу та невизначеність, які відображають складність та багаторівневі наслідки перенасичення даними.

Сучасне суспільство, перебуваючи під постійним впливом інформації з різних джерел, змушене протистояти викликам, які випливають із цього явища. Розпізнавання та управління інформаційним шумом, ефективна фільтрація даних, збереження уваги та боротьба з невизначеністю – це лише кілька з ключових аспектів, що вимагають уваги у контексті інформаційного перенасичення.

Більш того, інформаційне перенасичення впливає не лише індивідуально, але й на культурні та суспільні цінності, норми та спосіб життя. Проблема інформаційного перенасичення вимагає глибокого розуміння та стратегічного підходу для ефективного функціонування сучасного суспільства.

Інформаційний шум, що виникає внаслідок надмірної кількості інформації, ускладнює процес зосередження та призводить до розсіювання уваги. Це може мати негативний вплив на якість наших рішень та сприйняття світу.

Фільтрація інформації стає важливим аспектом в умовах інформаційної насиченості. Здатність відрізнити важливе від неважливого та правдиве від маніпулятивного стає ключовим умінням, яке впливає на якість нашого сприйняття світу.

Інформаційна насиченість може впливати на нашу увагу, зменшуючи здатність до глибокого та тривалого зосередження на конкретних завданнях чи ідеях. Це може призвести до погіршення продуктивності та зниження якості нашої роботи.

Невизначеність, що супроводжує інформаційне перенасичення, може викликати нерішучість та створювати у нас відчуття плутанини та нестабільності в рішеннях.

Зростання використання соціальних мереж є одним з найбільш помітних наслідків пандемії COVID-19. Соціальні мережі як платформи поширення інформації в кризових ситуаціях стали конкурентними традиційних ЗМІ й основними джерелами постійного потоку медіа, об'єднуючи значну частину населення світу та змінюючи ландшафт інформаційної комунікації.

Феномен пандемії COVID-19 значно вплинув на спосіб, яким люди сприймають інформацію загалом і про здоров'я зокрема. Починаючи з основної передумови, що криза змусила людей шукати інформацію та активно споживати її, виявляється важливість доступу до достовірної інформації та необхідність інформаційного споживання для широкої аудиторії.

Зростання використання соціальних мереж під час пандемії COVID-19 відкрило нові можливості для поширення інформації та спілкування, але

також породило проблеми контролю якості і достовірності цієї інформації. Відповідно до цього, потрібні додаткові заходи для забезпечення правдивої та достовірної інформації на соціальних мережах під час кризових ситуацій.

Отже, розуміння впливу інформаційної насиченості на процеси прийняття рішень є критично важливим у сучасному світі. Це вимагає розвитку стратегій критичного мислення та вмінь фільтрувати, оцінювати та обробляти інформацію. Розуміння цих аспектів допоможе нам краще адаптуватися до сучасного інформаційного середовища та приймати більш обдумані та ефективні рішення.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОЇ НАСИЧЕНОСТІ ТА ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ НА ЖИТТЯ СОЦІУМУ

3.1 Вибірка та процедура дослідження

Формування вибірки для дослідження впливу перенасичення інформацією на особистість через метод анкетування здійснювалося з урахуванням кількох важливих факторів, включаючи вік, стать, освіту, професійний статус та рівень інформаційної активності учасників.

Початково було визначено, що вибірка повинна включати осіб різного віку, обох статей, з різним рівнем освіти та різними професійними заняттями. Такий підхід дозволив створити більш репрезентативну вибірку, яка відображала б широкий спектр соціокультурних характеристик учасників.

Учасники дослідження були обрані з різних вікових груп: від підлітків (16-18 років) до дорослих (25-45 років). Це дозволило охопити різні фази життя та можливі варіації в сприйнятті інформації залежно від вікових характеристик.

Також важливою була різноманітність за статтю. У вибірці було заплановано включити як чоловіків, так і жінок, оскільки можливі різниці в сприйнятті та обробці інформації можуть бути пов'язані з гендерними особливостями.

Освіта та професійний статус також були важливими критеріями при формуванні вибірки. Учасники дослідження представляли різні рівні освіти – від студентів до людей з вищою освітою. Це дозволило отримати різноманітні погляди на проблему від осіб з різними рівнями освітнього досягнення.

Крім того, було важливо врахувати рівень інформаційної активності учасників, щоб оцінити їхню чутливість до перенасичення інформацією. У вибірку були включені як особи, які відчують значний вплив інформаційного середовища, так і ті, які сприймають інформацію менш інтенсивно.

Процедура відбору учасників передбачала звернення до різних джерел, таких як соціальні мережі, спільноти та платформи для залучення різноманітної аудиторії. Крім того, вибірка складалася з добровільних учасників, які виявили бажання взяти участь у дослідженні.

Загалом, формування вибірки та процедура дослідження були ретельно сплановані з метою забезпечення максимальної репрезентативності та об'єктивності отриманих результатів. Цей підхід дозволив отримати широкий огляд впливу перенасичення інформацією на особистість з різних перспектив.

3.2 Методи дослідження

Метод анкетування, використаний у дипломній роботі, є одним із найпоширеніших інструментів для збору даних у соціології та суміжних галузях. Він полягає в розповсюдженні анкети серед учасників дослідження, які самостійно заповнюють її, відповідаючи на різноманітні питання, що стосуються предмета дослідження.

Обираючи метод анкетування для дослідження впливу інформаційної насиченості на суспільство, ми керувалися кількома обґрунтованими причинами.

По-перше, анкетування дозволяє зібрати дані від великої кількості респондентів, тобто отримати репрезентативні результати. За допомогою анкети можна охопити різноманітні соціальні групи та отримати різноманітні точки зору щодо впливу інформаційної насиченості.

По-друге, анкетування відносно ефективне за часом та фінансами. Цей метод збору даних дозволяє швидко отримати великий обсяг інформації в порівнянні з іншими методами, такими як інтерв'ю.

По-третє, анкетування забезпечує об'єктивність даних, оскільки респонденти самостійно відповідають на питання без впливу зовнішніх факторів або думок інших учасників.

Також важливо враховувати, що анкетування дозволяє збирати інформацію в анонімному форматі, що може збільшити шанси на отримання відкритих та чесних відповідей від респондентів.

У підсумку, обираючи метод анкетування для своєї дипломної роботи, ми врахували його переваги, що дозволять отримати обґрунтовані та репрезентативні результати.

Для цього дослідження було використано метод анкетування з метою вивчення рівня впливу перенасичення інформацією на людину. Участь в анкетуванні взяли 18 осіб, які представляли різні вікові та соціальні групи. Варто відзначити, що під час формування вибірки була врахована різноманітність учасників з різним рівнем освіти, професійної діяльності та віком (16-46). Питання анкети були спрямовані на вивчення рівня сприйняття інформації, частоти її отримання, а також її впливу на емоційний та психологічний стан респондентів у різні періоди.

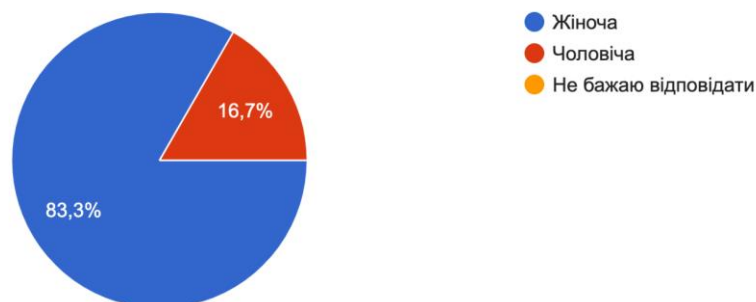
Анкетування проводилося онлайн протягом тижня з метою забезпечення максимальної зручності для учасників та швидкості збору даних. Онлайн-формат дозволив залучити учасників з різних регіонів та забезпечити більш широке охоплення аудиторії.

Результати анкетування, незважаючи на невелику кількість учасників, надали цінні інсайти та напрямки для подальших досліджень. Аналіз отриманих даних дозволив виявити основні тенденції у ставленні респондентів до інформаційного перенасичення та виявити його можливі впливи на психічний стан та емоційну стабільність.

3.3 Отримані результати та їх аналіз

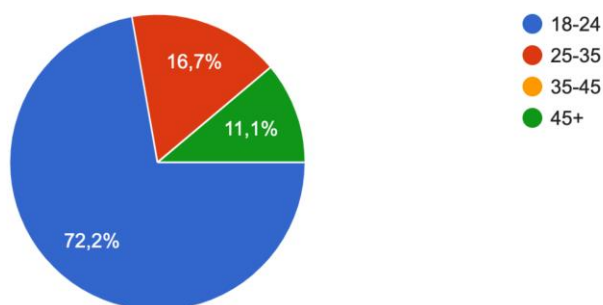
Дослідження інформаційного перенасичення стало актуальним на тлі стрімкого розвитку технологій та збільшення обсягу інформації, доступної в Інтернеті. У цьому дослідженні було проведено анкетування з метою виявити рівень впливу інформаційного перенасичення на різні вікові та освітні групи. В анкетуванні взяли участь 83% жінок та 16% чоловіків.

Ваша стать
18 відповідей



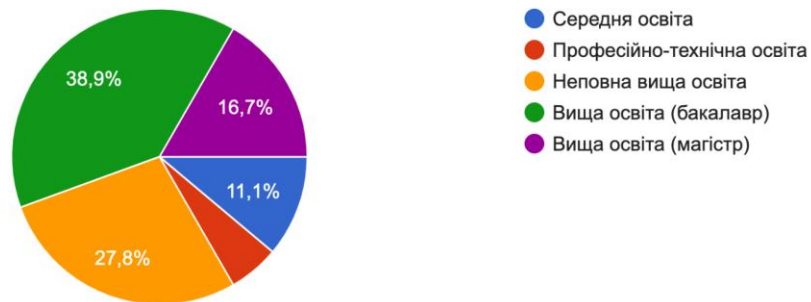
Вікова група 18-24 роки склала 72%, 25-35 років – 16%, а 45+ – 11%.

Ваш вік
18 відповідей



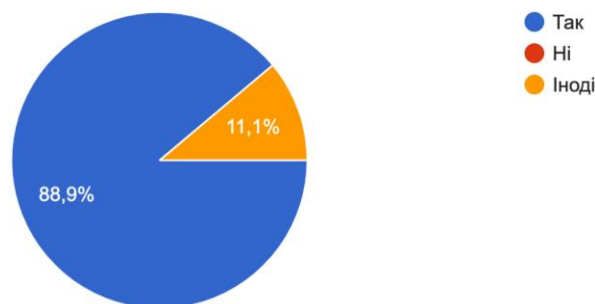
За освітнім рівнем 38% респондентів мали ступінь бакалавра, а 27% – неповну вищу освіту.

Рівень освіти
18 відповідей



На питання "Чи використовуєте ви онлайн-ресурси для навчання?" 88% учасників відповіли "так" і лише 11% сказали "ні". Негативні відповіді здебільшого дали респонденти у віковій групі 45+. Це свідчить про високу популярність онлайн-ресурсів серед молоді та людей середнього віку, тоді як старше покоління рідше використовує такі ресурси для навчання.

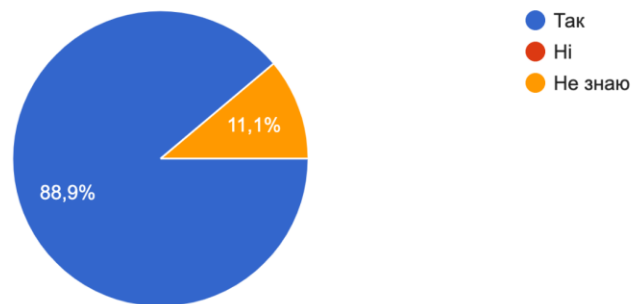
Чи використовуєте ви онлайн-ресурси для навчання?
18 відповідей



88% учасників вважають, що кількість безкоштовних онлайн-ресурсів для навчання збільшилася за останні два роки, і лише 11% не погоджуються з цим. Цей результат відображає тенденцію до зростання доступності освітніх матеріалів в інтернеті.

Ви вважаєте, що кількість безкоштовних онлайн-ресурсів для навчання збільшилась за останні 2 роки?

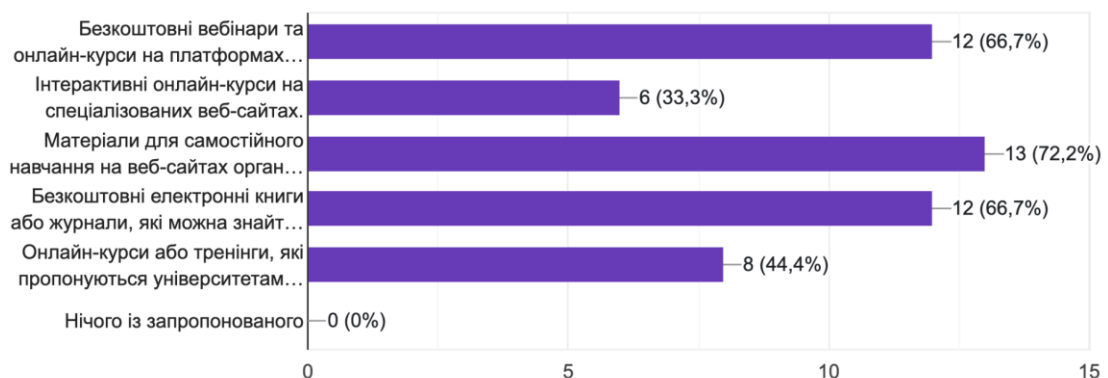
18 відповідей



Серед запропонованих варіантів використання безкоштовних книг і журналів, онлайн-курсів та матеріалів для самоосвіти на сайтах організацій, 66% респондентів користуються безкоштовними книгами та журналами, а також онлайн-курсами, і 72% використовують матеріали для самоосвіти на сайтах організацій. Ці дані показують різноманітність ресурсів для навчання.

Ви користувалися хоча б одним із наступного:

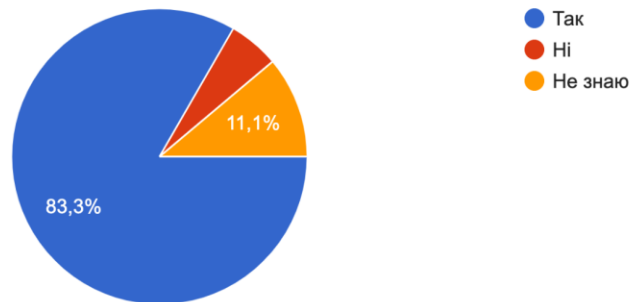
18 відповідей



На питання "Чи вважаєте ви, що в умовах COVID-19 ваш час, проведений в Інтернеті, та потреба в інформації звідти збільшилися?" 83% відповіли ствердно, 11% не змогли відповісти, і лише 6% відповіли негативно. Це підтверджує, що пандемія COVID-19 суттєво збільшила час, проведений людьми в Інтернеті, та їхню потребу в інформації.

Ви вважаєте, що в умовах COVID-19 ваш час, проведений в Інтернеті, та потреба в інформації збільшились?

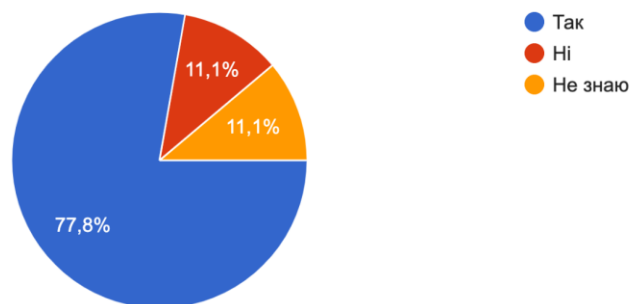
18 відповідей



78% респондентів, здебільшого молоді люди від 18 до 35 років, повідомили про відчуття втоми та перевантаження через постійний потік інформації. Це вказує на те, що молодь та люди середнього віку більш піддаються впливу інформаційного перенасичення.

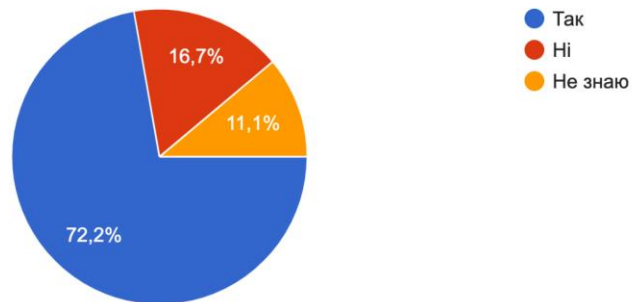
Чи було у вас відчуття втоми або перевантаження через постійний потік інформації?

18 відповідей



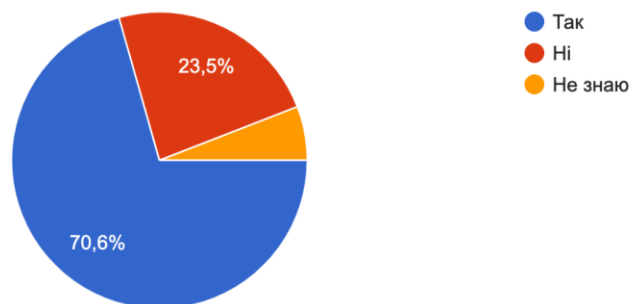
72% учасників, здебільшого молоді люди та підлітки, відчувають стрес і тривогу через надлишок інформації. 11% респондентів (віком 35+) не змогли відповісти, а 16% (віком 45+) не відчувають таких проблем. Ці дані показують, що молодь більш чутлива до інформаційного стресу.

Чи буває відчуття, що надмірна інформація викликає стрес або тривогу?
18 відповідей



70% респондентів віком 18-25 років відчувають синдром втрачених можливостей через те, що не змогли взяти участь у якомусь заході або пропустили його. 23% учасників віком 25-45 років не відчувають такого. Це вказує на більш високу схильність молоді до синдрому FOMO.

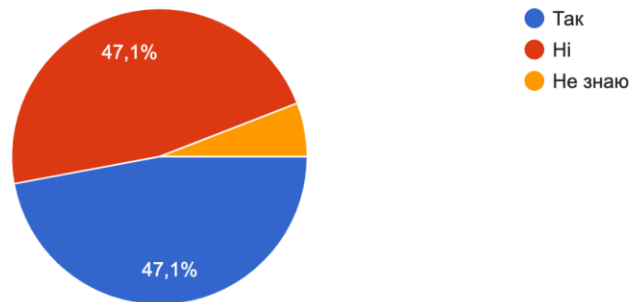
Чи було у вас відчуття FOMO (синдром втрачених можливостей) через те, що пропустили якусь подію, або не змогли взяти участь відразу в декількох?
17 відповідей



Коли респондентів запитали, чи вважають вони, що кількість інформації, доступної в Інтернеті, стала для них занадто великою, відповіді розділилися порівну. Це свідчить про те, що сприйняття інформаційного перенасичення сильно варіюється серед людей.

Чи ви відчуваєте, що кількість інформації, доступної в Інтернеті, стало для вас занадто багато?

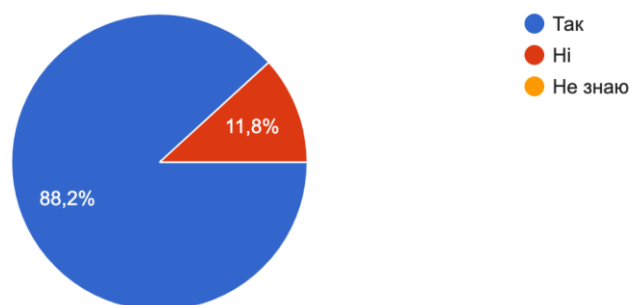
17 відповідей



88% учасників погодилися з тим, що надлишок інформації в Інтернеті ускладнює для них розрізнення правди і дезінформації. 11% (ймовірно, вікової групи 45+) не стикаються з такою проблемою. Це підтверджує наявність значних труднощів у оцінці достовірності інформації серед більшості респондентів.

Чи буває, що надмір інформації в Інтернеті ускладнює для вас розрізнення між правдою та дезінформацією?

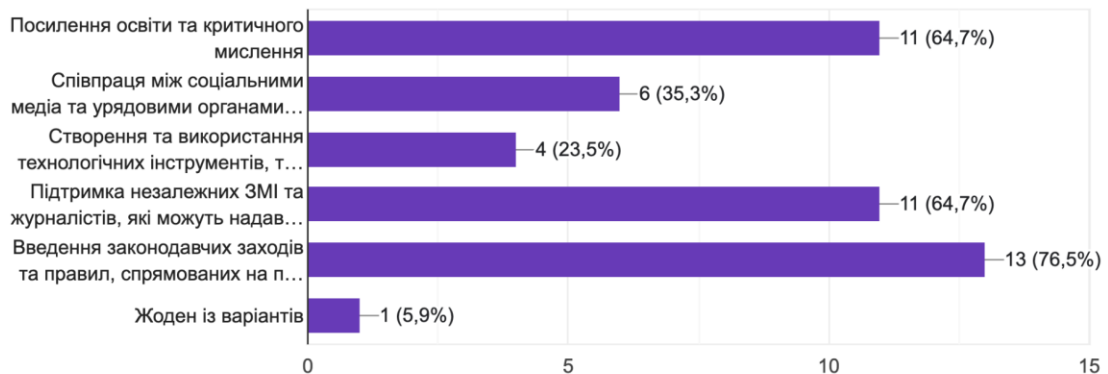
17 відповідей



На питання "На вашу думку, що можна зробити для боротьби з дезінформацією в умовах інформаційного перенасичення?" більшість (76%) висловилися за введення законодавчих заходів та правил, спрямованих на покарання за поширення дезінформації. Це відображає громадську підтримку більш суворого регулювання та контролю інформації в Інтернеті.

На вашу думку, що можна зробити для боротьби з дезінформацією в умовах інформаційного перенасичення?

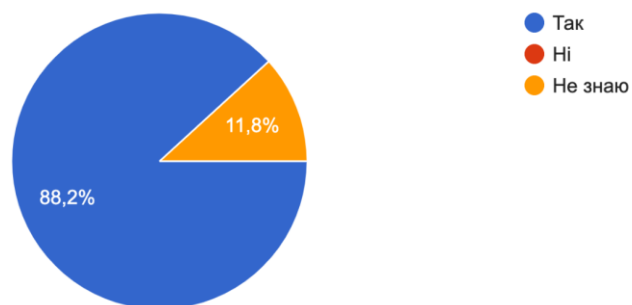
17 відповідей



88% респондентів вважають, що інформаційне перенасичення впливає на їхню здатність швидко приймати рішення через велику кількість можливих варіантів. Це підкреслює негативний вплив надлишку інформації на когнітивні процеси та прийняття рішень.

Чи впливає інформаційне перенасичення на вашу здатність швидко приймати рішення? (наприклад, через велику кількість можливих варіантів)

17 відповідей



Дослідження виявило значний вплив інформаційного перенасичення на різні аспекти життя людей, особливо на молодь. Більшість респондентів, які використовують онлайн-ресурси для навчання, відзначають зростання кількості таких ресурсів і збільшення часу, проведеного в Інтернеті, в умовах пандемії COVID-19. Однак вони також стикаються з відчуттям втоми, стресом та труднощами у розрізненні правдивої інформації від

дезінформації. Введення законодавчих заходів для боротьби з дезінформацією та регулювання інформаційного простору сприймається більшістю учасників як необхідне. Інформаційне перенасичення також негативно позначається на здатності швидко приймати рішення, що потребує подальшого вивчення та розробки стратегій для ефективного управління інформацією.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

Для громадськості важливо застосовувати інструменти, які допомагають зменшити негативний вплив інформаційного перенасичення. Одним із таких інструментів є використання браузерних розширень для перевірки фактів. Розширення, такі як NewsGuard або Ноаху, автоматично позначають сумнівні або неправдиві новини, що допомагає швидко ідентифікувати фейкову інформацію. Ці інструменти допомагають користувачам швидко ідентифікувати сумнівну або неправдиву інформацію, що допомагає покращити медіаграмотність та зменшити вплив дезінформації на суспільство.

NewsGuard – це розширення для веб-переглядачів, яке надає користувачам інформацію про довіру до новинних джерел. Це розширення розроблене компанією NewsGuard Technologies, яка використовує команду журналістів та технологічних експертів для оцінки достовірності новинних джерел.

NewsGuard оцінює новинні сайти за кількома критеріями, включаючи точність інформації, прозорість власності та фінансування, а також дотримання журналістських стандартів. Користувачі, які встановлюють розширення, отримують значки рейтингу поруч з посиланнями на новини, що допомагає їм швидко визначити, наскільки надійне це джерело.

Це розширення допомагає захистити користувачів від споживання фейкових новин, надаючи їм засоби для оцінки довіри до джерел інформації. Крім того, NewsGuard також допомагає підвищити свідомість про проблему дезінформації та важливість перевірки джерел перед поширенням інформації.

Ноаху – це інший інструмент, який допомагає користувачам розпізнавати дезінформацію в онлайні. Розроблений університетом Індіани та медіа-лабораторією університету Нортвестерн, Ноаху аналізує

поширення статей у соціальних мережах, щоб виявити, як інформація поширюється та яка кількість користувачів цікавиться нею.

Цей інструмент показує графік поширення новинних статей у соціальних мережах, дозволяючи користувачам відстежувати, як інформація поширюється та чи є популярність цієї інформації пов'язаною з її правдивістю. Користувачі можуть перевірити статті на Ноаху, щоб побачити, чи вони були спростовані або визнані як фейкові.

Ноаху допомагає користувачам краще розуміти поширення дезінформації в онлайні та виявляти популярні теми, які можуть бути об'єктом маніпуляції. Це робить його важливим інструментом для медіаграмотності та боротьби з фейковими новинами.

Важливо також обмежити споживання новин, встановивши чіткі межі для часу, проведеного за читанням новин або переглядом соціальних мереж. Використання додатків для контролю часу, таких як Forest або StayFocusd, допоможе уникнути перевантаження інформацією.

Освіта у сфері безпеки в Інтернеті є ще одним важливим аспектом. Пройшовши курси з кібербезпеки, такі як ті, що пропонуються на платформах Coursera або edX, громадяни можуть захистити свої особисті дані та уникнути шахрайства в Інтернеті. Важливо також навчитися розпізнавати клікбейт-заголовки та уникати неперевірених джерел інформації, щоб не стати жертвою маніпуляцій.

ЗМІ відіграють ключову роль у формуванні інформаційного простору і мають надавати достовірну інформацію. Одним із нових підходів є використання штучного інтелекту для перевірки фактів перед публікацією матеріалів. Алгоритми штучного інтелекту можуть швидко аналізувати великі обсяги даних і виявляти недостовірну інформацію.

Співпраця з платформами для перевірки фактів, такими як FactCheck.org або StopFake.org, також допоможе підвищити рівень довіри аудиторії до медіа. ЗМІ повинні забезпечувати прозорість джерел

інформації, вказуючи походження даних у своїх публікаціях, щоб аудиторія могла краще розуміти контекст.

Активне просування медіаграмотності серед аудиторії є ще одним важливим завданням для ЗМІ. Проведення освітніх програм і тренінгів для громадськості сприятиме розвитку навичок критичного мислення та аналізу інформації. Це допоможе аудиторії краще розуміти інформаційний контекст і уникати маніпуляцій.

Державні установи мають відігравати провідну роль у регулюванні інформаційного простору та захисті громадян від дезінформації. Законодавчі заходи для боротьби з дезінформацією є одним із ключових завдань. Це передбачає розробку і прийняття законів, які встановлюють відповідальність за поширення неправдивої інформації та маніпуляцій.

Підтримка програм медіаграмотності також є важливим кроком для державних установ. Фінансування та підтримка освітніх програм з медіаграмотності, що охоплюють різні вікові групи, сприятиме підвищенню рівня обізнаності громадян про ризики дезінформації та способи її уникнення.

Державні установи повинні також співпрацювати з технологічними компаніями для розробки інструментів, що допомагають у боротьбі з дезінформацією. Це може включати розробку алгоритмів для автоматичного виявлення та позначення неправдивої інформації, а також створення платформ для скарг на дезінформацію.

Освітні заклади відіграють ключову роль у формуванні медіаграмотності молоді. Інтеграція курсів з медіаграмотності у навчальні програми є важливим кроком. Це дозволить студентам отримати необхідні знання та навички для аналізу та критичної оцінки інформації.

Проведення регулярних семінарів і тренінгів з медіаграмотності також сприятиме підвищенню обізнаності студентів про ризики

dezінформації. Це допоможе їм краще орієнтуватися в інформаційному просторі та уникати маніпуляцій.

Співпраця зі ЗМІ та технологічними компаніями для організації спільних проєктів і програм також є важливим кроком. Це може включати стажування для студентів у медіа-компаніях, де вони зможуть на практиці навчитися методам перевірки фактів та аналізу інформації.

Технологічні компанії відіграють важливу роль у формуванні інформаційного простору і повинні брати активну участь у боротьбі з дезінформацією. Розробка і впровадження алгоритмів для автоматичного виявлення та позначення неправдивої інформації є ключовим завданням. Це дозволить зменшити поширення дезінформації та підвищити якість інформаційного простору.

Співпраця з державними установами та ЗМІ для розробки спільних програм і проєктів також є важливим кроком. Це може включати розробку платформ для скарг на дезінформацію та створення баз даних перевірених новин.

Технологічні компанії також повинні забезпечувати прозорість алгоритмів, що використовуються для фільтрації та відбору інформації. Це допоможе користувачам краще розуміти принципи роботи цих алгоритмів і довіряти отриманій інформації.

Розвиток програм для навчання користувачів основам медіаграмотності також є важливим завданням для технологічних компаній. Це може включати створення інтерактивних курсів і тренінгів, доступних онлайн, що дозволяють користувачам підвищити свої навички аналізу та критичної оцінки інформації.

Одним з нових підходів до боротьби з інформаційним перенасиченням є впровадження технологій штучного інтелекту та машинного навчання для створення персоналізованих рекомендацій. Наприклад, алгоритми можуть аналізувати звички користувача щодо

споживання інформації і пропонувати йому тільки ті новини та статті, які відповідають його інтересам і потребам, відфільтровуючи неважливий або сумнівний контент. Це допоможе зменшити обсяг інформації, який користувач отримує щодня, і зробити його більш якісним і релевантним.

Ще одним інноваційним підходом є розробка додатків та платформ для управління інформаційним потоком. Такі додатки можуть допомагати користувачам організовувати свою інформаційну діяльність, встановлювати пріоритети та автоматично фільтрувати не потрібний контент. Наприклад, платформа News360 пропонує персоналізовані новини на основі інтересів користувача, що дозволяє зменшити кількість отриманої інформації.

Також важливо розвивати співпрацю між секторами для спільного вирішення проблеми інформаційного перенасичення. Це може включати створення міжсекторальних комітетів, які об'єднують представників ЗМІ, технологічних компаній, освітніх закладів та державних установ для розробки спільних стратегій та ініціатив. Такий підхід сприятиме координації зусиль і забезпечить більш ефективне вирішення проблеми.

Інший інноваційний підхід полягає у використанні гейміфікації для навчання громадськості основ медіаграмотності. Створення інтерактивних ігор та симуляцій, що навчають користувачів розпізнавати фейкові новини, перевіряти факти та аналізувати джерела інформації, може зробити процес навчання більш цікавим і ефективним. Такі проекти, як "Bad News" або "Factitious", вже демонструють успіх у цій сфері.

Важливим аспектом є також підтримка психічного здоров'я користувачів в умовах інформаційного перенасичення. Розробка програм та додатків для управління стресом та тривогою, пов'язаними з надмірним споживанням інформації, може значно покращити загальний стан користувачів. Додатки, такі як Headspace або Calm, можуть включати

спеціальні модулі, що допомагають справлятися зі стресом від інформаційного навантаження.

Інформаційне перенасичення є серйозною проблемою сучасного суспільства, яка потребує комплексного підходу для її вирішення. Громадськість, ЗМІ, державні установи, освітні заклади та технологічні компанії повинні працювати разом, щоб забезпечити ефективне використання інформаційного простору. Використання інструментів для перевірки фактів, обмеження споживання новин, навчання безпеці в Інтернеті та розпізнаванню маніпулятивної інформації є ключовими заходами для громадськості.

ЗМІ повинні підвищувати стандарти журналістики, співпрацювати з платформами для перевірки фактів, забезпечувати прозорість джерел інформації та активно просувати медіаграмотність серед аудиторії. Державні установи мають вводити законодавчі заходи для боротьби з дезінформацією, підтримувати програми медіаграмотності та співпрацювати з технологічними компаніями для розробки інструментів боротьби з дезінформацією.

Освітні заклади повинні інтегрувати курси з медіаграмотності у навчальні програми, проводити регулярні семінари і тренінги з медіаграмотності та співпрацювати з ЗМІ та технологічними компаніями для організації спільних проєктів. Технологічні компанії повинні розробляти алгоритми для автоматичного виявлення та позначення неправдивої інформації, співпрацювати з державними установами та ЗМІ для розробки спільних програм і проєктів, забезпечувати прозорість алгоритмів та розвивати програми для навчання користувачів основ медіаграмотності.

Введення законодавчих заходів та правил, спрямованих на покарання за поширення дезінформації, може відігравати важливу роль у боротьбі з цією проблемою та забезпеченні безпеки та довіри в інформаційному

просторі. Однак такі заходи мають бути ретельно розроблені та реалізовані з урахуванням різних факторів, включаючи свободу слова, прозорість та справедливість. Ось деякі можливі законодавчі норми, які можуть бути впроваджені для боротьби з поширенням дезінформації:

1. Суворі правила щодо відповідальності за поширення дезінформації: Уряди можуть прийняти закони, що передбачають відповідальність за поширення дезінформації, зокрема відшкодування завданих збитків або покарання відповідальних осіб.

2. Створення механізмів перевірки достовірності інформації: Уряди можуть розробити системи або агентства, які відповідатимуть за перевірку достовірності інформації, особливо важливої для суспільства, і за вжиття заходів у разі виявлення дезінформації.

3. Запровадження адекватних штрафів та покарань: Політики можуть встановити адекватні штрафи та покарання за поширення дезінформації, що враховуватимуть серйозність порушення та його наслідки.

4. Обов'язкове розкриття джерел інформації: Законодавство може вимагати від медіа та інших інформаційних платформ розкриття джерел, а також інформації про фінансування та власність, щоб забезпечити прозорість та відповідальність.

5. Запобігання маніпуляції алгоритмами: Уряди можуть ввести правила, що обмежують можливість маніпулювати алгоритмами соціальних мереж та пошукових систем для поширення дезінформації або сприяння певним інтересам.

6. Створення обов'язкових стандартів для соціальних мереж та інтернет-платформ: Уряди можуть встановити обов'язкові стандарти для соціальних мереж та інтернет-платформ, які реагуватимуть збір та поширення інформації, включаючи механізми виявлення та видалення дезінформації.

7. Підвищення медіаграмотності: Поміж іншими заходами, важливо активно просувати програми та ініціативи з підвищення медіаграмотності серед населення, щоб люди могли критично оцінювати інформацію та відрізняти факти від дезінформації.

Запровадження таких законодавчих норм та правил може стати важливим кроком у боротьбі з дезінформацією та забезпеченні достовірності та безпеки в інформаційному просторі. Однак важливо також, щоб такі заходи були пропорційними, справедливими та збалансованими, з урахуванням принципів демократії, свободи слова та прав людини.

Запровадження нових підходів, таких як використання штучного інтелекту для перевірки фактів, розробка додатків для управління інформаційним потоком, створення міжсекторальних комітетів та гейміфікація процесу навчання медіаграмотності, сприятиме зменшенню негативного впливу інформаційного перенасичення. Підтримка психічного здоров'я користувачів в умовах інформаційного перенасичення також є важливим аспектом, який потребує уваги.

Реалізація цих рекомендацій допоможе зменшити негативний вплив інформаційного перенасичення, підвищити якість інформаційного простору та захистити громадян від дезінформації. Важливо, щоб усі зацікавлені сторони працювали разом, щоб створити безпечне і надійне інформаційне середовище, яке сприятиме розвитку суспільства і захисту прав громадян на достовірну інформацію.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження було виявлено численні аспекти, що впливають на психічне здоров'я, прийняття рішень, соціальні відносини та загальний стан суспільства під впливом інформаційного перенасичення. Підсумовуючи основні результати дослідження, можна виділити кілька ключових висновків.

Інформаційне перенасичення (information overload) є невід'ємною частиною сучасного суспільства, яке характеризується постійним збільшенням обсягу доступної інформації. Сучасні технології та інтернет створюють умови для безперервного потоку інформації, що призводить до різних соціально-психологічних реакцій.

Інформаційне перенасичення суттєво впливає на психічне здоров'я людей. Відзначається зростання рівня стресу, тривожності та депресії серед людей, що зазнають впливу великого обсягу інформації. Важливим аспектом є те, що надмірне використання соціальних мереж та інших інформаційних джерел може призводити до зниження самооцінки, розвитку залежностей та інших негативних психологічних наслідків.

Інформаційне перенасичення суттєво впливає на процес прийняття рішень. Надмірна кількість інформації часто ускладнює здатність до критичного мислення та аналізу ситуації. В результаті люди можуть робити неправильні або необґрунтовані рішення. Це явище отримало назву "параліч аналізу" (analysis paralysis), коли велика кількість опцій та інформації заважає прийняттю конкретного рішення.

Соціально-психологічні реакції на інформаційне перенасичення включають зростання недовіри до медіа, поява інформаційних бар'єрів та вибіркової уваги. Люди починають уникати інформації, що не відповідає їхнім переконанням, що може призводити до поляризації суспільства. Важливим аспектом є також виникнення феномену "інформаційних

бульбашок", коли людина отримує інформацію лише з обмежених джерел, що підтримують її точку зору.

Засоби масової інформації відіграють важливу роль у формуванні громадської думки та соціальних наративів. Проте надмірне звернення до інформаційних джерел може мати негативні наслідки, зокрема під час кризових ситуацій, таких як пандемія COVID-19. Важливою проблемою є також поширення дезінформації та фейкових новин, що підсилює стан невизначеності та тривоги у суспільстві.

Для зниження негативного впливу інформаційного перенасичення на суспільство необхідно впроваджувати стратегії та рекомендації, спрямовані на регуляцію інформаційних потоків та розвиток медіаграмотності. Зокрема, важливо навчати населення критично мислити, розрізняти надійні джерела інформації та керувати своїм інформаційним потоком. Розробка та впровадження програм медіа-грамотності у навчальні заклади може суттєво покращити ситуацію.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки рекомендацій та стратегій управління інформаційними потоками як на рівні індивідів, так і на рівні організацій та держави. Важливим аспектом є також впровадження політик, спрямованих на забезпечення психічного здоров'я населення в умовах інформаційного перенасичення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Маклюен М. Галактика Гутенберга. Становлення людини друкованої книги. Київ: Лабораторія, 2024. 384 с.
2. Лежебоков А. О. Сучасні концепції соціальної комунікації.
3. Труфанова Олена Олегівна: Інформаційне перенасичення: ключові проблеми.
4. Вурман Р. С. Інформаційний страх. Н.Й.: Даблдей, 1989. 356 с.
5. Вурман Р. С. Інформаційний страх: на шляху до розуміння URL: <https://scenariojournal.com/article/richard-wurman/>
6. Аудиторія Facebook. Публікація на порталі Tadviser. Держава. Бізнес. ІТ. 25.03.2019
7. Ахмед та ін. (2011) Ахмед А., Чандра С., Герасевич В., Гайч О., Пікерінг Б. Вплив двох різних інтерфейсів електронного медичного запису на навантаження медичного персоналу інтенсивної терапії, помилки когніції та результативність. Крит. Ухіл. Мед. 39, 1626–1634. doi: 10.1097/CCM.0b013e31821858a0
8. Нгіен та Цзян (2021) The Effect of Social Media on Stress among Young Adults during COVID-19 Pandemic: Taking into Account Fatalism and Social Media Exhaustion
9. Ніл Постман "Ми збожеволіли від інформації" (Amusing Ourselves to Death)
10. Зменшення когнітивного перевантаження в постійних комбінаторних аукціонах: докази з фМРТ-дослідження URL: <https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&cluster=16736568504373870856&btnI=1&hl=en> А. Дімока, Г. Адомавічіус, А. Гупта, П.А. Павлу – 2011
11. Мануель Кастельс "Епоха інформації: економіка, суспільство та культура"

12. Вілсон, Т.Д.: Інформаційне перевантаження: наслідки для медичних послуг. Журнал інформаційної медицини 7, с. 112-117

13. Пшебільський та ін. (2013) Мотиваційні, емоційні і поведінкові кореляти страху пропустити. URL: <https://www.researchgate.net/publication/236260708>

14. Фаціоне (2011) Критичне мислення: що це і чому це важливо.

15. Говард Рейнголд (Howard Rheingold) "Розумні натовпи: Наступна соціальна революція" (2002).

16. Даніел Гоулман (Daniel Goleman) у книзі "Емоційний інтелект: Чому він може мати більше значення, ніж IQ" (1995)

17. Подолання іноземної дезінформації в соціальних мережах: Огляд дослідження та висновки, 2021, с. 21-27.

18. Стоун П. та ін. "Штучний інтелект і життя у 2030 році". Столітнє дослідження штучного інтелекту: Звіт дослідницької групи за 2015–2016 роки. Технічний представник Стенфордського університету (2016).

19. Каннан А. та ін. Розумна відповідь: автоматичне пропонування відповіді на електронний лист. У матеріалах 22-ої Міжнародної конференції ACM SIGKDD з виявлення знань та інтелектуального аналізу даних, 955–964 (2016).

20. Краус, Р. Розумні відповіді Gmail можуть бути лякаючими, але вони поширюються як лісові пожежі. URL: <https://mashable.com/article/gmail-smart-reply-growth/> (2018).

21. Хендерсон М. та ін. Підказка для ефективної відповіді на природній мові для розумної відповіді. :1705.00652 (2017).

22. Artificial intelligence in communication impacts language and social relationships, April 2023, Scientific Reports 13(1).

АНОТАЦІЯ

У світі, що називається інформаційним, доступ до даних та знань стає все більшим викликом. Інформаційне перенасичення, або надмір інформації, впливає на кожен аспект життя сучасного суспільства. Ця стаття розглядає вплив інформаційного перенасичення на різні сфери, зокрема на комунікаційні процеси, громадське здоров'я, економіку та соціальні відносини.

Один з головних аспектів, що варто розглянути, – це вплив соціальних мереж на інформаційний ландшафт. Соціальні мережі стали ключовими платформами для обміну інформацією та взаємодії між користувачами, а їх роль у поширенні новин та думок стала надзвичайно важливою, особливо під час пандемії COVID-19. Однак, разом зі зростанням використання соціальних мереж, з'явилися також проблеми дезінформації та фільтрування інформації, що може негативно позначитися на громадському здоров'ї та суспільних відносинах.

Крім того, інформаційне перенасичення має свої наслідки для економіки та бізнесу. Швидкий доступ до великої кількості інформації може призвести до перенасичення даними, що ускладнює прийняття стратегічних рішень та розуміння ринкових тенденцій. Також важливо враховувати вплив інформаційного перенасичення на ефективність роботи та здатність до концентрації працівників у бізнесі.

Розуміння впливу інформаційного перенасичення на сучасне суспільство має важливе значення для розвитку комунікаційних стратегій, збереження громадського здоров'я, ефективного управління бізнесом та підтримки стабільних соціальних відносин.

Ключові слова: інформаційне перенасичення, соціальні мережі, дезінформація, громадське здоров'я, економіка, бізнес, соціальні відносини, технології, вплив, суспільство.

ABSTRACT

In an increasingly information-driven world, access to data and knowledge poses a growing challenge. Information overload, or the excessive abundance of information, affects every aspect of modern society. This article examines the impact of information overload on various spheres, including communication processes, public health, the economy, and social relationships.

One of the key aspects to consider is the influence of social media on the information landscape. Social networks have become pivotal platforms for information exchange and user interaction, and their role in disseminating news and opinions has become crucial, especially during the COVID-19 pandemic. However, with the rise in social media usage, issues of misinformation and information filtering have emerged, which can negatively impact public health and societal relations.

Moreover, information overload has consequences for the economy and business. Rapid access to vast amounts of information can lead to data saturation, complicating strategic decision-making and understanding market trends. It is also important to consider the impact of information overload on work efficiency and employee concentration in business settings.

In the context of social relationships, information overload may lead to attention fragmentation and decreased levels of cooperation and mutual understanding among individuals. Under such conditions, it becomes more challenging to build stable relationships and resolve conflicts.

Therefore, understanding the impact of information overload on contemporary society is crucial for the development of communication strategies, the preservation of public health, effective business management, and the maintenance of stable social relationships.

Keywords: information overload, social media, communication, public health, economy, business, social relationships.