

## СИНДРОМ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПЕРЕВАНТАЖЕНОСТІ ЯК СКЛАДНИК РОЗВИТКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

### INFORMATION OVERLOAD SYNDROME AS A COMPONENT OF PROCRASTINATION DEVELOPMENT

Статтю присвячено дослідженню синдрому інформаційної перевантаженості як складника розвитку прокрастинації.

Зазначено, що інформаційне перевантаження може негативно впливати на когнітивну та емоційну сфери особистості, що, своєю чергою, може призводити до загальної втоми, зниження мотивації та, як наслідок, прокрастинації.

Наголошено, що останнім часом збільшується потік інформації, який надходить з різних джерел, що призводить до збільшення часу, який людина проводить у соціальних мережах. Насамперед це стосується молоді та дітей підліткового віку, оскільки вони більш підвладні зовнішнім впливам і їх особистість все ще перебуває на стадії формування та розвитку.

Підкреслено, що поступове збільшення часу, який людина проводить у соціальних мережах, може згодом призводити до прокрастинації, тобто відкладання важливих справ на потім, уникання ухвалення рішень, надаючи перевагу заглибленню в нескінченний потік інформації, яка безперервно надходить із соціальних мереж.

Представлено аналіз результатів дослідження, яке проводилося з метою вивчення ступеня обізнаності респондентів про інформаційне перевантаження, його вплив на особистість, зокрема на здатність до виконання завдань, а також на виявлення зв'язку інформаційного перевантаження із «синдромом прокрастинації». Опитування проводилося серед здобувачів середньої спеціальної освіти одного з фахових коледжів.

Установлено, що підлітки усвідомлюють, що час, який вони витрачають на отримання інформації із соціальних мереж, повільно (непомітно) збільшується, і вони дійсно починають нехтувати повсякденними справами, віддаючи перевагу перегляду різноманітної інформації соціального характеру.

Зазначено, що подальші дослідження впливу інформаційного перевантаження на розвиток прокрастинації повинен бути спрямований на здійснення подальших психологічних досліджень підлітків, зокрема здійснення психодіагностичного обстеження за допомогою тестових методик, з респондентами, які взяли участь в анкетуванні для підтвердження попередніх результатів та фіксації остаточних висновків стосовно зазначеної авторами проблеми.

**Ключові слова:** психологія, прокрастинація, інтернет-залежність, залежна поведінка, соціальні мережі.

The article is devoted to the study of information overload syndrome as a component of procrastination development.

It is noted that information overload can have a negative impact on the cognitive and emotional spheres of a person, which in turn can lead to general fatigue, reduced motivation and, as a result, procrastination.

It is emphasised that recently, the flow of information coming from various sources has been increasing, which leads to an increase in the time a person spends on social media. This primarily concerns young people and adolescents, as they are more subject to external influences and their personality is still in the process of formation and development.

It is emphasised that a gradual increase in the time a person spends on social media can subsequently lead to procrastination, i.e. postponing important tasks for later, avoiding decision-making, preferring to immerse oneself in the endless flow of information that is constantly coming from social media.

The article presents an analysis of the results of a survey conducted to study the degree of respondents' awareness of information overload, its impact on personality, including the ability to perform tasks, and to identify the relationship between information overload and the "procrastination syndrome". The survey was conducted among students of secondary specialised education at a vocational college.

It was found that adolescents are aware that the time they spend on obtaining information from social networks is slowly (imperceptibly) increasing, and they are really beginning to neglect everyday activities, preferring to view various social information.

It is noted that further research on the impact of information overload on the development of procrastination should be aimed at conducting further psychological studies of adolescents, including psychodiagnostic examination using test methods, with respondents who took part in the survey to confirm the preliminary results and to record the final conclusions regarding the problem identified by the authors.

**Key words:** psychology; procrastination; internet addiction; addictive behaviour; social networks.

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.24>

**Булгару В. М.**

студент

Національний університет «Одеська юридична академія»

**Джежик О. В.**

к.психол.н., доцент, доцент кафедри психології

Національний університет «Одеська юридична академія»

У теоретико-емпіричному дослідженні висвітлено актуальні проблеми, що стосуються інформаційного перевантаження, коли кількість даних перевищує здатність людини їх обробляти. Це призводить до стресу, когнітивної втоми та зниження продуктивності. Водночас перевантаження інформацією сприяє прокрастинації – людина відкладає важливі справи, уникаючи ухвалення рішень і заглиблюючись у нескінченний потік даних.

У сучасній психологічній науці набувають особливого значення питання дослідження синдрому

інформаційного перевантаження як чинника розвитку прокрастинації. Цей феномен активно вивчають такі науковці, як Е. Тоффлер, С. Герберт, L. Z. Karvalics [2], D. Bawden, L. Robinson [1] та ін.

Значна кількість наукових праць підтверджує актуальність цієї проблеми та її вплив на когнітивну втому, зниження продуктивності й ухилення від ухвалення рішень.

Дослідження з теми «Синдром інформаційної перевантаженості як складова розвитку прокрастинації» проходило в декілька етапів. На

першому етапі сформулювалася мета, завдання, об'єкт, предмет та гіпотеза дослідження.

Для дослідження теми «Синдром інформаційної перевантаженості як складник розвитку прокрастинації» розроблено авторську анкету, яка мстила 20 запитань, спрямованих на виявлення рівня обізнаності респондентів про інформаційне перевантаження, його вплив на здатність виконувати завдання, а також зв'язок з прокрастиною. Опитування проводилося серед здобувачів середньої спеціальної освіти, а анкета була реалізована у форматі Google Форми. Відповідно до теми та напряму дослідження в анкетуванні брали участь представники 2 курсу одного з фахових коледжів м. Одеси.

В анкетуванні взяли участь 190 респондентів, з них 132 (69,5 %) респонденти жіночої та 58 (30,5 %) – чоловічої (див. рис. 1.1).

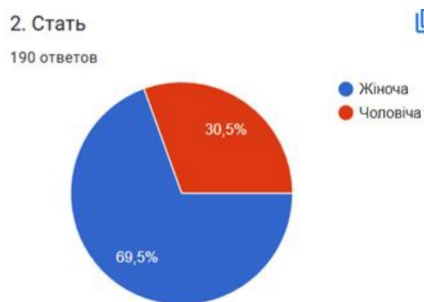


Рис. 1.1. Стать

Серед опитуваних переважну кількість, а саме 111 (58,4 %) респондентів, становили здобувачі 16 років також 70 (36,8 %) респондентів 17 років, меншість була за представниками 15 років, а саме 2 респонденти (1,1 %) та 7 представників 18 років (3,7 %) (див. рис. 1.2).

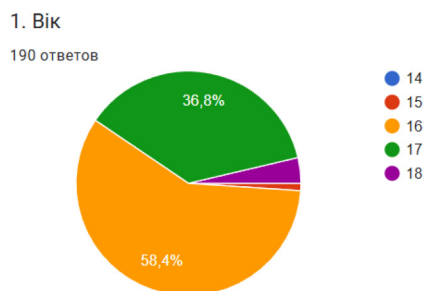


Рис. 1.2. Вік

Одним з питань анкети було, які джерела інформації викликають в опитуваних найбільше відчуття перевантаженості, серед представленого списку 59,5 % віддають перевагу роботі або навчальній документації, 42,1 % респондентів найчастіше викликає перевантаженість та 36,3 % зазначили соціальні мережі, 26,3 % учасників обрали чати та менеджери, 22,6 % указали телебачення, лише 13,7 % відмітили електронну пошту (див. рис 1.3).

На рис. 1.4 ми можемо побачити, скільки часу на добу учасники опитування проводять за комп'ютером / гаджетами. Не більше 2 годин використовують гаджети 3,7 % респондентів, від 2 до 4 годин у віртуальному світі проводять 20 % опитуваних, 4–6 годин – саме таку відповідь надала переважна кількість учасників, а саме 47,4 % та більш ніж 8 годин на добу віддають перевагу 28,9 % респондентів (див. рис 1.4).

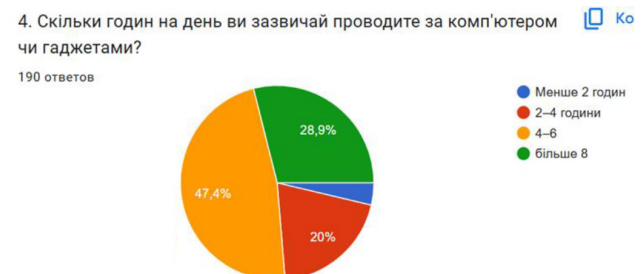


Рис. 1.4. Час

Загалом, 63,7 % респондентів повідомили, що кількість отриманої інформації заважає їм зосередитися на важливих завданнях, а 36,3 % відповіли «ні» (див. рис 1.5).

5. Чи буває так, що кількість отриманої інформації заважає вам зосередитися на важливих завданнях?

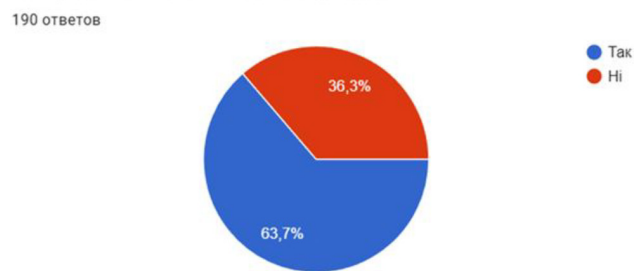


Рис. 1.5. Вплив надлишку інформації

3. Які джерела інформації викликають у вас найбільше відчуття перевантаженості? (Можна обрати декілька варіантів)  
190 ответов

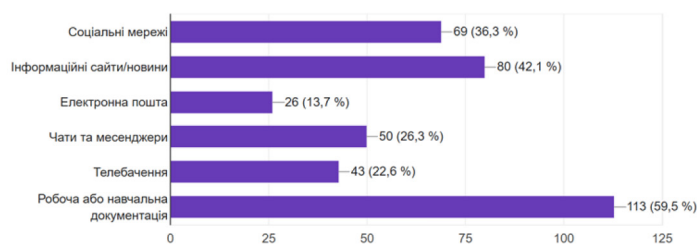
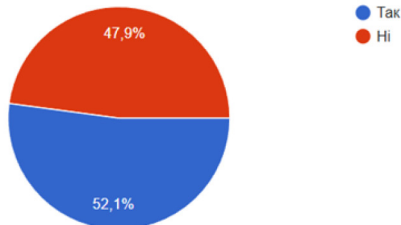


Рис. 1.3. Джерела інформації

На рис. 1.6 ми можемо побачити, що думки розділилися майже рівнозначно, адже 52,1 % респондентів вважають, що не відчувають втоми / виснаження після тривалого споживання інформації, а 47,9 % опитуваних не відчувають втоми (див. рис. 1.6).

6. Чи часто у вас виникає відчуття втоми або виснаження після тривалого споживання інформації (наприклад, читання новин або перегляду соціальних мереж)?

190 ответов

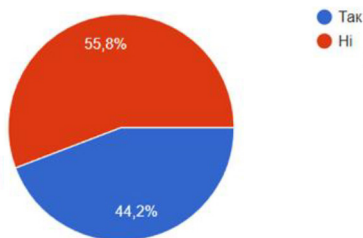


**Рис. 1.6. Емоційне виснаження від споживання інформації**

44,2 % опитуваних відповіли, що відчувають тривогу або стрес від неможливості обробити всю отриману інформацію, що соціальні мережі впливають на їхній настрій, а 55,8 % респондентів не відчувають (див. рис. 1.7).

7. Чи відчуваєте ви тривогу або стрес від неможливості обробити всю отриману інформацію?

190 ответов

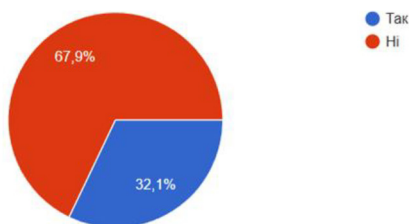


**Рис. 1.7. Стрес через надлишок інформації**

Більшість респондентів зазначила, що не відкладають важливі завдання через постійне бажання перевірити нову інформацію, зокрема оновити новинну стрічку. Згідно з отриманими даними, 69,7 % учасників опитування відповіли «ні», тоді як 32,1 % респондентів визнали наявність такої поведінки (див. рис. 1.8).

8. Чи відкладаєте ви важливі завдання через постійне бажання перевірити нову інформацію (наприклад, оновити новинну стрічку)?

190 ответов

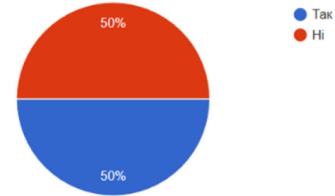


**Рис. 1.8. Прокрастинація через перевірку інформації**

50 % респондентів указують, що їм складно ухвалювати рішення через надмірну кількість інформації, тоді як решта 50 % не мають таких труднощів. (див. рис. 1.9).

9. Чи помічали ви, що вам важко прийняти рішення через надмірну кількість інформації?

190 ответов

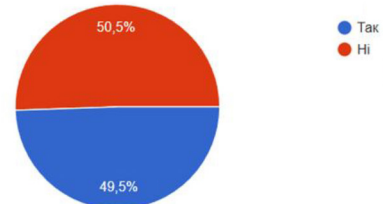


**Рис. 1.9. Складність в ухваленні рішення через інформаційний перевантаження**

Рівно половина респондентів (50 %) вважає, що велика кількість доступної інформації постійно відволікає їх, тоді як інша половина (50 %) не відчуває такого впливу (див. рис. 1.10).

10. Чи відчуваєте ви, що кількість доступної інформації змушує вас постійно відволікатися?

190 ответов

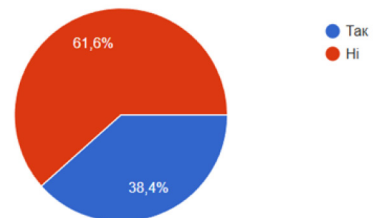


**Рис. 1.10. Відволікання через надмірну інформацію**

Переважає більшість респондентів (61,6 %) зазначає, що в них не виникало бажання відмовитися від виконання завдання через перевантаження інформацією, тоді як 38,4 % учасників відчували таке бажання (див. рис. 1.11).

11. Чи виникало у вас бажання відмовитися від виконання завдання через те, що ви відчуваєте себе переповненим інформацією?

190 ответов

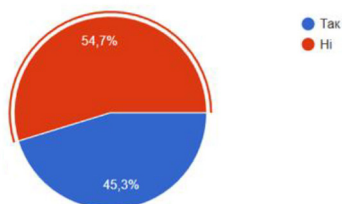


**Рис. 1.11. Перевантаження інформацією та відмова від завдання**

На рис. 1.12 показано, що 54,7 % респондентів не відкладають початок завдання в пошуках додаткової інформації, тоді як 45,3 % вважають, що часто відкладають його через це (див. рис. 1.12).

12. Чи буває так, що, прагнучи знайти більше інформації для виконання завдання, ви відкладаєте його початок?

190 ответов

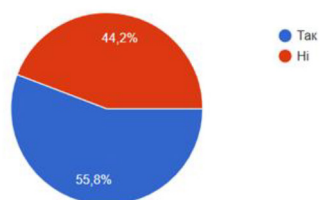


**Рисунок 1.12. Відкладання завдання через надмірний пошук інформації**

Переважна кількість респондентів (55,8 %) зазначає, що часто відкладають виконання важливих завдань, переглядаючи сторонні джерела інформації, тоді як 44,2 % не відчують цього впливу (див. рис. 1.13).

13. Чи часто ви відкладаєте виконання важливих завдань, переглядаючи сторонні джерела інформації (наприклад, читаючи новини, дивлячись відео)?

190 ответов

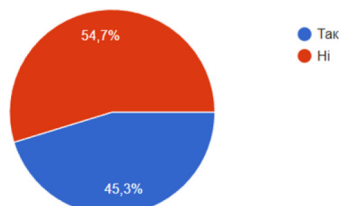


**Рис. 1.13. Відкладання важливих завдань через інформаційні відволікання**

На рис. 1.14 ми можемо бачити, що 45,3 % респондентів помічають, що часто затримуються з виконанням завдань, прагнучи зібрати «більше даних» для ухвалення рішення, тоді як 54,7 % не відчують цього ефекту.

14. Чи помічали ви, що часто затримуетесь із виконанням завдань через те, що хочете зібрати «більше даних» для ухвалення рішення?

190 ответов



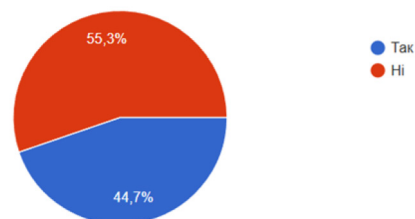
**Рис. 1.14. Затримка завдань через збір даних**

Більшість респондентів, а саме 55,3 %, не відчуває змін у мотивації до виконання завдань після отримання великої кількості інформації, але 44,7 % опитуваних стають менш зацікавленими (див. рис. 1.15).

Однакова кількість учасників дослідження вважає, що кількість отриманої інформації ускладнює початок або продовження виконання завдань, тоді як інша частина не відчуває такого впливу (див. рис. 1.16).

15. Чи змінюється ваша мотивація до виконання завдань після отримання великої кількості інформації (наприклад, стає менш зацікавленими)?

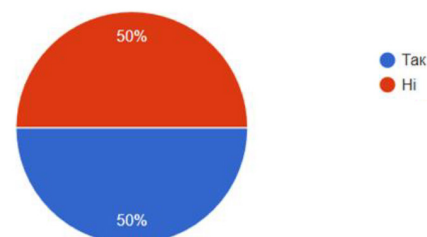
190 ответов



**Рис. 1.15. Зміна мотивації після отримання інформації**

16. Чи часто вам здається, що кількість отриманої інформації ускладнює початок або продовження виконання завдань?

190 ответов

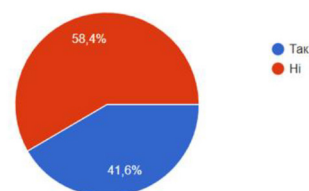


**Рис. 1.16. Вплив інформаційного перевантаження на виконання завдань**

58,4 % респондентів не відчувають необхідності обмежувати час, який вони витрачають на отримання нової інформації, а 41,6 % із числа опитуваних вважають це необхідним (див. рис. 1.17).

17. Чи відчуваєте ви необхідність обмежити час, який витрачаєте на отримання нової інформації?

190 ответов



**Рис. 1.17. Необхідність обмеження часу на отримання інформації**

На рис. 1.18 можна побачити, що 41,6 % опитуваних не прагнуть спростити свої інформаційні джерела, тоді як 58,4 % роблять спроби скоротити кількість підписок чи обмежити час у соціальних мережах.

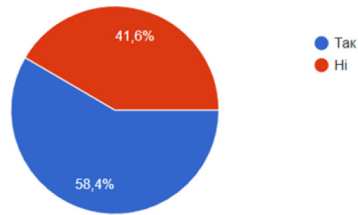
Переважна кількість респондентів (67,4 %) вважає, що вони здатні зосередитися краще, якщо уникатимуть надмірного потоку інформації, 32,6 % опитаних не погоджуються з цим твердженням (див. рис. 1.19).

Результати анкетування свідчать, що більшість респондентів становили підлітки віком 16–17 років, серед яких переважали дівчата.

Основними джерелами інформаційного перевантаження для опитаних стали навчальна та

18. Чи прагнете ви спростити свої інформаційні джерела (наприклад, скоротити кількість підписок, обмежити час у соціальних мережах)?

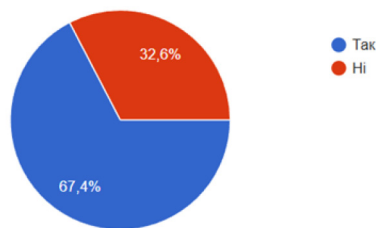
190 ответов



**Рис. 1.18. Прагнення спростити інформаційні джерела**

19. Чи відчуваєте ви, що здатні зосередитися краще, якщо уникатимете надмірного потоку інформації?

190 ответов



**Рис. 1.19. Зосередженість та уникнення інформаційного перевантаження**

робоча документація, соціальні мережі й електронна пошта.

Більшість респондентів проводять за гаджетами від 4 до 6 годин на добу, проте 28,9 % витрачають на це понад 8 годин. Значна частина учасників зазначає, що надлишок інформації ускладнює зосередження та створює відчуття перевантаження. Також 55,8 % опитаних визнали, що відкладають виконання важливих завдань через перегляд сторонніх джерел інформації.

Рівно половина респондентів відчуває труднощі в ухваленні рішень через надлишок інформації, а 50 % з них зазначають, що велика кількість даних постійно їх відволікає. Водночас 67,4 % вважають, що могли б краще зосереджуватися, уникнувши інформаційного перевантаження.

Щодо спрощення інформаційних потоків, то 58,4 % учасників прагнуть обмежити кількість підписок чи час у соціальних мережах. Також 41,6 % вважають необхідним обмежувати час, витрачений на отримання нової інформації.

Так, дослідження вказує на те, що інформаційне перевантаження значно впливає на зосередженість, мотивацію та ефективність виконання завдань серед підлітків.

Проте науковий пошук не вичерпується здійсненням авторами аналізом результатів анкетування з метою вивчення ступеня обізнаності респондентів про інформаційне перевантаження, його вплив на формування прокрастинації. Подальші дослідження впливу інформаційного перевантаження на розвиток прокрастинації вбачаємо в проведенні подальших психологічних досліджень підлітків, а саме в здійсненні психодіагностичного обстеження за допомогою тестових методик з респондентами, які взяли участь в анкетуванні для підтвердження попередніх результатів та фіксації остаточних висновків стосовно зазначеної авторами проблеми.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Bawden D., Robinson L. The dark side of information: overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. J. Inf. Sci. 2009.
2. Karvalics L.Z. Information society—what is it exactly? The meaning, history and conceptual framework of an expression (n.d.). URL: [http://www.lincompany.kz/pdf/Hungary/02\\_ZKL\\_final2007.pdf](http://www.lincompany.kz/pdf/Hungary/02_ZKL_final2007.pdf). 2007. (Accessed January 4, 2022).