

Біла І.М. Сприймання в умовах інформаційного простору / І. М. Біла // Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: збірник наукових праць : за ред. С. Б. Кузікової. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – С. 228-232.

**УДК 159.92**

**Біла Ірина Миколаївна**

доктор психологічних наук, професор,  
Інститут психології імені Г.С.Костюка  
НАПН України (м. Київ)

## **СПРИЙМАННЯ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ**

*В умовах постійного зростання загального обсягу інформації існує реальна інформаційно-психологічна загроза, небезпека інформаційного перевантаження психіки людини. Важливо виявити симптоми інформаційної перетоми та підібрати реабілітаційні засоби.*

*Ключові слова: сприймання, інформаційний простір, реабілітація.*

**Постановка проблеми.** Газетою Washington Post, як частина соціального експерименту вивчення сприймання та пріоритетів людей, було організовано та описано проект «Джошуа Белл грає інкогніто в метро»: «Холодним січневим ранком на станції метро Вашингтона чоловік почав грати на скрипці. Протягом 45 хвилин він зіграв 6 творів. За цей час, у годину пік, повз нього пройшло більше тисячі людей, більшість з яких йшли на роботу. Після трьох хвилин гри чоловік середніх років звернув увагу на музиканта. Він уповільнив свій крок, зупинився на мить і ... поспішив далі у своїх справах. За хвилину скрипаль отримав свій перший заробіток: жінка кинула гроші у футляр і, без зупинки, продовжила свій шлях. Ще кілька хвилин по тому перехожий оперся об стіну і почав слухати, але, незабаром, він поглянув на годинник і продовжив ходу. Найбільшу увагу музикантові дісталось від трирічного хлопчика. Його мама в поспіху вела його за собою, але хлопчик зупинився щоб подивитися на скрипаль. Мама потягнула трохи сильніше і хлопчик продовжив рух, постійно озирюючись назад. Ця ситуація повторювалася і з декількома іншими дітьми. Всі без винятку батьки не дали їм можливості затриматися й на хвилину. За 45 хвилин гри тільки 6 осіб ненадовго зупинилися і послушали, ще 20, не зупиняючись, кинули гроші. Заробіток музиканта склав \$ 32. Ніхто з перехожих не знав, що скрипалем був Джошуа Белл – один з найкращих

музикантів в світі. Грав він один з найскладніших творів, з коли-небудь написаних, а інструментом служила скрипка Страдіварі, вартістю \$ 3,5 мільйона. Напередодні його виступу в метро, на його концерті в Бостоні, де середня вартість квитка становила \$ 10000, був аншлаг.

**Виклад основного матеріалу.** Експеримент газети викликав бурхливе обговорення в Інтернеті. Завдання дослідження полягало у наступному: з'ясувати, чи можуть люди у звичайному середовищі сприймати твори мистецтв, музичні твори? Чи здатні вони у буденному середовищі, в невідповідний момент відчувати красу та зупинитися, щоб оцінити її? Один з висновків був наступним: «Якщо ми не можемо знайти часу для того, щоб ненадовго зупинитися і послухати кращі з коли-небудь написаних музичних творів у виконанні одного з найкращих музикантів планети; якщо темп сучасного життя настільки всепоглинаючий, що ми стаємо сліпими та глухими до таких речей – тоді, що ж ще ми втрачаємо» [2]? Зважаючи на результати, варто знайти причини та корені хвороби «байдужості сприймання». Де і коли ми втрачаємо здібність сприймати важливе і гарне, як сформувати вибірковість сприймання, його естетичні, творчі характеристики?

Подивимось на проблему з іншого боку... Для нормального існування людини необхідна їжа. Їжа – для шлунку, як біоенергетичний ресурс її фізіологічного росту і їжа для мозку – пізнавальна інформація для психічного, інтелектуального розвитку суб'єкта. Метафоричність поставленої проблеми, проблеми необхідності пізнавальної інформації для формування, розвитку психіки, підкреслює і посилює її значимість. А також окреслює не менш значиму проблему, проблему якості, кількості і корисності їжі, яку споживає людина. Відомо, що голодування організму (як харчове, а так і інформаційна депривація) призводять до деградації та виснаження організму. Переїдання також має невітні наслідки – хвороби і рання смерть. Неякісна їжа провокує отруєння організму. Тобто людині для нормального існування та формування всіх її фізіологічних, психічних функцій, процесів потрібна корисна і якісна їжа, й інформаційна, зокрема.

У ранньому віці, коли дитина починає активно пізнавати світ, оволодівати руховими навичками, предметною діяльністю, вона прагне наповнити своє життя

знаннями та враженнями про навколишнє. Але дорослі частіше всього не зацікавлені у пізнавальній самостійності, експериментуванні дитини, трактуючи їх як прояв зухвалості малюка, його некерованості та прикриваються наслідками фізичної небезпеки. Пізнавальну зосередженість вони частіше всього замінюють на суєтність, або ж на «зручні» для них та «безпечні» для дитини заняття – ТБ, ПК тощо. Інколи вони починають штучно прискорювати психічний розвиток дитини, чи то в угоду своїм амбіціям, чи то за відсутності знань про психологічні особливості віку дитини. Вони або починають вчити дітей читати, або взагалі ігнорують прояви пізнавальної активності дитини протягом дошкільного дитинства (їх часто дратують нескінченні дитячі «чому?»). Тобто сенсорному розвитку, пізнанню оточуючого світу дорослі не приділяють належної уваги, часто вважаючи їх зовсім не важливим.

У підлітковому, юнацькому чи дорослому віці, повсякчас панує логічне мислення, а про відчуття і сприймання говорять лише на рівні тваринних інстинктів. Справді, стикаючись із новим об'єктом пізнання суб'єкт, не володіючи достатньою базою сенсорних еталонів та навичками перцептивних дій, або ігнорує його зовсім, або ж навпаки приділяє йому надмірну увагу, якщо це уміло представлений («знавцями» психофізіології) стимул. Поступово протягом життя сенсорна база заповнюється псевдоеталонами, якими людина й керується на рівні рефлексів, при цьому озираючись на інших (раптом я не правильно зрозумів, сприйняв не так як усі і т.п.).

Окрім сказаного сьогодні існує реальна інформаційно-психологічна загроза, адже в умовах постійного зростання загального обсягу інформації збільшується небезпека інформаційного перевантаження психіки людини, що може призводити до її заторможення, певного блокування. Це можна порівняти із явищем надмірного збільшення кисню в середовищі, яке призводить до негативної дії на живі організми. Кисень, необхідний для життя, в той же час за умов його надлишку в середовищі, є отрутою для різних представників тваринного й рослинного світу.

Метафоричним прикладом шкоди надміру навіть найкориснішого може бути й зміст відомої дитячої казки «Горщик каші», коли горщик наварив каші стільки, що

важко було пройти вулицями міста. Подібне відбувається із величезною кількістю доступної інформації й неможливість повністю її «переварити», систематизувати, вибрати, що породжує небажання, а потім і невміння концентруватися на одному, але об'ємному джерелі. Інформаційне перевантаження призводить до виникнення проблем із пам'яттю й до загального погіршення працездатності мозку.

Величезна кількість доступної інформації й неможливість повністю «переварити» її породжує небажання, а потім і невміння концентруватися на одному, але об'ємному джерелі. Інформаційне перевантаження призводить до виникнення проблем з пам'яттю і до загального погіршення працездатності мозку.

Безліч цілей та завдань, що стоїть перед сучасною людиною і вимагають одночасності виконання – забирають багато енергії на процес перемикання між ними, а не на їх виконання. З боку це виглядає як отупіння, поверховість, відстороненість, якщо до свідомості не доходить інформація ззовні. Коли людина відчуває в собі подібні симптоми і не розуміє їхніх причини, вона не намагається скоротити кількість завдань, а навпаки намагається прискорити процес перемикання між ними – зрештою це призводить до перевтоми.

Також часто інформація надходить не у відповідь на запит, а сама знаходить свого одержувача, при цьому споживач виявляється не готовий до її сприйняття й інформація не лише виявляється несприйнятою, але й вносить істотний хаос в уявлення людини про світ. Саме хаос, відсутність структури і викликає інформаційну перевтому.

На думку вчених, справлятися з інформаційною перевантаженістю сьогодні стає все важче. Інформаційна картина все більше нагадує Twitter, коли мільйони фактів, думок, ідей та оцінок протистоять одна одній, а число охочих розповісти, продемонструвати або подискутувати росте з кожним днем. Знайти істину в цих потоках інформації все важче. На Заході це явище називають твіттерізацією культури, яка революційним чином змінила життя мільйонів людей [3].

У потоці часто суперечливих даних людина починає губити деталі, втрачає час, намагаючись зосередитися на малозначущих фактах, і в результаті забуває про мету пошуків, оскільки обсяг робочої пам'яті мозку обмежений. Коли мозок

намагається вжити більше, ніж здатний, це призводить до згубних когнітивних наслідків. У результаті людина взагалі може відмовитися від прийняття рішення.

Вчені відмічають симптоми інформаційної перевтоми: відсутність ясності в голові, хаотична розумова діяльність; погіршення пам'яті; настирлива музика або ж уривки фраз, які звучать в голові; постійне бажання що-небудь сказати (щоб позбутися зайвої інформації); міркування вголос, бурмотіння уві сні або перед сном; нудота, напруженість щелеп, а також задньої частини шиї тощо.

Причинами інформаційної перевтоми може бути інтернет-залежність, непомірний перегляд передач телевізора тощо. Людина, що працює в Інтернеті, не відпочиває, а ще більше інформаційно завантажує себе, бо отримує набагато більше інформації, ніж отримувала її раніше.

Щоб знизити інформаційне перевантаження варто: використовувати лише необхідну інформацію; дотримуватись балансу праці та відпочинку; виконувати завдання по чергово; не братися за кілька справ одночасно. Варто скласти план робочого дня, визначаючи головні та другорядні завдання, Корисно сісти на інформаційну дієту і провести тиждень або хоча б день без телевізора або Інтернету. Відмовитися від використання комп'ютерів і гаджетів після 22.00. Пройти тест, щоб зрозуміти рівень своєї залежності від мережі та гаджетів [4].

Нами розроблено шereg вправ для реабілітації стану інформаційного перевантаження, розвитку сенсорики, почуття прекрасного, навичок спостережливості, перцептивної діяльності, які можна трансформувати для різновікової аудиторії [1]. У ході виконання завдань, учасники оволодівають потужними засобами подолання психологічної інерції мислення, творчого сприймання. Комплексні заходи забезпечать не тільки покращення психічного стану, а й формування творчих процесів, повноцінний розвиток особистості суб'єкта. Лише за умови дотримання всіх вищезгаданих рекомендацій можна досягти стану перцептивного чутливості, відновити, реабілітувати безцінне естетичне сприймання.

Література

1. Біла І. М. Реабілітація творчого сприймання / І. М. Біла // Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – К: Видавництво «Фенікс», 2014. – Т. XII. Психологія творчості. – Вип. 19. – С. 38-47.
2. Известный музыкант играет на скрипке Страдивари в метро (Джошуа Белл) <https://www.youtube.com/watch?v=AUp6anOfGY>
3. Причины информационной перегрузки и методы борьбы с ней. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://constructorus.ru/zdorovie/informacionnaya-peregruzka.html>
4. Net addiction. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://netaddiction.com/>