

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ МЕНЕДЖЕРА

Бурлакова І.А.,

*д.психол.н, доцент, Східноукраїнський національний
університет імені Володимира Даля, м. Сєвєродонецьк, Україна*

Вільний доступ до інтернету дає сучасній людині чимало переваг і можливостей. Основні зусилля людина витрачає на те, щоб обробити нові дані, що надходять, на аналіз, осмислення та запам'ятовування значимої інформації, сортування непотрібної або низькоякісної інформації. Люди стають все більш інформаційно-залежними [4].

Інформаційне суспільство кидає виклик менеджер, до рівня його компетентності, ускладнюючи діяльність під виглядом багатозадачності, яка розуміється як одночасне сприйняття особистістю інформації з різних джерел і спроби виконувати кілька дій одночасно або безпосередньо один за одним.

Це все призводить до такого стану як інформаційне перевантаження, при якій корисної інформації за обсягом стає значно більше, ніж середня людина в змозі обробити. У сучасному інформаційному суспільстві, за визначенням Дж. Голом, інформаційне перевантаження - це «стан розгубленості і інертності, яке виникає у тих, хто шукає інформацію, коли вони знаходять все, крім безпосередньо потрібних матеріалів» [3].

Поява сучасних інформаційних технологій, робота вдвічі частіше, ніж раніше, в командах, проектних групах, велика кількість щоденних подій, зустрічей, пошук інформації з різноманітних джерел, нескінченне прийняття рішень - все це стало основною причиною інформаційного перевантаження та призводить до серйозних порушень фізичного та психічного здоров'я менеджера. На особистісному рівні інформаційне перевантаження провокує відчуття неадекватності знань і нездатності впоратися з проблемою. Вона є одним з основних джерел стресу.

Інформаційне перевантаження загрожує людині двома ментальними проблемами. Перша проблема, це коли надлишок інформації, може викликати синдром інформаційної втоми (Information fatigue syndrome). Синдром інформаційної втоми справжня проблема для суспільства. Він має реальні фінансові обриси. Британці порахували, їх щорічні збитки через пов'язаних з перевантаженням і втрачених через нездужання робочих днів, становлять близько 2 мільярдів фунтів стерлінгів.

Сучасний погляд на синдром інформаційної хронічної втоми дозволяє стверджувати, що це тривало поточна хвороба, прогресуюча та важко виліковується. Маніфестуючий синдром інформаційної втоми призводить до психофізіологічних афективних проявів у поведінці менеджера, які супроводжуються нападами необґрунтованої люті, агресивності до оточуючих, різкою зміною стану до втоми та слабкості; ослабленням концентрації уваги; порушення травлення; підвищенням артеріального тиску; мігренью;

тахікардією, аритмією; непродуктивною мультизадачністю; нудотою від поспіху, від усвідомлення того, скільки ще потрібно зробити.

Таким чином, основний ризик для людини пов'язаний з проявом інформаційного стресу, внаслідок зростання інформаційних перевантажень як надлишкового «споживання» інформації.

Широке використання соціальних мереж призвело до поширення другої ментальної проблеми, такої як синдром втраченої вигоди - це постійний страх, ніби пропускаєш щось дуже цікаве і важливе, що відбувається прямо зараз (Fear of missing out - FoMO). Феномен патологічного використання соціальних мереж вносять суттєві зміни до норм комунікацій між людьми, моделі соціальної поведінки, нейрофізіології людини [5].

Емоційні переживання, які відчуває людина носить, в основному, негативний характер і викликаний тривогою, страхом, жалем, заздрістю та іншими негативними емоціями. Постійне занепокоєння випадково упустити або не встигнути отримати якусь дуже важливу інформацію, викликає фрустрацію та відчуття пригніченості у менеджера [6].

До прояву синдрому втраченої вигоди схильні люди, котрі постійно перебувають під зовнішнім тиском, ті, хто страждає від незадоволених психологічних потреб - бажання бути значним, важливим для когось. Настає так зване сенсорне перевантаження, яке призводить до зниження самоефективності, зниження самоповаги, і зниження самооцінки [5].

У зв'язку з цим, для бізнесу постає велика проблема, сенс якої полягає в тому, як знизити дисфункціональний рівень перевантажень, яку відчувають менеджери, як підготуватись до мінімізації потенційної шкоди від проблемного використання соціальних мереж та інтернету.

Метою наших досліджень було виокремлення найбільш раціональних прийомів і методів управління інформаційним перевантаженням; мінімізування страху перед інформацією, розкриття нових можливостей творчої самореалізації менеджера.

Однією з популярних психологічних технік формування професіональних компетенцій менеджерів, є використання евристик - ментальних процедур, що дозволяють пришвидшити прийняття рішень в умовах обмежених і часових ресурсів. Навчання таким практикам і систематичне практичне їх використання в роботі менеджера, призводить до скорочення розумових зусиль обробки інформації, швидкого прийняття складних рішень, знижують ймовірність інформаційного перевантаження [1].

Для збільшення когнітивних ресурсів менеджера, рекомендується використовувати такі техніки як: планування робочого дня, з визначенням цілей ділової активності та свідомими паузами відпочинку (навички тайм-менеджменту); практики медитації для проведення «ментального прибирання» інформаційного шуму; стратегії тілесної і духовної інженерії, зокрема, вправа «Час самотності», за допомогою якої менеджер навчається легше фокусувати увагу та підвищити здатність до концентрації [2].

Використання такого психічного ресурсу дозволить формувати високу внутрішню інформаційну культуру менеджера, успішно проходити процеси

адаптації та соціалізації в постійно змінюваних умов інформаційного суспільства, для подальшого більш ефективного вирішення бізнес-проблем.

Список використаних джерел:

1. Бурлакова І. А. Інформаційно-психологічна безпека особистості в контексті кадрової безпеки підприємства / І. А. Бурлакова // Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. «Перспективи управлінської діяльності суб'єктів господарювання в контексті економічної безпеки», 27-28 берез. 2015 р., м. Черкаси. – Черкаси : Вид-во ПП Чабаненко Ю.А., 2015. – С. 175 – 178.
2. Бурлакова И. А. Социально-психологические методы формирования информационной безопасности персонала предприятия / И. А. Бурлакова, Г. Г. Чмерук // Сборник с докладами от международна научна конференция «Україна-България-Европейски съюз: съвременно състояние и перспективи», Варна : Издателство «Наука и икономика», – 2016. – Т. 1. – С. 225 – 229.
3. Гол Дж. Онлайн-журналістика. / Джим Гол; [пер. з англ. К.Булкін].- К.: «К.І.С.», 2005.- 344 с.
4. Ann M. Blair. Too Much To Know: Managing Scholarly Information before the Modern Age. New Haven: Yale University Press, 2010. - 397 pp.
5. Andrew K.Przybylskia, KouMurayama, Cody R.DeHaanc,Valerie Gladwelld Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out,- Computers in Human Behavior Volume 29, Issue 4, July 2013.-P.1841-1848.
6. Josephine B. Schmitt Christina A. Debbelt, Frank M. Schneider Too much information? Predictors of information overload in the context of online news exposure.- Information, Communication & Society, Volume 21, 2018 - Issue 8.- P. 1151-1167.