

خبرزدگی؛ تحلیل روان‌شناختی خستگی شناختی در عصر انفجار اطلاعات

در عصر حاضر، انسان‌ها با حجم بسیار زیاد و متنوعی از اخبار و اطلاعات روبه‌رو هستند که اغلب به صورت بی‌وقفه، فوری و گاه اضطراب‌آور منتشر می‌شوند. این وضعیت باعث شده که ذهن انسان دچار پدیده‌ای شود که به آن «خبرزدگی» می‌گوییم. این پدیده واکنشی طبیعی و روان‌شناختی است که ناشی از خستگی شناختی و هیجانی فرد در مواجهه مکرر با بحران‌ها، اطلاعات منفی و اخبار استرس‌زا است. خبرزدگی می‌تواند بر سلامت روان، کیفیت زندگی و عملکرد روزمره فرد تأثیرات منفی قابل توجهی داشته باشد.

مقدمه

در عصر حاضر، انسان‌ها با حجم بسیار زیاد و متنوعی از اخبار و اطلاعات روبه‌رو هستند که اغلب به صورت بی‌وقفه، فوری و گاه اضطراب‌آور منتشر می‌شوند. این وضعیت باعث شده که ذهن انسان دچار پدیده‌ای شود که به آن «خبرزدگی» می‌گوییم. این پدیده واکنشی طبیعی و روان‌شناختی است که ناشی از خستگی شناختی و هیجانی فرد در مواجهه مکرر با بحران‌ها، اطلاعات منفی و اخبار استرس‌زا است. خبرزدگی می‌تواند بر سلامت روان، کیفیت زندگی و عملکرد روزمره فرد تأثیرات منفی قابل توجهی داشته باشد.

تبیین روان‌شناختی خبرزدگی

خبرزدگی به عنوان مفهومی در روان‌شناسی، ارتباط نزدیکی با اضطراب اطلاعاتی (Information Overload Anxiety) و فرسودگی روانی (Psychological Burnout) دارد. مغز انسان در برابر حجم عظیمی از داده‌ها و اخبار منفی، که اغلب شامل رویدادهای ناگوار و بحرانی است، واکنش‌های محافظتی نشان می‌دهد. این واکنش‌ها به شکل‌های مختلفی بروز می‌کنند، از جمله:

بی‌تفاوتی هیجانی: کاهش حساسیت نسبت به محرک‌های عاطفی و اخبار منفی، که به نوعی واکنش دفاعی برای کاهش فشار روانی است. این بی‌تفاوتی می‌تواند به کاهش همدلی و انسجام اجتماعی منجر شود.

اجتناب شناختی: تلاش فرد برای دوری کردن از اخبار تنش‌زا و پیچیده، که ممکن است باعث کاهش آگاهی و اطلاعات دقیق شود و فرد را از واقعیت‌های مهم دور نگه دارد.

فرسودگی پردازشی: اختلال در توانایی‌های شناختی مثل تمرکز، تحلیل اطلاعات، و تصمیم‌گیری به دلیل فشار مداوم بر منابع شناختی ذهن.

خستگی روانی مزمن: احساسی مداوم از رخوت ذهنی،

بی انگیزگی، دلزدگی و کاهش توانایی مقابله با استرس های روزانه و اطلاعات جدید.

ابعاد دیگر خبرزدگی

علاوه بر ابعاد روان شناختی، خبرزدگی دارای پیامدهای اجتماعی و فرهنگی نیز هست:

کاهش تعاملات اجتماعی: کاهش رغبت به گفتگو و مباحثه درباره موضوعات اجتماعی به دلیل خستگی ذهنی.

افزایش پراکندگی توجه: مصرف زیاد و پراکنده اخبار و رسانه ها باعث کاهش عمق درک و تحلیل مسائل می شود.

اختلال در خواب و سلامت جسمانی: افزایش اضطراب و استرس ناشی از اخبار منفی می تواند کیفیت خواب را کاهش داده و سلامت جسمانی را تهدید کند.

نقش شبکه های اجتماعی و رسانه ها

رسانه های دیجیتال و شبکه های اجتماعی با الگوریتم هایی که اخبار هیجانی، منفی و تکراری را برجسته می کنند، نقش مهمی در تشدید خبرزدگی دارند. اعلان های مکرر و فشارهای روانی ناشی از این رسانه ها، اصطلاحی به نام «خستگی هشدار» (Alert Fatigue) را به وجود آورده اند که بر سلامت روان کاربران تأثیر می گذارد.

راهکارهای علمی و عملی برای مقابله با خبرزدگی

برای کاهش اثرات مخرب خبرزدگی، راهکارهای زیر توصیه می شود:

۱. تمرین های تنفس آگاهانه و مدیتیشن: این تکنیک ها با کاهش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک و افزایش آرامش ذهنی، استرس و تنش روانی را کاهش می دهند.

۲. تنظیم زمان مصرف اخبار: تعیین ساعات مشخص برای دنبال کردن اخبار و اجتناب از مصرف بی وقفه و لحظه به لحظه اطلاعات.

۳. انتخاب منابع خبری معتبر و هدفمند: اجتناب از کانال ها و صفحات غیرموثق و هیجانی که معمولا بار استرس و اضطراب را افزایش می دهند.

۴. فاصله گذاری موقت از رسانه ها: ایجاد فضاهای خاموشی و آرامش، حضور در طبیعت، گفت و گوی چهره به چهره و فعالیت های خارج از فضای مجازی.

۵. پرورش مهارت های تفکر نقادانه: تحلیل و ارزیابی دقیق تر اخبار و اطلاعات قبل از پذیرش و واکنش نشان دادن به آنها.

۶. مراقبت از خواب و ورزش منظم: بهبود سلامت جسمانی که به سلامت روان کمک می کند و مقاومت در برابر استرس را بالا می برد.

جمع بندی و توصیه نهایی

امروزه حذف کامل اخبار و اطلاعات غیرممکن است، اما مدیریت هوشمندانه مصرف اخبار و افزایش آگاهی درباره تاثیرات روانی آن ها، کلید مقابله با خبرزدگی است. هر فرد در دنیای امروز نقش یک رسانه را ایفا می کند؛ بنابراین لازم است با رعایت اصول سلامت روان و انتخاب آگاهانه، از فرسودگی ذهنی خود و اطرافیان پیشگیری کنیم تا بتوانیم در دنیای پرسرعت و پرتنش اطلاعاتی، سلامت روانی و کیفیت زندگی خود را حفظ کنیم.

تهیه و تنظیم:
دکتر توحید مرادی

References:

Bawden, D., & Robinson, L. (2009). The dark side of information: Overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. *Journal of Information Science*, 35(2), 180 & n d a s h ; 191 .
<https://doi.org/10.1177/0165551508095781>

Eppler, M. J., & Mengis, J. (2004). The concept of information overload: A review of literature from organization science, accounting, marketing, MIS, and related disciplines. *The Information Society*, 20(5), 325 & n d a s h ; 344 .
<https://doi.org/10.1080/01972240490507974>

Misra, S., & Stokols, D. (2012). Psychological and health outcomes of perceived information overload.

Environment and Behavior, 44(6),
737 & n d a s h ; 759 .
<https://doi.org/10.1177/0013916511404408>

Soroya, S. H., Farooq, A., Mahmood, K.,
Isoaho, J., & Zara, S. (2021). From
information seeking to information
avoidance: Understanding the health
information behavior during a global health
crisis. *Information Processing &
Management*, 58(2), 102440.
<https://doi.org/10.1016/j.ipm.2020.102440>

Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S., &
Ragu-Nathan, T. S. (2007). The impact of
technostress on role stress and
productivity. *Journal of Management
Information Systems*, 24(1),
301 & n d a s h ; 328 .
<https://doi.org/10.2753/MIS0742-1222240111>



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی
دانشگاه بواب

NEWS FATIGUE



سبک زندگی

ان شناختی خستگی شناختی در عصر انفجار اطلاعات

سلامت و سبک زندگی دانشگاه بواب