

## Почему люди перестают читать новости: ученые объяснили феномен информационной усталости

Дата публикации: 05.06.2026

В современном мире доступ к информации стал практически мгновенным. Новости поступают через смартфоны, социальные сети, мессенджеры и онлайн-платформы круглосуточно. Однако вместе с беспрецедентным объемом информации растет и другая тенденция — все больше людей сознательно ограничивают потребление новостей. Согласно международным исследованиям, около 40 процентов жителей разных стран хотя бы периодически избегают новостного контента, а этот показатель достиг рекордных значений за всю историю наблюдений.

На первый взгляд может показаться, что люди просто теряют интерес к общественным событиям. Однако специалисты в области психологии, нейронаук и когнитивных исследований предлагают другое объяснение. Отказ от постоянного чтения новостей чаще связан не с безразличием, а с естественной реакцией человеческого мозга на информационную среду, которая значительно отличается от условий, в которых формировалась психика человека на протяжении сотен тысяч лет.

Одним из ключевых факторов считается так называемая негативная предвзятость. Это хорошо изученный психологический механизм, благодаря которому мозг уделяет больше внимания потенциальным угрозам, чем позитивным событиям. С точки зрения эволюции такая особенность повышала шансы на выживание. Нашим предкам было гораздо важнее вовремя заметить хищника, врага или природную опасность, чем обратить внимание на приятные, но не критически важные события.

Современные исследования подтверждают, что негативная информация быстрее привлекает внимание, вызывает более сильный эмоциональный отклик и дольше сохраняется в памяти. Именно поэтому сообщения о катастрофах, конфликтах, преступлениях, эпидемиях или экономических кризисах оказывают гораздо более заметное влияние на психику, чем позитивные новости аналогичного масштаба.

Проблема заключается в том, что человеческий мозг остается практически таким же, каким был тысячи лет назад, тогда как информационная среда изменилась кардинально. Если раньше человек сталкивался преимущественно с локальными событиями, затрагивающими его ближайшее окружение, то сегодня он ежедневно получает информацию о происшествиях со всех континентов. В

течение нескольких минут пользователь может узнать о военном конфликте, природной катастрофе, финансовом кризисе, политическом скандале и чрезвычайном происшествии в разных частях мира.

Для нервной системы такие события часто воспринимаются как реальные угрозы независимо от их географической удаленности. В результате организм реагирует повышенной тревожностью, эмоциональным напряжением и хроническим стрессом. Исследования показывают, что физиологическая реакция на негативные новости возникает еще до того, как человек успевает осознанно оценить важность или актуальность полученной информации.

Дополнительную роль играет структура современных цифровых платформ. Алгоритмы социальных сетей и новостных агрегаторов стремятся удерживать внимание пользователей максимально долго. Поскольку негативный контент вызывает более сильную эмоциональную реакцию, именно такие материалы чаще получают высокий уровень вовлеченности. В результате человек оказывается в информационной среде, где доля тревожных сообщений постоянно увеличивается.

Особое внимание ученые уделяют феномену проблемного потребления новостей. Этот термин используется для описания состояния, при котором человек испытывает навязчивую потребность постоянно отслеживать информационную повестку, несмотря на ухудшение собственного эмоционального состояния. Такое поведение сопровождается тревогой, нарушением концентрации внимания, ухудшением сна и снижением общего психологического благополучия.

Исследования показывают, что люди с выраженными признаками проблемного потребления новостей значительно чаще сообщают о плохом самочувствии, эмоциональном истощении и симптомах хронического стресса. При этом возникает своеобразный замкнутый круг: тревога заставляет человека искать новую информацию, а новая информация усиливает тревогу.

Особенно сильное воздействие постоянный поток негативных сообщений может оказывать на представителей различных социальных, этнических и культурных групп. Когда человек регулярно сталкивается с новостями о дискриминации, конфликтах или угрозах, затрагивающих его сообщество, психологическая нагрузка возрастает многократно. Даже если события происходят далеко, эмоциональная вовлеченность делает их субъективно близкими и значимыми.

В последние годы ученые также обращают внимание на влияние информационной перегрузки на когнитивные функции. Избыточный поток

новостей может снижать способность к глубокому анализу информации, ухудшать концентрацию и повышать уровень умственного утомления. Мозг вынужден постоянно переключаться между темами, что требует значительных ресурсов внимания и памяти.

При этом полный отказ от новостей не рассматривается специалистами как оптимальное решение. Информированность остается важной частью жизни современного общества. Осведомленность о происходящих событиях помогает принимать решения, участвовать в общественной жизни и критически оценивать окружающую реальность.

Более эффективным подходом считается осознанное управление информационным потреблением. Исследования показывают, что положительный эффект дают ограничение времени на чтение новостей, выбор надежных источников, отказ от постоянного обновления лент и предпочтение качественных аналитических материалов вместо бесконечного потока коротких сообщений.

Полезной стратегией считается также разделение информации на ту, которая требует действий, и ту, на которую человек объективно не может повлиять. Когда между получением информации и возможностью действовать возникает слишком большой разрыв, уровень стресса заметно возрастает. Напротив, даже небольшие реальные действия помогают вернуть ощущение контроля над ситуацией.

Еще одной важной задачей становится развитие критического мышления. В эпоху цифровых технологий значительная часть контента создается с целью вызвать эмоциональную реакцию и увеличить вовлеченность аудитории. Осознание этого механизма помогает воспринимать информацию более рационально и снижает вероятность эмоционального истощения.

Ученые приходят к выводу, что информационная усталость является не признаком слабости или равнодушия, а естественной реакцией мозга на беспрецедентный объем данных, с которым человечество никогда ранее не сталкивалось. Хотя новости вряд ли станут менее тревожными, современные исследования показывают, что грамотное управление информационным потоком позволяет сохранять осведомленность, не жертвуя психологическим благополучием и качеством жизни.