Парадокс выбора: почему изобилие вариантов парализует нашу жизнь?





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 20.02.2026

Нашу жизнь можно описать одним, но емким словом - **«выбор».** Мы выбираем продукты в универмаге, выбираем партнера для отношений, или новый автомобиль, или даже место жительства, учебы и много чего еще. **Выбор – это основа человеческой деятельности и существования.**

В данной статье мы рассмотрим, как сказывается иллюзия выбора на нашей психике и к чему это приводит.

Парадокс выбора: почему при 100 вариантах мы с большей вероятностью не выберем ничего.

Как доказывает **Барри Шварц** в своей концепции **«Парадокса выбора»** - чем больше выбор у людей, например, в универмаге (например сортов колбасы), тем больше вероятность того, что человек так и не выберет ничего, будет ощущать от этого стресс и неудовлетворенность. И с другой стороны, когда вариантов несколько, то человек выберет однозначно лучший из 2-3 альтернативных вариантов. Этот аспект используется не только в продуктовых магазинах, но и в UX-дизайне и даже в отношениях.

Так мы будем цепляться за друзей и партнеров в плане отношений, если наш выбор максимально ограничен или его вовсе нет. Мы точно также будем цепляться за любую работу, если будем знать, что нам требуются деньги для выживания, а времени на выбор и поиск подходящей работы просто нет. Мозг человека эволюционно не готов к «бесконечности». Раньше выбор был между «съесть эту ягоду или нет». Сейчас — между сотнями путей.

Поэтому огромный выбор парализует волю, мы думаем, что это будет происходить вечно и так будет всегда. Например женщины, которые в молодости использовали приложения для знакомств

считали, что выбор всегда будет огромным, но со временем выбор снижается, а мозг привык к быстрому дофамину, из-за чего происходит разочарование и даже развивается скрытая враждебность. Или молодые мужчины, которых звали раньше участвовать в любых соревнованиях, но, когда они стали старше, оказалось, что спортивные показатели уже не те и они устают. Все это приводит к разочарованию. Поскольку иллюзия выбора начинает разрушаться. **Поскольку чем дольше мы просматриваем варианты и не делаем ничего, тем выше шанс того, что мы вообще ничего не выберем и останемся «с носом»** (недовольны своим решением).

Иллюзия выбора в отношениях

Когда красивый парень или девушка сталкиваются с сотнями или тысячами лайков в соцсетях, в приложениях для знакомств у них формируется иллюзия выбора. Таким людям всегда будет казаться, что за углом есть кто-то получше и поэтому ценность партнера в таких отношениях будет где-то стремиться к нулю. Ценность настоящего снижается, повышается ориентация на будущее. Отношения теряют глубину и превращаются в дегустацию. В итоге мы получаем тотальное одиночество даже при заполненном «директе».

Когнитивная нагрузка: как мозг экономит энергию, избегая сложных каталогов.

Сложно устроенный мозг стремится к тому, чтобы экономить свои ресурсы. Огромные каталоги товаров вызывают перегрузку. От такого объема данных мозг стремится отказаться. И поэтому для снижения когнитивной нагрузки необходимо снижать количество наименований.

Фильтры и Поиск как спасение: как упрощение навигации снижает уровень тревоги пользователя.

Приведем аналогию. На нашем сайте размещено более сотни тестов, на других сайтах их может быть больше тысячи, а то и под десятки тысяч. Никакой нормальный человек никогда не пройдет все эти тысячи тестов, в особенности если они повторяют тему. А просто откажется в целом от выполнения тестов посчитав их малоценными.

Для этих целей программисты придумали навигацию, подбор по параметрам и другие фильтры, которые помогают отсечь «важное от неважного», «нужное от ненужного». В ситуации с тестами мы можем воспользоваться поиском или выбором категорий. А в ситуации с отношениями – нам необходимо понять, что же мы ищем, какого человека и согласно каким параметрам. И самое важное при наличии совпадения хотя бы на 70%, необходимо дать отношениям шанс, ведь как мы уже говорили, чем дольше идет перебор, тем меньше вероятность встретить подходящего человека.

Заключение

Таким образом, «иллюзия выбора» превращается в трагедию «Зрителя», в ходе которой люди превращаются в вечных «дегустаторов» жизни, так и не становясь Игроками.

Информационная диета — это не ограничение свободы, а способ её сохранить. Выбирая «всё», мы рискуем не получить ничего. В мире избыточных данных побеждает тот, кто умеет вовремя нажать кнопку «Стоп» и сфокусироваться на выбранном пути. Помните: качество вашей жизни определяется не количеством открытых вкладок или лайков в профиле, а глубиной тех связей и проектов, в которые вы решились инвестировать своё время без остатка.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте