

Сурин Владимир Владимирович, к.ю.н., доцент,
декан факультета внебюджетного образования,
ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России,
г. Пермь

**ИНФОРМАЦИОННАЯ ПЕРЕГРУЗКА СОВРЕМЕННОГО
ОБЩЕСТВА: ВЫЗОВЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ
INFORMATION OVERLOAD OF MODERN
SOCIETY: CHALLENGES AND SOLUTIONS**

Аннотация: В наши дни информация стала одним из самых ценных ресурсов. Мы живем в эпоху цифровой революции. Однако этот феномен сопряжен не только с возможностями, но и с проблемами. Одной из самых актуальных является "информационная перегрузка". В этой статье мы рассмотрим некоторые аспекты природы информационной перегрузки, ее последствия и обсудим возможные стратегии для смягчения этого явления.

Abstract: Nowadays, information has become one of the most valuable resources. We live in the era of the digital revolution. However, this phenomenon is fraught not only with opportunities, but also with challenges. One of the most relevant is "information overload". In this article, we will look at some aspects of the nature of information overload, its consequences, and discuss possible strategies to mitigate this phenomenon.

Ключевые слова: информация, развитие общества, объем данных, качество сведений.

Keywords: information, the development of society, the amount of data, the quality of information.

Информационная перегрузка – это состояние, при котором человек сталкивается с избыточным количеством информации, которое он не способен воспринимать, анализировать и использовать. Термин был впервые введен американским футурологом Элвином Тоффлером в книге «Шок будущего» (1970). С тех пор проблема только усугубилась, особенно с учетом развития интернета, социальных сетей и других цифровых средств коммуникации [1, с. 114–121].

Основные проявления информационной перегрузки включают: чувство усталости от большого потока информации; сложности с концентрацией и выделением главного; стресс, вызванный необходимостью обработать слишком много источников; потерю мотивации и ослабление когнитивной эффективности [2, с. 129-142].

Среди наиболее значимых причин информационной перегрузки называют: рост объемов информации; наличие многочисленных источников информации; недостаток фильтров и критического мышления; присутствие субъектов в нескольких «информационных мирах» одновременно; феномен многозадачности и др. Рассмотрим некоторые из перечисленных проблем.

Рост объемов информации. Современные технологии сделали информацию доступной, а создание и распространение данных – невероятно быстрым процессом. Согласно исследованиям, объем производимой информации за один день превышает объем всей информации, созданной до XIX века.

Многочисленные источники информации. Средства массовой информации, социальные сети, новостные порталы, мессенджеры и блоги создают бесконечный поток контента. При этом информация нередко дублируется, противоречит сама себе или носит сенсационный характер, усложняя восприятие [3, с. 235-250].



Недостаток фильтров и критического мышления. Современный человек часто становится жертвой информационного шума, так как ему сложно отличить полезную информацию от бесполезной. Алгоритмы социальных сетей подсовывают пользователю контент, рассчитанный на манипуляцию вниманием, а не на пользу [4].

Присутствие в нескольких «информационных мирах» одновременно. Многие люди одновременно работают, общаются, обмениваются опытом и отдыхают в цифровом пространстве, что приводит к «переключению» между различными потоками данных.

Феномен многозадачности. Часто люди пытаются обрабатывать информацию из разных источников параллельно, что только усугубляет чувство перегруженности.

Последствия информационной перегрузки. Постоянное пребывание под воздействием огромного объема данных негативно влияет как на умственное, так и на физическое здоровье человека. Здесь хотелось бы сделать акцент на следующие отрицательные аспекты: снижение продуктивности, когда разум слишком занят обработкой большого количества ненужной информации, человек теряет способность сосредоточиться на важных задачах; ухудшение памяти, постоянное переключение между задачами снижает способность запоминать и анализировать данные; стресс и тревожность, мозг начинает «сигнализировать» о перегрузке через симптомы усталости и эмоционального выгорания; поверхностность восприятия, люди склонны читать заголовки и короткие посты, вместо того чтобы вникать в суть проблемы; рассматриваемые процессы приводят к увеличению сложности хранения и обработки информации, возрастают потребности в мощных и масштабируемых системах для эффективного управления данными; понижается качество используемой информации, повышенный уровень "шума" в информации, затрудняющий поиск достоверных и релевантных данных; снижается уровень информационной безопасности и др.

Как справляться с информационной перегрузкой? Мы предлагаем рассмотреть несколько способов, в частности, необходимо определять текущие приоритеты, выделять главные задачи и цели в работе с информацией. Прием, известный как 80/20 (принцип Парето), помогает сосредоточиться на тех 20% данных, которые приносят 80% результата [5].

Следующей стратегией является использование фильтров информации, необходимо применять критическое мышление и находить ненадежные источники, оценивать, насколько информация важна для вас, и избегать избыточного потребления контента [6, с. 325-329].

Весьма полезным является ограничение времени в интернете. Попробуйте установить временные рамки для посещения социальных сетей, работы с новостными порталами или просмотра видео. Приложения для цифрового самоограничения могут помочь сократить ненужное время онлайн.

Следующий приём обычно называют "диджитал-детокс". Регулярные перерывы от использования смартфонов, компьютеров и других устройств помогают разгрузить ум. Попробуйте хотя бы раз в неделю проводить день без интернета.

Весьма эффективным является приём "упрощения многозадачности". Суть его заключается в фокусировке на одновременном выполнении только одной задачи. Ведение списка дел (to-do list) помогает структурировать рабочий день и избежать конфликтов при переработке данных.

Весьма полезной является работа над устойчивостью к стрессу. Медитации, физическая активность и здоровый сон оказывают положительное влияние на когнитивные функции и помогают справиться с перегрузкой [7, с. 326-328].

Информационная осознанность как ключ к гармонии. Информационная перегрузка неизбежна в современном мире, однако важным шагом к ее преодолению является осознание проблемы и внедрение практических решений. Грамотное управление потоком информации,



развитие критического мышления и стремление к упрощению многозадачности позволяют не только справиться с давлением цифрового мира, но и эффективно использовать его возможности.

Живя в эпоху информационной революции, важно помнить, что мы можем активно формировать свою информационную среду, а не быть ее пассивными заложниками. Умение управлять информацией – это новый навык, необходимый для успешной жизни в XXI веке. Информационная перегрузка представляет собой значительный вызов для современного общества, влияя на эффективность, здоровье и качество жизни. Однако, понимание природы этого явления и доступность стратегий для его преодоления дает надежду на лучшую навигацию в взаимосвязанном мире. Развивая навыки фильтрации, критического мышления и заботы о себе, люди могут эффективно противостоять информационной перегрузке, сохраняя баланс между знанием и здравым смыслом в цифровую эпоху.

Список литературы:

1. Еляков А.Д. Информационная перегрузка людей // Социологические исследования. 2015. № 5. С. 114 –121.
2. Касавина Н.А. Человек и техника: амбивалентность электронной культуры // Эпистемология и философия науки. 2018. Т. 55. № 4. С. 129-142.
3. Войскунский А.Е. Исследование Интернета в психологии // Интернет и российское общество / Под ред. И. О. Семенова. М.: Гендальф, 2002. С. 235-250.
4. Родионов А. А. Интернет: сущность и социальные функции: дисс. ...к. соц.н.: 22.00.01. – Саратов, 2000. 150 с.
5. Льюис Д. Управление стрессом: как найти дополнительные 10 часов в неделю // пер. с англ. А.П. Хомик. – М.: Альпина Паблицер, 2012. 238 с.
6. Стрекалова Н.Б. Влияние информационной перегрузки на жизнедеятельность личности // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2011. № 12. С. 325-329.
7. Пронина Л.А. Информационная культура как механизм преодоления информационной перегрузки // Философия, социология и культурология. Вестник ТГУ. 2013. № 4 (120). С. 326-328.

