

## Информационное ожирение

Научный руководитель – Иванова Татьяна Борисовна

*Кудрявцева В.В.<sup>1</sup>, Дейниченко О.А.<sup>2</sup>*

1 - Волгоградский институт управления - филиал Российской Академии народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации, Волгоград, Россия, *E-mail: madam.cudriavtseva@yandex.ru*; 2 - Волгоградский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы, Волгоград, Россия, *E-mail: deinichenkoolesy@mail.ru*

Информационное ожирение, также как и информационная недостаточность, не менее вредны, чем их параллели - ожирение и дистрофия от избытка или недостатка пищи. Информация - это тоже продукт. Люди передают легкоусвояемых, но бесполезных для ума телевизионных программ, новостей, видео и статей. В результате мы вынужденно потребляем больше, чем способны осмыслить, и по прошествии какого-то времени такое потребление входит в привычку — привычку наедаться, привычку не задумываться над тем, что мы «едим».

О способности потока информации перегружать, снижать продуктивность и отвлекать от важного говорили за тысячелетия до того, как в книге *Future Shock* (Alvin Toffler, 1970) [5] утвердился термин *infobesity* («инфоожирение»). Информационное ожирение в настоящее время представляет собой такую ситуацию, когда большое количество информации заполняет голову нереализованными идеями, непроверенной информацией и несбытymi планами.

В 2016 году французский медиа-портал о культуре и искусстве *Influencia* совместно с рекламщиками *Glory Paris* запустили шокирующую рекламную кампанию, которая призывает — «Накачайте ваши мозги!». Идеология издания строится вокруг ключевой идеи — переизбыток ненужных новостей наносит значительный вред умственным способностям, а от вредных статей ум толстеет. Поэтому неважно, сколько времени вы тратите в тренажерном зале — в современном мире можно потолстеть ещё и в интеллектуальном плане, потому что СМИ превращаются в настоящий фаст-фуд для мозга. «Мы потребляем информацию, не проверяя её, потому что важнее обсудить новости, чем убедиться, правдивы ли они», — убеждены Арно Лебакер и Юге Панге из *Glory Paris*. «Мы больны инфо-булимией. Мы буквально проглатываем информацию, и если её не хватает, мы продолжаем делать это бесконечно — в метро, ночью в постели перед сном». В пресс-релизе *Influencia* говорят о том, что мы вступили в эпоху избыточного потребления, на первом месте не качество контента, а его актуальность и количество. Для качественного анализа мозгу нужно время, а он тратит часы лишь на собирание фактов [4].

Наука показала, что «питаясь» постоянно различными видами данных, человек получает серьезную нагрузку на здоровье, личное счастье и продуктивность.

Косвенные эффекты от инфоожирения включают:

- Быстрая утомляемость;
- Неуверенность в себе;
- Ухудшение памяти;
- Болезни, вызванные стрессом (проблемы с давлением, а также заболевания сердца);
- Неспособность к решению проблем;
- Трудности с концентрацией;
- Многозадачность;
- Перманентное перевозбуждение;

- Поверхностность знаний и суждений;
- Обширная, но бессистемная информированность по любым вопросам.

К немногочисленным плюсам такого процесса «поглощения» информации специалисты относят быструю реакцию и принятие решений, умение подстраиваться под условия. Скудный словарный запас компенсируется способностью поглощать и перерабатывать большие объёмы информации в динамичной форме через символы, образы и схемы. За счёт этого у молодых людей увеличился объём внимания, которое хорошо переключается и распределяется. Они вынуждены запоминать много материала, но память не перегружают, стараясь вычленять главное. Ни к чему хранить в голове ненужные данные, если под рукой интернет.

Однако решение проблемы инфоожирения существует.

Новые тенденции успешных компаний подталкивают сотрудников использовать свои врожденные таланты, что приводит к великолепным результатам. Все дело в нахождении баланса между человеческой мудростью и современными технологиями. Ключ к решению в том, чтобы замедлиться и найти правильный ответ без запроса в «Siri» и «Google» [3].

Также специалисты советуют переходить от такого подхода как Just in case learning (знаний на всякий случай) к Just in time learning (знаниям по мере необходимости). То есть потреблять информацию такого типа и в такой момент времени, когда это нужно. Также к средствам профилактики можно отнести:

- Один день в неделю - претворение накопленных идей в жизнь;
- Осознанное потребление информации;
- Разгрузочные часы или дни, когда потребление информации сводится к нулю, а также медитация и изоляция от общества на некоторый промежуток времени;
- Развитие вкуса к качественным источникам информации - художественной литературе, музыке;
- Прогулки, спорт;
- Общение с близкими людьми, друзьями в режиме оф-лайн.

Повышение осведомленности об инфоожирении и проактивности - большая часть решения проблемы. Всё-таки, современные технологии, большие объёмы данных и интернет никогда не заменят наш человеческий потенциал.

### Источники и литература

- 1) Городнова А.А. Развитие информационного общества / А.А. Городнова // Изд-во: ООО «Издательство Юрайт», 2018. – 243 с.
- 2) Тоффлер Э. Шок будущего: Пер. с англ. / Э. Тоффлер. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.-557 с.
- 3) Like против информационного обжорства: <https://www.computerra.ru/180383/like/>
- 4) Французские журналисты начали борьбу с «информационным ожирением»: <https://jrnlst.ru/content/francuzskie-zhurnalisty-nachali-borbu-s-informacionnym-ozhireniem>
- 5) The Infobesity Epidemic - How to Deal with Information Overload: [https://www.huffingtonpost.com/entry/the-infobesity-epidemic-how-to-deal-with-information\\_us\\_59712ba4e4b0545a5c30fece](https://www.huffingtonpost.com/entry/the-infobesity-epidemic-how-to-deal-with-information_us_59712ba4e4b0545a5c30fece)