

## **Информационная перегрузка как следствие недостаточной развитости информационной культуры**

**Научный руководитель – Оплетина Инна Александровна**

*Никитина Полина Сергеевна*

*Студент (бакалавр)*

Гуманитарный университет г. Екатеринбурга, Факультет социальной психологии,  
Екатеринбург, Россия  
*E-mail: sevi-ll@yandex.ru*

С появлением цифровых технологий и закономерным переходом человечества к информационному обществу, объём мировой информации растёт в геометрической прогрессии. Ещё восемь лет назад эксперты предполагали, что количество цифровых данных будет удваиваться каждые два года вплоть до 2020 года [5]. Пандемия коронавируса и самоизоляция лишь ускорили процессы генерации новой информации: за несколько месяцев с начала 2020 года мировой интернет-трафик вырос на 30% [2].

Увеличивается и время взаимодействия человека с медиaprостранством. Как показывает отчёт Digital 2021 [3], современный медиапользователь тратит в день в среднем около 3,5 часов на просмотр телевизора, 2,5 часа на социальные медиа, чуть больше 2 часов на чтение прессы и 1 час на прослушивание радио. Если учесть, что способность человека к обработке и усвоению информации ограничена, безотчётное потребление медиа может отразиться на психическом и физическом здоровье, приводя к информационной перегрузке.

Основным последствием информационной перегрузки является перевод работы мозга на решение элементарных задач, не требующих много времени и больших энергозатрат. Если перегрузка продолжается систематически, на протяжении достаточно длительного времени, человек «разучивается» думать в полную силу, и тогда последствия становятся куда серьёзнее, включая в себя: трудности при длительной концентрации внимания («перманентное частичное внимание»); снижение интеллектуального и творческого потенциалов; угасание способности к эмпатии; возникновение синдрома суетной жизни и провалов в памяти; неспособность к адекватному восприятию поступающих сведений и принятию взвешенных решений.

Как и любой другой ресурс, информация требует правил, методов и навыков обращения с собой, а потому развитие информационной культуры как комплекса этих правил представляется нам необходимым процессом для наиболее эффективного и безопасного взаимодействия современного человека с потребляемыми данными.

Идея повышения информационной культуры не нова. Так, ещё в 1997 году был создан Институт ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании, деятельность которого, помимо прочих целей, включает и повышение медийно-информационной грамотности в образовательной среде [4]. Однако проведённый анализ литературных источников показал, что сформированность правил информационной культуры характерна для образовательной и профессиональной сфер, в то время как для бытовой сферы жизни этот комплекс правил проработан недостаточно. Мы считаем принципиально важным различение этих областей жизнедеятельности в контексте методов, условий, целей использования информации, а также её объёма.

В связи с этим мы предлагаем рекомендации, которые могут помочь избежать информационных перегрузок и способствовать формированию информационной культуры в повседневной жизни.

1. Отказ от потребления заведомо бесполезной информации. В ситуации переизбытка данных приоритет потребления должен падать на необходимость получаемых данных.

2. Самостоятельное ограничение каналов информационной коммуникации по времени и по количеству. В соответствии с предыдущим пунктом мы считаем целесообразным установление пользователем лимита на количество новостных лент и каналов связи, а также на время использования медиа в зависимости от своих потребностей и интересов.

3. Самонаблюдение и самоанализ как отслеживание состояния организма во время и после взаимодействия с информационными ресурсами. Данные, полученные при этом, помогут человеку установить описанные выше ограничения.

4. Осуществление работы с информацией, заключающейся в её анализе, осмыслении, встраивании в структуру имеющихся знаний и т.д. Если работа с информацией не осуществляется, она не усваивается и становится не более чем информационным шумом.

5. Потребление качественной информации как достоверной, а также релевантной и актуальной совокупности данных. Следует отметить и приоритет качества над количеством. Как справедливо замечает А.А. Фёдорова (Фёдорова, 2020, с. 161), «принцип «количество переходит в качество» работает только с проверенной и качественной информацией».

6. Целенаправленное использование медиа. Потребление медиаресурсов, обусловленное конкретной целью, позволяет человеку оставаться более сфокусированным на поставленных задачах, а также существенно сокращает взаимодействие с нерелевантной информацией.

Следует отметить, что предложенные нами рекомендации являются теоретическими, а потому нуждаются в проверке практической эффективности, что может задавать некоторую направленность дальнейшим эмпирическим исследованиям.

Являясь неотъемлемой составляющей повседневной жизни современного человека, информационная культура нуждается в такой же развитости, как и любая другая культура, широко используемая в быту. Именно поэтому мы считаем необходимым проведение исследований в данной области, которые позволили бы более глубоко раскрыть аспекты использования медиа в бытовой жизни для научного обоснования и дополнения указанного выше списка.

### Источники и литература

- 1) Фёдорова А.А. Необходимые правила потребления информации для снижения негативного влияния информационного общества // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2020. No. 5. С. 157-162.
- 2) Влияние коронавируса на пользовательские привычки — статистика интернета и соцсетей после COVID-2019 [Электронный ресурс] // URL: <https://www.web-canape.ru/business/kak-covid-19-izmenil-internet-i-nas-statistika-interneta-i-socsetej-posle-pandemii/> (дата обращения: 20.02.2021).
- 3) Глобальная статистика интернета и e-commerce на 2021 год — отчёт Digital 2021 о состоянии интернета и соцсетей в мире и в России [Электронный ресурс] // URL: <https://www.web-canape.ru/business/vsya-statistika-interneta-i-socsetej-na-2021-god-cifry-i-trendy-v-mire-i-v-rossii/> (дата обращения: 20.02.2021).
- 4) Медийно-информационная грамотность — ИТТО ЮНЕСКО [Электронный ресурс] // ИИТО ЮНЕСКО 1997-2021 / URL: <https://iite.unesco.org/ru/mig/> (дата обращения: 19.02.2021).
- 5) Эксперт: Объём информации в мире будет удваиваться каждые два года [Электронный ресурс] // ФГБУ «Редакция «Российской газеты», 1998-2021 / URL: <https://rg.ru/2013/05/14/infa-site.html> (дата обращения: 21.02.2021).