

СТРАТЕГИИ ЗАЩИТЫ ОТ ИНФОРМАЦИОННОГО ШУМА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

Тарасова Ю. А., канд. социол. наук, доц.

*Северо-Западный институт управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассматривается понятие информационного шума в современном многоканальном обществе, анализируется его влияние на здоровье и профессиональную деятельность. Предлагается стратегия защиты от воздействия информационного шума в целях создания условий для сбалансированной и здоровой жизни, повышения продуктивности в профессиональной сфере и удовлетворенности личной жизнью.

Ключевые слова: информационный шум, социальные сети, реклама, медиа, рассылки, электронная почта, стресс, тревога, выгорание, день тишины.

В мире бесконечных звонков и уведомлений, рекламных баннеров, подкастов и видеоплатформ разработка стратегии защиты от информационного шума и следование её предписаниям является лучшим способом поддержки психологического и физического здоровья и роста в профессиональной среде.

Классическое определение информационного шума было предложено Клодом Элвудом Шенноном. Он рассматривал информационный шум как помехи в канале, которые делают сигнал нерелевантным. [6, с.20]

В современном понимании информационный шум можно определить как избыточность информации или как неважные данные, которые затрудняют восприятие и понимание ключевых сообщений. Они могут казаться значимыми, но на самом деле не несут смысловой нагрузки в конкретный момент, отвлекая внимание человека от того, что нам на самом деле важно.

Информационный шум возникает в различных контекстах, включая медиа, маркетинг, коммуникацию и повседневную жизнь. Создатели и владельцы информационных систем, в том числе социальных сетей, приложений и различных мессенджеров постоянно ищут и создают новые способы удержания внимания пользователей.

Вместе с тем информационный шум пагубно влияет на здоровье и самочувствие человека, создает путаницу и снижает качество принятия решений в профессиональной сфере, отвлекает от главной темы или сути вопроса.

Многочисленные исследования Полудиной В. П. [2], Вертиновой А. А., Пашук Н. Р. [1] и аналитического центра «Битрикс24» [3] продемонстрировали, что опрошенные ощущают давление информационного шума в течение рабочего дня. Не могут концентрироваться на одной задаче более 10 минут и каждые шесть минут или чаще берут в руки телефон, отвлекаясь на уведомления, боясь пропустить что-то важное.

Негативное влияние инфошума наблюдается и дома, вне рабочего дня. Более половины респондентов исследования, проведенного «Битрикс24», признались, что могут находиться дома без телефона от 10 минут до 3 часов максимум, а 42% каждый день бесцельно листает интернет-страницы или просматривает видео в течение 1-3 часов, чтобы расслабиться. Такое же количество участников призналось, что тратит около 3-х часов и более в сутки своего свободного времени на мессенджеры и соцсети. Почти три четверти респондентов начинают свое утро с проверки ленты новостей в соцсетях или сообщений в почтовых сервисах и мессенджерах. [3]

В результате подобных привычек и постоянного давления информационного шума на сознание человека возникают психологические: синдром упущенных возможностей, социальная тревожность, депрессия и физические проблемы: переутомление, слабость, головные боли, болезни глаз и заболевания спины. Также наблюдается серьезное влияние на различные аспекты профессиональной деятельности. Снижается продуктивность, так как человек вынужден тратить больше времени на фильтрацию информации. Принимаются ошибочные решения, из-за информационного перегруза и отсутствия четкой и актуальной информации. Ухудшаются коммуникации в коллективе, возникают конфликты. Всё чаще наблюдается эмоциональное выгорание, стресс и чувство тревоги.

Для того чтобы оставаться полноценным членом современного информационного общества потребления, но при этом не испытывать проблем в профессиональной сфере и сохранить здоровье важно следовать стратегии защиты от информационного шума.

Прежде всего, необходимо уменьшить потребление информации в течение дня и искусственно сократить время коммуникации в сети. Отключить уведомления всех чатов, информация в которых не является жизненно необходимой. Отписаться от ненужных рассылок и пабликов в ленте новостей. В идеале вообще покинуть каналы и сообщества, на которые вы подписались под воздействием рекламы и эмоций.

Настроить ограничения для пользования интернетом и/или телевизором. Это может быть банальный будильник или напоминанием о том, что пора отложить телефон или выключить телевизор. Хорошим способом контроля времени в сети является настройка «экранного времени», которая демонстрирует сколько времени вы потратили на просмотр соцсетей или проверку электронной почты. И вот здесь каждый человек должен для себя принять какое-то решение о том, готов ли он так жить и снижать свою личную эффективность, тратя время в пустую, или нет.

Следующим шагом является сокращение времени пользования смартфоном перед сном. Как известно, экраны смартфонов излучают синий свет, который подавляет выработку мелатонина, что затрудняет засыпание и ухудшает качество сна. Кроме того, просматривая что-то интересное человек теряет счёт времени и засыпает позднее. Если же он просыпается посреди ночи и не может сразу заснуть, то большинство лезет в телефон, чтобы проверить электронную почту, сообщения, посмотреть видео или заходит в социальные сети. Все это негативно сказывается на продуктивности в течение рабочего дня и на здоровье в целом.

Проблема достигла такого уровня, что руководство крупных компаний озаботилось важностью борьбы с низкой продуктивностью сотрудников из-за недосыпа и зависимости от гаджетов. Интерес в этом плане представляет опыт французской страховой компании Aetna, которая приняла решение платить своим сотрудникам премии порядка 500 долларов, если те спят минимум по семь часов каждую ночь (компания следит за этим разными способами, в том числе с помощью специальных трекеров активности). [4.]

На наш взгляд, чтобы достичь такого результата нужно поставить телефон на зарядку в другой комнате, посвятить короткое время чтению книги или медитации. Это позволит расслабиться и быстрее уснуть.

Следующий пункт стратегии направлен на лимитирование пользования социальными сетями на работе и рабочими чатами дома. Многие эксперты однозначно заявляют, что соцсети – «убийцы продуктивности». И большинство российских и зарубежных компаний давно установили запрет на пользование социальными сетями на рабочем месте. А руководители компании Vigrin пошли дальше и ввели новое требование для сотрудников: не проверять рабочую электронную почту в течение двух часов в неделю, а проводить это время в компании своих коллег – бегать, участвовать в сеансах «мозгового штурма». [4.] Таким образом, повышается креативность, ясность мышления, человек меньше устает.

Другим не менее важным моментом является отключение рабочих мессенджеров дома. Во Франции, например, с 2017 года действует закон, по которому сотрудники компаний, где более 50 человек персонала, имеют право не отвечать на рабочую переписку вне рабочих часов. [5.] Выключая рабочие чаты дома человек быстрее восстанавливается, устанавливает четкую границу между работой и личной жизнью, сохраняет себя от стресса и создаёт условия для сбалансированной и здоровой жизни, повышения продуктивности и удовлетворенности.

Заключительным пунктом нашей стратегии является День тишины. Просто устраивайте себе отдых на природе, оставив гаджеты дома. Если нет – то дома, но по-прежнему без связи и интернета. Выбирая отель для отпуска, отдайте предпочтение тому, где пользование мобильными устройствами запрещено или ограничено. Уверены, вы отдохнете и проведете незабываемое время в кругу родных и близких.

Подводя итог вышесказанному хочется отметить, что информационные технологии безусловно разнообразили и упростили нашу жизнь, но, чтобы идти в ногу со временем и оставаться полноценным членом общества важно осознанно подходить к потреблению и фильтрации информации.

Список использованной литературы

1. Оценка влияния информационного шума на принятие решений / А. А. Вертинова, Н. Р. Пашук, П. В. Макогонова, А. И. Кошелева // Лидерство и менеджмент. – 2022. – Т. 9, № 3. – С. 877-890. – DOI 10.18334/lim.9.3.116218
2. В.П. Полудина Информационный шум в Интернете как проблема потребления коммуникации // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnyy-shum-v-internete-kak-problema-potrebleniya-kommunikatsii/viewer> (дата обращения 10.03.2025)
3. Исследование. Как российский бизнес выживает в эпоху информационного урагана? // URL: <https://www.1c-bitrix.ru/about/news/6156383/> (дата обращения 13.03.2025)
4. Как инфошум глушит нашу продуктивность // URL: <https://software.by/info/blogs/bitrix/kak-infoshum-glushit-nashu-produktivnost/> (дата обращения 13.03.2025)
5. С 1 января во Франции вступает в силу новый закон о «праве на отключение» от работы // URL: https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.4bcb4117-67d923ba-1be78a8c-74722d776562/https/www.self.com/story/frances-new-right-to-disconnect-work-law-takes-effect-january-1 (дата обращения 18.03.2025)
6. Shannon C.E. Communication in the presence of noise // Proceedings of the Institute of Radio Engineers. 1949. Vol. 37. No 1. Jan. P. 10–21. [<http://www.stanford.edu/class/ee104/shannonpaper.pdf>]