

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ
ВОЛОГОДСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР РАН



ИНФОРМАЦИОННЫЙ
ВЫПУСК № 1

(2362)

Серия

«ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ»

ВолНЦ РАН продолжает знакомить своих подписчиков с наиболее интересными, на наш взгляд, публикациями, затрагивающими актуальные вопросы российской экономики и политики.

В выпуске представлена статья С. Башкирова «Как технологии во-
руют наше время и что с этим делать». URL:
<https://trends.rbc.ru/trends/social/658d45f99a794724bd9a95e2?from=copy>,
опубликованная на сайте «РБК. Тренды», 06.01.2024 г.

Вологда
январь 2024

Как технологии воруют наше время и что с этим делать

Цифровые устройства незаметно способствуют тому, что люди не успевают отдохнуть и перезагрузиться. Это ведет к недовольству и разочарованию. Разбираемся, как это заметить и исправить.

А в чем тренд?

Предполагается, что технологии облегчают нашу жизнь. Смартфоны — окно в мир размером с ладонь, которое позволяет достигать многих целей за несколько нажатий. «Умные» дома заботятся о нас, а виртуальные встречи экономят время на дорогу. Кажется, что у человечества должно быть больше свободного времени. Однако это далеко не так.

Доминирование цифровых дел

Группа европейских исследователей опросила 300 человек из стран Западной Европы и изучила, как именно они используют цифровые устройства в повседневной жизни. Научная работа показала, что, когда у людей появляется свободное время, они стремятся избежать ничегонеделания, поэтому заполняют его выполнением задач, связанных с гаджетами. Вместо короткого отдыха, например во время ожидания автобуса, люди составляют списки дел, листают ленту в социальных сетях или отсматривают сообщения.

Наплыв онлайн-контента

Количество цифровых задач растет из-за того, что технологии меняют наше представление о том, для чего нужно свободное время. Для многих людей недостаточно просто поужинать, посмотреть телевизор или сделать зарядку. Эти действия «прокачиваются» через параллельное изучение рецептов, анализ одобренных критиками фильмов и чтение планов по наилучшей методике выполнения упражнений.

Социальные сети могут вдохновлять, мотивировать или расслаблять. Однако исследователи отмечают, что люди часто испытывают чувство вины, стыда и сожаления после того, как заполняют свое свободное время интернетом. Это происходит потому, что они воспринимают онлайн-дела как менее важные и достойные, чем происходящее в реальном мире.

Интенсивность рабочего дня

Меняющиеся модели работы приводят к ее интенсификации. Гибридный формат размывает границы между личным и рабочим временем. Когда офис находится в комнате, легко решить: «Я просто загляну в кабинет и закончу с сегодняшними делами после того, как уложу детей спать». Цифровые технологии также ускоряют темп жизни. До появления онлайн-встреч приходилось ездить в разные места, чтобы поговорить с другими людьми. Теперь видеозвонки могут проходить один за другим.

Делая больше, люди могут добиваться меньшего и чувствовать себя хуже. Из-за постоянного напряжения возрастает стресс. Это состояние в итоге приводит к выгоранию и снижению вовлеченности в работу.

Как замедлиться и вернуть себе время

Исследователи подчеркивают: «Чтобы избавиться от привычки заполнять время новыми задачами, мы должны сначала признать, что иногда можно делать мало или вообще ничего». Они также рекомендуют ряд частных и общих мер:

- В рабочей среде необходимо создать условия, в которых отключение от деятельности будет нормой, а не исключением. Это означает реалистичные ожидания относительно того, что нужно сделать в течение обычного рабочего дня.

- Государство должно разработать законодательные меры, которые закрепят «право на отключение». Подобные акты уже приняты во Франции и Италии. По ним сотрудники не обязаны быть на связи в нерабочее время и имеют право не доделывать дневные дела дома.

- Сами технологии способны помочь отвоевать время. Вместо новых задач «умные» часы могут предлагать закончить работать, потому что вы уже выполнили план на день.