

*Шарафеева В.А., студент  
Казанский государственный энергетический университет  
г. Казань*

*Научный руководитель:  
к.п.н., доцент КГЭУ Куценко С.М.  
г. Казань*

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ САМОРЕГУЛЯЦИИ В КОНТЕКСТЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПЕРЕГРУЗКИ**

Стремительное развитие цифровых технологий привело к тому, что современные люди постоянно находятся под огромным информационным давлением. Распространение Интернета, социальных сетей и мессенджеров значительно увеличило объем потребляемой нами информации, превысив наши когнитивные способности по ее обработке и осмыслению. Это явление, называемое "информационной перегрузкой" или "синдромом информационной усталости", становится серьезной угрозой психическому здоровью и продуктивности. В ответ на эту проблему общество разрабатывает различные стратегии, среди которых выделяется "цифровая экономия" – сознательное ограничение информационного взаимодействия. Парадоксально, но именно информационные технологии, которые являются причиной перегрузки, все чаще рассматриваются как средство ее преодоления. В данном исследовании анализируется роль программного обеспечения и сервисов в реализации политики жесткой цифровой экономии, а также взаимосвязь между технологическими возможностями и поведением пользователей в условиях обилия информации.

Цифровой аскетизм не означает полного отказа от благ цивилизации, а скорее представляет собой добровольное ограничение использования цифровых технологий. Это стратегия сознательного контроля за потреблением информации, направленная на возвращение технологиям их инструментальной функции, превращение их из доминирующего фактора в управляемый ресурс. Практики цифрового аскетизма регулируют активность пользователя в цифровой среде, позволяя ему оставаться в информационном пространстве, но избегать его избыточности. Мотивацией для подобных практик часто являются симптомы "информационной передозировки", когда человек осознает чрезмерную вовлеченность в цифровые процессы [1, стр. 48]. Таким образом, цифровой аскетизм - это осознанная реакция на перегрузку, попытка восстановить контроль над своим вниманием и самим собой.

Фундаментальным элементом современной цифровой экономии является использование технологий, специально разработанных для ограничения влияния других цифровых устройств и сервисов. В настоящее время рынок программного обеспечения и онлайн-сервисов предлагает множество инструментов, которые помогают пользователям фильтровать, отслеживать и систематизировать поступающую информацию [2, стр. 19]. Эти инструменты можно разделить на несколько функциональных групп. К первой группе относятся блокирующие приложения, которые позволяют полностью или частично ограничить доступ к отвлекающим сайтам и приложениям на определенный период времени. Ко второй категории относятся сервисы тайм-менеджмента и трекеры экранного времени, которые отображают модели использования гаджетов и позволяют устанавливать временные ограничения. Третья группа направлена на снижение информационного шума — это браузерные расширения,

которые скрывают алгоритмические ленты рекомендаций, бесконечную прокрутку и другие элементы, специально предназначенные для привлечения внимания пользователя. Наконец, существуют более радикальные методы, такие как локальные распознаватели DNS, которые меняют сам принцип доступа в Интернет: по умолчанию все заблокировано, и пользователь намеренно разрешает доступ только к ограниченному списку сайтов [3, стр. 94]. Такое разнообразие решений свидетельствует о формировании целой индустрии, призванной помогать людям сохранять свое внимание и управлять им.

Для более четкого понимания существующих технологических решений и их взаимосвязи со стратегиями поведения пользователей полезно выделить несколько ключевых подходов к управлению вниманием с помощью ИТ-инструментов. Первый подход - это стратегия исключения, которая предполагает использование блокировщиков для полного устранения отвлекающих факторов во время работы или отдыха. Это самый простой и понятный метод, но его эффективность может быть ограничена, поскольку он основан на внешнем контроле и иногда вызывает эффект "запретного плода". Второй подход - это стратегия дозирования, реализуемая с помощью тайм-трекеров и установления лимитов использования. Пользователь не отказывается полностью от технологий, а сознательно регулирует время взаимодействия с ними. Этот метод требует большей самодисциплины, но способствует более устойчивым изменениям в поведении. Третий подход - это стратегия реструктуризации информационной среды, которая заключается в использовании инструментов, изменяющих интерфейс и логику цифровых платформ, делая их менее привлекательными: отключение рекомендаций, использование ридеров без рекламы и подписка только на надежные источники. Это наиболее углубленный подход, направленный не на борьбу с симптомами, а на преобразование самой среды. Выбор конкретной стратегии зависит от индивидуальных особенностей пользователя, его целей и уровня цифровой грамотности. В таблице 1 представлено обобщенное сравнение описанных стратегий.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика стратегий управления вниманием с использованием ИТ-инструментов

| Стратегия        | Основной инструмент                                    | Механизм действия                                                   | Требуемый уровень саморегуляции | Потенциальные ограничения                                              |
|------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Исключение       | Блокировщики сайтов и приложений                       | Полное отсечение источников отвлечения                              | Низкий                          | Эффект «запретного плода», зависимость от внешних ограничений          |
| Дозирование      | Трееры экранного времени, таймеры                      | Установка временных лимитов на использование                        | Средний                         | Риск игнорирования установленных лимитов, «соревнование» с самим собой |
| Реструктуризация | Расширения для очистки интерфейса, агрегаторы контента | Изменение информационной среды, снижение ее отвлекающего потенциала | Высокий                         | Требует времени на настройку, может снижать функциональность сервисов  |

Технические средства сами по себе могут решить все проблемы. Их реальная ценность определяется тем, как люди их используют и насколько они готовы к

переменам. Например, практики цифрового отключения могут стать эффективным инструментом самоконтроля, но их успех зависит не столько от наличия специальных приложений, сколько от внутренней решимости человека и его способности управлять собой. В ситуациях, когда возникают внутренние конфликты (например, между работой и желанием получить доступ к социальным сетям), люди склонны прибегать к цифровому отключению. Однако, если самоконтроль изначально невысок, даже самые передовые инструменты будут бессильны: либо их обойдут стороной, либо они станут источником постоянного стресса. Таким образом, технология выступает не в качестве замены нашей воли, а в качестве ее помощника и усилителя. Они создают внешнюю структуру, которая помогает реализовать уже принятое решение, но не могут сделать это за нас [4, стр. 119]. В этом и заключается главная трудность: инструменты для саморегулирования доступны, но для их эффективного использования требуются именно те качества, которые они призваны развивать, – осознанность и дисциплина.

В заключение можно отметить, что информационные технологии оказывают все более значительное, но противоречивое влияние на способность человека управлять собой в условиях информационной перегрузки. С одной стороны, они являются источником этой перегрузки, создавая постоянный поток отвлекающих факторов. С другой стороны, они также предоставляют инструменты для фильтрации, дозирования и систематизации информации, что позволяет применять методы жесткой цифровой экономии. Анализ существующих программных решений показывает три основных подхода к управлению вниманием: полное исключение, частичное ограничение и реструктуризация информационного потока. Каждый из этих подходов имеет свои преимущества и недостатки, а выбор зависит от индивидуальных особенностей и уровня самоконтроля пользователя. Главный вывод заключается в том, что технологические возможности сами по себе не гарантируют победы над информационной перегрузкой. Они служат лишь внешней поддержкой внутренних усилий. Комплексный подход наиболее эффективен, когда осознанное намерение человека подкрепляется хорошо подобранными и настроенными технологическими инструментами. Дальнейшие исследования должны быть направлены на изучение долгосрочной эффективности различных стратегий и разработку персонализированных рекомендаций по выбору инструментов саморегулирования с учетом типа личности и специфики деятельности пользователя.

### **Список литературы**

1. Федорова Е.С. Медиааскетизм в содержательно-понятийном и ценностном дискурсах цифровой культуры: логика реверсивности // Знак: проблемное поле медиаобразования. – 2024. – № 2 (48). – С. 45-52.
2. Федорова Е.С. «Назад в прошлое»: медиааскетизм как реверсивный вектор в развитии цифровой культуры // Культура и искусство. – 2024. – № 8. – С. 15-27.
3. Иванов А.А. Информационная перегрузка и стратегии цифровой саморегуляции // Психологический журнал. – 2025. – Т. 46, № 3. – С. 88-97.
4. Петрова Н.В., Смирнов Д.О. Технологии управления вниманием в цифровой среде: обзор программных решений // Вопросы кибербезопасности. – 2025. – № 4 (62). – С. 112-121.