

## Проблемы восприятия информации в условиях цифровой среды 21 век

Научный руководитель – Костикова Анна Анатольевна

*Аветисян Мариам Вардановна*

*Студент (бакалавр)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Москва, Россия

*E-mail: 9293555@mail.ru*

Современная цифровая среда характеризуется высокой интенсивностью информационных потоков, что приводит к формированию у аудитории состояния когнитивной перегрузки и цифрового выгорания. Ежедневное взаимодействие с большим объёмом разнородного контента снижает способность к концентрации внимания, ухудшает качество восприятия информации и способствует росту недоверия к источникам.

Проблемы восприятия информации проявляются в фрагментарности мышления, снижении глубины обработки сообщений и эмоциональной усталости. Информационный шум и конкуренция за внимание усиливают эффект поверхностного потребления контента, что негативно влияет на процессы принятия решений и формирование устойчивых знаний.

Существующие исследования подчёркивают междисциплинарный характер проблемы. Отмечается, что избыточность информации затрудняет когнитивную обработку данных, а медиашум формирует устойчивую усталость аудитории и снижает уровень доверия. В этих условиях особую значимость приобретает соблюдение принципов цифровой гигиены как инструмента профилактики негативных последствий.

К ключевым методам снижения проблем восприятия информации относятся: структурирование контента, сокращение избыточности сообщений, адаптация информации под особенности целевой аудитории, использование визуальных средств, а также внедрение практик цифровой гигиены (ограничение информационного потока, управление временем потребления контента).

Таким образом, эффективное управление информационными потоками и применение адаптивных коммуникационных стратегий позволяют снизить уровень цифрового выгорания и повысить качество восприятия информации аудиторией.

### Источники и литература

- 1) Ашманов И. С., Касперская Н. И. Цифровая гигиена. – Москва : Эксмо, 2022. – 240 с.
- 2) Валюлина Н. Ю., Воронина Е. А., Лось М. С. Новые медиа в цифровой период : коллективная монография. – Барнаул : Алтайский государственный университет, 2025. – 180 с.
- 3) Еремин А. Л. Информационная и цифровая гигиена : учебное пособие. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 92 с.
- 4) Ерофеева В. В., Глебов В. В., Яблочников С. Л. Информационная экология : учебное пособие. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 151 с.
- 5) Корниевская Е. Д. Мультимедийные редакции в коммуникации с целевой аудиторией: контент-стратегия и информационный шум // Труды БГТУ. Серия 4: Принт- и медиатехнологии. – 2024. – № 2 (285). – С. 65–75.
- 6) Мантуленко В. В. Избыточная информация: влияние информационного шума на принятие решений // Россия: общество, политика, история. – 2023. – № 1. – С. 50–63.

- 7) Медиабезопасность в условиях цифровых трансформаций : коллективная монография / под ред. Д. В. Неренц. – Научно-издательский центр «Социосфера», 2023. – 121 с.
- 8) Поскокалова О. Д. Zoom fatigue — феномен эмоционального выгорания преподавателя // Вестник Российского заочного института текстильной и лёгкой промышленности. – 2021. – № 2. – С. 127–132.
- 9) Рыжина М. В. Информационные войны: медиашум и медиаманипуляции. – Москва : URSS, 2020. – 200 с.
- 10) ГОСТ Р 7.0.5–2021. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления. – Введ. 2021-07-01. – Текст : электронный // Справочно-правовая система «Консультант Плюс». Режим доступа: <https://www.consultant.ru>
- 11) ГОСТ Р 7.0.100–2018. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления. – Введ. 2019-07-01. – Текст : электронный // Справочно-правовая система «Консультант Плюс». Режим доступа: <https://www.consultant.ru>
- 12) Ионов А. Ю., Ким Ю. Х.-С. Цифровая усталость в реалиях современного образования // Современное педагогическое образование. – 2025. – Текст : электронный. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-ustalost-v-realiyah-sovremennogo-obrazovaniya/pdf>
- 13) О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию : федер. закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. действующая). – Текст : электронный // Справочно-правовая система «Консультант Плюс». Режим доступа: <https://www.consultant.ru>
- 14) Об информации, информационных технологиях и о защите информации : федер. закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ (ред. действующая). – Текст : электронный // Справочно-правовая система «Консультант Плюс». Режим доступа: <https://www.consultant.ru>
- 15) О персональных данных : федер. закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ (ред. действующая). – Текст : электронный // Справочно-правовая система «Консультант Плюс». Режим доступа: <https://www.consultant.ru>
- 16) Cameron G., Christensen H., Reynolds J. et al. Effectiveness of Digital Mental Health Interventions in the General Population: Umbrella Review // JMIR Mental Health. – 2025. – Текст : электронный. – URL: <https://mental.jmir.org/2025/1/e67785> (дата обращения: 14.01.2026). [Кэмерон Г., Кристенсен Х., Рейнольдс Дж. и др. Эффективность цифровых интервенций в области психического здоровья в общей популяции: обзор обзоров // JMIR Mental Health. – 2025.]
- 17) Fu S., Li H., Liu Y., Pirkkalainen H., Salo M. Social media overload, exhaustion, and use discontinuance: Examining the effects of information overload, system feature overload, and social overload // Information Processing & Management. – 2020. – Vol. 57, No. 6. – Article 102307. – DOI: 10.1016/j.ipm.2020.102307. [Фу С., Ли Х., Лю Ю., Пирккалайнен Х., Сало М. Перегрузка социальными сетями, истощение и отказ от использования: анализ влияния информационной, функциональной и социальной перегрузки // Information Processing & Management. – 2020. – Т. 57, № 6. – Статья 102307]
- 18) Nguyen T. Hai. The Impact of Intrinsic Motivation and External Pressures on Social Media Switching Intention in an Information Overload Environment // SAGE Open. –

2025. – Текст : электронный. – URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/21582440251399900> (дата обращения: 14.01.2026). [Нгуен Т. Хай. Влияние внутренней мотивации и внешнего давления на намерение смены социальных медиа в условиях информационной перегрузки // SAGE Open. – 2025]