

- ТЕОРИЯ УПРАВЛЕНИЯ -

Дата поступления рукописи в редакцию: 05.05.2026 г.

DOI: 10.24412/2782-3830-2026-5-295-299

Дата принятия рукописи в печать: 02.06.2026 г.

СОЧНЕВА Анастасия Сергеевна,

студент кафедры менеджмента и предпринимательства,
Уральского государственного экономического университета,
e-mail: anastasiia.sochneva2006@mail.ru

РАХМАНОВ Артем Дмитриевич,

студент кафедры бухгалтерского учета и аудита,
Уральского государственного экономического университета,
e-mail: yroflanov@bk.ru

БЕЛОУСОВ Вадим Владимирович,

студент кафедры бухгалтерского учета и аудита,
Уральского государственного экономического университета,
e-mail: yroflanov@bk.ru

ШАРАПОВ Юрий Владимирович,

кандидат экономических наук,
доцент, доцент кафедры бизнес-информатики
Уральского государственного экономического университета,
e-mail: sharapov.66@mail.ru

ШАРАПОВА Наталья Владимировна,

доктор экономических наук,
заведующий кафедрой бухгалтерского учета и аудита
Уральского государственного экономического университета,
e-mail: sharapov.66@mail.ru

АРХИТЕКТУРА ЛИЧНОГО ЦИФРОВОГО ПРОСТРАНСТВА

Аннотация. Статья посвящена исследованию методов очистки информационного пространства и восстановлению концентрации внимания человека. Рассмотрены психологические причины одержимости социальными сетями: как работает дофаминовая петля и для чего разработчики делают ленту бесконечной. Проведен обзор современных тенденций потребления информации и их влияние на когнитивные процессы. Рассмотрены методы фильтрации информации, проанализированы существующие инструменты и стратегии для управления информационным потоком. Рассмотрены методы и инструменты для управления информацией и успешного освоения новых задач. Дано понятие цифровой детокс по исследованию эффективности временного отказа от цифровых устройств. Предлагается цифровая организация окружения, необходимость учиться управлять уведомлениями, устанавливать временные интервалы для проверки сообщений и почты. комплексный подход к решению проблемы информационной перегрузки, сочетающей технологические инновации и психологические практики.

Ключевые слова: интернет, социальные сети, гормон радости, гормон привязанности, гормон стресса, телефон, фильтрация информации, цифровая усталость, цифровой детокс.

SOCHNEVA Anastasia Sergeevna,

Student, Department of Management and Entrepreneurship,
Ural State University of Economics,

RAKHMANOV Artem Dmitrievich,

student, Department of Accounting and Auditing,
Ural State University of Economics

BELOUSOV Vadim Vladimirovich,
student, Accounting and Auditing Department,
Ural State University of Economics

SHARAPOV Yuri Vladimirovich,
PhD in Economics, Associate Professor,
Department of Business Informatics,
Ural State University of Economics

SHARAPOVA Natalya Vladimirovna,
Doctor of Economics,
Head of the Accounting and Auditing Department at the
Ural State University of Economics

ARCHITECTURE OF PERSONAL DIGITAL SPACE

Annotation. *This article explores methods for clearing information space and restoring human concentration. It examines the psychological causes of social media obsession: how the dopamine loop works and why developers make the feed endless. It also provides an overview of current information consumption trends and their impact on cognitive processes. Information filtering methods are discussed, and existing tools and strategies for managing information flow are analyzed. Methods and tools for managing information and successfully mastering new tasks are considered. The concept of digital detox is explored, based on research into the effectiveness of temporarily abandoning digital devices. It proposes digital organization of the environment, the need to learn to manage notifications, and set time intervals for checking messages and email. It also proposes a comprehensive approach to solving the problem of information overload, combining technological innovations and psychological practices.*

Key words: *internet, social media, joy hormone, attachment hormone, stress hormone, phone, information filtering, digital fatigue, digital detox.*

Введение: Современный мир характеризуется беспрецедентным потоком информации, поступающей из различных источников. Это создает уникальную проблему информационной перегрузки. Которая негативно сказывается на способности человека концентрироваться и эффективно обрабатывать данные. В современном мире «социальные сети стали неотъемлемой частью жизни человека» [2]. Ежедневно человеческий разум все чаще зависает в инфопространстве. Мы начинаем утро с проверки телефона, в течение дня листаем ленту и засыпаем с телефоном в руках. В среднем каждый человек проводит минимум 2,5 часа за экраном телефона или компьютера. Но чем мы платим за такую привычку? Бесконечный скроллинг ленты приводит к потере концентрации и внимания, постоянной тревожности и ощущению, что жизнь проходит мимо нас.

Основная часть. Отметим какие «признаки могут указывать на развитие зависимости от социальных сетей, человек чувствует себя негативно, когда у него нет возможности пользоваться социальными сетями, например нет сети интернет, когда разряжен телефон» [5] Представим обычное утро современного человека. Звонит будильник, но вместо того, чтобы проснуться и начать заниматься утренними делами, мы берем в руки телефон. Это действие стало уже настолько

привычным и обыденным, что мы уже даже не задумываемся над этим. Согласно исследованиям, в среднем человек проводит 2,5 часа в социальных сетях, а в некоторых странах этот показатель доходит даже до 4 часов. Причем многие из нас даже не представляют, как можно жить иначе. Мы открываем интернет, чтобы почитать новости или просто полистать ленту. Это ритуал кажется безобидным, но на самом деле он запускает важные процессы. Дело в том, что каждый интересный пост вызывает у нас выброс дофамина - гормона радости. Наш мозг устроен так, что он не различает полезную привычку от вредной, и поэтому он с радостью поощряет нас, когда мы берем в руки телефон. Получается такая небольшая награда, за то, что мы просто зашли в приложение, и к которой постоянно хочется возвращаться снова и снова. И выходит так, что мы попадаем в замкнутый круг: мы листаем ленту, получаем легкий дофамин и хотим листать еще и еще.

Почему же мы так одержимы социальными сетями? Мы можем провести в интернете несколько часов подряд и даже не заметить этого. Исходя из исследования, «53% населения мира – это 4,14 миллиарда человек, и все они являются активными пользователями соц. сетей. В среднем каждый интернет – пользователь про-

водит на социальных платформах почти 2,5 часа в день. В некоторых странах, например в Филиппинах, доходит до 4х часов. При этом общее время составляет около 7 часов в день» [8], и треть из них приходится на социальные сети. Но почему же мы к ним так сильно привязаны? На самом деле причин несколько, и все они работают одновременно, создавая настоящую ловушку.

Самая главная причина – это наш мозг и его система вознаграждения. Разработчики социальных сетей отлично знают об этом и специально проектируют приложения так, чтобы мы не могли оторваться. Короткие видео работают как идеальный наркотик: мы просто не успеваем устать от сюжета, потому что уже начинается следующий ролик. Таким образом мозг не насыщается до конца, ему хочется еще и еще. Алгоритмы не дремлют – они запоминают, что нам нравится и снова и снова подсовывают эти темы. В итоге формируется «дофаминовая игла», когда хочется ещё и мы не можем остановиться.

Вторая гормональная ловушка связана с кортизолом – гормоном стресса. Когда мы постоянно сидим в социальных сетях, у нас возникает страх что-то пропустить. Нам кажется, что прямо сейчас в ленте происходит что-то очень важное, и если мы это пропустим, то окажемся «не в теме». Мы начинаем постоянно проверять телефон, даже когда нет никаких уведомлений. Это создает кортизоловую тревогу – постоянное напряжение и боязнь пропустить что-то интересное и важное.

Эта тревога не дает нам расслабиться. Мы проверяем ленту за завтраком, на работе и перед сном. И каждый раз, наблюдая, что ничего интересного не произошло, тревога никуда не уходит – она лишь ненадолго затихает, чтобы через пару минут вернуться снова.

Третья гормональная ловушка связана с окситоцином – гормоном привязанности и доверия. В реальной жизни окситоцин вырабатывается, когда мы проводим время с близкими, обнимаем их и смотрим им в глаза. В интернете же мы можем получать только фальшивый окситоцин. Нам кажется, что мы общаемся, когда ставим лайки или пишем комментарии под постом. «Существует мнение, что желание постоянно находиться в социальных сетях можно приравнять к игровой и наркотической зависимости. Неосознанное нахождение в интернете забирает время, которое можно было бы потратить на живое общение и интересные активности» [8]. Человек – существо социальное, и ему жизненно необходимо получать одобрение окружающих, но не виртуально, а в реальности.

Через час листания ленты мы чувствуем усталость и раздражение, но отложить телефон всё равно нет сил, потому что мы попали в гормональную ловушку.

Но раз мы поняли как эта ловушка работает, то у нас есть все шансы обойти ее стороной. Не стоит удалять все аккаунты и полностью отказываться от социальных сетей, это вызовет только тревогу и срыв. Лучше действовать постепенно и с заботой о себе.

Рассмотрим методы фильтрации информации, проанализируем инструменты и стратегии управления информационным потоком. В условиях современной информационной эпохи, умение управлять огромным объемом данных стало критически важным навыком для каждого человека. Постоянно сталкиваясь с потоком новостей, статей, постов в соцсетях, рекламных объявлений и других, для сохранения здравомыслия необходимо научиться фильтровать этот хаос и извлекать из него полезную информацию.

Традиционные методы фильтрации существуют давно и свою эффективность показывают даже в цифровом веке.

Первое, с чего можно начать – это на один вечер отказаться от телефона. Цифровой детокс – это осознанный отказ от гаджетов, чтобы восстановить психоэмоциональное состояние и вернуть контроль над временем. Это путь к внутреннему спокойствию и улучшению концентрации внимания. В эпоху постоянного подключения к цифровым устройствам и бесконечного потока информации, многие испытывают чувство усталости, стресса. Одним из «эффективных способов борьбы с этими проблемами является цифровой детокс» [6], временный отказ от использования электронных устройств и социальных сетей. Такой метод позволяет восстановить баланс между реальной жизнью и виртуальной средой, тем самым улучшая психоэмоциональное состояние человека.

Отметим, что цифровой детокс представляет собой сознательное ограничение или полное прекращение взаимодействия с электронными устройствами, такими как смартфоны, компьютеры, планшеты и телевизоры, на определенный период времени. [1,4] Целью этого процесса является снижение зависимости от технологий, восстановление внутреннего покоя и улучшение качества жизни. То есть не в том, чтобы отказаться от техники, а в том, чтобы переосмыслить свои привычки. Как же провести эффективный цифровой детокс. Желательно заранее спланировать и определить продолжительность своего детокса (день, неделя, месяц). Поставить конкретную цель, удалить приложения-виновники

(самые отвлекающие приложения, (такие как соц-сети и игры), заменить цифровые активности аналогичными, читать бумажные книги, гулять на природе, заниматься спортом, играть на музыкальных инструментах. Завести дневник наблюдений и записывать свои ощущения и изменения в настроении, уровне энергии. Важно, что после завершения детокса, необходимо установить лимиты на использование гаджетов ежедневно.

Начать лучше с малого, например, провести один вечер без экрана. После 18:00 отложите телефон и прочитайте книгу, либо же проведите вечер за общением с родными и близкими. Такой формат будет не резким и не страшным, но зато вы сразу почувствуете разницу.

Следующий шаг, который можно сделать – это отключить уведомления. Они – главные воры нашего внимания. Каждый звук, каждый значок на экране заставляет наш мозг вырабатывать дофамин и ждать вознаграждения, что усиливает зависимость от социальных сетей. В этом случае нужно зайти в настройки и отключить уведомления для всех приложений соцсетей, новостных каналов и игр. Оставьте только звонки и сообщения от самых близких людей, если вы их ждете. Это убирает импульсивное желание постоянно проверять телефон и возвращает контроль над вниманием.

Так же можно установить четкие лимиты времени. Исследование проведенное, психологом Мелиссой Хант, и её коллегами в 2018 году, показало: если сократить время, которое провели в социальных сетях до 30 минут в день, уровень тревожности и депрессии значительно снижается. Участники эксперимента, которые ограничили использование соцсетей 10-ти минутами на платформу в день, через 3 недели чувствовали себя гораздо лучше, чем те, кто сидел безлимитно. [3,7]

Рассмотрим цифровую организацию окружения. В первую очередь необходимо научиться управлять уведомлениями, т.е. отключать ненужные уведомления, установить временные интервалы для проверки сообщений и почты. При организации рабочего (учебного) пространства на компьютере желательно организовать файл - менеджмент (хранить файлы в упорядоченных папках с понятными именами), использовать горячие клавиши, для сокращения времени на выполнение рутинных операций.

В этой статье нет магии. Вы не станете другим человеком после одного дня без телефона. Но зато мы узнали кое-что ценное: знание того, как устроена эта ловушка. И рассмотрели простые шаги, чтобы из нее выбираться.

Не нужно удалять аккаунты, ненужно полностью избегать соцсети. Достаточно одного правила: телефон – это инструмент, а не пульт от

вашей жизни. Берите его тогда, когда это действительно нужно, а не когда он «позовёт» вас уведомлением. Начните с малого. Один вечер – один час – один завтрак. А дальше – как пойдет.

Мир полон отвлекающих факторов и информационных потоков, поэтому создание благоприятной среды становится ключевым фактором для достижения высокой производительности любой полезной деятельности. Эта среда включает в себя как физическое окружение, так и цифровое пространство, создаваемое вокруг человека.

Список литературы:

[1] Воронина, Н. С. Цифровой детокс от социальных сетей среди студенческой молодежи / Н. С. Воронина, Ю. А. Королева // *Общественные науки и современность*. – 2025. – № 2. – С. 114-127. – DOI 10.31857/S0869049925020095. – EDN JAWKEN.

[2] Любавин, П. М. Уйти vs остаться: почему люди покидают социальные сети? / П. М. Любавин // *Человек. Социум. Общество*. – 2026. – № 5. – С. 127-135. – EDN SLKKKL.

[3] Осадчев, Р. С. Информационная избыточность как фактор риска в современном обществе / Р. С. Осадчев // *Наука XXI века: актуальные направления развития*. – 2023. – № 1-2. – С. 318-322. – DOI 10.46554/ScienceXXI-2023.02-1.2-pp.318. – EDN QZHIMM.

[4] Панченко, А. Н. Цифровой детокс: как отдохнуть от гаджетов и восстановить душевное равновесие / А. Н. Панченко // *Гуманитарный научный журнал*. – 2025. – № 6-2. – С. 184-189. – EDN JKKRKP.

[5] Ревунов, С. Е. Цифровая гигиена как способ борьбы с влиянием социальных сетей на психику / С. Е. Ревунов, А. А. Пермовский, Н. А. Бархатов // *Проблемы современного педагогического образования*. – 2025. – № 87-4. – С. 454-456. – EDN BHFWKH.

[6] Цифровой детокс и децифровизация как инструмент защиты прав граждан в экономическом и общественном пространстве / Е. В. Стомба, Е. И. Шевалдина, А. В. Стомба, К. С. Шевалдина // *Вестник Алтайской академии экономики и права*. – 2026. – № 2. – С. 77-83. – DOI 10.17513/vaael.4481. – EDN DOPMSD.

[7] Не бегство от реальности, а возвращение: психолог объяснила, как отказ от соцсетей способствует глубокой концентрации [Электронный ресурс] // URL: <https://dzen.ru/a/adkxDzSu1GtphjLM?ysclid=mo6z0bcu4f485806647> (дата обращения 25.04.2026)

[8] Использование социальных медиа может закрыть данные потребности [Электронный ресурс] // URL: <https://sleep.vot-tac.ru/ves/ispolzovanie-sotsialnyh-media-mozhet-zakryt-dannye-potrebnosti.html> (дата обращения 28.04.2026)

References:

[1] Voronina, N. S. Digital detox from social networks among student youth/N. S. Voronina, Yu. A. Korolev//Social Sciences and Modernity. – 2025. – № 2. – S. 114-127. – DOI 10.31857/S0869049925020095. – EDN JAWKEH.

[2] Lyubavin, P.M. Leave vs stay: why do people leave social media ?/P.M. Lyubavin//Man. Socium. Society. – 2026. – № 5. – S. 127-135. – EDN SLKKKL.

[3] Osadchev, R. S. Information redundancy as a risk factor in modern society/R. S. Osadchev//Science of the XXI century: current directions of development. – 2023. – № 1-2. – S. 318-322. – DOI 10.46554/ScienceXXI-2023.02-1.2-pp.318. – EDN QZHIMM.

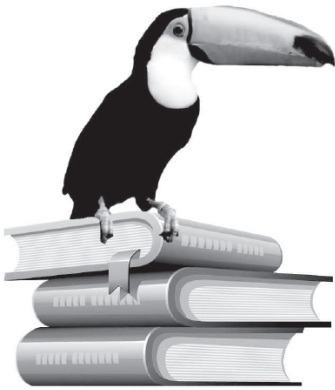
[4] Panchenko, A. N. Digital detox: how to take a break from gadgets and restore mental balance/A. N. Panchenko//Humanitarian Scientific Journal. – 2025. – № 6-2. – S. 184-189. – EDN JKRRKP.

[5] Revunov, S. E. Digital hygiene as a way to combat the influence of social networks on the psyche/S. E. Revunov, A. A. Permovsky, N. A. Barkhatov//Problems of modern pedagogical education. – 2025. – № 87-4. – S. 454-456. – EDN BHFWKH.

[6] Digital detox and de-digitalization as a tool for protecting the rights of citizens in the economic and public space/E. V. Stovba, E. I. Shevaldina, A. V. Stovba, K. S. Shevaldina//Bulletin of the Altai Academy of Economics and Law. – 2026. – № 2. – S. 77-83. – DOI 10.17513/vaael.4481. – EDN DOPMSD.

[7] Not escapism, but return: the psychologist explained how the rejection of social networks contributes to deep concentration [Electronic resource]//URL: <https://dzen.ru/a/adkxDzSu1GtphjLM?ysclid=mo6z0bcu4f485806647> (date of contact 25.04.2026)

[8] The use of social media can close the demand data [E-resource]//URL: <https://sleep.vot-tac.ru/ves/ispolzovanie-sotsialnyh-media-mozhet-zakryt-dannye-potrebnosti.html> (contact date 28.04.2026)



Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, E-Library.

ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru