

Калмыков Николай Николаевич

канд. социол. наук, председатель правления

ММО «Объединение наставников»

г. Москва

DOI 10.31483/r-154348

ЦИФРОВЫЕ «ТАЙМ-КИЛЛЕРЫ» КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ И МЕДИАБЕЗОПАСНОСТИ: КОГНИТИВНЫЕ РИСКИ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ

Аннотация: в статье анализируются цифровые отвлекающие механизмы («тайм-киллеры») как фактор медиабезопасности в условиях цифровой трансформации. В качестве контекста кратко фиксируются продуктивные эффекты цифровизации (ускорение коммуникаций, доступ к данным, повышение прозрачности процессов), на фоне которых проявляется «обратная сторона» медиатизации внимания. Рассматриваются когнитивные эффекты информационной перегрузки, постоянных уведомлений и медиамногозадачности, их влияние на качество управленческих решений и устойчивость организаций к информационным воздействиям. Обосновывается необходимость включения когнитивного измерения в систему медиабезопасности и предлагаются организационные меры противодействия.

Ключевые слова: социально-экономическая эффективность, медиабезопасность, глобализация, цифровизация, информационная перегрузка, когнитивная устойчивость, медиамногозадачность, социальная архитектура.

Введение.

Устойчивое развитие организаций и общества в целом предполагает не только технологическое обновление, но и сохранение управленческой дееспособности в условиях усложнения среды. В экономике знаний и глобализированного медиапространства внимание, способность к аналитическому мышлению и качество координации становятся ресурсами социально-экономической эффективности предприятий, сопоставимыми по значимости с материальными и

финансовыми факторами. Глобализация усиливает трансграничность медиасреды: значимая часть коммуникаций и информационных стимулов формируется платформами, работающими по единой логике удержания внимания, что влияет на повседневные практики труда, социализации и потребления информации.

Цифровая трансформация общественных и управленческих процессов сопровождается устойчивой медиатизацией профессиональной деятельности. Информационные технологии ускоряют коммуникацию и расширяют доступ к данным, повышают прозрачность рабочих процессов и управленческую наблюдаемость, создают условия для распределённого взаимодействия и более оперативной координации. В то же время рост интенсивности цифровых коммуникаций усиливает плотность информационных потоков и фрагментацию внимания.

В нормативных документах Российской Федерации устойчивость информационной среды рассматривается преимущественно в техническом и правовом измерении [3; 9; 10]. В прикладном измерении для предприятий и организаций это означает необходимость учитывать не только киберриски, но и когнитивные и организационные эффекты цифровой коммуникационной среды, влияющие на производительность, качество решений и социально-экономическую результативность. На уровне социальных процессов это проявляется в распространении режимов «постоянной включённости», изменении норм коммуникации и перераспределении временных ресурсов, что затрагивает качество жизни и устойчивость профессиональных траекторий. Между тем в условиях цифровой среды особую значимость приобретает когнитивное измерение медиабезопасности. Под медиабезопасностью в настоящем исследовании понимается состояние и совокупность мер, обеспечивающих устойчивость аудитории и организаций к деструктивным информационным воздействиям и манипулятивным практикам в медиасреде [7, с. 44]. Когнитивное измерение медиабезопасности связано со способностью субъектов сохранять концентрацию, критическое мышление и устойчивость к манипулятивным воздействиям. В отечественной научной дискуссии когнитивная

безопасность рассматривается как условие сохранения социального и управленческого ресурса в ситуациях информационного давления [8, с. 119–121].

Цель статьи – анализ цифровых «тайм-киллеров» как фактора социально-экономической эффективности предприятий и медиабезопасности, а также выявление их управленческих последствий в условиях глобализации.

В качестве дополнительной теоретико-методологической оптики используется социально-архитектурный подход, рассматривающий медиасреду как проектируемую многомерную среду (цифровое, семиотическое, организационное и историко-культурное измерения), которая выступает активным актором и задаёт режимы внимания, коммуникации и принятия решений через систему стимулов, ограничений и контуров обратной связи. Задачи исследования: раскрыть содержание феномена информационной перегрузки; охарактеризовать механизмы цифровых отвлечений; определить их влияние на качество решений; сформулировать меры организационного противодействия.

Методологическую основу исследования составили анализ и систематизация отечественных и зарубежных публикаций по проблематике информационной перегрузки, медиамногозадачности и медиабезопасности, сравнительный анализ подходов к оценке когнитивных рисков цифровой среды, а также интерпретация нормативных документов Российской Федерации в сфере информационной политики. Эмпирические выводы зарубежных исследований сопоставлялись с отечественными концепциями когнитивной безопасности. Применялись методы теоретического обобщения, сравнительного анализа и концептуального моделирования, позволившие сформировать социально-архитектурную матрицу диагностики медиасреды.

Научная новизна работы заключается в интерпретации цифровых отвлечений как элемента архитектуры медиаугроз и одновременно как фактора социально-экономической эффективности, воздействующего на когнитивную устойчивость субъектов управления. Практическая значимость определяется возможностью применения предложенных регламентов цифровых коммуникаций и мер

цифровой гигиены в организациях, включая структуры с повышенными требованиями к устойчивости информационной среды.

Теоретическая рамка: информационная перегрузка, когнитивная уязвимость и социально-архитектурная перспектива

Социальная архитектура медиасреды как управленческий объект.

Информационная перегрузка определяется как состояние, при котором объем поступающей информации превышает когнитивные возможности ее обработки [13, с. 326–327]. Это приводит к снижению способности к системному анализу и росту вероятности ошибок. В исследованиях подчеркивается «тёмная сторона» информационного изобилия, выражающаяся в росте тревожности и ухудшении качества решений [12, р. 183].

Медиамногозадачность связана со снижением когнитивного контроля и ослаблением фильтрации нерелевантных стимулов [15, р. 15584–15585]. Получение уведомлений формирует когнитивные издержки даже без непосредственного взаимодействия с устройством [16, р. 895]. Прерывания деятельности сопровождаются увеличением времени восстановления концентрации и ростом стрессовых показателей [14, р. 108–109]. Указанные эффекты формируют предпосылки для когнитивной уязвимости.

Социально-архитектурная перспектива позволяет описывать когнитивную уязвимость не только как индивидуальную проблему внимания, но и как результат конфигурации среды. В социально-архитектурном понимании медиасреда выступает динамически формируемой системой дизайна многомерной среды, коэволюционирующей с практиками субъектов и воспроизводящей устойчивые режимы внимания и коммуникации. Следовательно, управленческое воздействие должно адресовать не отдельные поведенческие акты, а параметры среды, закрепляющие типовые траектории действий. Цифровая медиасреда конструируется через интерфейсы, алгоритмические правила, регламенты коммуникации и культурные ожидания «постоянной доступности». В совокупности они формируют устойчивые паттерны поведения (реактивность, частые переключения, поверхностное чтение), которые затем воспроизводятся как «норма» и снижают

качество управленческих решений. Тем самым объектом управления становится не отдельный индивид, а архитектура среды, задающая вероятностные траектории действий субъектов.

Цифровые «тайм-киллеры» как механизм медиаугрозы.

Под цифровыми отвлекающими механизмами (далее – «тайм-киллерами») понимаются технологически обусловленные прерывающие стимулы и элементы интерфейса: push-уведомления, мгновенные сообщения, алгоритмические рекомендации и иные инструменты удержания внимания. Их специфика заключается не только в потере рабочего времени, но в систематическом разрыве когнитивных процессов.

Для аналитической диагностики целесообразно выделять несколько групп цифровых «тайм-киллеров».

1. Коммуникационные: мессенджеры, корпоративные чаты, электронная почта, звонки и видеосвязь в режиме «постоянной доступности».

2. Контентно-потребительские: социальные сети, новостные ленты, потоковое видео и развлекательные сервисы, формирующие режим непрерывного «потребления фрагментов».

3. Платформенно-алгоритмические: рекомендации, автоподборки, бесконечная лента, механизмы удержания внимания и «подталкивания» к следующему действию.

4. Организационно-процессные: избыточные согласования, дублирующие каналы коммуникации, размытые правила срочности и приоритизации.

По характеру воздействия их можно рассматривать как: (а) внешние (поступающие извне как сигнал/требование реакции) и (б) внутренние (закреплённые привычкой постоянного переключения и поиском микростимулов). Дополнительным измерением выступает «активность» отвлечения: активные отвлечения предполагают сознательное вовлечение в нерелевантный контент, пассивные – навязаны уведомлениями и регламентами постоянной коммуникации.

Эффект псевдосрочности закрепляет реактивный стиль поведения, при котором стратегические задачи вытесняются краткосрочными коммуникативными

реакциями. В условиях информационного противоборства такая модель функционирования снижает устойчивость субъекта к манипулятивным воздействиям.

Управленческие последствия для социально-экономической эффективности и риски медиабезопасности

Фрагментация внимания имеет прямые управленческие последствия: снижается глубина анализа, ухудшается качество стратегических решений, возрастает зависимость от шаблонных интерпретаций. Для предприятий это выражается в росте транзакционных издержек внутри организации (увеличение времени согласований, исправление ошибок, коммуникационные циклы), снижении производительности интеллектуального труда и ухудшении качества управленческих решений, что в совокупности влияет на социально-экономическую эффективность. В отечественных исследованиях медиабезопасность трактуется как обеспечение устойчивости аудитории к деструктивным информационным воздействиям [7, с. 44]. Подчеркивается необходимость учета когнитивного измерения безопасности и развития механизмов защиты от информационно-психологических интервенций [5, с. 124; 6, с. 60].

Таким образом, цифровые отвлекающие механизмы могут рассматриваться как элемент архитектуры медиаугроз, воздействующий на уровень когнитивной устойчивости организаций.

Примеры и кейсы (исследовательские и институциональные).

1. Экспериментальное ограничение цифровой реактивности. В экспериментальном исследовании К. Кушлева и Э. Данн ограничение частоты проверки электронной почты до нескольких фиксированных интервалов в течение дня сопровождалось снижением субъективного стресса по сравнению с режимом свободной проверки [17, р. 220–228]. Результат важен как эмпирическое подтверждение тезиса о том, что «параметры среды» (режим доступа и правила реагирования) выступают управляемым фактором когнитивной устойчивости.

2. «Стоимость уведомления» как эффект без действия. В исследованиях показано, что даже получение уведомления (без последующего взаимодействия с устройством) снижает показатели выполнения задачи, сопоставимо с эффектом

активного использования телефона [16, p. 893–897]. Для управленческой практики это означает, что политика «не отвечать на сообщения сразу» недостаточна без одновременного управления самим потоком сигналов.

3. Институциональный кейс: «право на отключение». Во Франции «право на отключение» закреплено в трудовом регулировании и предполагает выработку внутриорганизационных правил, ограничивающих цифровые коммуникации вне рабочего времени. Обзоры практик реализации показывают, что ключевым механизмом выступают коллективные договорённости и корпоративные хартии, задающие рамки допустимой доступности [18, p. 1–2; 19, p. 1–2]. Данный кейс важен как пример формализации медиабезопасности через социально-архитектурные меры – регламенты, нормы и распределение ответственности.

Меры организационного противодействия.

Противодействие цифровым отвлечениям требует системного подхода, сочетающего регламентацию цифровых коммуникаций, настройку цифровой среды и развитие когнитивной устойчивости. В социально-архитектурной логике эти меры трактуются как проектирование среды: целенаправленное формирование «режимов внимания» и «режимов коммуникации», в которых снижается вероятность непроизводительных переключений и повышается устойчивость к внешним информационным воздействиям. На уровне организаций целесообразно внедрение регламентов цифровых коммуникаций, ограничение несущественных уведомлений и формирование культуры осознанного использования цифровых инструментов. Практически это предполагает: определение «окон» для ответов на сообщения, разведение каналов по степени срочности, сокращение дублирования коммуникаций, а также правила постановки задач (кто, что, к какому сроку, в каком формате) во избежание постоянных уточнений и многократных итераций.

Важным компонентом является «средовая» настройка рабочей среды. Речь идёт не только о цифровых настройках (фильтрация уведомлений, режимы фокуса, приоритеты каналов), но и об организационном дизайне, который снижает шум: ясность ролей, предсказуемость процессов, снижение числа

незапланированных отвлечений. В этом смысле медиабезопасность включает элементы управленческого проектирования среды как системы стимулов и ограничений, поддерживающих устойчивое внимание и качество решений.

Для практической диагностики и проектирования целесообразно использовать социально-архитектурную матрицу, включающую четыре измерения:

- цифровое (интерфейсы, уведомления, алгоритмы, настройки каналов);
- организационное (регламенты, роли, правила срочности, управленческие циклы согласования);
- семиотическое (языковые маркеры «срочно/немедленно», нормы реакции, символический статус постоянной включённости);
- историко-культурное (инерция управленческих привычек, типовые модели контроля и отчётности).

Каждое измерение задаёт ограничения и стимулы, а в связке формирует контуры обратной связи: чем чаще среда поощряет реактивные ответы, тем сильнее закрепляется режим фрагментации внимания и тем ниже устойчивость к манипулятивным воздействиям. Соответственно, меры медиабезопасности должны воздействовать на параметры среды, а не только на «дисциплину» отдельных сотрудников.

Развитие когнитивной устойчивости предполагает обучение управлению вниманием и формирование цифровой гигиены. В практическом измерении это включает: формирование навыков приоритизации и работы с информационными потоками; снижение привычки к постоянной проверке уведомлений; закрепление практик «глубокой работы» при выполнении аналитических задач; развитие критического мышления и проверку информации в условиях насыщенной медиасреды. Значение экспертного обеспечения медиабезопасности и институционализации соответствующих практик подчеркивается в современных исследованиях [1, с. 63–65]. Интеграция когнитивного измерения в концепцию медиабезопасности позволяет рассматривать внимание как стратегический ресурс, требующий управленческой защиты.

Выводы.

1. Цифровые отвлекающие механизмы формируют режим когнитивной перегрузки и закрепляют реактивные паттерны поведения.
2. Информационная перегрузка и медиамногозадачность снижают качество управленческих решений и усиливают зависимость от упрощённых интерпретаций.
3. Для предприятий и организаций это выражается в росте внутренних транзакционных издержек и снижении социально-экономической эффективности управленческих процессов.
4. Когнитивные эффекты цифровых «тайм-киллеров» повышают уязвимость организаций к манипулятивным информационным воздействиям.
5. Медиабезопасность в цифровую эпоху должна включать когнитивное измерение наряду с техническими и правовыми аспектами.
6. Социально-архитектурный подход позволяет рассматривать объектом управления архитектуру медиасреды (стимулы, ограничения и контуры обратной связи), а не только индивидуальные практики поведения.
7. Эффективное противодействие предполагает регламентацию цифровых коммуникаций, настройку цифровой среды, развитие когнитивной устойчивости и управленческое проектирование среды; в условиях глобализации это становится фактором конкурентоспособности и устойчивости организаций.

Список литературы

1. Богатырев К.М. Экспертное обеспечение медиабезопасности в цифровой среде / К.М. Богатырев // Вестник Казанского юридического института МВД России. – 2022. – Т. 13. №4 (50). – С. 60–70. – DOI: 10.37973/KUI.2022.13.69.009. EDN DBTVQR
2. Быкадорова А.С. Медиабезопасность как актуальное направление медиаобразовательной деятельности / А.С. Быкадорова, Е.В. Шаповалова // Знак: проблемное поле медиаобразования. – 2017. – №4 (26). – С. 53–57. EDN ZRCRXF
3. Доктрина информационной безопасности Российской Федерации: утв. Указом Президента Российской Федерации от 05.12.2016 №646 // Официальный

интернет-портал правовой информации. – URL: <https://publication.pravo.gov.ru/document/view/0001201612060002> (дата обращения: 23.02.2026).

4. Информационно-психологическая и когнитивная безопасность: коллективная монография / под ред. И.Ф. Кефели, Р.М. Юсупова. – СПб.: Петрополис, 2017. – 300 с.

5. Кефели И.Ф. Проблемы обеспечения когнитивной безопасности информационного общества / И.Ф. Кефели, О.В. Плебанек // *Respublica Literaria*. – 2025. – Т. 5. №3. – С. 122–136. – DOI: 10.47850/RL.2024.5.3.122-136. EDN СЕНВКН

6. Комлева В.В. Когнитивно-ментальные интервенции как инструмент гибридных войн / В.В. Комлева // *Россия: общество, политика, история*. – 2025. – №2 (15). – С. 57–74. DOI 10.56654/ROPI-2025-2(15)-57-74. EDN QTNVGG

7. Марочкина С.С. Медиабезопасность аудитории СМИ в современном информационном пространстве / С.С. Марочкина, М.С. Круглова, Л.Э. Круглова // *Вопросы безопасности*. – 2023. – №1. – С. 42–50. – DOI: 10.25136/2409-7543.2023.1.39836. EDN FYSTSK

8. Миронова Н.Г. О проблеме обеспечения когнитивной безопасности / Н.Г. Миронова // *Экономика и управление: научно-практический журнал*. – 2021. – №1 (157). – С. 119–125. DOI 10.34773/EU.2021.1.24. EDN НКUXXC

9. Об информации, информационных технологиях и о защите информации: Федеральный закон от 27.07.2006 №149-ФЗ // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <https://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102108264> (дата обращения: 23.02.2026).

10. О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017–2030 годы: Указ Президента Российской Федерации от 09.05.2017 №203 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <https://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102431687> (дата обращения: 23.02.2026).

11. Шангараев Р.Н. Когнитивное превосходство в контексте современных угроз / Р.Н. Шангараев // Социально-политические науки. – 2025. – Т. 15. №2. – С. 84–88. – DOI: 10.33693/2223-0092-2025-15-2-84-88. EDN NJLPWS
12. Bawden D., Robinson L. The dark side of information: overload, anxiety and other paradoxes and pathologies // Journal of Information Science. 2009. Vol. 35. No. 2. Pp. 180–191. DOI: 10.1177/0165551508095781.
13. Eppler M. J., Mengis J. The Concept of Information Overload: A Review of Literature from Organization Science, Accounting, Marketing, MIS, and Related Disciplines // The Information Society. 2004. Vol. 20. No. 5. Pp. 325–344. DOI: 10.1080/01972240490507974.
14. Kushlev K., Dunn E. W. Checking email less frequently reduces stress // Computers in Human Behavior. 2015. Vol. 43. Pp. 220–228. DOI: 10.1016/j.chb.2014.11.005.
15. Mark G., Gudith D., Klocke U. The cost of interrupted work: more speed and stress // Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '08). 2008. Pp. 107–110. DOI: 10.1145/1357054.1357072.
16. Ophir E., Nass C., Wagner A. D. Cognitive control in media multitaskers // Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 2009. Vol. 106. No. 37. P. 15583–15587. DOI: 10.1073/pnas.0903620106.
17. Right to disconnect: Implementation and impact at company level. Luxembourg: Publications Office of the European Union; Eurofound, 2023. URL: <https://assets.eurofound.europa.eu/f/279033/70e915b9f3/ef23002en.pdf> (дата обращения: 23.02.2026).
18. Stothart C., Mitchum A., Yehnert C. The attentional cost of receiving a cell phone notification // Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance. 2015. Vol. 41. No. 4. P. 893–897. DOI: 10.1037/xhp0000100.
19. The right to disconnect / European Parliamentary Research Service (EPRS). 2020. URL: <https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/>

2020/642847/EPRS_BRI%282020%29642847_EN.pdf (дата обращения:
23.02.2026).