

Берёзовское муниципальное автономное учреждение  
«Лицей №7» имени А.А. Лагуткина  
Берёзовский городской округ

Направление: Социально-экономическое направление  
Секция: экономика и управление

Тип проекта: прикладной  
**Цифровая перегрузка у школьников**

Автор работы: Уфаева Мария Максимовна, класс 10 «Б»  
(+79326176148, [maria.ufaeva@yandex.ru](mailto:maria.ufaeva@yandex.ru))

Руководитель работы: Терещенко Татьяна Федоровна,  
Учитель информатики, +79193662125,  
[vtf1604@mil.ru](mailto:vtf1604@mil.ru)

Свердловская область, город Берёзовский  
2026

## Оглавление

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	7
1.1 Что такое информационная перегрузка .....	7
1.2. Исторические истоки изучения информационной перегрузки.....	7
1.3. Современное понятие информационной перегрузки.....	8
1.4. Актуальность информационной перегрузки для школьников.....	9
1.5 Влияние на когнитивные способности и психику .....	9
1.6 Симптомы информационной перегрузки у учащихся .....	10
1.7 Влияние на успеваемость и психологическое состояние .....	10
1.8 Специфика восприятия информации в старшем подростковом возрасте.....	11
1.9 Профилактика информационной перегрузки .....	11
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	14
2.1 Разработка сайта.....	14
2.2 Вопросы, которые будут на моём сайте.....	14
2.3 Рекомендации для разных типов перегрузки .....	15
2.4 Инструкция оценивания .....	18
2.5 Создание таблицы для подсчета баллов .....	19
2.6 Результаты тестирования.....	19
2.7 Заключение .....	20
Список литературы .....	21
Приложение 1 .....	23
Приложение 2 .....	24
Приложение 3 .....	25

## **Введение**

В условиях стремительного развития технологий и постоянного потока информации современный человек сталкивается с новым вызовом — информационной перегрузкой. Этот феномен оказывает значительное влияние на психическое и физическое здоровье, снижая способность к концентрации, ухудшая качество сна и повышая уровень стресса.

Информационная перегрузка — это состояние, при котором объём поступающей информации превышает способность человека её обрабатывать и усваивать. Это может включать текст, изображения, аудио и видео, которые поступают по различным каналам: новости, социальные сети, электронная почта и рабочие документы. [1]

## **Проблема**

Проблема, которую рассматривает мой проект, заключается в том, что значительная часть школьников сталкивается с чрезмерным информационным потоком, но не понимает его причины и не знает, как снизить его негативное влияние.

## **Гипотеза**

Гипотеза: я предполагаю, что у большинства современных школьников присутствует информационная (цифровая) перегрузка, связанная с постоянным потоком информации из цифровой среды. Я считаю, что данная перегрузка негативно влияет на концентрацию внимания, эмоциональное состояние и учебную деятельность подростков. Я также предполагаю, что формирование осознанного отношения к информации и развитие навыков саморегуляции помогут школьникам лучше справляться с информационными нагрузками и снижать их влияние на повседневную жизнь и процесс обучения.

## **Цель**

Цель проекта: изучить проблему информационной (цифровой) перегрузки среди школьников и создать цифровой продукт, направленный на помощь подросткам в осознании уровня своей перегрузки и формировании

навыков осознанного и безопасного взаимодействия с информационной средой.

### **Задачи**

1. Изучить понятие «информационная перегрузка» и выявить её основные причины.
2. Проанализировать, как информационная перегрузка влияет на учебную деятельность и психологическое состояние школьников.
3. Разработать сайт с тестированием для определения уровня информационной перегрузки среди школьников.
4. Составить тест, направленный на выявление степени информационной перегрузки.
5. Подобрать и структурировать индивидуальные рекомендации по снижению цифровой нагрузки для разных уровней перегрузки.
6. Провести тестирование среди сверстников и проанализировать полученные результаты.

### **Актуальность проекта**

Современные школьники ежедневно сталкиваются с большим объёмом информации из социальных сетей, интернета и цифровых образовательных ресурсов. Постоянный информационный поток приводит к переутомлению, снижению концентрации внимания, ухудшению учебной мотивации и эмоционального состояния.

Проблема информационной перегрузки становится всё более распространённой, однако многие подростки не осознают её последствий и не владеют способами эффективного управления информацией. Поэтому изучение данной темы является актуальным и социально значимым.

Объект исследования — информационная перегрузка и её влияние на состояние и поведение школьников.

Предмет исследования — ученики 10 классов.

## Обзор литературы

Для более глубокого понимания темы я обратилась к нескольким статьям.

В научной статье по социологическим наукам Гриневой О. А. представлена актуальная проблема современного информационного общества – информационная перегрузка человека. Высокоскоростной темп жизни делает современного человека уставшим и изможденным, препятствуя активному образу жизни человека. В статье рассмотрены причины эмоционального выгорания человека, а также обозначена важность нахождения механизмов адаптации человека к меняющимся цифровым условиям жизни и труда. Предложены способы защиты человека от ухода в виртуальную реальность и состояние депрессии.[4]

В научной статье по наукам об образовании Стрекаловой Н. Б. рассматривается влияние информационной перегрузки на трудовую и образовательную деятельность личности, намечаются пути уменьшения данного воздействия.[5]

В научной статье по СМИ (медиа) и массовым коммуникациям Фартушнова Н. С. В данной статье поднимается вопрос перегрузки человека информацией в современном мире. Описаны причины и советы по избежанию информационной перегрузки.[6]

В научной статье Комаровой Л.И. рассматривается проблема информационной перегрузки в современном цифровом обществе и пути её преодоления через практику цифрового детокса. Актуальность исследования обусловлена тем, что постоянный поток данных, генерируемый цифровыми технологиями, становится значимым фактором стресса и снижения когнитивных ресурсов человека.[7]

Я проанализировала изученные источники по теме информационной перегрузки и пришла к выводу, что данная проблема является актуальной и значимой для современных школьников. В рассмотренных материалах подчёркивается её влияние на внимание, эмоциональное состояние и учебную

деятельность. Полученные выводы стали теоретической основой моего проекта и определили направление дальнейшей практической работы.

## **ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **1.1 Что такое информационная перегрузка**

Информационная перегрузка — это состояние, когда объём поступающей к человеку информации настолько велик, что он перестаёт справляться с её обработкой и фильтрацией. В психологии и социальных науках информационную перегрузку также называют инфоксикацией или информационным ожирением.

Основные черты:

- чрезмерная интенсивность и количество информационных каналов;
- потеря способности эффективно анализировать весь массив данных;
- увеличение затрат времени на сортировку и оценку информации;
- ухудшение качества принимаемых решений.

### **1.2. Исторические истоки изучения информационной перегрузки**

Несмотря на то, что термин «информационная перегрузка» появился сравнительно недавно, проблема избытка информации обсуждалась задолго до цифровой эпохи.

Одним из первых мыслителей, кто обратил внимание на перегрузку человека внешними стимулами, был немецкий социолог Георг Зиммель<sup>1</sup> (Georg Simmel).[8] В работе «The Metropolis and Mental Life» (1903) он описал, как жители больших городов сталкиваются с избытком сигналов, звуков, знаков и информации, что приводит к психической усталости и снижению чувствительности.[10]

---

<sup>1</sup> Георг Зиммель - выдающийся немецкий социолог и философ, оставил глубокий след в социальных науках на рубеже XIX и XX веков.

Позднее, в середине XX века, психологи активно изучали влияние количества информации на способность человека принимать решения. Например:

Дж. Миллер<sup>2</sup> в статье «The Magical Number Seven, Plus or Minus Two» (1956) показал, что у человека есть ограниченный объём рабочей памяти — примерно 7 единиц информации.[9]

Довольно ранний пример употребления термина «информационная перегрузка» можно найти в статье Якова Якоби, Дональда Спеллера и Кэрола Кон Бернинга<sup>3</sup>, которые проводили эксперимент среди 192 домохозяек. В статье подтверждалась гипотеза о том, что избыток информации о брендах приводит к ухудшению принятия решения. Термин информационная перегрузка стал популярным благодаря футурологу Элвину Тоффлеру, который в книге «Future Shock» (1970) описал ситуацию, когда скорость роста информации превышает способность человека её обрабатывать.

### **1.3. Современное понятие информационной перегрузки**

Современные исследователи определяют информационную перегрузку как состояние, когда объём информации, поступающий к человеку, превышает его когнитивные возможности по её обработке, фильтрации и использованию.

Учёные выделяют несколько форм информационной перегрузки:

1. Объёмная перегрузка — слишком много информации за короткое время.
2. Перегрузка уведомлениями — постоянные сообщения, напоминания, новые задания.
3. Временная перегрузка — мало времени на обработку поступающих данных.

---

<sup>2</sup> Джорж Миллер (3 февраля 1920 — 22 июля 2012) — американский психолог, один из основателей когнитивной психологии и когнитивной науки.

<sup>3</sup> Яков Якоби (Jacob Jacoby), Дональд Спеллер (Donald E. Speller) и Кэрол Кон Бернинг (Carol Kohn Berning) — это американские психологи и исследователи потребительского поведения.

4. Структурная перегрузка — информация плохо организована и требует больших усилий для понимания.
5. Эмоциональная перегрузка — тревожность и стресс из-за необходимости всё успеть.

#### **1.4. Актуальность информационной перегрузки для школьников**

Современные школьники живут в условиях, которые учёные называют цифровой многозадачностью.[3] Она включает:

- Электронные устройства — неограниченное использование смартфонов, компьютеров и планшетов.
- Социальные сети и мессенджеры — непрерывное обновление лент, историй и чатов.
- Цифровые образовательные среды — необходимость одновременной работы с несколькими платформами, образовательными ресурсами и онлайн-курсами.
- Привычка к многозадачности — совмещение учёбы, переписки и потребления развлекательного контента.
- Фоновый информационный поток — навязчивая реклама, бесполезные рассылки, большое количество несистематизированных сведений.
- Интенсивная учебная программа — значительный объём знаний, который необходимо освоить в сжатые сроки.

#### **1.5 Влияние на когнитивные способности и психику**

Механизмы негативного воздействия на психические процессы:

- Ухудшение способности концентрироваться — привычка к постоянным переключениям между источниками информации снижает устойчивость внимания.
- Повышенная умственная усталость — интенсивная работа с цифровыми носителями приводит к переутомлению.

- Проблемы с запоминанием — излишек сведений затрудняет их перевод в долговременную память.
- Рост уровня стресса — чувство, что невозможно уследить за всем, вызывает беспокойство.
- Ухудшение качества сна — использование гаджетов в вечернее время нарушает естественные ритмы сна и бодрствования.

## **1.6 Симптомы информационной перегрузки у учащихся**

Внешние проявления:

- ухудшение академических результатов;
- неспособность длительно удерживать внимание на одном задании;
- склонность откладывать дела на потом;
- повышенная эмоциональная реактивность;
- физический дискомфорт (боли в голове, напряжение глаз);
- проблемы с засыпанием и качеством сна.

Особенности поведения:

- регулярное, почти рефлексивное отслеживание оповещений на устройствах;
- бесплодные попытки делать несколько дел сразу;
- отказ от выполнения сложных, требующих усилий задач;
- склонность к поспешным, необдуманным выводам и действиям.

## **1.7 Влияние на успеваемость и психологическое состояние**

Потенциальные негативные последствия для учебного процесса:

- снижение уровня понимания и выполнения заданий;
- рост времени, необходимого для подготовки уроков;
- увеличение количества ошибок из-за рассеянности.
- Для эмоционально-личностного развития:

- состояние тревоги и самобичевания из-за неэффективного использования времени;
- потеря интереса к учёбе и познавательной активности;
- сокращение живого общения, уход в виртуальную реальность;
- повышенная вероятность апатии и подавленного настроения.

### **1.8 Специфика восприятия информации в старшем подростковом возрасте**

Восприятие информации в старшем подростковом возрасте характеризуется сочетанием когнитивных особенностей, влияния эмоциональных факторов и влияния окружающей среды. Эти особенности связаны с развитием мышления, эмоциональными переживаниями и изменениями в социальных связях.

- продолжается созревание зон мозга, ответственных за контроль импульсов и планирование (префронтальная кора);
- высокая значимость социальной обратной связи (одобрение сверстников в сети);
- необходимость совмещать академические нагрузки, внеурочную деятельность и личную жизнь;
- навыки управления своим вниманием и временем ещё находятся в стадии активного развития.

### **1.9 Профилактика информационной перегрузки**

Выбрать несколько качественных источников информации, которым можно доверять. Это поможет отсеять ненужный шум и сосредоточиться на действительно важной информации.

Ограничить уведомления. Каждое напоминание, сообщение и призыв купить или что-то сделать прерывают мысль и нарушают концентрацию. Можно полностью отключить пуш-уведомления или оставить только действительно важные: рабочую почту, звонки от близких. Всё остальное

можно проверять в другое время — например, выделив на это 10–15 минут вечером.

Сделать менее удобным доступ к источникам, которые всё же решено оставить. Например, удалить иконки приложений с главного экрана или удалить сами приложения и при необходимости пользоваться ими в браузере.

Структурировать рабочий процесс так, чтобы фазы потребления информации чередовались с периодами творчества. Например, выделить утро для сбора необходимых данных, а затем отключиться от интернета, чтобы сконцентрироваться на подготовке отчётов.

Объединять схожие задачи и выполнять их последовательно. Многозадачность может привести к снижению эффективности и повышению уровня стресса.

Использовать инструменты для организации и фильтрации информации — приложения для заметок, менеджеры задач и почтовые фильтры. Это поможет систематизировать данные и снизить уровень перегрузки.

Регулярно устраивать перерывы от использования цифровых устройств. Например, проводить время на природе, заниматься физической активностью или хобби, чтобы восстановить психоэмоциональное равновесие.

Устраивать «цифровой детокс» — осознанное сокращение времени, которое проводится за экранами гаджетов и в интернете. Короткие цифровые паузы можно устраивать каждый день — например, на пару часов утром или вечером, а можно запланировать более длительный детокс в отпуске, почти полностью отказавшись от гаджетов на несколько дней.

Делать «экранные паузы» — даже короткие паузы от экранов в течение дня дают мозгу шанс отдохнуть, а глазам — расслабиться. Можно использовать таймер — установить напоминание на пятиминутный перерыв каждый час.

Обращать внимание на свои эмоции и реакции при потреблении информации, анализировать, как определённые данные влияют на самочувствие. Это поможет избежать излишнего стресса и перегрузки.

Обучать критическому восприятию информации и навыкам фильтрации данных. Развивать способность отличать достоверную информацию от недостоверной и сосредотачиваться на действительно значимых данных.[11]

## **ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Для реализации цели моего проекта я разработаю сайт с тестированием для школьников. В ходе прохождения теста участники смогут определить, испытывают ли они информационную перегрузку и в какой степени. По результатам тестирования сайт будет предлагать индивидуальные советы и рекомендации, направленные на снижение нагрузки и улучшение общего самочувствия.

### **2.1 Разработка сайта**

Для достижения цели проекта мною был разработан сайт, посвящённый проблеме информационной перегрузки среди школьников. В качестве платформы для создания сайта был использован конструктор Tilda. На сайте я разместила разработанный мной онлайн-тест, включающий специально подобранные вопросы и варианты ответов, направленные на выявление уровня информационной перегрузки у школьников.

Тестирование позволяет определить степень влияния информационных потоков на учащихся, а также особенности их взаимодействия с цифровой средой. На основе полученных результатов пользователи получают индивидуальные рекомендации по снижению уровня информационной перегрузки и формированию более здоровых информационных привычек. (см. Приложение 1)

### **2.2 Вопросы, которые будут на моём сайте**

1. Как часто ты чувствуешь усталость от большого количества информации?
2. Проверяешь ли ты телефон во время выполнения домашних заданий?
3. Трудно ли тебе сосредоточиться на одном задании?
4. Сколько времени в день ты проводишь в социальных сетях?
5. Бывает ли, что из-за информации ты чувствуешь стресс или тревогу?

6. Как часто ты чувствуешь усталость в конце учебного дня?
7. Случается ли, что из-за большого количества заданий ты не знаешь, с чего начать?
8. Замечаешь ли ты снижение концентрации внимания?
9. Сложно ли тебе выполнять домашние задания без отвлечений?
10. Остаётся ли у тебя время на отдых без гаджетов?
11. Бывает ли, что ты забываешь информацию, которую только что прочитал(а)?
12. Проверяешь ли ты социальные сети во время учёбы?
13. Легко ли тебе сосредоточиться на одном задании?
14. Бывает ли ощущение «перегруженной головы»?
15. Используешь ли ты планирование (расписание, список дел)?
16. Бывает ли, что ты чувствуешь усталость ещё до начала учёбы?
17. Как ты реагируешь на большое количество домашних заданий?
18. Как ты обычно отдыхаешь после учебного дня?
19. Что ты обычно чувствуешь после долгого времени за экраном (телефон/компьютер)?
20. Что ты делаешь, когда чувствуешь сильную усталость от информации?

### **2.3 Рекомендации для разных типов перегрузки**

#### **Низкая перегрузка**

- Продолжать планировать день. Чёткое расписание снижает уровень тревожности и помогает мозгу работать эффективнее.
- Делать цифровые паузы. Даже 10–15 минут без телефона помогают восстановить внимание.
- Соблюдать режим сна. Сон — главный способ восстановления нервной системы.
- Фокусироваться на одном деле. Многозадачность увеличивает утомляемость, даже если кажется удобной.

- Заняться творчеством. Можно написать рассказ, нарисовать картину, что-то смастерить. Суть этого метода — не получать информацию, а, наоборот, создавать.

Ты находишься в комфортном и стабильном состоянии.

Главная рекомендация — сохранять текущие привычки и не увеличивать нагрузку без необходимости. Ты на правильном пути. Продолжай заботиться о своём состоянии.

### Средняя перегрузка

- Контролировать информационный поток. Специалисты советуют ограничивать время, проведённое в социальных сетях, так как они создают ощущение постоянной срочности.
- Делить задачи на этапы. Когда задача кажется слишком большой, мозг испытывает стресс. Разделение на маленькие шаги снижает нагрузку.
- Делать регулярные паузы. Короткий отдых каждые 30–40 минут помогает восстановить внимание и снизить утомляемость.
- Добавлять физическую активность. Движение помогает снизить напряжение и улучшить общее самочувствие.
- Обращать внимание на свои эмоции и реакции при потреблении информации. Анализировать, как определённые данные влияют на самочувствие.
- Проводить время на природе — даже короткий контакт с природой восстанавливает внимание и снижает напряжение. Например, 30–40 секунд взгляда на лес, небо или дерево за окном помогают мозгу отдохнуть.

Средний уровень информационной перегрузки — это сигнал о необходимости изменить режим, а не повод для тревоги.

При корректировке привычек состояние можно значительно улучшить.

## Высокая перегрузка

- Снизить количество внешних стимулов. Отключение лишних уведомлений помогает мозгу восстановить способность концентрироваться.
- Определять приоритеты. Психологи советуют сначала выполнять самые важные задачи, а второстепенные откладывать.
- Давать себе право на отдых. Постоянная нагрузка без восстановления усиливает стресс и ухудшает состояние.
- Использовать техники управления вниманием. Например, метод «25 минут работы — 5 минут отдыха» помогает постепенно восстановить концентрацию.
- Искать поддержку. Обращение к родителям, учителям или школьному психологу — это нормальный и правильный шаг, а не признак слабости.
- Заменять привычное потребление информации на чтение книг или просмотр фильмов — художественная литература, комедийные фильмы или увлекательные сериалы помогут переключиться.
- Заниматься физической активностью — даже короткая тренировка снимает напряжение и восстанавливает концентрацию. Не обязательно идти в спортзал — достаточно 10–15 минут активной прогулки, короткой пробежки или серии простых упражнений дома.
- Практиковать осознанное потребление — задавать себе вопрос: «Эта информация действительно важна и полезна для меня?». Прежде чем погружаться в очередную статью или видео, подумать, как это поможет в достижении целей. Если ответ не очевиден, пропустить этот контент.

Высокий уровень информационной перегрузки — это серьёзный сигнал, что необходимо изменить режим и получить поддержку.

С этим состоянием можно работать, и оно поддаётся улучшению.

## **2.4 Инструкция оценивания**

### **Шкала оценивания:**

Уровень и баллы

Низкая перегрузка 0–13

Средняя перегрузка 14–26

Высокая перегрузка 27–40

### **Вопросы «да / нет / иногда»**

Используем простую и понятную шкалу:

Ответ и баллы

Нет - 0

Иногда - 1

Да / Часто / Почти каждый день - 2

### **Для 5 вопросов с 4 вариантами ответа**

Мы используем 0–1–2, просто с четырьмя формулировками.

Как считать (пример):

Вариант ответа и баллы

1-й вариант (спокойно, без трудностей) - 0

2-й вариант (иногда, лёгкое напряжение) - 1

3-й вариант (часто, выраженная усталость) - 2

4-й вариант (почти всегда, сильный стресс) - 2

Почему 3 и 4 = 2 балла:

Оба варианта означают наличие перегрузки.

**В конце теста сложи все баллы и выбери свой результат:**

0–13 баллов — низкая информационная перегрузка

14–26 баллов — средняя информационная перегрузка

27–40 баллов — высокая информационная перегрузка

**Ссылка на сайт:**

<https://informationoverload11.tilda.ws/>

## **2.5 Создание таблицы для подсчета баллов**

Для подсчёта результатов тестирования мною была дополнительно создана таблица в приложении Canva. Я оформила её в удобном и наглядном виде, чтобы было проще фиксировать и анализировать полученные баллы. (см. Приложение 3)

Создание отдельной таблицы было необходимо, так как мой сайт не предусматривает автоматический подсчёт баллов по результатам тестирования. Данная таблица позволяет систематизировать данные и использовать их для анализа результатов проекта.

## **2.6 Результаты тестирования**

Разработанный мной онлайн-тест был отправлен моим знакомым, друзьям и учащимся 10 класса. Участники прошли тестирование, направленное на определение уровня информационной перегрузки.

Анализ полученных результатов показал, что у всех участников в той или иной степени присутствует информационная перегрузка. У одних она выражена слабо и проявляется в виде утомляемости и снижения концентрации внимания, у других — более ярко и сопровождается постоянной отвлекаемостью, ощущением перегруженности и трудностями в организации своего времени. (см. Приложение 2)

Полученные данные подтверждают, что проблема информационной перегрузки является распространённой среди школьников и требует осознанного подхода к работе с информацией и цифровой средой.

Чтобы помочь участникам тестирования справляться с информационной перегрузкой, я добавила на свой сайт индивидуальные рекомендации, которые формируются на основе результатов прохождения теста. Каждый пользователь после завершения тестирования получает персональные советы, направленные на снижение уровня информационной перегрузки.

Эти рекомендации помогут школьникам лучше организовывать своё время, уменьшать влияние цифровых отвлекающих факторов и формировать более осознанное отношение к информации и использованию цифровых ресурсов.

## **2.7 Заключение**

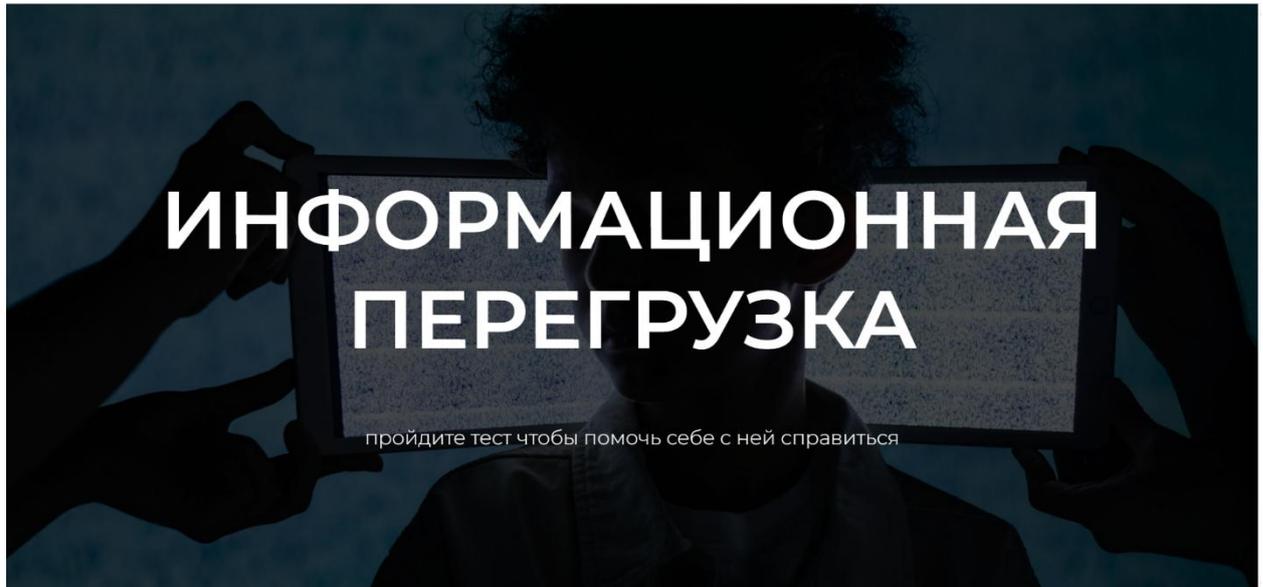
В ходе работы над проектом я убедилась, что проблема цифровой (информационной) перегрузки действительно актуальна для современных школьников. Цифровая среда даёт много возможностей для обучения, общения и получения информации, но при этом создаёт постоянный поток контента, который приводит к усталости, снижению концентрации и эмоциональной перегрузке. Проведённое тестирование показало, что у большинства участников в разной степени присутствует информационная перегрузка, что подтверждает значимость выбранной темы. В рамках проекта я создала сайт с тестированием и индивидуальными рекомендациями, который помогает определить уровень перегрузки и получить персональные советы по её снижению. Я считаю, что мой проект имеет практическую ценность, так как он направлен на формирование более осознанного отношения школьников к информации и цифровой среде, а также может быть полезен для профилактики цифровой перегрузки среди подростков.

## Список литературы

1. Передозировка данными — новая норма: что с ней делать людям и брендам. — Skillbox Media. — URL: <https://skillbox.ru/media/marketing/peredozirovka-dannymi-novaya-norma-chto-s-ney-delat-lyudyam-i-brendam/> (дата обращения: 10.01.2026).
2. Соколов Н. Стресс от новостей: как победить информационную перегрузку. — Известия. — URL: <https://iz.ru/1943683/nikita-sokolov/stress-ot-novostei-kak-pobedit-informatsionnuu-peregruzku-iiz> (дата обращения: 10.01.2026).
3. Информационная перегрузка в цифровой среде. — Контур. — URL: <https://kontur.ru/articles/6606> (дата обращения: 12.01.2026).
4. Информационная перегрузка человека в информационном обществе. — CYBERLENINKA. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnaya-peregruzka-cheloveka-v-informatsionnom-obschestve> (дата обращения: 12.01.2026).
5. Риски внедрения цифровых технологий в образование. — CYBERLENINKA. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/riski-vnedreniya-tsifrovyyh-tehnologiy-v-obrazovanie> (дата обращения: 11.01.2026).
6. Информационная перегрузка человека в современном мире. — CYBERLENINKA. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnaya-peregruzka-cheloveka-v-sovremennom-mire> (дата обращения: 11.01.2026).
7. Психологические последствия информационной перегрузки: синдром усталости от новостей в 2025 году. — CYBERLENINKA. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-posledstviya-informatsionnoy-peregruzki-sindrom-ustalosti-ot-novostey-v-2025-godu> (дата обращения: 11.01.2026).
8. Simmel G. The Metropolis and Mental Life. — Big Think. — URL: <https://bigthink.com/the-present/metropolis-mental-life-georg-simmel-cities/> (дата обращения: 11.01.2026).
9. Miller G. A. The Magical Number Seven, Plus or Minus Two. — Archive.org. — URL: [https://archive.org/details/miller1956\\_202204](https://archive.org/details/miller1956_202204) (дата обращения: 10.01.2026).

10. О чём философия Георга Зиммеля. — Art for Introvert. — URL: <https://artforintrovert.ru/magazine/tpost/dte5lavzu1-o-chem-filosofiya-georga-zimmelya> (дата обращения: 15.01.2026).
11. Левитин Д. Организованный ум: как мыслить и принимать решения в эпоху информационной перегрузки. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. — URL: <https://www.labyrinth.ru/books/685206/?ysclid=mliebadrhq63892554> (дата обращения: 20.01.2026).

## Приложение 1



### Тест на информационную перегрузку

Этот тест поможет определить уровень информационной перегрузки. Ответь на вопросы честно — по результатам ты получишь полезные рекомендации для снижения нагрузки и улучшения самочувствия.

[Пройти тест →](#)



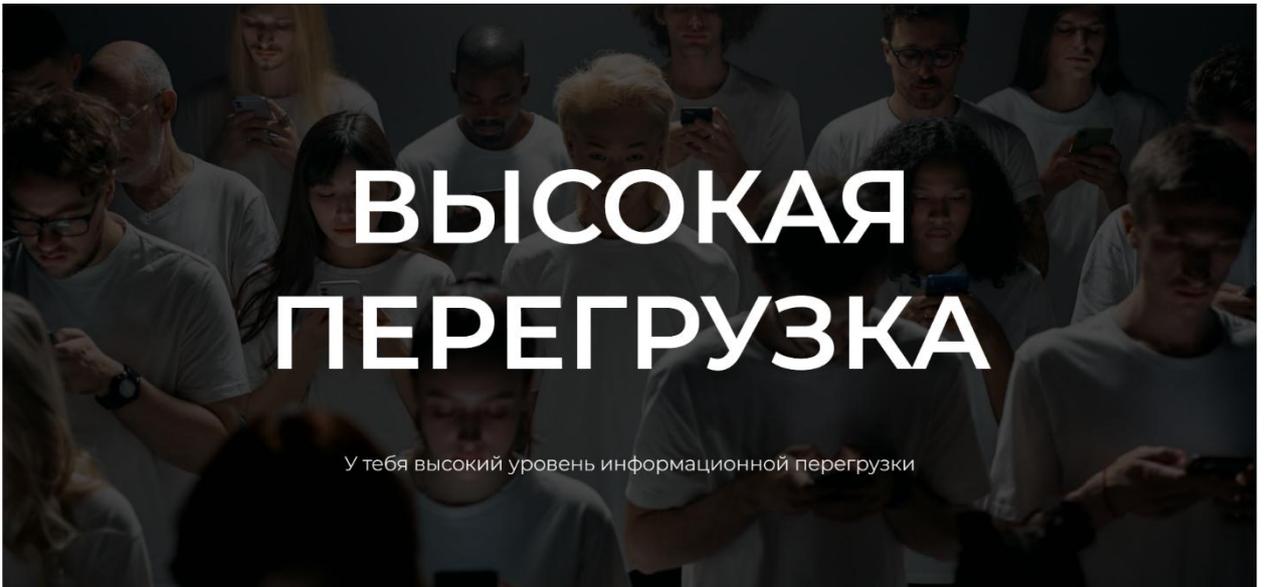
Как часто ты чувствуешь усталость от большого количества информации?

Почти никогда

Иногда

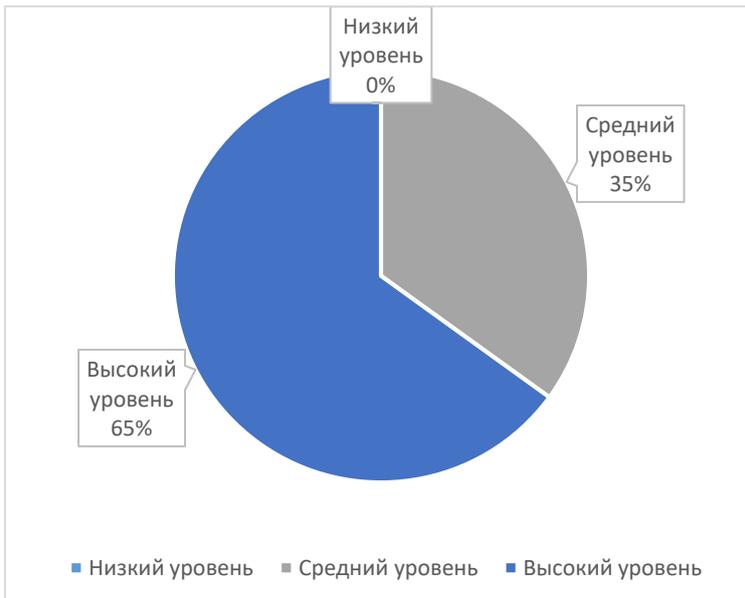
Часто





## Приложение 2

Какой у тебя уровень информационной перегрузки по итогам тестирования?



## Приложение 3

### Подсчет баллов

НОМЕР ВОПРОСА	БАЛЛЫ (0-1-2)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
Итого	