

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2026, Том 14, № 1 / 2026, Vol. 14, Iss. 1 <https://mir-nauki.com/issue-1-2026.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/61PSMN126.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Киреева, О. В. Информационно-психологическая устойчивость личности в условиях генеративного искусственного интеллекта и цифровой перегрузки: факторы и механизмы / О. В. Киреева, Е. И. Эркенова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2026. — Т. 14. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/61PSMN126.pdf>.

**For citation:**

Kireeva O.V., Erkenova E.I. Information-psychological resilience under generative artificial intelligence and digital overload: factors and mechanisms. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2026;14(1): 61PSMN126. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/61PSMN126.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.95

**Киреева Оксана Васильевна**

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», Краснодар, Россия

Доцент

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: [psy2b@mail.ru](mailto:psy2b@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9554-7356>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=850207](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=850207)

**Эркенова Елена Ивановна**

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», Краснодар, Россия

Аспирант

E-mail: [erkenova.ei@mail.ru](mailto:erkenova.ei@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-0778-3114>

## **Информационно-психологическая устойчивость личности в условиях генеративного искусственного интеллекта и цифровой перегрузки: факторы и механизмы**

**Аннотация.** Цифровая среда претерпевает качественное изменение: к росту объемов новостного и социального контента добавилось массовое распространение генеративных моделей, способных производить тексты, изображения и видео, трудно отличимые от материалов, созданных человеком. На этом фоне человек переживает информационную перегрузку и инфостресс, изменяются практики доверия к сообщениям, возрастает вероятность ошибочных решений в условиях дефицита времени и внимания. Цель данной статьи: концептуализировать информационно-психологическую устойчивость личности как интегративный ресурс, обеспечивающий сохранение субъектности, критичности и саморегуляции в ситуации интенсивного информационного воздействия, и обосновать практические направления ее развития. На основе анализа отечественных и зарубежных работ по проблеме, выявлен интерес исследователей к изучению особенностей информационно-психологического воздействия на личность, переживания и последствий для деятельности информационной перегрузки и техностресса, роли социальной поддержки и регуляции эмоций в их преодолении. Авторами выделены ключевые факторы информационно-психологической устойчивости: когнитивные (критическое мышление, навыки верификации), эмоционально-волевые (произвольная регуляция, стрессоустойчивость, осознанность), социальные (поддержка и нормы цифрового поведения) и средовые (цифровая гигиена, управление экспозицией к контенту). Обнаружены новые сферы, предъявляющие повышенные требования к информационно-психологической устойчивости.

Генеративный искусственный интеллект рассматривается психологами как новый агент коммуникации в семейной и образовательной среде. Он расширяет ресурсы поддержки и обучения, но увеличивает риски симуляции достоверности, зависимости, подмены ответственности и масштабирования манипулятивных практик. Информационно-психологическая устойчивость выступает ресурсом субъектности личности. Результатом проведенного авторами теоретического анализа является структурно-функциональная модель информационно-психологической устойчивости в рамках субъектного подхода.

**Ключевые слова:** информационно-психологическая устойчивость; субъектный подход; информационная перегрузка; инфостресс; техностресс; критическое мышление; субъектность

## Введение

Цифровая коммуникация стала ключевой средой социализации, обучения и повседневного принятия решений.

На уровне повседневных практик это означает постоянную включенность человека в поток сообщений, уведомлений, визуальных стимулов и персонализированных рекомендаций. Е.Г. Баранов отмечает, что одновременно растет интенсивность информационно-психологического воздействия: используются целевые сообщения, эмоциональные триггеры, визуальные и нарративные приемы, направленные на изменение установок и поведения адресата [1].

В отечественной психологической традиции данная проблематика соотносится с вопросами информационно-психологической безопасности и устойчивости личности, понимаемой как способность сохранять адекватность восприятия, саморегуляцию и субъектную позицию при воздействии информационных факторов [1]. Актуально изучение влияния на психологическое состояние молодежи и зрелых людей как в учебной и трудовой деятельности, так и в ситуациях повседневных практик. В обозначенных обстоятельствах создаются условия конкуренции информационных потоков за внимание пользователей, дефицита времени на анализ поступающих сведений и высокой скорости обновлений информации, при этом повышается риск инфостресса и когнитивного истощения. Актуальны не только эмпирические исследования данных феноменов, но и разработка практического инструментария для развития личностных ресурсов в ситуации информационного воздействия. Показательно, что программы формирования устойчивости к социокультурным угрозам уже описываются в научной литературе как самостоятельное направление психолого-педагогической работы [2].

К 2023–2025 гг. цифровая среда претерпевает еще одно качественное изменение: получают распространение генеративные модели (текстовые и мультимодальные), которые упрощают производство контента и снижают «стоимость» масштабирования информационных сообщений. Это расширяет ресурсную сторону коммуникации (доступность объяснений, поддержка, обучение), но также усиливает риски симуляции достоверности и манипуляции, поскольку правдоподобные тексты и изображения могут создаваться быстро, массово и адаптивно. В результате встает вопрос о психологическом ресурсе, который обеспечивает не только сопротивление дезинформации, но и сохранение субъектности решения в условиях перегрузки, эмоционального давления и размывания границ между реальным и синтетическим. Цель данной статьи — систематизировать сущность и факторы информационно-психологической устойчивости (ИПУ), описать ее психологические механизмы и обосновать направления формирования в ситуации цифровой перегрузки и распространения генеративного искусственного интеллекта (ИИ).

На основе анализа работ зарубежных и отечественных исследователей сформулируем ключевое понятие нашей работы. Под информационно-психологической устойчивостью (ИПУ) будем понимать интегративное качество личности, проявляющееся в способности:

1. Критически оценивать поступающую информацию.
2. Регулировать эмоциональные реакции, вызванные контентом.
3. Удерживать произвольные цели и правила поведения.
4. Опирается на социальные ресурсы и нормы цифрового поведения.
5. Управлять собственной экспозицией к информационным стимулам.
6. Рассмотрим ключевые характеристики феномена.

### **Информационно-психологическое воздействие, информационная перегрузка и инфостресс как контекст информационно-психологической устойчивости**

Информационно-психологическое воздействие описывается как воздействие, использующее информационные сообщения для изменения психологических состояний, установок и поведения адресата. Его эффективность поддерживается повторяемостью, эмоциональной насыщенностью, эффектами социального доказательства и дефицита времени [1]. В условиях сетевой коммуникации данные механизмы усиливаются, поскольку алгоритмическая персонализация повышает вероятность контакта с контентом, согласующимся с уже имеющимися убеждениями, а скорость распространения сообщений снижает долю осознанной проверки и увеличивает долю импульсивных решений.

Психологическим фоном воздействия выступает информационная перегрузка — состояние, при котором объем и темп поступления информации превышают доступные когнитивные ресурсы обработки. Анализ современных исследований показал, что перегрузка информацией ассоциирована со снижением концентрации, ростом утомления, ухудшением качества решений и повышением стрессовых реакций личности [3]. При этом феномен перегрузки подразумевает не просто определенный объем информации: критическим оказывается сочетание количества, неоднородности, противоречивости и требовательности к быстрому выбору, когда возрастает вероятность опоры на эвристики и поверхностную обработку.

В научной литературе информационная перегрузка рассматривается также как управленческая и организационная проблема: обзор дискурса перегрузки фиксирует типичные причины (скорость обновления, множественность каналов, отсутствие фильтров, размытость приоритетов) и эффекты (ошибки, откладывание решений, эмоциональная реактивность) [4]. В современной цифровой повседневности эти причины становятся нормой: пользователь одновременно включен в рабочие чаты, новостные ленты, социальные сети и коммуникацию с сервисами.

Сетевые платформы усиливают перегрузку за счет структурных механизмов: «бесконечной» информационной ленты, смешения жанров в информационном потоке (новости, развлечения, личные сообщения), быстрой смены визуальных стимулов и постоянных микро-выборов (читать/пропустить, реагировать/сдерживать реакции). В терминах общества сетевых структур М. Кастельс описывает это как ситуацию, где коммуникационные потоки формируют архитектуру внимания, а субъект вынужден непрерывно выстраивать собственную навигацию внутри этих потоков [5].

Дополнительным фактором становится усталость от неопределенности: при противоречивых сообщениях пользователь сталкивается с дилеммой — тратить ресурс на проверку полученной информации или переключаться на более простые объяснения. На этом этапе повышается вероятность либо избегания (полный отказ от новостей как реакция на перенасыщение), либо, наоборот, компульсивного потребления контента, поддерживающего тревогу. Оба сценария

сопряжены с риском ухудшения благополучия и снижения качества решений, что согласуется с данными об усталости от новостей [6].

В социальном измерении важен феномен усталости от новостей и проблематичного новостного потребления: когда контакт с новостями становится компульсивным и связан с тревогой, раздражением и ощущением бессилия, повышается вероятность хронического стресса и избегания сложных задач [6]. Исследования проблемного использования социальных сетей и интернет-зависимости показывают, что цифровая среда облегчает закрепление паттернов, напоминающих зависимость: контент предоставляет быстрые подкрепления (новизна, социальная оценка), а остановка требует произвольного усилия [7; 8].

Следовательно, информационно-психологическую устойчивость целесообразно рассматривать как ресурс, который снижает вероятность перехода от информированности к когнитивной перегрузке и дистрессу, а также повышает устойчивость к манипулятивным стратегиям и дезинформации. Данные, полученные О.А. Богатовой и В.В. Константиновой, подчеркивают связь устойчивости к информационному воздействию с развитием механизмов саморегуляции, критичности и осознанного контроля над медийным потреблением [9]. Именно способность личности в подобных ситуациях сохранять субъектную позицию, ответственно и осознанно подходить к анализу поступающей информации позволяет личности сохранять устойчивость в быстроменяющихся ситуациях.

### **Информационно-психологическая устойчивость как ресурс субъектности: ресурсные модели стресса и контур саморегуляции**

Из транзакционной модели стресса следует, что в информационной среде возрастает роль вторичной оценки — оценки собственных ресурсов для проверки и действия [10]. Если субъект не видит доступного способа проверить или повлиять, то возрастает вероятность эмоционально-фокусированных стратегий совладания, включая избегание, раздражение или поиск подтверждающих мнений. Развитая ИПУ предполагает наличие репертуара копинг-стратегий, позволяющих выбирать между проверкой, отложенным решением и сознательным ограничением экспозиции без чувства утраты контроля.

Ресурсный подход позволяет уточнить, что профилактика инфостресса должна включать не только восстановление (сон, отдых), но и предотвращение бессмысленных затрат ресурса внимания. В этом смысле цифровые привычки становятся пограничным уровнем между личностью и средой. Такие привычки либо защищают ресурсы, либо ускоряют их утрату и усиливают уязвимость к воздействию [11].

Методологическое исследование информационно-психологической устойчивости целесообразно разворачивать в логике субъектного подхода, где устойчивость трактуется как способность субъекта к самодетерминации, рефлексивному контролю и целеполаганию в условиях информационного воздействия [12].

Для операционализации факторов ИПУ продуктивно использовать стрессовые модели, ориентированные на ресурсы и оценку. Транзакционный подход рассматривает стресс как результат когнитивной оценки ситуации и собственных возможностей совладания [10]. В этой логике информационный поток становится стрессором тогда, когда воспринимается как значимый, трудно контролируемый и угрожающий целям. Под воздействием усиливается субъективная неопределенность, а необходимость успевать за общим потоком переводит обработку информации в режим сокращенных стратегий.

Модель сохранения ресурсов подчеркивает, что стресс возникает при утрате ресурсов, угрозе утраты или недостатке ресурсного прироста после затрат [11]. В цифровой среде

типичными ресурсами становятся внимание, время, чувство компетентности, доверие к источникам, предсказуемость событий и возможность восстановительного отдыха. Информационная перегрузка опасна тем, что может запускать «спираль потерь»: внимание рассеивается, решение откладывается, растет тревога, усиливается потребность в дополнительной информации, что снова увеличивает нагрузку.

Эмпирически S. Cohen и T.A. Wills подтверждено, что социальная поддержка выполняет буферную функцию: она снижает вероятность негативных последствий стресса и способствует восстановлению ресурсов [13]. В контексте ИПУ это означает, что устойчивость не является исключительно индивидуальным свойством, а поддерживается культурными нормами проверки, обсуждения сомнений и совместного ограничения деструктивных практик потребления контента.

В клинико-психологическом понимании устойчивость личности определяется как многокомпонентное качество, включающее поведенческую гибкость, смысловые опоры, поддерживающие отношения и навыки саморегуляции [14]. Эти положения важны для ИПУ, поскольку информационное воздействие действует не только на когнитивные процессы, но и на эмоциональные и мотивационные системы. Переход в режим высокой реактивности понижает качество проверки и увеличивает вероятность следования навязанным повесткам.

Отдельное значение имеют эмоционально-волевые компоненты устойчивости личности. Исследования профессиональных групп показывают, что эмоционально-волевая устойчивость связана с успешностью деятельности и снижением риска выгорания [15]. Концептуально воля рассматривается как способность к произвольной регуляции поведения, удержанию цели и преодолению препятствий [16]. В контексте цифровой перегрузки это означает умение останавливать импульсивные реакции на контент (например, компульсивное пролистывание ленты), выдерживать неопределенность и возвращаться к задаче после отвлечения.

Особую опасность представляет эффект «автоматизационного доверия». Человек склонен завышать надежность технологической системы (информационно-коммуникативных технологий — ИКТ, поисковые системы, нейросети, голосовые помощники), особенно когда она отвечает уверенно, быстро и в экспертном стиле. Генеративные модели усиливают этот эффект за счет связности и убедительности текста, что создает иллюзию глубокой экспертизы и может снижать мотивацию читателя к самостоятельной проверке. В терминах критического мышления это означает рост требований к метакогнитивному контролю. Субъект должен отслеживать не только содержание сообщения, но и собственную склонность доверять его форме [17].

Кроме того, LLM-интерфейсы формируют новый тип интеракции — диалог с агентом, который имитирует эмпатию, обратную связь и социальное присутствие. Это повышает вероятность эмоциональной зависимости к коммуникации и может способствовать подмене живого обсуждения быстрым советом. Данные о голосовых помощниках и их влиянии на бытовые практики подтверждают, что технологии способны перераспределять роль информатора и посредника в семейной коммуникации [18].

На уровне анализа конкретных психологических механизмов считаем перспективной модель регуляции эмоций, в которой различаются стратегии переоценки и подавления экспрессии. Такая переоценка ассоциирована с более благоприятными эмоциональными и социальными исходами [19]. Также релевантны данные мета-анализа, показывающего, что практики, объединяемые понятием «осознанность», могут снижать стресс и поддерживать благополучие при регулярном применении [20]. Тем самым саморегуляция и волевой контроль субъекта выступают внутренним контуром ИПУ, обеспечивая сохранение цели, снижение реактивности и восстановление ресурсного баланса.

## **Генеративный искусственный интеллект и информационный беспорядок: усиление симуляции достоверности и изменение практик доверия**

Классические описания манипулятивных стратегий информационного воздействия подчеркивают роль эмоционального фрейминга, повторяемости и эффекта срочности, которые могут обходить критическую оценку [1]. Генеративный ИИ качественно расширяет данный инструментарий: он позволяет быстро создавать правдоподобные тексты и визуальные материалы, подстраивать тон и аргументацию под профиль аудитории, масштабировать влияние и имитировать межличностный контакт. В политико-коммуникационном поле это сочетается с логикой постправды, когда эмоциональная убедительность и групповая идентичность могут перевешивать фактическую проверку [21].

Проблема усугубляется феноменом информационного беспорядка, когда в цифровом пространстве сосуществуют ошибки, недостоверные сообщения без намерения обмануть, и целенаправленная дезинформация. Междисциплинарная рамка фиксирует, что масштаб и скорость распространения информационных искажений в сетевом обществе создают качественно новый риск для граждан, образовательных институтов и семей [22].

Эмпирические данные S. Vosoughi, D. Roy и S. Aral о распространении истинных и ложных новостей в социальных сетях показывают, что ложные сообщения способны распространяться быстрее и дальше, чем правдивые, что связывается с новизной и эмоциональной привлекательностью контента [23]. Для психологии ИПУ этот факт имеет принципиальное значение, так как устойчивость должна учитывать не только индивидуальную критичность, но и свойства самой среды, в которой ложь конкурирует за внимание с истиной при поддержке механизмов вирусности и алгоритмической оптимизации вовлеченности.

Одновременно ИИ входит в повседневные практики в качестве домашнего цифрового агента. Исследования взаимодействия с голосовыми помощниками показывают, что они меняют сценарии коммуникации, распределение ролей и ожидания, формируя новые нормы обращения за информацией и поддержкой [18]. Психолого-педагогические данные о бытовом ИИ в семейном пространстве фиксируют его включение в детско-родительские подсистемы и необходимость учитывать эмоциональные реакции на взаимодействие с цифровым ассистентом [24]. Следовательно, ИПУ должна включать не только устойчивость к внешнему контенту, но и способность критически и этично выстраивать взаимодействие с псевдо-собеседником, который может выступать источником советов, норм и оценок.

Сфера отношений задает отдельный риск-контур. Систематический обзор по «романтическим ИИ-компаньонам» показывает, что технологии могут выполнять функции поддержки и снижения одиночества, но также связаны с рисками зависимости, искажением ожиданий к живым отношениям и размыванием границ ответственности [25]. Рандомизированное исследование эффективности LLM-чат-бота для поддержки отношений демонстрирует, что единичная сессия может дать измеримый позитивный эффект по ряду параметров, связанных с коммуникацией и благополучием, однако авторы подчеркивают необходимость дальнейшей проверки устойчивости результатов и вопросов безопасности внедрения [26]. Для ИПУ это означает двойной критерий оценки: проверку достоверности информации и анализ функциональности взаимодействия с ИИ для развития собственных компетенций, а не их подмены.

### **Факторы информационно-психологической устойчивости: когнитивные, эмоционально-волевые, социальные и средовые компоненты**

С учетом описанных условий ИПУ целесообразно представлять как многоуровневую систему факторов, формирующихся и проявляющихся в поведении субъекта при информационном воздействии. На уровне структуры можно выделить четыре группы факторов: когнитивные,

эмоционально-волевые, социальные и средовые. Они являются зависимыми друг от друга. Например, дефицит саморегуляции повышает вероятность импульсивного потребления новостей, что усиливает перегрузку, а перегрузка снижает качество критической оценки.

**Когнитивные факторы.** Центральным компонентом выступает критическое мышление как средство обеспечения информационно-психологической безопасности личности, включающее навыки анализа аргументов, выявления манипулятивных приемов, проверки источников и осознания собственных когнитивных искажений [17]. В цифровой среде критическое мышление приобретает операциональный характер. Становятся важны не только общие установки, но и конкретные протоколы проверки: первичный источник, независимое подтверждение, контекст публикации, интересы автора.

На практике когнитивная устойчивость опирается на две способности:

- а) оценивать надежность источника и контекста сообщения;
- б) оценивать собственную готовность к проверке информации в данный момент времени.

В ситуации перегрузки рациональной стратегией может быть отложенное решение признания недостатка ресурса и перенос проверки в более подходящее время. Такая стратегия отличается от избегания тем, что сохраняет контроль над задачей и препятствует импульсивному распространению информации (репостам) и решениям под влиянием эмоций.

Когнитивные факторы тесно связаны с феноменом перегрузки. В ситуации избытка данных субъект вынужден сокращать качество обработки и чаще опираться на признаки быстрой достоверности: визуальная убедительность, уверенный тон, количественные маркеры популярности. Поэтому развитие ИПУ предполагает формирование навыков распознавания ситуаций, когда ресурс внимания исчерпан, а также переход к более экономичным, но надежным стратегиям проверки. Например, научиться применять правило трех независимых подтверждений.

**Эмоционально-волевые факторы.** Эмоциональные реакции на контент такие как тревога, возмущение, страх, чувство угрозы выступают механизмом включения поведения. Они повышают вероятность распространения сообщений и снижают долю рефлексивной проверки. В этом смысле ИПУ опирается на способность к регуляции эмоций, особенно на переоценку как стратегию, ассоциированную с более благоприятными исходами [19]. Волевой компонент, описанный как способность личности удерживать цель и преодолевать внешние и внутренние препятствия [16], обеспечивает выполнение правил, удержание внимания и сопротивление импульсивному переключению на стимулы.

Практики развития осознанности личности рассматриваются как ресурс, уменьшающий реактивность и поддерживающий способность субъекта замечать собственные состояния, что подтверждается данными мета-анализа [20]. В рамках ИПУ осознанность имеет функциональное значение. Она позволяет своевременно распознавать признаки перегрузки сопровождающаяся усталостью, раздражением, туннельным вниманием и переключением на восстановительные действия, снижая вероятность попадания в спираль потери ресурсов [11].

Важный психологический эффект цифровой среды связан с тем, что критерий достоверности частично смещается от содержания к индикаторам вовлеченности и социального подтверждения («лайками», «репостами» и комментариями). При высокой перегрузке эти индикаторы могут становиться заменителями проверки, что усиливает уязвимость к информационному беспорядку [22]. Отсюда следует необходимость обучать не только «как проверять», но и «когда не доверять собственному автоматическому доверию», особенно в ситуациях сильного эмоционального отклика на информацию.

В рамках техностресса особую роль играют требования постоянной доступности и ожидание мгновенной реакции. Если организация или группа нормализует режим непрерывной онлайн включенности, субъект систематически лишается восстановительных пауз, а саморегуляторные ресурсы истощаются [27]. Это повышает вероятность срывов на простые решения и снижает устойчивость к манипулятивным сообщениям, построенным на дефиците времени на анализ информации и принятие решений, а также на ощущения угрозы.

**Социальные факторы.** Социальная поддержка снижает стрессовые последствия перегрузки и способствует восстановлению ресурсов [13]. В цифровом контексте поддержка включает не только эмоциональную помощь, но и совместную проверку сомнительных сообщений, обсуждение источников, формирование норм цифрового поведения. Показательно, что включение бытового ИИ в семейную коммуникацию требует обсуждения правил использования и роли цифрового агента, чтобы он не становился «третьим участником», подменяющим диалог и ответственность [24].

**Средовые факторы.** Цифровая гигиена и управление экспозицией к контенту включают выбор ограниченного числа источников, временные окна для новостей, отключение уведомлений, разграничение рабочих и личных каналов. Экспериментальные данные показывают, что ограничение времени в социальных сетях может сопровождаться снижением одиночества и депрессивных симптомов в краткосрочной перспективе [28]. При этом, цифровая гигиена не является универсальным рецептом, так как она эффективна при сочетании с развитием когнитивных и регуляторных навыков. Иначе, запретные меры могут приводить к компенсаторному срыву и усилению компульсивности [7].

### **Цифровая специфика информационно-психологической устойчивости**

Цифровая специфика информационно-психологической устойчивости проявляется в сочетании трех уровней:

- а) когнитивного, связанного с ограничениями внимания и рабочей памяти;
- б) эмоционального, связанного с высокой насыщенностью стимулов и алгоритмической оптимизацией вовлеченности;
- в) социокультурного, связанного с трансформацией критериев достоверности и общественных норм доверия.

Во-первых, цифровая среда задает устойчивые условия техностресса — стрессового состояния, возникающего в результате требований, связанных с использованием технологий (скорость, многозадачность, постоянная доступность, сложность интерфейсов). Исследование техностресса показывает, что стрессоры технологий могут снижать продуктивность и сопровождаться ухудшением самочувствия, одновременно описываются возможные механизмы смягчения эффекта через организационные и индивидуальные практики [27]. В этой перспективе ИПУ выступает как психологический ресурс, который обеспечивает оптимальное соотношение включенности и дистанции по отношению к цифровым требованиям.

Во-вторых, информационная перегрузка в сетевом обществе приобретает характер перегрузки выбора. Субъект сталкивается не только с большим количеством сообщений, но и с необходимостью постоянно принимать решения о том, чему доверять, на что реагировать и что игнорировать. Обзоры подчеркивают, что перегрузка ухудшает качество решений и может провоцировать избегание или импульсивный выбор [4]. В условиях генеративного ИИ эта проблема усиливается, поскольку растет доля синтетического контента, а уверенный стиль изложения способен создавать иллюзию компетентности и подкреплять ошибочные решения.

В-третьих, цифровая среда создает эффекты симулятивной достоверности, когда знаки и образы начинают замещать реальность и задают собственные критерии правдоподобия [29]. В сетевом обществе информация становится ключевым ресурсом социальных процессов, а влияние все чаще реализуется через управление потоками коммуникации и внимания [5]. Отсюда следует, что ИПУ является частью психологической культуры личности, которая включает способность к смысловой навигации, к сохранению автономии решения и к поддержанию отношений, не разрушенных медиальным шумом.

Наконец, особенности распространения ложных сообщений и информационного беспорядка требуют учитывать социальное доверие. Если ложь распространяется быстрее благодаря новизне и эмоциональной привлекательности [23], то развитие ИПУ невозможно без формирования коллективных норм, поддерживающих проверку, а также без образовательных практик, которые делают проверку социально одобряемой и психологически достижимой (не слишком дорогой по времени и усилиям).

### Структурно-функциональная модель ИПУ

Для интеграции выделенных факторов нами предложена структурно-функциональная модель ИПУ, сочетающая четыре контура: когнитивный, эмоционально-волевой, социальный, средовой и три ключевые функции устойчивости: оценка, удержание цели, восстановление ресурсов. Модель представлена на рисунке 1.



*Рисунок 1. Модель информационно-психологической устойчивости личности: факторы формирования и эффекты (разработано авторами)*

Эмпирическое исследование феномена может включать экспериментальное моделирование условий перегрузки и дефицита времени. Участникам предъявляются наборы текстов, изображений и коротких видео, среди которых присутствуют синтетические материалы и созданные человеком. Сравнение точности распознавания и качества аргументации при разных уровнях нагрузки позволит оценить, как перегрузка влияет на доверие к правдоподобию контенту и какие контуры ИПУ выступают защитными факторами [17].

Перспективно также лонгитюдное наблюдение цифровых привычек, поскольку устойчивость формируется не одномоментно, а через закрепление правил и норм поведения. В этом случае измеряются изменения в структуре медийного потребления, субъективной перегрузке, эмоциональной реактивности и практиках проверки источников до и после обучающего вмешательства, что позволяет оценить вклад разных модулей программы [27].

Функция фильтрации и оценки обеспечивается когнитивным контуром и выражается в способности отличать факты от интерпретаций, распознавать манипулятивные приемы, проверять источники и удерживать эпистемическую осторожность при столкновении с правдоподобным синтетическим контентом. Основой выступают компетенции критического мышления [17] и навыки экономической верификации, позволяющие сохранять качество решений при ограниченном времени.

Функция регуляции и удержания цели субъектом обеспечивается эмоционально-волевым контуром. Она проявляется в способности снижать реактивность, использовать переоценку как стратегию регуляции эмоций [19], выполнять собственные правила цифрового поведения и выдерживать неопределенность. Волевой аспект выступает механизмом, переводящим знание о рисках в поведенческую практику (например, прекращение компульсивного обновления ленты при росте тревоги). Практики осознанности могут усиливать данный контур, снижая стресс и поддерживая самонаблюдение [20].

Функция восстановления ресурсов обеспечивается сочетанием социального и средового контуров. Социальная поддержка уменьшает негативные последствия стресса и ускоряет восстановление [13], а цифровая гигиена снижает вероятность перегрузки и способствует сохранению внимания как ресурса. Здесь принципиально важны договоренности о правилах цифрового взаимодействия (в семье, в группе, на рабочем месте) и регулярные практики безопасного снятия эмоционального напряжения, не воспринимаемые как исключение, а встроенные в норму поведения.

С точки зрения измеримости ИПУ данная модель задает систему индикаторов:

- а) когнитивные — частота и качество проверки источников, способность к аргументированному сомнению, распознавание манипуляций;
- б) эмоционально-волевые — выраженность импульсивного потребления контента, способность к паузе и переоценке, удержание цели;
- в) социальные — наличие поддерживающих практик и норм совместной проверки;
- г) средовые — наличие регламентов экспозиции и фактическая структура цифровых привычек.

Модель допускает как психологическую диагностику (опросные и поведенческие показатели), так и мониторинг эффективности программ формирования ИПУ. Условия применимости модели связаны с тем, что ИПУ проявляется ситуативно. Даже при высоких компетенциях критического мышления качество проверки снижается при хронической усталости, дефиците сна и высокой эмоциональной нагрузке, поэтому диагностика ИПУ должна учитывать не только устойчивые личностные характеристики, но и текущие ресурсные состояния (перегрузка, техностресс, социальное давление) [11]. Практическая работа по

развитию ИПУ эффективна, когда она сочетается с изменением среды: регламентами коммуникации, снижением избыточной многозадачности и поддерживающими групповыми нормами.

### **Направления эмпирического исследования информационно-психологической устойчивости в условиях генеративного искусственного интеллекта**

Практическая значимость концепта ИПУ связана с возможностью перевести его в измеряемые параметры и проверяемые гипотезы. Ниже обозначены направления эмпирического исследования, которые не исчерпывают проблему, но задают проверяемый исследовательский контур.

**Исследование связей перегрузки, инфостресса и качества решений.** На основе обзоров можно ожидать, что рост субъективной перегрузки будет ассоциирован со снижением качества решений и ростом утомления [4]. В условиях генеративного ИИ отдельной гипотезой может быть увеличение доверия к синтетическим текстам при высокой перегрузке, поскольку сокращается глубина проверки и усиливается опора на поверхностные признаки уверенности сообщения.

**Роль техностресса и цифровых требований.** Техностресс может выступать медиатором между цифровой средой и снижением ИПУ: постоянная доступность и многозадачность подрывают ресурсы саморегуляции и повышают реактивность [27]. В этом случае развитие ИПУ следует рассматривать как профилактику хронического истощения внимания и как ресурс поддержания эффективности деятельности.

**Социальные нормы и совместная верификация.** Буферный эффект поддержки [13] позволяет предположить, что группы, в которых принята практика обсуждения сомнительных сообщений, демонстрируют более высокий уровень устойчивости к дезинформации и меньшую выраженность инфостресса. В семейной среде значимым фактором могут быть правила использования цифровых помощников и обсуждение роли ИИ в коммуникации [18].

**ИИ как источник поддержки и как фактор риска.** Данные о романтических ИИ-компаньонах и чат-ботах поддержки отношений указывают на двойственную природу технологий: они могут снижать субъективное одиночество и давать краткосрочный эффект улучшения коммуникации [25; 26], но одновременно формируют риски зависимости и подмены ответственности. Следовательно, при измерении ИПУ важно различать адаптивное использование ИИ (как инструмента обучения и самопомощи) и неадаптивное (как избегание живого взаимодействия и самостоятельного принятия решений).

### **Заключение**

Информационно-психологическая устойчивость личности в цифровую эпоху выступает как ресурс сохранения субъектности в условиях информационного воздействия, перегрузки и расширяющихся возможностей генеративного ИИ. Анализ показывает, что ИПУ формируется на пересечении четырех контуров: когнитивного (критическое мышление и верификация), эмоционально-волевого (произвольная регуляция и управление эмоциями), социального (поддержка и нормы цифрового поведения) и средового (цифровая гигиена и управление экспозицией).

В ближайшей перспективе цифровая среда будет продолжать усложняться: синтетический контент станет частью повседневной медиареальности, а ИИ-сервисы — стандартным

посредником в поиске информации и организации действий. Это делает ИПУ базовым компонентом психологической культуры и профилактики дистресса в информационном обществе [5].

Генеративный ИИ усиливает актуальность ИПУ, поскольку одновременно расширяет ресурсный потенциал поддержки и обучения, увеличивая риск симуляции достоверности, масштабирования манипулятивных практик и подмены ответственности. Данные о распространении ложных новостей [23] и о рамке информационного беспорядка [22] подчеркивают, что устойчивость должна быть направлена не только на индивидуальную критичность, но и на формирование коллективных норм проверки и поддержки.

Практическая значимость данного исследования состоит в необходимости комплексных программ формирования ИПУ, объединяющих медиа- и AI-грамотность, навыки саморегуляции, профилактику инфостресса и согласованные социальные нормы цифрового взаимодействия.

Перспектива дальнейших исследований связана с эмпирической проверкой предложенной структурно-функциональной модели ИПУ, уточнением ее индикаторов и оценкой эффективности модульных интервенций в разных возрастных и профессиональных группах.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов, Е.Г. Информационно-психологическое воздействие: виды, приемы и последствия / Е.Г. Баранов. — DOI 10.11621/npj.2017.0103 // Национальный психологический журнал. — 2017. — № 1(25). — С. 13–19.
2. Меерсон, А.-Л.С. Формирование информационно-психологической устойчивости к социокультурным угрозам у студентов вуза / А.-Л.С. Меерсон // Теоретическая и экспериментальная психология. — 2022. — № 1. — С. 138–151. — URL: <https://tepsyj.ru/articles/article/1273/>.
3. Arnold, M. Dealing with information overload: A comprehensive review / M. Arnold, M. Goldschmitt, T. Rigotti. — DOI 10.3389/fpsyg.2023.1122200 // Frontiers in Psychology. — 2023. — Т. 14. — С. 1122200.
4. Eppler, M.J. The concept of information overload: A review of literature from organization science, accounting, marketing, MIS, and related disciplines / M.J. Eppler, J. Mengis. — DOI 10.1080/01972240490507974 // The Information Society. — 2004. — Т. 20, № 5. — С. 325–344.
5. Кастельс, М. Информационная эпоха: экономика, общество и культура / М. Кастельс; пер. с англ. под науч. ред. О.И. Шкаратана. — Москва: ГУ ВШЭ, 2000. — Т. 1: Становление общества сетевых структур. — 608 с. — URL: <https://publications.hse.ru/view/54926851>.
6. McLaughlin, B. Caught in a Dangerous World: Problematic News Consumption and Its Relationship to Mental and Physical Ill-Being / B. McLaughlin, M.R. Gotlieb, D.J. Mills. — DOI 10.1080/10410236.2022.2106086 // Health Communication. — 2023. — Т. 38, № 12. — С. 2687–2697.
7. Kuss, D.J. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned / D.J. Kuss, M.D. Griffiths. — DOI 10.3389/fpsyg.2017.00175 // Frontiers in Psychiatry. — 2017. — Т. 8. — С. 175.
8. Young, K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder / K.S. Young. — DOI 10.1089/cpb.1998.1.237 // CyberPsychology & Behavior. — 1998. — Т. 1, № 3. — С. 237–244.

9. Богатова, О.А. Устойчивость личности к информационному воздействию / О.А. Богатова, В.В. Константинов // Известия Пензенского государственного педагогического университета имени В.Г. Белинского. — 2012. — № 28. — С. 1154–1155. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ustoychivost-lichnosti-k-informatsionnomu-vozdeystviyu-kak-tsentralnoe-psiologicheskoe-obrazovanie-epohi-globalizatsii>.
10. Lazarus, R.S. Stress, appraisal, and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. — New York: Springer, 1984. — 445 с. — URL: <https://archive.org/details/stressappraisalc0000laza>.
11. Hobfoll, S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress / S.E. Hobfoll. — DOI 10.1037/0003-066X.44.3.513 // American Psychologist. — 1989. — Т. 44, № 3. — С. 513–524.
12. Брушлинский, А.В. Психология субъекта / А.В. Брушлинский; отв. ред. В.В. Знаков. — Москва: Институт психологии РАН; Санкт-Петербург: Алетейя, 2003. — 272 с.
13. Cohen, S. Stress, social support, and the buffering hypothesis / S. Cohen, T.A. Wills. — DOI 10.1037/0033-2909.98.2.310 // Psychological Bulletin. — 1985. — Т. 98, № 2. — С. 310–357.
14. Southwick, S.M. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives / S.M. Southwick, G.A. Bonanno, A.S. Masten, C. Panter-Brick, R. Yehuda. — DOI 10.1146/annurev-clinpsy-032813-153748 // Annual Review of Clinical Psychology. — 2014. — Т. 10. — С. 1–27.
15. Гончарова, А.А. Эмоционально-волевая устойчивость сотрудников полиции на различных этапах профессиогенеза / А.А. Гончарова, Н.Е. Рубцова, Т.И. Дубровина. — DOI 10.17759/psylaw.2023130310 // Психология и право. — 2023. — Т. 13, № 3. — С. 142–152.
16. Иванников, В.А. Воля / В.А. Иванников // Национальный психологический журнал. — 2010. — № 1(3). — С. 97–102. — URL: <https://npsyj.ru/articles/article/3780/>.
17. Астахова, О.Ю. Критическое мышление как средство обеспечения информационно-психологической безопасности личности: монография / О.Ю. Астахова, Н.К. Харлампьева. — Москва: Институт психологии РАН, 2009. — 136 с. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20207823>.
18. Ушкин, С.Г. «Жить с Алисой»: как голосовые помощники трансформируют практики бытовой коммуникации / С.Г. Ушкин, Е.А. Коваль, А.Н. Яськин. — DOI 10.17323/727-0634-2022-20-3-361-376 // Журнал исследований социальной политики. — 2022. — Т. 20, № 3. — С. 361–376.
19. Gross, J.J. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being / J.J. Gross, O.P. John. — DOI 10.1037/0022-3514.85.2.348 // Journal of Personality and Social Psychology. — 2003. — Т. 85, № 2. — С. 348–362.
20. Khoury, B. Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis / B. Khoury, T. Lecomte, G. Fortin, M. Masse, P. Therien, V. Bouchard, M.-A. Chapleau, K. Paquin, S.G. Hofmann. — DOI 10.1016/j.jpsychores.2013.05.005 // Journal of Psychosomatic Research. — 2013. — Т. 75, № 4. — С. 306–312.

21. Ryabchenko, N.A. Management of political content in social networks of the post-truth era / N.A. Ryabchenko, O.P. Malysheva, A.A. Gnedash. — DOI 10.17976/jpps/2019.02.07 // Political Science. — 2019. — Т. 13, № 4. — С. 135–142.
22. Wardle, C. Information disorder: Toward an interdisciplinary framework for research and policymaking / C. Wardle, H. Derakhshan. — Strasbourg: Council of Europe, 2017. — 109 с. — URL: <https://rm.coe.int/information-disorder-toward-an-interdisciplinary-framework-for-research/168076277c>.
23. Vosoughi, S. The spread of true and false news online / S. Vosoughi, D. Roy, S. Aral. — DOI 10.1126/science.aap9559 // Science. — 2018. — Т. 359, № 6380. — С. 1146–1151.
24. Андреева, Ю.В. Влияние бытового искусственного интеллекта на детско-родительские отношения / Ю.В. Андреева, Л.Ф. Фахрутдинова, Р.В. Даутова, Д.А. Телегузова. — DOI 10.26907/esd.20.2.08 // Образование и саморазвитие. — 2025. — Т. 20, № 2. — С. 97–109.
25. Ho, J.Q.H. Romantic Artificial Intelligence companions: a systematic review of sociodemographic correlates, usage motives, and psychosocial outcomes / J.Q.H. Ho, M. Hu, T.X. Chen, A. Hartanto. — DOI 10.1016/j.chbr.2025.100193 // Computers in Human Behavior Reports. — 2025. — Т. 16. — С. 100193.
26. Vowels, L.M. The efficacy, feasibility, and technical outcomes of a GPT-4o-based chatbot Amanda for relationship support: A randomized controlled trial / L.M. Vowels, M.J. Vowels, S.K. Sweeney, S.G. Hatch, J. Darwiche. — DOI 10.1371/journal.pmen.0000088 // PLOS Mental Health. — 2025. — Т. 2, № 12. — С. e0000088.
27. Tarafdar, M. The impact of technostress on role stress and productivity / M. Tarafdar, Q. Tu, B.S. Ragu-Nathan, T.S. Ragu-Nathan. — DOI 10.2753/MIS0742-1222240109 // Journal of Management Information Systems. — 2007. — Т. 24, № 1. — С. 301–328.
28. Hunt, M.G. No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression / M.G. Hunt, R. Marx, C. Lipson, J. Young. — DOI 10.1001/jamasurg.2018.2420 // JAMA Surgery. — 2018. — Т. 153, № 10. — С. 987–988.
29. Бодрийяр, Ж. Симулякры и симуляции / Ж. Бодрийяр; пер. с фр. А. Качалова. — Москва: Постум, 2015. — 240 с.

**Kireeva Oxana Vasil'evna**

Kuban State University, Krasnodar, Russia

E-mail: [psy2b@mail.ru](mailto:psy2b@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9554-7356>

RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=850207](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=850207)

**Erkenova Elena Ivanovna**

Kuban State University, Krasnodar, Russia

E-mail: [erkenova.ei@mail.ru](mailto:erkenova.ei@mail.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-0778-3114>

## **Information-psychological resilience under generative artificial intelligence and digital overload: factors and mechanisms**

**Abstract.** The digital environment has recently undergone a qualitative shift: alongside the growth of news and social content, generative models capable of producing human-like texts, images and videos have become widespread. This intensifies information overload and info-stress, changes trust practices, and increases the risk of poor decisions under time and attention constraints. The purpose of this article is to conceptualize the information-psychological resilience as an integrative resource that helps individuals preserve agency, critical thinking and self-regulation under intensive information influence, and outlines practical directions for its development. Based on the analysis of domestic and foreign works on the problem, the interest of researchers in studying the features of information and psychological impact on personality, experiences and consequences for the activity of information overload and technostress, the role of social support and regulation of emotions in overcoming them has been revealed. The authors have identified key factors of information-psychological resilience: cognitive (critical thinking, verification skills), emotional-volitional (voluntary control, stress resilience, mindfulness), social (support and norms of digital behavior) and environmental (digital hygiene and exposure management). Generative artificial intelligence is examined as a new communication agent in family and educational settings: it broadens support and learning resources, yet fosters risks of simulated credibility, dependence, diffusion of responsibility, and scalable manipulation. The information-psychological resilience acts as a resource of personality subjectivity. The result of the theoretical analysis carried out by the authors is a structural and functional model of information and psychological stability within the framework of a subjective approach.

**Keywords:** information-psychological resilience; subjective approach; information overload; infostress; technostress; critical thinking; subjectivity