

ДЕТОКС ОТ ЭКРАНОВ. ВОЙНА С АЛГОРИТМАМИ ЗАВИСИМОСТИ

Конспект встречи создан при помощи
искусственного интеллекта и Яндекс Телемоста

ЦИГРФ × Яндекс 360

19 МАЯ 2026



МОДЕРАТОРЫ

Кашулинский Максим, CEO, Reminder Media

УЧАСТНИКИ

- Панчвидзе Роберто, основатель MDK
- Арефьев Алексей, директор по управлению продуктовым портфелем, МТС Медиа
- Морозова Татьяна, клинический психолог, фонд «Обнажённые сердца»
- Пивень Ольга, сооснователь и директор конференции ЦИПР
- Сартан Марк, директор, Школа 800
- Насрулаев Саид, CPO, Lifelog.tech
- Митькин Алексей, директор по инновационному развитию, Ростелеком
- Попов Антон, футуролог, Нейро-инструментальная мастерская «Буду»

Сессия «Детокс от экранов. Война с алгоритмами зависимости» объединила создателей контента, платформенных менеджеров, психолога, педагога, специалиста по интерфейсам и футуролога для честного разговора о природе цифровой зависимости и о том, что с ней делать. Участники пришли к неожиданному, но единодушному выводу: проблема не в технологиях как таковых — люди всегда боялись каждого нового медиума — а в отсутствии человеческого общения, которое гаджеты заполняют пустоту. Оптимальное экранное время по свежим исследованиям — 1–3 часа в сутки: и полный детокс, и пять часов скроллинга одинаково ухудшают субъективное благополучие.

Максим Кашулинский (Reminder Media) задал рамку дискуссии: бесконечный контент эволюционировал по-дарвиновски и становится всё более «цепляющим», порождая клиповое мышление и когнитивную перегрузку. В качестве эксперимента он предложил аудитории выключить телефоны на 55 минут — почувствовать «волшебную силу цифрового детокса» прямо в зале — и заметил, что пятеро человек в первом ряду это соревнование с алгоритмами проиграли. В финале призвал всех воспользоваться навыком живого общения сразу после сессии.

Роберто Панчвидзе (MDK) рассказал, как трансформировался контент с эпохи простой хронологической ленты ВКонтакте до сегодняшних алгоритмов внимания, конкурирующих друг с другом. Сейчас в России существуют целые «институты», обучающие блогеров «абьюзить» внимание аудитории — создавать вертикальные форматы, нарративы и крючки, чтобы подписчик не

мог уйти. «Мы, как медиа, и я, как блогер, понимаю, как ломать этот алгоритм, и в России его проще всего сломать», — признал он, добавив, что у взрослых с советским образованием есть критический барьер против манипуляций, а у детей — нет.

Алексей Арефьев (МТС Медиа) объяснил логику платформы: главная цель — не затянуть пользователя, а помочь ему как можно быстрее найти нужный контент, поскольку именно retention (частота возвратов) является ключевой метрикой. МТС Медиа разрабатывает функцию «one-click-start» — мгновенный возврат к просмотру с места остановки без лишних кликов. В ответ на критику со стороны директора школы за показанный ИИ-ролик о Репине защитился прагматикой: «Это экономика и скорость», — признав впрочем, что вопрос этических стандартов обсуждается, и ответом на зависимость будут качественные короткие форматы.

Татьяна Морозова (фонд «Обнажённые сердца») напомнила, что опасения по поводу новых медиумов стары как мир: те же три тезиса — «создаёт псевдознание, ломает диалог, деградирует память» — высказывал Сократ про письменность ещё две тысячи лет назад. По её словам, систематические обзоры не подтверждают «ужасных» последствий гаджетов — проблема не в устройстве, а в отношениях, ценностях и доступности альтернатив. «Если у меня нет денег ходить в магазин и нет работы — я буду скроллить. Это вопрос не гаджета, это вопрос отношений», — сформулировала она. Для неё лично детокс — семейная традиция.

Ольга Пивень (ЦИПР) заявила, что рассуждать о вреде технологий для детей поколения «AI native» — «местами ретроградно»: технологии уже с нами, и задача — научиться использовать их во благо. Она призналась, что сама не смогла дочитать «Униженных и оскорблённых» и её сын на полуторачасовой отметке «Побега из Шоушенка» попросил ускорить — и это новая данность, с которой нужно работать, а не бороться. Важен баланс: ИИ-агенты освобождают время от рутины, которое можно потратить на чтение или спорт — но каждый решает это сам. «Технологии сегодня с нами — нужно не бояться, а грамотно учиться их использовать».

Марк Сартан (Школа 800) оказался самым резким голосом дискуссии: «Учителя проигрывают это соревнование. Там сидят специалисты, придумывают, как затянуть и оставить. Я, как лектор с пятью минутами, точно не могу конкурировать с корпорациями, создающими зависимость». Он указал на показательный ролик МТС о Репине: «В нём нет ни Репина, ни живой реальности — это галочка, которая не подведёт ребёнка к искусству». Главный корень проблемы — момент первого знакомства ребёнка с гаджетом: когда родитель суёт телефон, чтобы ребёнок «не орал» во время еды, формируется привычка к адаптированному контенту на всю жизнь. Его детокс: походы на природу и музеи — «там проваливаешься в художественную реальность, и она мгновенно вышибает из земной».

Саид Насрулаев (Lifelog.tech) объяснил принципиальное отличие голосовых интерфейсов от визуальных: они работают с запросом пользователя, а не с механиками вовлечённости.

Умная колонка отвечает на вопрос и замолкает — скроллинга нет. Однако переоценивать эффект не стоит: зависимость от запросов может заменить зависимость от ленты. Более значимый тренд — переход от единого экрана к «ambient interface», когда умные очки, наушники и носимые устройства растворяют интерфейс в пространстве. «Чем менее заметен интерфейс, тем меньше он конкурирует за внимание — и он точно на стороне цифрового детокса». Его личный детокс: спорт, параплан и 8+ часов сна.