 декабрьские  
дебаты

2 декабря 2019 г.



при поддержке

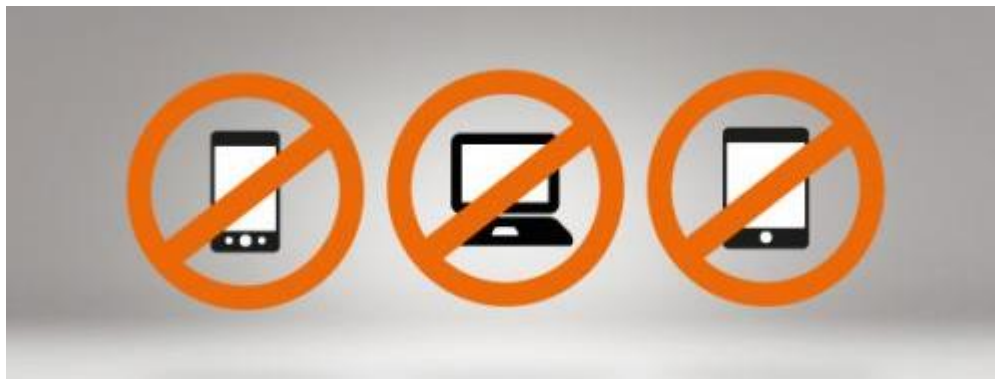


## **«Цифровой детокс»: понятие, содержание и практическая реализация**

*Антипина Ольга (Россия) – д.э.н., профессор, профессор экономического факультета МГУ имени М.В.Ломоносова*

# Что такое «цифровой детокс» и какова его цель?

- «Цифровой детокс» – это период времени, когда человек сознательно отказывается от использования компьютеров, смартфонов и других устройств с целью снятия стресса, погружения в реальное общение, творчество или работу



# Теоретические основы: 1) поведенческая экономика

- Поведенческая экономика исследует роль в экономическом поведении :
  - искушений
  - ментального учета
  - бездумного выбора
  - стадного чувства
  - привычек
  - снобизма
  - самоконтроля
  - и других проявлений
  - социальных предпочтений
  - ограниченной рациональности



**Daniel Kahneman**

Лауреат Нобелевской премии по экономике 2002 г. «за применение психологической методике в экономической науке»



**Amos Tversky  
(1937–1996)**



**Richard H. Thaler**

Лауреат Нобелевской премии по экономике 2017 г. «за вклад в исследование поведенческой экономики»

## Теоретические основы: 2) экономика счастья

- Экономика счастья - к факторам счастья относятся (наряду с другими):
  - Удовлетворенность трудом
  - Состояние здоровья: личного и близких людей
  - Способ проведения времени: продолжительность рабочего дня, общение с близкими и друзьями, занятия спортом или хобби, участие в жизни сообщества, волонтерская деятельность, соблюдение религиозных обрядов, отдых



Richard A. Easterlin  
University of Southern  
California



Andrew Clark  
Paris School of  
Economics



Andrew Oswald  
University of  
Warwick



Nattavudh (Nick)  
Powdthavee  
Warwick Business School,  
University of Warwick

**Модель внедрения  
«ЦИФРОВОГО ДЕТОКСА»**

## ДИЗАЙН

Оценка  
потребности

Разработка  
программы

- безлюдные технологии;
- мониторинг через роботизацию и Интернет вещей;
- релаксация, йога, медитация, дыхание и т.п.;
- зоны отдыха;
- отпуска, спорт, досуг без электронных устройств;
- позитивное мышление, осознание цели и перспектив;
- дружественная атмосфера;
- и т.п.

## РЕАЛИЗАЦИЯ

Просветительская  
кампания

Тренинги  
и иные мероприятия

- постеры;
- информационные письма;
- реклама;
- и т.п.

Документация и  
отчетность

## ПОДДЕРЖКА

Профилактические  
рекомендации

Обсуждение лучших  
практик и обмен опытом

Обратная  
связь

- апробация новых технологий;
- обобщение опыта симплификации процессов;
- поиск новых идей роботизации;
- и т.п.

- Экономика счастья - источник идей **для дизайна** «цифрового детокса»



- Поведенческая экономика - источник идей **для реализации** «цифрового детокса», основанных на «либертарианском патернализме» и предполагающих «"подталкивание" как любой аспект архитектуры выбора, предсказуемо влияющий на поведение людей» [Талер, Санстейн, 2018].



# «Цифровой детокс» для счастья и успеха

- **«Цифровой детокс»** = повышение продуктивности и удовлетворенности трудом
- **«Цифровой детокс»** = улучшение состояния здоровья
- **«Цифровой детокс»** = качественное проведение свободного времени, улучшение семейных отношений, укрепление не только виртуальных дружеских связей, саморазвитие

# «Цифровой детокс» = повышение продуктивности и удовлетворенности трудом

## Контроль искушений и привычек, решение проблемы самоконтроля:

- Программное обеспечение, помогающее сохранять концентрацию:

- SelfControl - блокировка отвлекающих сайтов
- Напоминания о необходимости сделать перерыв
- TrackTime – визуализация прокрастинации
- NoPhoneZone – информация о несдержанных обещаниях попадает в общий доступ
- Digital Detox Challenge – плата за несдержанное обещание по «цифровому детоксу»



# «Цифровой детокс» = улучшение состояния здоровья

## Избегание стресса и информационной перегруженности:

- Мониторинг и действия через роботизацию и Интернет вещей:
- Получение уведомлений и выполнение ограниченного числа звонков через умные часы, браслеты, кольца и т.п.
- «Телефон выходного дня»
- Предметы интерьера (и даже посуда!), блокирующие Wi-Fi и отключающие TV
- IoT-платформы для офиса и дома
- «Умный дом»

# «Цифровой детокс» = качественное проведение свободного времени

## Полноценный отдых, семья, общение, саморазвитие:

- Свободное время без Интернета и гаджетов:

- Разрешение не проверять рабочую электронную почту после работы и в выходные
- Зоны отдыха без гаджетов
- Отели без Wi-Fi (Mandarin Oriental Hotel Group, Intercontinental)
- Спортклубы и СПА без Wi-Fi
- Круизы без Wi-Fi





**Спасибо за внимание!**